

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

ЗВО або наукова установа, де виконана робота

Міністерство освіти і науки України

Орган, до сфери управління якого належить установа

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Назва установи, де проводився захист дисертації

Міністерство освіти і науки України

Орган, до сфери управління якого належить установа

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

МАРЧЕНКО АНДРІЙ ДМИТРОВИЧ

УДК 159.96 : 37.091.212

ДИСЕРТАЦІЯ

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ПРОБЛЕМОГЕННОГО
СОЦІУМУ**

05 Соціальні та поведінкові науки

053 Психологія

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

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

_____ / А.Д. Марченко

(підпис, ініціали та прізвище здобувача)

Науковий керівник:

Завацька Наталія Євгенівна

доктор психологічних наук, професор

Київ – 2022

АНОТАЦІЯ

Марченко А.Д. Соціально-психологічні особливості розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія (05 Соціальні та поведінкові науки). Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України, Київ, 2022; Волинський національний університет імені Лесі Українки МОН України, Луцьк, 2022.

У дисертації наведено теоретичне узагальнення й нове вирішення проблеми визначення соціально-психологічних особливостей розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму.

Теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми розвитку життєстійкості молоді показав, що життєстійкість – це ключовий ресурс подолання життєвих труднощів; система переконань, здатність і готовність брати участь у ситуаціях підвищеної складності, контролювати їх та керувати ними, вміти сприймати негативні події як досвід і успішно їх опановувати. З'ясовано, що феномен життєстійкості досліджується з різних позицій: як інтегральна здібність особистості в рамках теорії діяльності і здібностей; як особистісний стан, що впливає на всі сфери психіки людини, розвиває і збагачує їх; як інтегральна характеристика протистояння негативним впливам середовища з трансформацією їх у ситуації особистісного розвитку. Наголошується, що в умовах соціокультурних та економіко-політичних перетворень розширюється простір досліджень цього конструкту, а вимоги соціуму до молодої людини визначають життєстійкість як важливий компонент її становлення. При цьому основні аспекти розвитку життєстійкості молоді розглядаються через її орієнтацію на професійну активність, залучення до здорового способу життя, вміння опановувати стрес

в умовах проблемогенного соціуму, мотивацію досягнення, успішну адаптацію з виходом на рівень трансадаптації, пов'язаної із самореалізацією, самоствердженням та трансценденцією особистості.

Розкрито змістовно-критеріальне наповнення провідних конструктів життєстійкості, як категорії, в якій укладена цілісна система соціокультурної взаємодії, інтегровані особистісно-психологічні ресурси молоді. Показано, що *залученість* (включеність) у процес, у дію, як компонент життєстійкості молоді, підтримує відчуття причетності, особистісної значимості у системі її міжособистісних відносин, мотивує до реалізації задуманого, накопиченню ресурсної бази. При цьому протилежністю залученості виступає відчуженість молоді людини, почуття знедоленості. Встановлено, що *контроль*, як компонент і установка життєстійкості молоді людини, мотивує її до пошуку шляхів впливу на умови проблемогенного соціуму, уникнення стану безпорадності, переконаності у наявності детермінованого зв'язку між її діями, вчинками, зусиллями та результатами, подіями, відносинами тощо. З'ясовано, що вагомим компонентом життєстійкості є *прийняття ризику*, який дозволяє молодій людині залишатися відкритою навколишньому світу, приймати події, що відбуваються, як виклик і випробування, надає можливість набуття цінного досвіду розуміння соціокультурної взаємодії, самопізнання, розширює соціокультурний простір. При цьому протилежністю прийняття ризику є відчуття загрози. Наголошується, що життєстійкість слід вважати загальною диспозицією, базовим ядром особистості молоді людини, яке надає їй стійкості, самоефективності у різних сферах життєдіяльності, захищає від стресу, дозволяє перетворити зміни на можливості, забезпечити успішність процесів адаптації та соціалізації, а її компоненти розглядати у векторі моделі саморегуляції та особистісно-психологічних ресурсів.

Виокремлено емпіричні показники рівнів (високого, середнього, низького) сформованості життєстійкості молоді за блоками структурних

складових її життєстійкості в умовах проблемогенного соціуму: *особистісно-аксіологічним* (детермінованим смисложиттєвими орієнтаціями (розвинутим внутрішнім локусом контролю, наявністю цілей, які надають життю осмисленість, цілеспрямованість і часову перспективу; насиченістю життя і задоволеністю самореалізацією); самоактуалізаційними тенденціями (компетентністю у часі, цінностями особистості і цілісністю сприйняття нею навколишнього світу, потребою у пізнанні, почуттям самоповаги, контактністю та гнучкістю у спілкуванні); автономною каузальною орієнтацією; самоефективністю і саморозумінням); *безпеково-регулятивним* (пов'язаним з відчуттям психологічної безпеки, відсутністю депресивних проявів та позитивністю базисних переконань, що супроводжуються здатністю до самоорганізації діяльності, переконаністю у прихильності світу та оточуючих людей, високою оцінкою цінності власного Я та самооцінкою мотивації схвалення); *конотативно-діяльним* (утвореним специфікою взаємодії молоді людини, адаптивністю стратегій копінг-поведінки та життєтворчими здібностями (енергійністю, рішучістю, послідовністю та наполегливістю у реалізації задумів; толерантністю до невизначеності, готовністю до змін, відкритістю до нового досвіду, рефлексивністю); динамічністю смислових систем за параметрами метакогнітивної включеності у діяльність на основі метакогнітивних стратегій контролю, регулювання і моніторингу проблемних ситуацій).

Розроблено інтегровану соціально-психологічну програму розвитку життєстійкості молоді у проблемогенному соціуму, засновану на принципах ситуативної доцільності, еквівалентності, диференційованого прогнозування, динамічної рівноваги, саногенного мислення, самоорганізації, яку становили діагностичний, настановно-інформаційний, корекційно-розвивальний, рефлексивно-оцінний етапи з залученням психолого-організаційних технологій та інноваційних засобів, спрямованих на оптимізацію процесу розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму, їх

урахування у психопрофілактичній і корекційно-розвивальній роботі у напрямку актуалізації й гармонійності всіх сфер особистості молоді людини, пов'язаних із самосвідомістю та світосприйняттям, життєвим й професійним самовизначенням, а також трансформаційним копінгом та міжособистісною взаємодією.

Ефективність розробленої програми доведена статистично значущим зростанням показників життєстійкості за компонентами залученості, контролю, прийняття ризику; смисложиттєвих орієнтацій за параметрами внутрішнього локусу контролю, цілеспрямованості, осмислення життя; самоактуалізації, зокрема, у напрямку саморозуміння; контактності, гнучкості у спілкуванні; загальної самоефективності; автономності у каузальній орієнтації. Підвищилися показники психологічної безпеки, пластичності та гнучкості у життєвому плануванні, життєтворчих здібностей та рефлексії; знизилася вираженість депресивної симптоматики та задіяння неадаптивних копінг-стратегій поведінки. Зафіксовано зростання динамічності смислових систем за параметрами метакогнітивної включеності у діяльність, а також стійке прагнення до особистісного зростання, впевненість у необхідності підвищення компетентності у різних сферах життєдіяльності.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів вивчення проблеми життєстійкості молоді та соціально-психологічних засад розвитку цього конструкту. Перспективи дослідження заявленої проблеми пов'язані з завданнями подальшого вивчення динаміки і соціально-психологічних механізмів розвитку життєстійкості молоді на різних етапах її професійного самовизначення та професійного зростання. Важливою вбачається також необхідність розробки медико-соціальних та психотехнологій оптимізації процесу розвитку життєстійкості особистості відповідно до вікових та гендерних особливостей; у осіб з особливими потребами.

Ключові слова: молодь, життєстійкість, структура життєстійкості, розвиток життєстійкості, проблемогенний соціум.

ABSTRACT

Marchenko A.D. The Socio-psychological features of the youth hardiness development in a problemogenic society. – Qualifying scientific work as a manuscript.

Doctor of Philosophy dissertation in the specialty 053 Psychology (05 Social and Behavioral Sciences). Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University. Ministry of Education and Science of Ukraine, Kyiv, 2022; Lesya Ukrainka Volyn National University. Ministry of Education and Science of Ukraine, Lutsk, 2022.

The dissertation presents a theoretical generalization and problem solution of the socio-psychological features of the youth hardiness development in a problemogenic society.

The theoretical and methodological analysis of the approaches studying the young people hardiness development showed that hardiness is a key resource for overcoming life's difficulties; belief system, the ability and readiness to participate in situations of increased complexity, to control and manage them, to be able to perceive negative events as an experience and successfully master them. It was found that the phenomenon of hardiness is studied from different perspectives: as an integral ability of the individual within the framework of the aptitudes and activity theory; as a personal state that affects all areas of the human psyche, develops and enriches them; as an integral characteristic of resisting the environment negative influences, overcoming life's difficulties, transforming them into a situation of personal development. It is noted that under the conditions of sociocultural and economic and political transformations, the space for the formation of this construct is expanding, and the requirements of society for a young person determine hardiness as an important component of its formation. At

the same time, the main aspects of the young people's hardiness development are considered through their orientation towards professional activity, involvement in a healthy lifestyle, stress management ability in a problemogenic society, achievement motivation, and successful adaptation with access to the level of transadaptation, associated with the self-realization, self-affirmation and individual transcendence.

The substantive-criterion content of the hardiness constructs is revealed as a category, which contains an integral system of socio-cultural interaction, and where the personal and psychological resources of young people are integrated. It is shown that involvement (inclusion) in the process, in action as a component of the young people hardiness, maintains a sense of belonging, personal significance in the system of interpersonal relations, motivates to implement the plan, accumulate the resource base. At the same time, the opposite of involvement is the alienation of a young person, a feeling of rejection. It has been established that control, as a component and setting of a young person's hardiness, motivates this person to search the ways to influence the conditions of a problemogenic society, to avoid a state of helplessness, to be convinced that there is a deterministic connection between the person's actions, deeds, efforts and results, events, relationships, etc. It was found that a significant component of young people hardiness is the risk acceptance, which allows a young person to remain open to the world around him, to accept current events as a challenge and test, provides an opportunity to gain valuable experience in understanding socio-cultural interaction, self-knowledge, and expands the socio-cultural space. The opposite of risk acceptance is a sense of threat. It is noted that hardiness should be considered as a general disposition, the basic core of a young person's personality. It gives him stability, self-efficacy in various areas of life, protects him from stress, allows to turn changes into opportunities, ensure the success of adaptation and socialization processes, and consider its components in a vector models of self-regulation and personal potential.

Empirical indicators of the levels (high, medium, low) of the formation of young people's hardiness are identified according to the blocks of structural components of their hardiness in a problemogenic society: personal-axiological (determined by meaningful life orientations (developed internal locus); saturation of life and satisfaction with self-realization); self-actualization tendencies (competence in time, personal values and the integrity of the perception of the surrounding world, the need for knowledge, a sense of self-respect, contact and flexibility in communication); autonomous causal orientation; self-efficacy and self-understanding); safety-regulatory (associated with a sense of psychological security, the absence of depressive manifestations and the positivity of basic beliefs, accompanied by the ability to self-organize activities, the conviction of commitment to the world and people around, a high assessment of the value of one's own Self and self-assessment of approval motivation); connotative-active (formed by the specifics of a young person's interaction, the adaptability of coping strategies and life-creating abilities (energy, determination, consistency and persistence in the implementation of ideas; tolerance for uncertainty, flexibility in life planning, readiness for changes, openness to new experiences, reflexivity); the dynamism of semantic systems according to the parameters of metacognitive involvement in activities based on metacognitive strategies for control, regulation and monitoring of problem situations).

An integrated socio-psychological program for the young people's hardiness development in a problemogenic society has been developed. It is based on the principles of situational expediency, equivalence, differentiated forecasting, dynamic balance, sanogenic thinking, self-organization. It consisted of diagnostic, instructional-informational, corrective-developmental, reflective-evaluative stages; with the involvement of psychological and organizational technologies and innovative tools aimed at optimizing the process of young people's hardiness development in the conditions of a problemogenic society, considering them in psycho-prophylactic and educational work in the direction of actualization and

harmony of all spheres of a young person's personality, related to self-awareness and world perception, life and professional self-determination, as well as transformational coping and interpersonal interaction.

The effectiveness of the developed program has been proven by a statistically significant increase in hardiness indicators according to the components of involvement, control, risk taking; meaningful life orientations according to the parameters of the internal locus of control, purposefulness, understanding of life; self-actualization, in particular, in self-understanding; contact, flexibility in communication; general self-efficacy; autonomy in causal orientation. Indicators of psychological safety, plasticity and flexibility in life planning, life-creating abilities and reflection have increased; the severity of depressive symptoms and the use of maladaptive coping strategies decreased. An increase in the dynamism of semantic systems was recorded in terms of the parameters of metacognitive involvement in activities, as well as a steady desire for personal growth, confidence in increasing competence in various spheres of life.

The conducted research does not exhaust all aspects of studying the problem of youth hardiness and socio-psychological foundations for the development of this construct. Prospects for the research of the stated problem are related to the tasks of further studying the dynamics and socio-psychological mechanisms of the youth hardiness development at different stages of their professional self-determination and professional growth. It is also important to develop medical, social and psychotechnologies to optimize the process of developing the hardiness of the individual in accordance with age and gender characteristics, in people with special needs.

Key words: youth, hardiness, structure of hardiness, development of hardiness, problematic society.

Список публікацій здобувача

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Завацький В.Ю., Завацька Н.Є., Федорова О.В., Смирнова О.О., Марченко А.Д. Суб'єктивне благополуччя та життєстійкість подружжя у шлюбі у сучасному соціумі: структурно-рівневий аналіз психологічних чинників. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2020. № 3 (53). Т.1. С. 98–114. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-1-98-114> (особистий внесок автора полягає у проведенні структурно-рівневого аналізу психологічних чинників життєстійкості особистості у шлюбі).

2. Марченко А.Д. Основні детермінанти розвитку життєстійкості особистості у соціальному середовищі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2021. № 2 (55). С. 134–140. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-55-2-134-140>.

3. Marchenko A.D., Mykhaylyshyn U.B., Zavatska N.Ye., Tsarenok L.B. Individual-typological features of personality in the aspect of manifestation potential of rehabilitation and sustainability. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2021. № 3 (56). Т. 3. С. 139–146. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-3-139-146> (особистий внесок автора полягає у розкритті індивідуальних особливостей молоді в аспекті прояву потенціалу її життєстійкості).

4. Halian, I., Popovych, I., Negin, Y., Zavatskyi Y., Vashchenko, I., Muliar, O., Marchenko, A. Experimental Research of the Sense-Value Regulation of Future Teachers in Academic and Professional Activity. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2021. Vol. 13 (4). P. 509–523.

<https://doi.org/10.18662/rrem/13.4/495> (*Web of Science*) (*особистий внесок автора полягає у проведенні структурно-рівневого аналізу психологічних чинників життєстійкості особистості у шлюбі*).

5. Марченко А.Д., Царенок Л.Б., Завацька Н.Є., Побокіна Г.М., Коваленко В.О. Процес соціальної адаптації особистості: онтогенетичний аспект. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2022. № 1 (57). Т. 2. С. 134–141. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-2-134-141> (*особистий внесок автора полягає у визначенні впливу життєстійкості на процес соціальної адаптації молоді*).

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

6. Марченко А.Д., Завацький В.Ю. Прояви прогностичних здібностей особистості в динаміці життєвого шляху. *Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві* : Зб. наук. праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 5 листопада 2020 р.). Одеса : Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2020. С. 86–88 (*особистий внесок автора полягає у розкритті специфіки взаємозв'язку прогностичних здібностей з розвитком життєстійкості молоді*).

7. Марченко А.Д. Особливості освітнього менеджменту та проблеми життєстійкості особистості в сучасному соціумі. *Нова українська школа як простір формування ключових компетентностей учасників освітнього процесу* : Зб. наук. праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Чернівці, 3 грудня 2020 р.). Чернівці : ІППОЧО, 2020. С. 282–285.

8. Марченко А.Д. Взаємозв'язок життєстійкості особистості та її психологічної безпеки. *Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості* : Зб. наук. праць за матеріалами Міжнародної науково-

практичної конференції (м. Запоріжжя, 11-12 грудня 2020 р.). Запоріжжя : КПУ, 2020. С. 87–89.

9. Марченко А.Д. Трансформаційний копінг у структурі життєстійкості особистості. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі : Зб. наук. праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Запоріжжя, 28 квітня 2021 р.). Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 266–268.

10. Марченко А.Д. Технології забезпечення психологічного здоров'я в освітньому середовищі. *Психологічні виклики сучасних організацій : Зб. наук. праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Івано-Франківськ, 3 червня 2021 р.). Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2021. С. 177–181.

11. Марченко А.Д. Перспективи дослідження проблеми життєстійкості молоді. *Література, психологія, педагогіка у ракурсах взаємодії : Зб. наук. праць за матеріалами I Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Бахмут, 4 листопада 2021 р.). Бахмут : ГІМ ДВНЗ «ДДПУ», 2021. С. 226–229.

12. Марченко А.Д. Психологічні детермінанти конструктивної копінг-поведінки молоді та її життєстійкості. *Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства : Зб. наук. праць за матеріалами XVI Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнар. уч.)* (м. Сєверодонецьк, 12 листопада 2021 р.). Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. С. 164–166.

13. Марченко А.Д. Формування життєстійкості особистості в умовах кризи. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри : Зб. наук. праць за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Сєверодонецьк, 27-28 грудня 2021 р.). К. : ПВТП «LAT&K», 2021. Ч. I. С. 110–114.

14. Марченко А.Д. Життєстійкість особистості в процесі її соціальної реабілітації. *Актуальні питання здоров'язбереження людини у координатах сучасних парадигм : Зб. наук. праць за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Сєвєродонецьк, 29-30 грудня 2021 р.). К. : ПВТІ «LAT&K», 2021. С. 86–88.

ЗМІСТ

ВСТУП	16
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ПРОБЛЕМОГЕННОГО СОЦІУМУ	25
1.1. Аналіз підходів до вивчення феномену життєстійкості особистості у науковому просторі	25
1.2. Особистісно-психологічні ресурси молоді у розвитку її життєстійкості	38
1.3. Соціально-психологічні аспекти розвитку життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі	55
Висновки до розділу	70
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ПРОБЛЕМОГЕННОГО СОЦІУМУ	73
2.1. Визначення показників особистісно-аксіологічного блоку складових життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі	73
2.2. Діагностика показників безпеково-регулятивного блоку складових життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму	108
2.3. Дослідження показників конотативно-діяльнісного блоку складових життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі	127
Висновки до розділу	176

РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ПРОБЛЕМОГЕННОГО СОЦІУМУ	184
3.1. Концептуальні основи та зміст інтегрованої соціально- психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму	184
3.2. Особливості реалізації програмних заходів та узагальнення результатів формувального етапу дослідження	199
Висновки до розділу	218
ВИСНОВКИ	223
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	227
ДОДАТКИ	256

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні умови проблемогенного соціуму вимагають від особистості її активності, мобільності, високої стійкості до стресів, рішучості та загальної життєстійкості. Такі якості мають стати провідними для осіб різних вікових груп і, у першу чергу, для молоді, адже тривалий період нестабільності, подібно будь-яким іншим глобальним змінам, супроводжується зростанням напруги і тривоги у суспільстві, внаслідок чого проблема розвитку життєстійкості молоді є все більш актуальною.

Актуальність вивчення означеного феномену набуває особливого значення й у зв'язку з необхідністю осмислення провідних детермінант розвитку життєстійкості молоді задля створення механізмів подолання труднощів, формування її готовності вибудовувати стратегії майбутнього розвитку, забезпечувати самореалізацію та успішність в умовах проблемогенного соціуму.

Життєстійкість, як складне психологічне утворення, здебільшого розглядається з точки зору представленості у властивостях індивідуальності молодої людини. Ці властивості включають значні компоненти психофізіологічного, соціально-психологічного та особистісно-смислового рівнів психіки, які виявляються у ситуаціях стресу як єдиний комплекс, що сприяє їх успішному подоланню, ефективній саморегуляції нерівноважних станів, оптимальному процесу життєдіяльності загалом. У свою чергу життєстійкість передбачає визнання молодою людиною своїх реальних можливостей, суб'єктивну готовність до зовнішніх змін, зокрема й до того, що такі зміни можуть виявитися непередбачуваними, а збіг обставин – несприятливим.

Констатовано, що у сучасній науці відбувається постійне оновлення і розширення підходів до вивчення категорії життєстійкості. Дослідники

(В. Бочелюк, І. Данилюк, А. Коваленко, Л. Пілецька, О. Чиханцова, С. Яковлева та ін.) звертаються до питань зв'язку життєстійкості молоді з соціально-економічними процесами, розвитком життєздатних якостей, включеності у соціокультурний простір взаємодії, наповнюючи новим змістом цей феномен. Проте, слід зазначити, що соціальні й поведінкові науки мають більшою мірою орієнтуватися на вивчення можливостей молоді для активного життєвого позиціонування та конструктивного самовираження, звертатися до розробки технологій реалізації потенціалу молодої людини зі створення вектору своєї життєстійкості у різних соціокультурних сферах сучасного суспільства. Крім того, наразі недостатньо вивченими залишаються макро- і мікросоціальні чинники, соціально-психологічні особливості життєстійкості молодих людей, ресурсні та потенційні можливості її розвитку.

Актуальність означеної проблеми, її недостатня дослідженість у науковому психологічному просторі, а також соціальна значущість визначили вибір теми дисертаційної роботи: *«Соціально-психологічні особливості розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в рамках комплексної науково-дослідної теми кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля «Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу особистості засобами інноваційних психотехнологій в умовах трансформаційних змін сучасного суспільства».

Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (протокол № 5 від 27 листопада 2020 р.) та узгоджено з Міжвідомчою радою

з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 1 від 02 лютого 2021 р.).

Об'єкт дослідження – життєстійкість молоді у проблемогенному соціумі.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні особливості розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму.

2. Розкрити змістовно-критеріальне наповнення провідних конструктивів життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі.

3. Визначити емпіричні показники рівнів сформованості життєстійкості молоді за блоками структурних складових її життєстійкості в умовах проблемогенного соціуму.

4. Розробити інтегровану соціально-психологічну програму розвитку життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі та оцінити її ефективність.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: принципи системного (Л. Виготський, І. Данилюк, А. Коваленко, Б. Ломов, С. Максименко та ін.), системно-динамічного (С. Гарькавець, С. Максименко, І. Пасічник та ін.), ресурсного (Р. Лазарус, С. Мадді, Дж. Фреді, С. Хобфолл та ін.), екзистенціального (В. Франкл, Е. Фромм та ін.), особистісно-компетентнісного (А. Большакова, О. Киричук, В. Моляко, В. Рибалка та ін.), інтегративного (Є. Гейко, Л. Засєкіна, Т. Комар, В. Турбан, К. Уілбер та ін.) підходів в психології; концепції розвитку (Г. Балл, М. Боришевський, І. Попович та ін.) та саморозвитку особистості (І. Гоян, Л. Журавльова, М. Журба, Г. Костюк, С. Яковлева та ін.); положення про психогенезу як

взаємодію зовнішніх і внутрішніх чинників становлення особистості в онтогенезі (З. Ковальчук, С. Максименко, Л. Пілецька, В. Татенко, Т. Титаренко, М. Тоба, В. Шевяков та ін.); концепції життєстійкості особистості (Г. Балл, С. Богомаз, Д. Леонт'єв, Т. Наливайко, О. Чиханцова, С. Мадді, С. Кобейс, Д. Хошаба та ін.), саморегуляції цілеспрямованої дії (С. Карвер, М. Шаєр та ін.) та особистісного розвитку як потенціалу саморегуляції (І. Гоян, В. Корнієнко, Д. Леонт'єв, О. Литвиненко, Р. Шевченко та ін.), самодетермінації (Е. Десі, Р. Райан та ін.), самоефективності (А. Бандура, М. Єрусалем, Р. Щварцер та ін.); психологічні положення щодо детермінації поведінки особистості та її соціалізації (В. Бочелюк, Я. Гошовський, І. Жигаренко, В. Завацький, У. Михайлишин, В. Москаленко, Л. Онуфрієва та ін.), а також теорії становлення самосвідомості (Н. Жигайло, Н. Завацька, Л. Спицька, В. Чернобровкін та ін.) та стратегічного життєвого вибору (О. Блискун, Ю. Завацький, В. Чернобровкіна та ін.); психологічні теорії активного соціально-психологічного навчання та корекції (О. Бондарчук, А. Борисюк, Ю. Бохонкова, І. Ващенко, А. Кононенко, О. Кононенко, О. Лосієвська, С. Яковлева, Т. Яценко та ін.).

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс **методів дослідження:**

– *теоретичні:* аналіз і узагальнення наукових даних з проблеми соціально-психологічних особливостей розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму, системно-структурний аналіз, синтез, порівняння, моделювання, узагальнення;

– *емпіричні:* спостереження; бесіда; психологічне тестування (тест життєстійкості (С. Мадді, адаптація Д. Леонт'єва, О. Рассказової), тест смисложиттєвих орієнтацій (Дж. Крамбо, Л. Махолік, адаптація Д. Леонт'єва), самоактуалізаційний тест (Е. Шостром, адаптація Ю. Альошиної, Л. Гозмана, М. Загіки, М. Кроза), опитувальник каузальних

орієнтацій (Е. Десі, Р. Райан; адаптація О. Дергачової, Л. Дорфмана, Д. Леонтьєва), шкала загальної самооефективності особистості (Р. Шварцер, М. Єрусалем), шкала базисних переконань (Р. Янофф-Бульман, адаптація О. Кравцової), опитувальник депресивності (А. Бек), методика вимірювання самооцінки мотивації схвалення (Д. Марлоу, Д. Краун), опитувальник вивчення стратегій копінг-поведінки (Е. Хейм), опитувальник життєтворчих здібностей (А. Большакова), опитувальник метакогнітивної включеності у діяльність (Г. Шроу, Р. Деннісон, адаптація А. Карпова, І. Скітяєвої)); констатувальний та формувальний експерименти;

– *статистичні*: результати емпіричного дослідження опрацьовувалися з використанням методів математичної статистики з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS 19.0.

Організація і база дослідження. Дослідження проводилося на базі закладів вищої освіти Західного, Східного, Південного регіонів України, науково-практичного Центру медико-соціальних та психотехнологій (м. Київ), Українського Північно-Східного Інституту прикладної та клінічної медицини (м. Суми). Вибірку склали 242 респондента (126 (52,1%) чоловіків, 116 (47,9%) жінок) віком від 19 до 29 років, які перебували на різних етапах професіоналізації, різнилися за економічним, сімейним статусом, рівнем освіти. Вибірка формувалася методом репрезентативного моделювання з урахуванням змістовного критерію та критерію еквівалентності.

Надійність і вірогідність результатів дослідження та сформульованих висновків забезпечено методологічною обґрунтованістю теоретичних положень дослідження; відповідністю методів дослідження його меті та завданням; репрезентативністю вибірки; коректним застосуванням методів математико-статистичної обробки та оцінки експериментальних даних. Про

надійність отриманих даних свідчать також стійкість і повторюваність результатів.

Наукова новизна результатів полягає у тому, що:

- *вперше: розкрито* змістовно-критеріальне наповнення провідних конструктів (залученості, контролю, прийняття ризику) життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму; *виокремлено* емпіричні показники рівнів розвитку (високого, середнього, низького) життєстійкості молоді за особистісно-аксіологічним, безпеково-регулятивним та конотативно-діяльнісним блоками структурних складових її життєстійкості у проблемогенному соціумі;

- *розроблено та доведено* ефективність інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму, заснованої на принципах ситуативної доцільності, еквівалентності, диференційованого прогнозування, динамічності, саногенного мислення, самоорганізації, перспективності, яку становили діагностичний, настановно-інформаційний, корекційно-розвивальний, рефлексивно-оцінний етапи;

- *поглиблено та уточнено:* уявлення про соціально-психологічну обумовленість функціонування структурних складових життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму;

- *набули подальшого розвитку:* погляди на змістовні особливості життєстійкості молоді; підходи до засобів і технологій розвитку життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі та їх ефективної реалізації на особистісному й міжособистісному рівнях.

Теоретичне значення дослідження полягає: у застосуванні методології системного, системно-динамічного, ресурсного, екзистенціального, особистісно-компетентнісного та інтегративного підходів для визначення соціально-психологічних засад розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму; розкритті змісту провідних конструктів, рівнів та

структури життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі; науковому та методичному обґрунтуванні інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму.

Практичне значення дослідження полягає: у можливості застосування методичного інструментарію для вивчення соціально-психологічних особливостей життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму; у розробці принципів побудови та змісту, а також апробації інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі, реалізованої на діагностичному, настановно-інформаційному, корекційно-розвивальному, рефлексивно-оцінному етапах із залученням психолого-організаційних технологій та інноваційних засобів, спрямованих на оптимізацію цього процесу.

Результати дослідження **впроваджено** в роботу науково-практичного Центру медико-соціальних та психотехнологій (м. Київ) (довідка № 237/36 від 10.02.2022 р.), Українського Північно-Східного Інституту прикладної та клінічної медицини (м. Суми) (довідка № 1208-1 від 12.08.2022 р.); у навчально-науковий процес Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (довідка № 231/15.17 від 07.02.2022 р.), Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова (довідка № 2422-18 від 12.09.2022 р.), Хмельницького національного університету (довідка № 21 від 18.08.2022 р.), Ужгородського національного університету (довідка № 3052/01-14 від 01.09.2022 р.), Південноукраїнського інституту психології, психотерапії і управління (м. Одеса) (довідка № 102/1 від 28.12.2021 р.), та використовуються у процесі викладання професійно-орієнтованих дисциплін та спецкурсів «Соціальна психологія», «Диференційна психологія», «Психологічне консультування», «Психологія особистості» та ін.

Особистий внесок автора. Розроблені наукові положення та отримані емпіричні дані є самостійним внеском автора у розробку проблеми визначення

соціально-психологічних особливостей розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму. В опублікованих зі співавторами працях доробок автора становить 60%. Розробки та ідеї, що належать співавторам, у дисертації не використовуються.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дисертаційної роботи було представлено на науково-практичних конференціях, форумах, круглих столах різного рівня, зокрема на *міжнародних*: науково-практичній конференції «Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві» (Одеса, 2020 р.), науково-практичній конференції «Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості» (Запоріжжя, 2020 р.), VIII науково-практичній конференції «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри» (Сєверодонецьк, 2021 р.), VII науково-практичній конференції «Актуальні питання здоров'язбереження людини у координатах сучасних парадигм» (Сєверодонецьк, 2021 р.), VII-VIII науково-практичних конференціях «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (Суми, 2021-2022 р.р.), форумі «Fundraising and organization of project activities in educational establishments: european experience» (Poland, 2022); з *міжнародною участю*: XVI науково-практичній веб-конференції «Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства» (Сєверодонецьк, 2021 р.); *всеукраїнських*: науково-практичній конференції «Нова українська школа як простір формування ключових компетентностей учасників освітнього процесу» (Чернівці, 2020 р.), III науково-практичній конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (Запоріжжя, 2021 р.), III науково-практичній конференції «Психологічні виклики сучасних організацій» (Івано-Франківськ, 2021 р.), I науково-практичній конференції «Література, психологія, педагогіка у ракурсах взаємодії» (Бахмут, 2021 р.), круглому столі «Наукова спадщина української психології: єдність минулого та теперішнього» (Київ,

2020 р.); доповідалися та обговорювалися на розширених засіданнях кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (2020-2022 рр.), кафедри психології Волинського національного університету імені Лесі Українки (2022 р.).

Публікації. Основні положення й висновки дисертаційної роботи представлено у 14 публікаціях автора, з яких 5 статей у фахових наукометричних виданнях із психології (з них 1 стаття – у наукометричній базі Web of Science), 9 публікацій – у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура й обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 262 найменувань (з них 75 – іноземними мовами). Загальний обсяг дисертації викладено на 306 сторінках, із них 203 сторінки основного тексту. Робота містить 31 таблицю на 24 сторінках, 10 додатків на 51 сторінці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ПРОБЛЕМОГЕННОГО СОЦІУМУ

1.1. Аналіз підходів до вивчення феномену життєстійкості особистості у науковому просторі

Як відомо, особистість людини соціальна за своєю сутністю та індивідуальна за способом свого існування; індивідуальність розгортає свою самостійність і активність у процесі побудови власного життя в рамках певних соціальних умов [148]. При цьому прояв феномену життєстійкості у кожній ситуації та у кожної людини представлено комплексом взаємодоповнюючих властивостей індивідуальності, а головний, провідний компонент зумовлює специфіку функціонування всієї ієрархії психічних властивостей [169].

Констатовано, що найбільш обговорюваними у психології останніми роками стали проблеми, які стосуються сутності особистості, її структурних компонентів, їхньої ієрархії та взаємодії, співвідношення біологічного та соціального у розвитку особистості, необхідності визначення детермінант розвитку особистості та її життєстійкості, зокрема у межах системного підходу.

Сутність системного підходу полягає в тому, що щодо самостійні компоненти розглядаються не ізольовано, а у взаємозв'язку, у розвитку та русі, а одним із принципів системного підходу у вивченні особистості є необхідність розгляду сукупності властивостей різного порядку.

Серед загальних характеристик системи виокремлюють:

- цілісність;
- структурність;
- взаємозв'язок системи із середовищем;
- ієрархічність [99].

Зазначається, що відмінністю системного підходу є те, що об'єктом системного аналізу є системи, яка розвиваються. Отже, статичний розгляд особистості поступово замінюється вимогами її динамічного розуміння [5].

Для виявлення та аналізу психологічних властивостей, пов'язаних з життєстійкістю оптимально розглядати цей феномен з погляду системно-діяльнісного підходу [5; 43; 45; 51; 77; 99; 106; 107 та ін.], який виявляє рівневу побудову феномену життєстійкості, ієрархічність компонентів життєстійкості, а також особливості представленості цього феномену у культурі, обумовленість соціально-психологічного його розвитку.

Аналіз феномену життєстійкості особистості вимагає уважного погляду на індивідуальність людини, адже саме унікальність кожної людини обумовлює особливості прояву її життєстійкості у кожний період життя.

У психології поняття індивідуальність відбиває неповторність, унікальність властивостей людини і використовується під час аналізу своєрідності психічних властивостей людини, які проявляються в області темпераменту, інтелекту, особистісних структур; а також під час аналізу ієрархічної організації психологічних властивостей людини. Цілісність індивідуальності визначається єдністю властивостей, що належать до різних ієрархічних рівнів, причинно-наслідковими зв'язками між властивостями різних рівнів [46; 47; 49; 57; 72; 74; 82; 122; 124; 143; 153; 173 та ін.].

До наукових розробок С. Рубінштейна сягає поняття інтегральної індивідуальності або сукупності внутрішніх умов [148]. Він розглядав сукупність внутрішніх умов як синтез нижчих та вищих специфічних властивостей, що виконують у діяльності певну пристосувальну функцію. У роботах С. Рубінштейна та Б. Ананьєва [3; 148] індивідуальність трактується

як сукупність, набір, симптомокомплекс властивостей. Інтегральна індивідуальність відбиває особливий, своєрідний характер різноманітних зв'язків між властивостями людини.

У концепції Б. Ананьєва [3] в якості цілісної єдності всіх рівнів організації людини розглядається індивідуальність як результат інтеграції її розвитку. За образним висловом Б. Ананьєва, особистість є «вершиною» структури психологічних властивостей, а індивідуальність – «глибиною» особистості [3].

В. Мерлін [122] розглядав інтегральну індивідуальність, виходячи з принципу загальної теорії систем стосовно індивідуальності людини. У світлі цієї теорії інтегральна індивідуальність є окремим випадком системи, що саморозвивається і самоорганізується, складається з відносно замкнутих підсистем або рівнів цілісної системи «людина – суспільство», починаючи від біохімічних особливостей і закінчуючи соціальним статусом особистості в суспільстві [122].

У роботах цих дослідників принцип структурності, властивий ієрархічній побудові індивідуальності, доповнювався генетичним принципом, принципом розвитку.

Підхід до феномену життєстійкості, як прояву інтегральної індивідуальності, надає можливість більш широкого, цілісного і багатогранного погляду на розуміння людської природи.

Погляд на природу людини, як на систему тісно взаємопов'язаних між собою індивідуальних властивостей, що належать до різних рівнів її організації, усвідомлювався і використовувався видатними мислителями, філософами, психологами.

Тук, у центрі уваги філософської думки протягом різних епох виявлялися такі сторони життя людини – тілесне життя та прагнення до його збереження, матеріальної підтримки; моральне життя як прагнення до добра і щастя [32; 49; 158 та ін.].

Різноманітність підходів до вивчення людини є відображенням різноманіття самих феноменів людини, що виступає як вид *homo sapiens* та індивід, як людство у його історичному існуванні та особистість, як суб'єкт та індивідуальність [3]. Наголошуючи на взаємозв'язку всіх рівнів психіки людини, Б. Анан'єв писав, що в кожному з психічних процесів представлені проєкції всіх основних характеристик людини як індивіда, особистості та суб'єкта [3].

Важливою в аспекті вивчення життєстійкості є проблеми здоров'я та адаптації людини, пов'язані з її розглядом як біоенергоінформаційної системи. Поняття здоров'я має на увазі гармонійність даної системи; порушення якої на будь-якому рівні відбивається на стійкості всієї системи [13; 76 та ін.]. Аналізуючи феномен психологічної адаптації людини, Ф. Березін розглядає процеси, що відбуваються, на соціально-психологічному; власне психологічному та психофізіологічному рівнях психіки [13].

Важливо наголосити, що у складному функціонуванні людської психіки перехід від психологічного рівня до соціального рівня досить умовний. Психологічні властивості особистості поза системою суспільних відносин, в яку цю особистість включено, взагалі не існують [99].

Показано, що життєстійкість як складне психологічне утворення можна розглянути з погляду представленості у властивостях індивідуальності людини. Ці властивості включають компоненти психофізіологічного, соціально-психологічного та особистісно смислового рівнів психіки людини, які виявляються у певних ситуаціях як єдиний комплекс, що сприяє успішному подоланню стресових ситуацій, ефективній саморегуляції нерівноважних станів, оптимальному проживанню власного життя.

Незважаючи на власні психофізіологічні дані та соціальні умови, людина має можливість так чи інакше впливати на хід свого життя, на

особливості взаємодії з навколишньою реальністю. Саме особисті якості є домінуючими, провідними у прояві такого феномену, як життєстійкість.

Зауважимо, що розглядаючи феномен життєстійкості з погляду рівневості психіки, А. Фомінова [162] визначає психофізіологічний, соціально-психологічний і особистісно-смысловий рівні, які відповідають цілям майбутньої аналітико-синтетичної діяльності.

Важливо, що різні життєві ситуації, у яких людина відчуває труднощі, висувають різні вимоги до актуалізації та оптимального функціонування різних властивостей її психіки.

На психофізіологічному рівні йдеться, перш за все, про стани, яким з різних причин піддається людина у певний період часу. Проте психічні стани можуть ставати стійкими властивостями особистості.

Життєстійкість визначається як особливий патерн структури установок і навичок, який дозволяє перетворити зміни, що відбуваються з особистістю, в її можливості.

Слід зазначити, що більш загальним по відношенню до поняття «життєстійкість» є суб'єктність, яка сприяє активній, свідомій і цілеспрямованій реалізації накопиченого досвіду (С. Мадді) [102; 103; 219-223 та ін.]. При цьому суб'єктність розглядається в якості особистісної детермінанти психологічної безпеки (О. Блинова, Т. Ексакусто, В. Каленчук, З. Ковальчук та ін.) [15; 78; 79; 181 та ін.]. Готовність суб'єкта жити, функціонувати, повноцінно розвиватися у соціумі, бути конкурентоспроможним та соціально зрілим інтегрованим у якість життєстійкості, яка підтримується здатністю суб'єкта до виживання у динамічно мінливих умовах життя [102; 103; 183; 219-223 та ін.].

У широкому смислі життєстійкість служить віддзеркаленням життєвої сили, яка дозволяє людині взаємодіяти з середовищем і сприяє виникненню у неї суб'єктивного почуття енергії, що детермінує відчуття особистого благополуччя (Р. Еммонс) [183].

З'ясовано, що у теоріях екзистенціалістів життєстійкість пов'язана з індивідуальністю, активністю, спрямованістю особистості на творчу діяльність, цілеспрямованістю проєктування майбутнього саморозвитку, усвідомленням смислу існування у соціумі (С. Мадді, В. Франкл, Д. Хошаба та ін.) [163; 221; 222; 223 та ін.].

Філософи-ірраціоналісти розглядають прагнення молодого людини до самоствердження через силу духу, досягнення у житті (А. Шопенгауер та ін.) [179 та ін.]. Герменевтика пояснює смисл життя суб'єкта через самосвідомість, особистісне «співпереживання» (П. Рікер та ін.) [146 та ін.].

Філософія позитивізму підтримує необхідність актуалізації у молоді творчих імпульсів інтеграції у соціум за умови особистісного розвинення мислення (Б. Рассел та ін.) [145 та ін.].

Сучасні філософи наголошують на необхідності пізнавальної активності молоді, що веде до саморозвитку, мотивованості на досягнення поставленої мети; звертаються до волі, свідомості, індивідуалізації (В. Будз, І. Гоян, М. Журба та ін.) [32; 49; 60; 185 та ін.], що відкриває нові напрямки вивчення феномену життєстійкості молоді.

Слід зазначити, що представники гуманістичного напрямку збігаються у своїх поглядах на проблему життєстійкості, яка проявляється у прагненні особистості до досконалості, самодетермінованості, самоактуалізації, соціальної взаємодії та ін. (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) [120; 147 та ін.].

Історико-логічний аналіз проблеми формування життєстійкості особистості показав, що цей термін розглядався переважно у філософії та психології.

Він був введений у науковий обіг С. Мадді та позначений англійським словом «hardiness», що означає систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом [103].

Переклад цього терміну не був однозначним, тому з'явилися різні терміни. У сучасній психології термін «життєстійкість» як переклад терміну «hardiness» був запропонований Д. Леонт'євим [91; 95].

За визначенням С. Мадді [103], життєстійкість (hardiness) – це властивість особистості, що включає три порівняно автономних компонента (характеристики, аттитюда): залученість, контроль, прийняття ризику.

Сукупність перерахованих компонентів запобігає виникненню внутрішньої напруги у ситуаціях стресу шляхом стійкого подолання (hardy coping) стресів, сприйняття їх менш значущими.

Слід наголосити, що поняття життєстійкості (hardiness), сформульоване С. Мадді [103], є операціоналізацією поняття «відвага бути» (П. Тілліх) [158].

З аналізу більшості досліджень (Г. Балл, С. Богомаз, Д. Леонт'єв, С. Мадді, Т. Наливайко, О. Рассказова, А. Фомінова, О. Чиханцова та ін.) [10; 17; 18; 70; 73; 91-95; 102; 103; 128; 162; 170; 219-223 та ін.] слідує, що життєстійкість пов'язана з успішністю особистості у різних сферах життєдіяльності, особливо на фоні стресу.

Погляди на природу життєстійкості та особливості її проявів у життєдіяльності молодого людини багато в чому збігаються у представників різних філософських та психологічних напрямів. Проте, немає єдиного визначення поняття «життєстійкість», що пов'язано зі складністю природи цього феномену, його заміною різними конструктами («життєздатність», «життєтворчість», «зрілість», «вкоріненість у бутті» та ін.).

Виявлені підходи до трактування сутності життєстійкості вказують на її зв'язок зі способами поведінки, установками, де життєстійкість, як особистісне утворення, дозволяє продуктивно вирішувати проблемні ситуації у напрямку формування стійкості, особистісного зростання, взаємодії в соціокультурному просторі.

Життестійкість належить до особливого класу здібностей, які називають духовними [171]. Вони визначають поведінку, смисл життя, добродієність, дотримання принципів віри, оптимізму, любові, креативності.

Вчені зазначають, що особистість переробляє події під час вибору певного типу поведінки з позицій свого внутрішнього світу, прагне зробити його впорядкованим, передбачуваним і зрозумілим. У ситуації, коли суб'єкт намагається впоратися з життєвими труднощами, його активність спрямована на зовнішні обставини і зміну себе. Включеність суб'єкта до системи суспільних відносин розширює простір і сприяє життестійкості особистості (Г. Побокіна, О. Чиханцова та ін.) [4; 144; 170 та ін.].

Життестійкість підпорядковується смислу життя особистості, спирається на емоційно-вольову сферу, підтримує максимальне розкриття суб'єктом свого ресурсу [4]. Слід зазначити при цьому, що конструктивні стратегії характеризують осіб із оптимістичним світоглядом, позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя, вираженою мотивацією досягнення.

Особи, які уникають важких ситуацій, часто бувають песимістами, сприймають світ як джерело небезпек, мають занижену самооцінку, часто вдаються до механізмів психологічного захисту.

Констатовано, що вітчизняні дослідники (С. Бабатіна, О. Блинова, М. Боришевський, А. Кононенко, О. Літвінова, М. Орап, Л. Пілецька, І. Попович, Н. Тавровецька, В. Шебанова, С. Яковлева та ін.) [6-8; 14; 15; 28; 31; 42; 83; 97; 130; 142; 151; 155; 175; 185; 195; 230; 231; 232-236; 250; 251 та ін.] звертаються до питань саморозвитку інтегральної індивідуальності, самоактуалізації суб'єкта діяльності, самотрансценденції, зв'язку життестійкості із соціально-економічними процесами, розвитком життестійких якостей, включеності до соціокультурного простору взаємодії, наповнюючи новим змістом категорію життестійкості.

Таким чином, стан дослідження феномену життєстійкості вітчизняними та зарубіжними дослідниками показує, що в цій категорії укладена цілісна система соціокультурної взаємодії, інтегровані особливості особистості [95; 103; 162 та ін.]

Життєстійкість (hardiness) представлена трансформаційним копінгом, життєстійкими установками, життєстійким ставленням до оточуючих, є показником психосоматичного здоров'я, мотивує суб'єкта на перетворення стресогенних життєвих подій. Зокрема, у теорії салютогенезу А. Антоновські звертає увагу до ресурсні властивості особистості, на її потенціал і вміння виживати у ситуації труднощів і концентруватися на чинниках порушень, проблем, нестабільності [189].

Отже, вчені [2; 197 та ін.] вивчають життєстійкість із різних позицій:

- як інтегральну здатність особистості в рамках теорії діяльності та здібностей;
- як особистісний стан суб'єкта, що розвиває та збагачує всі сфери його психіки;
- як інтегральну характеристику протистояння негативним впливам середовища, подолання життєвих труднощів, трансформуючи їх у розвиток суб'єкта.

Виходячи з цього, життєстійкість, як система переконань, сприяє розвитку готовності суб'єкта брати участь, контролювати, керувати екстремальними ситуаціями, сприймати негативні події як досвід і успішно справлятися з ними [98].

Включеність чи залученість (commitment) у процес, у дію, як один із компонентів життєстійкості, підтримує відчуття причетності, особистісної значимості у системі міжособистісних відносин, мотивує до реалізації задуманого [2], накопиченню ресурсної бази [150]. Залученість, як компонент життєстійкості, означає впевненість людини в тому, що включеність у події,

які протікають, дають найкращий шанс визначити важливе, цікаве для себе [103].

Високий рівень розвитку цього компонента означає здатність людини отримувати задоволення від своєї діяльності, відчуття впевненості у собі, доброзичливості навколишнього світу.

В іншому випадку, людина почувається знедоленою.

Контроль (control), як наступний компонент життєстійкості, мотивує суб'єкта до пошуку шляхів впливу на стресогенну ситуацію, уникнення стану безпорадності, переконаності в наявності детермінованого зв'язку між його діями, вчинками, зусиллями та результатами, подіями, стосунками тощо. Контроль, як компонент життєстійкості, має на увазі переконаність особистості в тому, що докладені нею зусилля можуть вплинути на ситуацію, результати діяльності.

Високий рівень сформованості цього компонента створює відчуття підконтрольності ситуації, самостійності вибору власної діяльності та шляху.

Третім компонентом життєстійкості є прийняття ризику (challenge), який дозволяє особистості залишатися відкритою навколишньому світу, приймати події, що відбуваються, як виклик і випробування, надає можливість набути новий досвід [95]. Прийняття ризику означає переконаність у користі будь-якого досвіду (як позитивного, так і негативного) для особистісного зростання за допомогою набутих знань.

Високий рівень розвитку даного компонента забезпечує готовність людини діяти за відсутності гарантій позитивного результату, успіху.

Людина постійно робить вибір незмінності (минулого), який залишає на місці, і вибір невідомості (майбутнього), який просуває вперед, створює перспективу розвитку особистості, дозволяє набути цінний досвід розуміння соціокультурної взаємодії, самопізнання, розширює поле соціокультурного простору [85]. Протилежністю прийняття ризику є відчуття загрози [95].

Названі компоненти життєстійкості особистості формуються переважно з дитинства і багато в чому визначаються відносинами дитини з батьками. Необхідними умовами розвитку компонентів життєстійкості є: любов, прийняття, підтримка, схвалення з боку батьків, надання можливості діяти самостійно, проявляти активність. Тим не менше, розвиток компонентів життєстійкості триває й у дорослої людини.

Для збереження здоров'я, працездатності, активності у мінливих, найчастіше, несприятливих умовах, на думку С. Мадді [102; 103; 219-223], необхідний оптимальний розвиток усіх трьох компонентів життєстійкості, їхня узгодженість.

Серед складових життєстійкості, як психологічного феномена, Л. Александрова називає особистісні ресурси подолання, смисл, що визначає вектор життєстійкості та життя людини в цілому, гуманістичну етику, що задає критерії вибору смислу, шляхи його досягнення та вирішення життєвих завдань [2].

У дослідженні М. Логінової розглянуто психологічний зміст життєстійкості особистості студентів [98]. Авторка позначає життєстійкість як складне структуроване психологічне утворення, що визначається як система переконань, яка сприяє розвитку готовності керувати ситуацією підвищеної складності. Зміст життєстійкості, на думку дослідниці, характеризується екстраверсією, пластичністю, активністю, щирістю, інтернальною локалізацією контролю.

Вивчаючи вплив батьківської життєстійкості на емоційне благополуччя дітей, Є. Іванова надає визначення життєстійкості, як інтегральної особистісної компетенції, яка допомагає активно і творчо проживати своє життя і ефективно долати стресогенні події, перетворюючи їх у можливості для особистісного розвитку [70].

Таким чином, розуміння життєстійкості з позицій психологічної науки акцентує увагу на такому: незважаючи на те, що структура життєстійкості

особистості у різних авторів відрізняється за компонентним складом, всі дослідники так чи інакше вказують на наявність активності людини, її звернення до зовнішнього світу та прагнення до контролю.

У нашому дослідженні феномен життєстійкості особистості ми розглядаємо як інтегративну якість, що являє собою систему уявлень молодого людини про себе, навколишній світ та взаємодію з ним, включеність у різноманітні види діяльності, наявність навичок контролю та самоконтролю, соціальної сміливості тощо [73].

Е. Зеєр виділив детермінанти, які зумовлюють формування життєстійкості [69; 261]:

1. Індивідні, фізіологічні, соматичні, психічні властивості людини: здоров'я, стать, вік, тілесність і спадковість.

Як зазначає автор, посилаючись на дослідження Т. Наливайко [128] та О. Рильської [149], є відмінності у прояві видів та форм життєстійкості між чоловіками та жінками. Крім того, прояв життєстійкості залежить від віку людини; можлива істотна перебудова.

2. Психофізіологічні та нейродинамічні особливості людини: сила процесів збудження, врівноваженість, рухливість нервових процесів.

3. Соціально-психологічні якості особистості: інтернальність, оптимізм, екстра- та інтроверсія, вольові характеристики (цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, самостійність та ін.).

4. Життєвий досвід людини, що має як позитивний, так і негативний характер.

5. Соціально-психологічна спрямованість особистості: смисложиттєві орієнтації, готовність до труднощів та невдач, орієнтація на збереження, зміцнення здоров'я, прогнозування позитивного майбутнього.

Як зазначає Е. Зеєр [69; 261], основи життєстійкості особистості закладаються у діяльності та спілкуванні. Вона проявляється як здатність зберігати активність, позитивний емоційний настрій, нервово-психічну

стійкість у діяльності, спілкуванні та різноманітних життєвих ситуаціях. Саме особистість, для якої характерні оптимізм, адекватна самооцінка, здатна до саморегуляції поведінки, задоволена своєю навчальною, професійною діяльністю має високі показники життєстійкості.

Поліфункціональність феномену життєстійкості передбачає оволодіння різноманітними вміннями, серед яких пріоритетними є вміння у сфері комунікації. Уміння вибудовувати продуктивні відносини також свідчить про високий рівень життєстійкості особистості.

Позитивний настрій, життєлюбність, перспективи професійного зростання сприяють формуванню адекватної самооцінки та позитивної самосвідомості, стимулюють, як зазначає Е. Зеєр [69; 261], соціально-професійну життєстійкість, яка означає готовність особистості до подолання можливих професійних труднощів.

Таким чином, життєстійкість слід вважати загальною диспозицією, базовим ядром особистості, що надає їй стійкості, самоефективності у різних сферах, захищає від стресу, дозволяє перетворити зміни на можливості, забезпечити успішну соціалізацію у соціокультурному просторі сучасного суспільства.

Життєстійкість пов'язана не лише з поведінкою та виробленням нової філософії життя у важкій життєвій ситуації, вона пов'язана з різними способами реалізації повсякденного життя та моментами життєвої невизначеності.

Особливості проявів життєстійкості визначаються реалізацією різних життєвих програм – від виживання до самореалізації у значущій сфері взаємодії зі світом. З одного боку, життєстійкість пов'язана зі здатністю до адаптації, зі стійкістю особистості, зі збереженням та продовженням активного життя, а з іншого боку – життєстійкість пов'язана з певним стилем життя людини, спрямованим на збереження себе в моральному та духовному

аспектах, на пошук власного, унікального смислу своєї взаємодії з навколишнім світом.

Життестійкість – це особистісне утворення, що розвивається і виявляється протягом життя людини, яка освоює культуру, входить у соціальні взаємодії, усвідомлено робить вибори; у процесі різноманітних життєвих взаємодій розвиває у собі певні якості і, посилює та активізує потенційні здібності і психічні властивості.

Розгляд феномену життестійкості особистості з погляду рівневого підходу до психіки людини сприяє більш детальному аналізу розвитку життестійкості в онтогенезі, виявленню найбільш значущих періодів у житті людини та найбільш оптимальних способів для розвитку цього конструкту, зокрема у молоді.

Отже, проблема розвитку життестійкості молоді становить інтерес для сучасної психологічної науки і потребує не лише теоретичного осмислення, а й конкретного практичного розв'язання на методичному рівні.

1.2. Особистісно-психологічні ресурси молоді у розвитку її життестійкості

Проблема розвитку життестійкості молоді наразі виходить на передній план наукового осмислення не випадково. Високий темп сучасного життя з умовами, що постійно ускладнюються, пред'являє підвищені вимоги до молоді людини, перевіряє її на міцність, «живучість» [2; 91-95], життестійкість. Безумовно, ступінь життестійкості молоді людини залежить від її ресурсів [98].

Зауважимо, що поряд із поняттям «ресурс», у психологічній літературі найчастіше використовується поняття «потенціал». Потенціал (від латинського *potentia* – сила) – джерела, можливості, засоби, запаси, які

можуть бути використані для вирішення будь-якої задачі, досягнення певної мети; можливості окремої особистості, суспільства, держави у певній галузі [23, с. 1058].

Д. Леонт'єв [92] представляє особистісний потенціал як інтегральну характеристику особистісної зрілості, що відображає міру подолання особистістю «самої себе», завдань та обставин. Е. Зеєр [69] розглядає особистісний потенціал як ресурсні можливості професійного розвитку людини, її здатність до успішного провадження професійної діяльності, яка особистісним потенціалом «обслуговується».

Особистісний потенціал розглядається вченими й як сукупність внутрішніх можливостей, потреб, цінностей та засобів досягнення поставлених цілей, завдань, які позитивно позначені, конструктивно впливають на особистісно-професійну самостійність; в особистісному потенціалі закладене прагнення до самовдосконалення та саморозвитку [9; 26; 38; 86; 89; 131; 135; 155 та ін.].

Дослідники розуміють особистісний потенціал як внутрішню фізичну та духовну енергію людини, її діяльну позицію, спрямованість на творче вираження та самореалізацію, і конкретизують – це інтегративна особистісна властивість, що виражається у ставленні (позиції, спрямованості) людини до світу, у системі знань, переконань, на основі яких будується, регулюється діяльність людини, здатність швидко змінювати прийоми дії відповідно до нових умов діяльності. Це характерна властивість індивіда, що визначає міру його можливостей у самоздійсненні та самореалізації; система особистісних здібностей, що дозволяє оптимально змінювати прийоми дій відповідно до нових умов, знань, умінь, переконань, які визначають результати діяльності та спонукають особистість до самореалізації й саморозвитку [27; 30; 41; 48; 84; 126; 134; 160 та ін.].

Вчені [59; 60; 105 та ін.] розглядають особистісний потенціал як систему внутрішніх поновлюваних ресурсів особистості. Потенціал людини

як соціально-особистісна система має ієрархічну структуру. Перший рівень цієї структури становить біологічний потенціал індивіда, який визначається специфікою біоенергетичних процесів в організмі. Вищі рівні даної ієрархії призначені для інформаційно-цілісної регуляції нижчих рівнів. Так, другий рівень ієрархії пов'язаний із психічною регуляцією та визначає психофізіологічний потенціал. Третій рівень базується на особистісно-смысловому саморозвитку і є власне особистісним потенціалом. Виділені рівні потенціалу є відносними, адже система індивідуального регулювання потенціалу безперервна і рівні можна виділяти на різних підставах.

Ставлення до поняття ресурсів у психологічній науці також неоднозначне. Ресурси (від франц. *ressource* – допоміжний засіб) – цінності, запаси, можливості, джерела доходів [23, с. 1132].

У науковій літературі ресурси тлумачаться як елемент процесів подолання, який представлений як сукупність механізмів активації та оперування ресурсами (В. Бодров, Р. Лазарус, С. Мадді, С. Хобфолл та ін.) [20; 102; 103; 208-210; 219-223; 217 та ін.]. Ресурси визначаються як чинники успішності поведінки людини у процесі подолання труднощів. Це, наприклад, дослідження, присвячені значущості інтернальності (впливу її на ефективність подолання) (С. Карвер, М. Шейер) [198 та ін.], оптимізму (С. Карвер, М. Селігман) [150; 198; 245 та ін.], почуття зв'язку зі світом, самоефективності та самоповаги (А. Бандура, С. Фолкман) [11; 217 та ін.].

Слід розрізняти поняття ресурсів загалом і особистісних ресурсів зокрема. Так, ресурси особистості визначаються як її життєво важливі якості та компенсаторні можливості. Розглядаючи змістовну сторону поведінки людини при подоланні важких життєвих ситуацій, особистісні ресурси визначаються як внутрішні та зовнішні можливості, які сприймаються та використовуються як засоби досягнення позитивних результатів. Особистісні ресурси повинні відповідати таким критеріям: усвідомленість наявних можливостей їх досягнення, готовність використовувати ці засоби,

оптимальність, компенсованість, конвертованість, тобто цінність ресурсів у соціальному оточенні [85; 162 та ін.].

Вводиться поняття сукупного життєвого ресурсу особистості, під яким розуміються енергія, стан здоров'я, час, вік, резерв життєвого часу, природні переваги (стать, здібності), соціальні переваги (освіта, соціальне походження, кваліфікація, професія), самооцінка, рівень домагань особистості.

Наявність перерахованих ресурсів конкретної особистості означає реальну можливість компенсації особистісних чи життєвих проблем. Їх відсутність чи слабка вираженість означають дефіцит внутрішніх ресурсів і слабку здатність боротися з труднощами життя, а отже, й слабку життєстійкість.

В. Бодров визначає ресурс особистості як запас, потенціал різних структурно-функціональних характеристик людини, що забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації тощо [20]. І зазначає, що поняття людських ресурсів, незважаючи на досить широке використання, ще недостатньо розроблене, хоча загалом воно відображає можливості енергетичних та інформаційних процесів, ступінь розвитку професійно орієнтованих функцій, їх адаптивність, стійкість та компенсованість, наявність освоєних програм та способів регуляції різних форм активності тощо [20].

Для подальшого розмежування досліджуваних понять представляє інтерес класифікація С. Хобфолла [209; 210]. З його погляду ресурси включають:

1) матеріальні об'єкти (дохід, будинок, одяг, матеріальні фетиші) та нематеріальні (бажання, цілі);

2) зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні змінні (самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, риси характеру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань та ін.);

- 3) психічні та фізичні стани;
- 4) вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для подолання важких життєвих ситуацій чи служать засобами досягнення особисто значимих цілей.

Як бачимо, поняття «ресурси» має різні смисли. З одного боку, слід розрізняти ресурси середовища чи зовнішні ресурси і особисті ресурси. Ресурси в широкому смислі включають поняття «особистісні ресурси», «ресурси середовища», що у свою чергу відбивається на потенціалі особистості (біологічному, психофізіологічному, особистісному). При цьому, водночас, потенціал особистості включає особистісні ресурси і багато в чому залежить від ресурсів середовища.

Ресурси створюють єдину систему, яка забезпечує чи має забезпечити всі запити та потреби людини. Ресурси відрізняються як джерелом їх виникнення (зовнішні і внутрішні), так і змістом. Для кожного виду ресурсів характерна певна здатність до збереження і накопичення, здатність до адаптації до умов, що змінюються, здатність ресурсів до взаємного впливу один на одного і на особистісний потенціал.

Ресурсний підхід у психології наголошує на тому, що існує процес розподілу ресурсів, який пояснює той факт, що людям вдається зберегти здоров'я та успішно адаптуватися, незважаючи на різні життєві обставини. Ресурсні теорії припускають, що існує певний комплекс ключових ресурсів, які керують та спрямовують загальний фонд ресурсів. Ключовий ресурс – головний засіб, що контролює та організує розподіл інших ресурсів. Наприклад, М. Селігман [150; 245] в якості головного ресурсу у співволодінні зі стресом розглядав оптимізм. А. Бандура [11; 191] запропонував використати поняття «самоефективність». С. Мадді [219; 220; 222] в якості одного з провідних ресурсів, що впливають на використання копінг-стратегій, пропонує саме конструкт «життєстійкість» (hardiness).

Слід зазначити, що С. Мадді [219; 220; 222] визначає поняття життєстійкості через створену ним модель узгодженості: варіант активації та диференціює осіб із високим та низьким рівнями активації. Висока активація означає високий рівень збудження, напруженості, активності (діяльність, ініціативність). Люди з низькою активацією пасивні, хронічно фрустровані та неуспішні. Життєстійкість як внутрішній, ключовий ресурс особистості сприяє активному подоланню труднощів та кращій адаптації. Вона дозволяє впоратися з відчаєм, відчуттям безпорадності та втратою смислів [209; 210].

Як пише Л. Александрова, «hardy» – витривала, стійка, загартована людина, тому що «hardiness» згідно зі словником – витривалість, міцність, здоров'я, стійкість, сміливість, безстрашність [2]. Отже, це поняття означає психологічну живучість, розширену ефективність людини, що проявляється у її залученості в тому, що відбувається, розумному впливі на себе і прийнятті ризику, і навіть є показником психічного здоров'я людини. Hardiness – риса особистості, що дозволяє справлятися зі стресом ефективно і завжди в напрямку особистісного зростання [2]. Таким чином, життєстійкість – особистісна установка, що лежить в основі екзистенційної відваги або «мужності бути» (П. Тілліх) [158].

Д. Леонт'єв вважає, що життєстійкість, як риса особистості, характеризується мірою подолання особистістю заданих обставин, а зрештою – ступенем подолання особистістю самої себе [92].

Життєстійкість особистості – це сукупність ціннісних установок та диспозицій, що дозволяє сформулювати позитивний життєвий проєкт, раціонально оцінити існуючі та потенційні ресурси, актуалізувати раціональні потреби та позитивно адаптуватися у заданих умовах. Життєстійкість характеризується й як міра здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішності діяльності. Вона виявляється ключовою особистісною

змінною, що опосередковує вплив стресогенних факторів на соматичне та психічне здоров'я, а також на успішність діяльності [85; 162 та ін.].

Вважається, що життєстійкість є особистісно-психологічним ресурсом, який дозволяє людині протидіяти розвитку станів професійно-особистісної дезадаптації.

Встановлено, що життєстійкість людини пов'язана з можливістю подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного та психічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю та задоволеністю власним життям [17]. Під життєстійкістю С. Богомаз розуміє «системну психологічну властивість, що виникає у людини внаслідок особливого поєднання установок та навичок, які дозволяють їй перетворювати проблемні ситуації на нові можливості» [17, с. 25]. Тобто, як зазначає автор, життєстійкість – це важливий особистісний ресурс, що сприяє подоланню стресів та досягненню високого рівня психічного та фізичного здоров'я [17].

Як бачимо, підходи до поняття життєстійкості різноманітні. Деякі автори визначають життєстійкість як межу, якість, властивість особистості, як міру можливості, як систему установок і диспозицій, як ресурс особистості.

Аналіз наукових підходів до цього поняття дозволив зробити висновок, що життєстійкість є ключовим ресурсом особистості [102; 103; 219-223], що визначає ступінь «живучості» [2], «відвагу бути» [158], «здатність подолання себе» [91-95] і, що особливо важливо у важких життєвих ситуаціях, – це «здатність перетворювати проблемні ситуації на нові можливості» [17; 18].

Слід зазначити, що у сучасних дослідженнях вольова поведінка молоді розглядається як процес довільного формування спонукань [29; 39; 64; 133; 141; 155; 168 та ін.]. При розгляді питання про здатність молоді долати життєві труднощі і при цьому особистісно розвиватися, воля більше пов'язується не з вольовими зусиллями, а з вольовою структурою

особистості, що включає значні мотиви, вибір і цілеспрямовані дії на досягнення результату [16; 25; 35; 54; 139; 159; 167 та ін.]. При цьому вольова структура особистості пов'язана з її адаптаційним потенціалом як сукупністю психологічних особливостей молодого людини, що включає такі характеристики:

- нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу (психофізіологічний рівень);

- самооцінку особистості, що є ядром саморегуляції та визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та своїх можливостей (особистісний рівень);

- відчуття соціальної підтримки, що зумовлює почуття власної значущості для оточуючих;

- досвід соціального спілкування [96; 105].

Адаптаційний потенціал задає певну можливість розвитку особистісної якості – життестійкості.

Особистісний потенціал – інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості, що відображає міру подолання особистістю заданих обставин, а також міру зусиль, що докладаються нею по роботі над собою і над обставинами свого життя [1].

Одна зі специфічних форм прояву особистісного потенціалу – це подолання особистістю несприятливих умов її розвитку. Ці несприятливі умови можуть бути задані генетичними особливостями, соматичними захворюваннями, а можуть – зовнішніми несприятливими умовами. Існують свідомо несприятливі умови для формування особистості, які можуть дійсно фатально впливати на розвиток, але їх вплив може бути подолано, опосередковано, прямий зв'язок розірваний за рахунок введення в цю систему факторів додаткових вимірів, насамперед, життестійкості на основі особистісного потенціалу [92].

Поняття життєстійкості позначає окремо значущий феномен психіки людини, який розвивається за певними генетичними закономірностями, є багатокомпонентним особистісним утворенням, що впливає на актуалізацію різних властивостей психіки в умовах проблемогенного соціуму.

У представленому аналізі можна позначити три напрямки взаємозв'язку життєстійкості з різними аспектами життя молоді людини.

Перший напрямок – безпосередній взаємозв'язок життєстійкості з загальним рівнем здоров'я як соматичного, так і психологічного. Особи з меншим рівнем тривожності та високими показниками життєстійкості демонструють слабші фізіологічні реакції при зіткненні з ситуацією стресу [90].

Показник когнітивного компонента життєстійкості виявився найбільш тісно пов'язаним із загальним здоров'ям та низьким рівнем стресу [216; 222]. Якість життєстійкості (самовідчуття, що містить почуття залученості, контролю, виклику та довіри), згідно з Д. Евансом та співавторами [201], є складовою відчуття повноти життя та якості життя. Також встановлений тісний взаємозв'язок між поведінкою, спрямованою на профілактику хвороб та життєстійкістю. Ця психологічна якість робить вагомий внесок у адаптивну діяльність молоді людини, допомагаючи знизити ризик захворювань [221; 248].

Констатовано, що копінг-стратегії, сфокусовані на вирішенні проблеми, на пошуку підтримки, виявилися медіаторами взаємозв'язку між життєстійкістю та показниками здоров'я/хвороби [203; 222; 255].

У дослідженнях, присвячених впливу життєстійкості на зв'язок між стресорами і психосоматичною патологією, показано, що суб'єкти, які мають більш виражені якості життєстійкості, мають тенденцію відчувати стреси менш часто і сприймати дрібні неприємності як менш стресогенні. Дані свідчать, що життєві події, труднощі, перешкоди тісно пов'язані з хворобливими симптомами. Особистісна якість життєстійкості розглядається

у дослідженнях як важливий буфер на шляху переходу стресу у хворобливі стани [2; 17; 34; 70; 73 та ін.].

У своїх дослідженнях С. Мадді описує п'ять основних механізмів, завдяки яким проявляється буферний вплив життєстійкості на розвиток захворювань:

- оцінка життєвих змін як менш стресових;
- створення мотивації до трансформаційного копіngu;
- посилення відповідальності по відношенню до практик здоров'я;
- пошук активної соціальної підтримки, що сприяє трансформаційному копіngu [221; 222; 223].

Другий напрямок – взаємозв'язок життєстійкості з фізіологічними процесами, поведінковими та соціальними аспектами. Показники оптимізму/песимізму є медіаторами гарного фізичного стану через поведінкові механізми, тип загальних копінг-стратегій (стратегій подолання), через вплив фізіологічних показників на кардіоваскулярні реакції, імунну систему, або через деяку третю змінну, насамперед, соціальну підтримку. Автори також припускають наявність зв'язку цих показників із самоефективністю [188 та ін.].

Життєстійкість як система установок, впливає на ресурси подолання через підвищення самоефективності молоді. Молоді люди, які мають високі показники життєстійкості, мають більше відчуття компетентності, більш високу когнітивну оцінку, більш розвинені стратегії подолання та відчувають менше стресів у повсякденному житті [232].

К. Аллред і Т. Сміт вивчали реакції людей, які мають якості життєстійкості, на загрозу. Вони виходили з припущення, що такі особи є більш стійкими щодо порушень, пов'язаних зі стресом завдяки своєму адаптивному когнітивному стилю і наявності зниженого рівня фізіологічного збудження. Як і передбачалося, досліджувані з високим рівнем життєстійкості давали більше позитивних самозвітів і менше негативних, ніж

ті, хто мав низький рівень життєстійкості за умов високого рівня загрози. Компоненти життєстійкості (залученість та контроль) виявилися прогностичними щодо психічного здоров'я. Залученість підвищила розумове здоров'я, зменшуючи оцінку загрози та використання сфокусованих на емоціях копінг-стратегій, збільшуючи роль вторинної переоцінки подій. Показник вираженості контролю позитивно вплинув на розумове здоров'я, викликав зниження оцінки загрози події, сприяв переоцінці події та стимулював до використання копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем та пошук підтримки [188].

Наступний напрямок досліджень відбиває значимість смислових структур, категорії відносин у структурі феномена життєстійкості. Виявлено, що серед спогадів тих респондентів, які мають низький рівень життєстійкості, переважають події, в яких респондент відчував, що не керує подіями, не може прийняти їх виклик. У тих, у кого було виявлено високий рівень життєстійкості, у минулому мали більше подій, у яких вони успішно справлялися з труднощами, приймали виклик, були вірними собі. Найбільш інформативним, згідно з цими дослідженнями, є сприйняття події як такої, що несе виклик та прийняття цього виклику особистістю [221 та ін.].

Було виявлено взаємозв'язок між соціальним інтересом, відчуженням у різних сферах життя (родина, робота, інші та Я) та життєстійкістю [222]. У роботах С. Мадді та Д. Хошаба аналізується значимість раннього минулого у розвитку життєстійкості [221; 222; 223].

Можна відзначити, що у зарубіжних дослідженнях особливу увагу приділяють вивченню життєстійкості як загальної міри психічного здоров'я. Як у вітчизняних, так і у зарубіжних дослідженнях феномен життєстійкості розширюється, включаючи крім базових установок особистості, особливості когнітивного (оцінка), поведінкового (навички взаємодії) компонентів [2; 17; 34; 70; 73; 221; 222; 223 та ін.].

У дослідженнях виділяється психологічна складова життєстійкості чи життєстійке ставлення, а життєстійка поведінка (активне подолання кризових ситуацій, мобілізація сил, уникнення крайнощів, орієнтація на збереження власного здоров'я, особистісних ресурсів) [10; 14; 17; 34; 70; 73; 162; 170; 178 та ін.].

У визначеннях вітчизняних авторів виділяється змістовна сторона життєстійкості (інтеграція позицій; вироблення цінностей, усвідомлення інтересів, прояснення відносин) та практична сторона життєстійкості (спосіб дії, уміння, навички, розвиток ресурсів) [5; 18; 63; 104; 128; 162; 214 та ін.].

Обсяг поняття життєстійкості становлять: психологічний феномен, ресурс, особистісна властивість, інтегральна здатність, характеристика особистості, психологічна властивість, динамічний процес, інтегральне особистісне утворення.

Отже, як свідчать дослідження зарубіжних і вітчизняних авторів, феномен життєстійкості пов'язаний з різними структурами психіки людини на рівні функціонування психофізіологічних процесів, на рівні роботи психологічних процесів, на рівні прояву особистісних утворень. Тому передбачається, що аналіз цього феномену з погляду інтегральної індивідуальності дозволить операціоналізувати прояви життєстійкості, розглянути взаємозв'язок психологічних властивостей у структурі життєстійкості, відзначити роль чинників середовища у розвитку цього особистісного утворення у молоді в умовах проблемогенного соціуму.

Зазначається, що ставлення молодої людини до змін, як і її можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами, які допомагають ефективно керувати ними, визначають, наскільки особистість здатна впоратися з труднощами та змінами, з якими вона стикається щодня, і з тими, що мають екстремальний характер [2].

Згідно з дослідженнями І. Солкави та Дж. Сікора, які займалися вивченням взаємозв'язків між життєстійкістю та напругою в умовах, що

індукують тривогу, було встановлено, що особи з меншим рівнем тривожності та високими показниками життєстійкості демонструють слабші фізіологічні реакції при зіткненні з ситуацією стресу. Вищі показники варіабельності серцевого ритму виявлено у осіб із високим рівнем самоконтролю, що з погляду дослідників, вказує на значну вираженість спроб опанування ситуації [248].

М. Шейер та С. Карвер вивчали вплив очікування результату на фізичне благополуччя молодої людини. Дослідники пов'язують диспозиційний оптимізм та здоров'я. Дослідження показало також зв'язок між рівнем ворожості та хворобами серця. Життєстійкість, яка може бути пов'язана з оптимізмом, автори пропонують розглядати як рису особистості, що є буфером проти несприятливих фізичних наслідків стресу [198 та ін.].

У дослідженнях С. Мадді було виявлено помірну негативну кореляцію життєстійкості з «поведінкою типу А» – поведінковим синдромом, що виражає психологічну схильність до серцево-судинних захворювань. Високий рівень життєстійкості у деяких осіб з поведінкою типу А різко знижує ймовірність захворювання. Хоча і поведінка типу А, і життєстійкість мають один загальний компонент – контроль, – проте в інших співвідношеннях вони, швидше, протилежні. Люди типу А нетерпимі до інших поглядів, аж до ворожості, і відчувають постійну нестачу часу. Залученість і прийняття ризику, як компоненти життєстійкості, відображають докорінно протилежні установки [102; 103].

Дослідники показали, що висока напруженість діяльності, вираженість рис характеру типу А, низький рівень соціальної підтримки, неефективні копінг-стратегії та низький рівень когнітивного компонента життєстійкості у молодої людини є показниками, на основі яких можна прогнозувати нижчий рівень фізичного та психологічного здоров'я. Чоловіки, згідно з їх дослідженням, виявилися здоровішими, ніж жінки. Показник когнітивного

компонента життєстійкості був найбільш тісно пов'язаний із гарним загальним здоров'ям та низьким рівнем стресу на роботі [92; 102; 103].

Дослідження, присвячені ролі якості життєстійкості у подоланні повсякденного стресу, розглядають можливі напрями, у яких життєстійкість може бути буфером проти стресу. Показано, що життєстійкість впливає на ресурси подолання через підвищення самоефективності. Люди, які мають високі показники життєстійкості, мають більше відчуття компетентності, більш високу когнітивну оцінку, більш розвинені стратегії подолання та відчують менше стресів у повсякденному житті [92].

Наукові студії щодо спогадів минулого та їх впливу на особистісні характеристики, що належать до життєстійкості, виявили, що серед спогадів тих респондентів, які мають низький рівень життєстійкості, переважають події, в яких респондент відчував, що не керує подіями, не може прийняти їх виклик. Ті, у кого було виявлено високий рівень життєстійкості, у минулому мали більше подій, у яких вони успішно справлялися з труднощами, приймали виклик. Найбільш інформативним, згідно з цим дослідженням, є сприйняття події як виклик та прийняття цього виклику особистістю [93].

В. Флоріан, М. Мікулінчер, О. Таубман [203] у своєму дослідженні задалися питанням, чи сприяє високий рівень життєстійкості збереженню психічного здоров'я у напруженій ситуації. Вони розглядали у цьому контексті роль оцінки та копінг-стратегій. Дослідження показало, що компоненти життєстійкості (залученість та контроль) виявилися прогностичними до психологічного здоров'я. Залученість підвищила психологічне здоров'я, зменшуючи оцінку загрози та використання сфокусованих на емоціях копінг-стратегій, збільшуючи роль вторинної переоцінки подій. Показник вираженості контролю позитивно вплинув на психологічне здоров'я, викликав зниження оцінки загрози події, сприяв переоцінці події та стимулював до використання копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем та пошук підтримки [93].

Психологічна стійкість (гнучкість) розглядалися у векторі стійкості примушення до змін. Підтверджено, що примушення до змін пов'язане з почуттями напруги, подальшої незадоволеності та прагненням уникнути змін. Психологічна якість життєстійкості надає прямий негативний вплив на стрес і прямий позитивний – на почуття задоволеності. Вплив життєстійкості є значною альтернативною силою щодо впливу фактора примушення до змін на наміри змінити вид діяльності [10; 14; 17; 18; 34; 70; 73; 128; 162; 170; 178; 185 та ін.]

С. Мадді та Д. Хошаба у проведеному дослідженні, з урахуванням застосування кореляційного і регресійного аналізу, виявили значну роль у підвищенні показників життєстійкості таких чинників, як компенсуючі сімейні стандарти і самосприйняття [102].

Дослідження виявили зв'язок між життєстійкістю, статтю та стресом. Молоді чоловіки з низьким рівнем стресу мали невелику кількість фізичних та психологічних симптомів, незалежно від рівня залученості та контролю, а чоловіки з високим високим рівнем стресу мали більше проблем. У жінок такої залежності не виявлено: компоненти життєстійкості не мали зв'язку зі стресом щодо прогнозування здоров'я у жінок [5; 10; 17; 18; 63; 104; 128; 162; 170; 214 та ін.]

Виявлено взаємозв'язок між соціальним інтересом, відчуженням у різних сферах життя (родина, робота, інші та Я) та психологічними якостями життєстійкості. Результати дослідження показали, що соціальний інтерес пов'язаний з залученістю у взаємовідносини з іншими та в навколишнє середовище, які є складовою психологічної якості життєстійкості, і цей же соціальний інтерес заохочує молоду людину до використання активних копінг-стратегій та розвитку якостей життєстійкості [10; 85; 91; 98; 141; 176; 185 та ін.].

Дослідження, присвячені вивченню життєстійкості як фактора суб'єктивного благополуччя показали, що люди з високим рівнем

суб'єктивного благополуччя відрізняються залученістю у те, що відбувається, впевненістю у прихильності світу, переконаннями у можливості контролювати свій життєвий шлях, розглядом життя як способу набуття досвіду. Так, результати проведеного дослідження показали, що чим вищий рівень життєстійкості особистості, тим вище її суб'єктивне благополуччя [17; 25; 58; 85; 185 та ін.].

Зауважимо, що С. Мадді розуміє відкритий їм феномен набагато ширше, включаючи його у контекст соціальної екології, вважаючи, що ця якість є основою життєстійкості як індивідуальної, так й організаційної. Розвиток особистісних установок, що включаються їм у поняття «hardiness», міг би стати основою для більш позитивного світовідчуття молодого людини, підвищення якості життя, перетворення перешкод та стресів на джерело зростання та розвитку. А головне – це той фактор, внутрішній ресурс, який підвладний самій людині, це те, що вона може змінити та переосмислити, те, що сприяє підтримці фізичного, психічного та соціального здоров'я, установка, яка надає життю цінності та смислу у будь-яких обставинах [103].

У викладених концепціях йдеться про різні рівні аналізу процесу розвитку життєстійкості: від адаптації до самодетермінації та реалізації свого життєвого призначення.

Слід наголосити також, що однією з актуальних проблем психології залишається проблема забезпечення повноцінного функціонування особистості на всіх етапах її життєвого шляху. Її наразі психологія життєвого шляху вважається провідним напрямом наукових пошуків, в яких досліджуються такі феномени, як «життєві плани», «образ життя», «життєві стратегії», «життєві перспективи», «життєвий вибір» та ін. [159; 197; 212 та ін.].

Одним з загальних висновків цих робіт, на думку А. Большакової [22, с. 70], можна визначити переконання, що здійснення людиною свого життя має розглядатися як процес, що потребує реалізації усіх її творчих

можливостей. Людина визначається творцем, а процес проживання життя – особистісною творчістю. Визнання цього постулату стало поштовхом для виникнення концепції життєтворчості, що має значний науково-практичний потенціал для психологічної науки і потребує ґрунтовної розробки.

Вперше серйозне наукове обґрунтування поняття «життєтворчість» було здійснено колективом українських дослідників під керівництвом Л. Сохань. Вони запропонували розглядати життя як творчий процес та здійснили системне дослідження з проблем життєтворчості [56; 152]. Центральним положенням розроблюваної ними концепції є уявлення про людину як суб'єкт життя, в основі якого полягає життєтворчість – «особлива й вища форма прояву творчої природи людини. Це духовно-практична діяльність, що спрямована на творче планування, проектування та здійснення життєвого проєкту» [152, с. 158]. Результатом життєтворчості є оволодіння мистецтвом жити, що визначається як «особливе вміння і висока майстерність у побудові особистістю свого життя, що базується на глибокому знанні життя, розвиненій самосвідомості й володінні системою засобів, методів, технологій програмування, конструювання і здійснення життя як індивідуально-особистісного життєвого проєкту» [152, с. 158].

Як зазначає А. Большакова [22], досить докладне визначення цього феномену було запропоновано І. Єрмаковим, який розглядав життєтворчість «як спосіб упорядкування особистістю подієвої картини свого життя» [55, с. 11]. Життєтворчість, на думку вченого, є процесом, що інтегрує в собі певні аспекти проектування картини життя: «процес самовдосконалення особистості, набуття нею якостей, необхідних для самостійної і творчої побудови свого життя, – інтелектуальних, емоційно-вольових, морально-психологічних; спосіб розв'язання життєвих завдань; процес проектування, програмування і планування особистістю свого життя; спосіб корекції особистістю своїх життєвих цілей, свого життєвого успіху» [55, с. 11].

Таким чином, життєстійкість молоді людини поєднується з її важливими індивідуальними особливостями, що надають їй стійкість та орієнтують на значні цілі. Людина з високою життєстійкістю прагне керуватися у своєму житті ідеальним образом світу, що дозволяє їй абстрагуватися від дрібниць життя і формулювати чіткі цілі свого майбутнього життя, спрямовувати на них свою активність, незважаючи на труднощі, креативно знаходити в них нові ресурси для просування до бажаного майбутнього. При цьому їй властивий високий емоційний інтелект, який підвищує її стійкість у сучасному проблемогенному соціумі завдяки конструктивному оцінюванню емоційних станів, здатності адекватно керувати ними, дотриманню здорового способу життя тощо.

1.3. Соціально-психологічні аспекти розвитку життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі

Як зазначалося вище, насиченість, швидка мінливість інформаційного середовища вимагають від сучасної людини активності, мобільності, високої стійкості до стресів, рішучості, креативності. Такі особисті якості мають стати провідними для осіб різних вікових груп і, у першу чергу, для молоді.

Наразі для молоді важливою є реалізація таких соціально цінних якостей особистості, як ініціативність, самостійність, здатність нести відповідальність за свої дії та рішення [19; 37; 64; 73; 100; 127; 140; 184 та ін.]. Для цього, на наш погляд, необхідним є саме розвиток життєстійкості молоді людини.

Встановлено, що інтерес дослідників викликає динаміка вибору і використання активних поведінкових стратегій на різних вікових етапах, яка допомагає при необхідності корегувати життєстійкість або розвивати її. Так, у дитинстві розвиток компонентів життєстійкості залежить від відносин батьків з дитиною [95]; підлітки, які відчувають стан «потoku»,

мають більш високу самооцінку і ступінь захопленості, швидко соціалізуються і досягають успіху [150]. Становлення особистості в юнацькому віці та у віці ранньої дорослості, як найбільш сприятливих для розвитку життєстійкості і життєстійкого подолання стресів, пов'язаний зі зростанням рівня самосвідомості, вимог до оточуючих, до себе, становленням сталого образу Я. Поступово життєстійкість особистості починає зміцнюватися за допомогою смислів, що виникають, цінностей, які формуються, що є основою підтримки власної стійкості. Необхідний рівень соціальної зрілості сприяє збереженню психосоматичного здоров'я, трансадаптації, відповідає потребам молодих людей зайняти внутрішню позицію дорослої людини, самовизначитися у соціокультурному просторі суспільства [26; 27; 85; 230; 234; 250; 251 та ін.].

Зарубіжні та вітчизняні вчені звертають увагу на те, що у період активного смислоутворення молода людина має бути забезпечена певними психологічними засобами для вирішення вікових криз. У роботі з молоддю з подолання віково-психологічних критичних ситуацій багато практичних психологів основну увагу звертають на розвиток соціальних умінь, що створюють високий рівень «Я можу» [36; 44; 88; 180 та ін.].

У цей період найважливішим способом подолання труднощів є, зокрема, спільна діяльність із значущим дорослим. У своїй теорії епігенетичного розвитку Е. Еріксон [182] зазначає, що успішне подолання перших чотирьох криз у житті людини пов'язане, перш за все, із зовнішніми факторами, а наступні чотири – із внутрішніми. За отриманими експериментальними даними, п'ята вікова криза в житті людини також багато в чому визначається зовнішньою підтримкою більш дорослих та досвідчених осіб [129].

Подані нижче результати досліджень ціннісних орієнтацій, смислових утворень молоді відбивають процес становлення особистісних структур, які входять у феномен життєстійкості особистості.

Розглянутий у дослідженні віковий період у психологічній літературі позначається як період активного саморозвитку особистості: пошук ціннісних та смислових ідеалів, усвідомлення свого місця у цьому світі. Процес саморозвитку безпосередньо пов'язаний із самоаналізом, конструктивність якого допомагає молодій людині у прояві її потенційних можливостей. Розуміння особливостей внутрішніх протиріч, проблем, характерних для сучасної молоді у процесі усвідомлення власного Я, є актуальним моментом у цілеспрямованій роботі психолога з цією категорією клієнтів.

Ґрунтуючись на психологічних концепціях, згідно з якими збіг Я-реального, Я-ідеального і Я-для інших є найважливішою умовою оптимального розвитку особистості; концепціях, що розглядають залежність ефективності дій від усвідомленості переживань і цілей, а також вказують на взаємозв'язок розуміння смислу, що реалізується на даному відрізку життя та становлення індивідуальності, вивчалися такі складові самоаналізу:

- 1) сприйняття Я-реального та Я-для інших та відтворення Я-ідеального;
- 2) емоційна оцінка таких ситуацій:
 - домагаюся своїх інтересів шляхом сварки, суперечки;
 - допомагаю слабшому;
 - вирішую важке завдання;
- 3) усвідомлені стимули саморозвитку;
- 4) смисли життя у даний період часу.

В результаті аналізу виявлено збіг Я-реального, Я-ідеального і Я-для інших у 89% респондентів. У 3% осіб Я-ідеальне представляється «абсолютно іншим» через нестачу якихось конкретних здібностей, зовнішніх якостей чи властивостей характеру. Різне сприйняття Я-реального і Я-для інших спостерігалось у 8% опитаних. Одна частина цих розбіжностей відбиває протиріччя між сприйняттям себе як позитивної особистості

(«друг», «допомагає» тощо) і сприйняттям свого образу іншими («лідар», «неслухняний» тощо). Власне Я усвідомлюване, завжди емоційно насичене. У цій ситуації буває легше підтвердити значущу думку про себе, ніж її спростовувати. Інша частина розбіжностей Я-реального і Я-для іншого виявляє усвідомлення того, що сприйняття іншим ґрунтується на таких очікуваннях, які респондент не може зараз прийняти. Так, розуміння того, що «Я для батьків – опора, помічник», при тому, що Я-реальне – «ерудит, мрійник» може викликати почуття напруженого обов'язку. При різкій невідповідності цих двох Я може виникнути як ситуація напруженості, так і процес вимушеного вдавання, що сприяє невротизації [162].

У той же час, очікування значущих інших при позитивному емоційному ставленні можуть активізувати мотиваційну сферу молоді людини.

Дослідження останніх років показують тісний зв'язок між очікуваннями найближчого оточення та рівнем домагання особистості [40; 67; 155; 258; 259; 260 та ін.].

Емоційна сфера молоді людини, будучи психологічною реальністю, істотно впливає на формування моральних почуттів, на поведінку. Осягнення свого Я-реального відбувається під час аналізу своїх емоційних станів: які вчинки викликають почуття задоволення, які – неприємні переживання.

У роботі з молоддю дослідники [162 та ін.] зазначають, що ситуація відстоювання своїх інтересів у суперечці, сварці у 35% респондентів викликає почуття перемоги, гордості, переваги тощо, у 25% молодих осіб – амбівалентні почуття, у 30% – почуття пригнічення, провини, сумніву, самотності. Допомагаючи слабшому, 62% респондентів відчують співчуття, 8% – жалість і гордість за себе, 30% – гордість, почуття переваги. При вирішенні важкого завдання 60% респондентів переживають почуття страху, тривоги, нетерпіння, роздратування, 33% – відзначили наявність відчуття приємної напруги.

Важливість аналізу власних переживань актуалізується позитивним або негативним емоційним підкріпленням, яке посилює тенденцію до певного стилю поведінки.

Велике значення в цьому віці пов'язано не тільки з почуттями, але і зі ставленням до цих почуттів. Рефлексія своїх почуттів надає можливість більш усвідомлено приймати життєві ситуації, усвідомлювати свою позицію, цілеспрямовано розвивати події для досягнення мети. Всі ці аспекти поведінки протистоять почуттю безпорадності, розгубленості, і як наслідок, – бездіяльності, безглуздої активності чи девіантним діям (аутоагресії та агресії) у важких ситуаціях.

Зазвичай, бажання молодшої людини вдосконалитися має певні образи-стимули. Для 25% опитаних – це ідеальні образи (герої кінофільмів і книг), для 25% – спілкування з конкретними людьми, для 30% – це жорсткі соціальні вимоги дорослих, які включають догани, покарання, для 20% таким стимулом є внутрішній стан («резерви душі», «почуття впевненості» тощо) [162].

При зіставленні емоційних переживань, що породжуються різними ситуаціями, і усвідомлюваних стимулів саморозвитку було зазначено, що всі респонденти, які визначають тиск із боку дорослих як стимул свого духовного зростання, відчувають негативні емоції під час вирішення важких завдань, 85% цих досліджуваних переживають почуття радості, гордості від того, що відстоювали свої інтереси шляхом суперечки [162].

Слід зазначити, що при недостатній розвиненості смислової сфери, прояв життєстійкості часто пов'язаний з агресивними діями, оскільки оптимальні тактики поведінки або усвідомлюються, або приймаються, а самоствердження у середовищі є значним аспектом життєдіяльності молодшої людини.

Розуміння цього періоду життя респонденти здійснювали через створення метафоричних творів. Слід зазначити, що неповторні асоціації та

переживання респондентів, їхній інтуїтивний досвід, занурення у свій внутрішній світ під час написання творів дозволили їм ширше уявити смисловий зміст життя та ідеальних уявлень, ніж це було висловлено у конкретних відповідях у процесі роботи.

Можна виділити три основні теми:

- розуміння різноманіття сприйняття світу, як смислу життя, та бажання зрозуміти його;
- смисл як пошук внутрішніх можливостей для самоствердження;
- взаємозв'язок і взаємозалежність людей як смисл всього, що відбувається у житті.

В результаті проведення таких досліджень респондентами було відзначено найбільш актуальні питання у процесі самовиховання, які потребують уваги психолога:

- вироблення вміння вирішувати внутрішній конфлікт у діяльності, а не лише на рівні пасивного споглядання, невротичної рефлексії;
- розвиток процесів емоційного проникнення у ситуацію та емоційного передбачення, що сприяють оптимізації дій та впливають на осмислення подій;
- визначення можливостей відходу від сформованих «сценаріїв» впливу на оточуючих;
- розширення свідомості як умови вирішення проблем [162].

Результати проведених досліджень показують, що у молоді активізуються особистісні структури, пов'язані з компонентами життєстійкості: активний пошук усвідомлення життя, розвиток самооцінки з урахуванням свідомої рефлексії, вироблення ставлення до різних життєвих ситуацій і до своїх переживань цих ситуацій.

Вчені стверджують, що у молоді здатність чинити опір зовнішнім обставинам спирається, насамперед, на «сильний» характер і проявляється в

гіпертимній поведінці. У процесі дорослішання слабшає зв'язок життєстійкості зі спонтанністю та агресивністю [128].

Дослідники зазначають, що якщо життєстійкість формуватиметься за своєю нижньою межею, саме по лінії життєздатності, то надії на продуктивне вирішення важких ситуацій невеликі. Існує можливість перенаправлення внутрішньої енергії, що призвела до прояву негативних аспектів життєстійкості у позитивне русло. При цьому можна апелювати до лідерських внутрішніх настанов особистості, до бажання виділитися з групи будь-що, тільки щоб заявити, що «Я є!». Даючи можливість зайняти лідерські позиції в мікросоціумі, слід показати, що цей крок – свідчення великої довіри, яку обов'язково необхідно виправдати [21; 22; 162 та ін.].

Усвідомлення свого образу та рефлексія цього образу очима близьких людей є значущим моментом у мотиваційних змінах, що задають певну планку соціальних досягнень та особистісних смислів [162 та ін.].

Розуміння особливостей емоційної взаємодії зі світом у різних життєвих ситуаціях та вираження власного ставлення до цього емоційного стану надає можливість включитися у пізнання неоднозначності емоційних переживань дійсності. Актуалізація смислів у метафоричній формі виявляє становлення механізмів смислової саморегуляції.

Вчені відзначають, що вже у підлітковому віці рівень життєстійкості особистості може бути досить високим завдяки прояву зрілих особистісних утворень. Однак моделі життєстійкості, пов'язані з активно агресивною поведінкою у процесі заняття певної соціальної ніші, є найбільш типовими [162 та ін.].

Як відомо, культурно-соціальне середовище сучасного суспільства досить сильно змінилося за останні роки – відбувалася переоцінка цінностей; найбільш актуальним став розвиток у молоді конкурентоспроможності, а не всебічного розвитку; змінився підхід та ставлення до освіти як сукупності процесів навчання та виховання.

У проведених дослідженнях інструментальних цінностей молоді (60 осіб) на рівень найбільш значущих вийшли «життєрадісність (почуття гумору)», «освіченість (широта знань, висока загальна культура)», «раціоналізм (уміння логічно мислити), приймати обдумані, раціональні рішення)», «сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів», «тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)». До проміжної групи потрапили такі цінності, як «вихованість (хороші манери)», «відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)», «самоконтроль (стриманість, самодисципліна)», «ефективність у справах (працелюбність, продуктивність у роботі)», «чесність (правдивість, щирість)». Низькі показники були за такими цінностями: «акуратність (охайність)», «непримиренність до недоліків у собі та інших», «терпимість (до поглядів та думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки)», «чутливість (дбайливість)» [45; 162].

Порівняльний аналіз ціннісних орієнтацій молоді показав, що такі значні у минулому інструментальні цінності, як «непримиренність до своїх і чужих недоліків», і навіть «високі запити», для сучасної молоді найменш значущі. А «життєрадісність», яка виділяється наразі як найбільш значуща, у минулому була незначною. Таким чином, молодь минулих років вище цінувала вимогливе ставлення як до себе, так і до інших людей, у той час як для сучасної молоді, незалежно від соціального прошарку, вагомою є цінність легкого, оптимістичного ставлення до життя, що може пояснюватись різними причинами. Можливо, це є наслідком пропаганди саме такого способу життя у засобах масової інформації. Соціологами, культурологами, філософами відзначається зміна так званої культури зусилля на культуру розслаблення. Разом із тим, можна припустити, що в сучасному мінливому суспільстві таке легке ставлення до життя є продуктивним і дозволяє швидко змінюватися, адаптуватися до досить складних умов сучасного світу. Почуття гумору – це почуття, що допомагає переосмислити світ, себе та себе

у цьому світі. Проте гумор проявляється по-різному. І якщо філософське почуття гумору допомагає вижити, звичне висміювання, сарказм може знецінити значущі аспекти життя. У будь-якому разі певна заданість культурного ідеалу сприйняття життя і поведінки у житті дуже значущі для молоді.

Об'єктивна відсутність належної кількості узгоджених «зовнішніх» орієнтирів для соціального самовизначення з необхідністю змушує молоду людину більше спиратися на внутрішні орієнтири – систему персональних цінностей, Я-ідеальне, ідентичність. Однак саме ці особистісні утворення на певному етапі соціалізації (зокрема, в юнацькому віці) ще перебувають у стадії формування, що, у свою чергу, суттєво ускладнює процес формування соціальної ідентичності, як одного з центральних елементів образу соціального світу в цілому.

Коли виникають критичні життєві ситуації, пов'язані з міжособистісними відносинами (любов, нерозуміння близьких, зрада друзів) недостатньо розвинена смислова саморегуляція пов'язана саме зі смислоутворенням, тому молодій людині досить складно переусвідомити, переоцінити складну, конфліктну ситуацію, знайти новий смисл у тому, що відбувається.

Важливим є питання, наскільки виконання життєвих функцій, як прояв життєстійкості молоді людини, виводить її на розуміння життя як реалізації вже сформованої особистості. Нагадаємо, що за С. Рубінштейном, особистість характеризується таким рівнем психічного розвитку, який дозволяє їй свідомо керувати власною поведінкою та діяльністю. І те, як вона зможе реалізувати величезні потенційні можливості, якою особистістю стане, залежить від суспільства та його культури, системи виховання та навчання [148].

У молоді на першому плані у розвитку життєстійкої поведінки й відносин виходять навички самоуправління, саморегуляції, які поступово починають керуватися смислами, виявленими під час взаємодії зі світом.

Отже, розгляд феномену життєстійкості молоді з погляду рівневого підходу до психіки людини сприяє більш детальному аналізу розвитку життєстійкості в онтогенезі, виявленню найбільш значущих періодів у житті людини та найбільш оптимальних способів для розвитку цього конструкту.

Знаючи механізми розвитку психологічних структур, можна звернути увагу до сензитивні періоди у розвитку тієї чи іншої психологічної властивості, пов'язаної з проявом життєстійкості, відзначити різні прояви феномену життєстійкості у різних вікових періодах, зокрема у молоді. Це може бути використане в розробці розвивальних програм, насамперед, для підтримки життєстійкості та актуалізації властивостей психіки, які підтримували б рівень життєстійкості при природному «погіршенні» роботи інших властивостей. Адже молодій людині важливо показати її можливості, допомогти їх осмислити, вибрати для себе належне, сформулювати мету, що призведе до продуктивної дії в обраному напрямку.

Соціально-психологічні аспекти життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі пов'язані з розкриттям психологічних механізмів розвитку цього конструкту, зокрема в рамках моделі саморегуляції та особистісного потенціалу Д. Леонтєва [92].

Як показали дослідження [34 та ін.] життєстійкість пов'язана з успішністю саморегуляції, виступає особистісним потенціалом самовизначення, реалізації, копінгу і є залежною змінною від багатьох психологічних чинників. Виявлено обмеженість та однобічність розвитку життєстійких переконань у молоді як особистісного потенціалу саморегуляції. Встановлено, що властивості особистості, пов'язані з успішністю самовизначення, з організацією цілеспрямованої діяльності, протистоянням несприятливим обставинам, виступають психологічними

механізмами, що забезпечують формування життєздатних переконань у молоді.

Зазначається, що врахування особливостей формування життєстійких переконань дозволяє оптимізувати процес розвитку активних форм самоорганізації та саморозвитку у молоді.

Як відомо, формування здатності визначати та реалізовувати пріоритети власної діяльності та способи її вдосконалення, розвиток активних форм самоорганізації та саморозвитку є пріоритетним завданням освіти та виховання молоді, стратегічною метою яких є особистісне та професійне становлення молодої людини.

Згідно з науковими уявленнями, «самоорганізацію психічної активності людини як суб'єкта дій, поведінки, життєдіяльності, а також цілісність її індивідуальності» забезпечує саморегуляція [125, с.37].

Виходячи з положень концептуальної моделі саморегуляції та особистісного потенціалу Д. Леонт'єва, у понятті саморегуляції об'єднані такі регуляторні функції – самовизначення, реалізація, збереження та такі підсистеми особистісного потенціалу – потенціал самовизначення, потенціал реалізації, потенціал співволодіння, які взаємопов'язані, доповнюють один одного, виступають як цілісний процес [92].

Особистісний потенціал розглядається як потенціал саморегуляції, що включає в себе особистісні змінні, пов'язані з успішністю самовизначення у просторі можливостей і вибору мети для подальшої реалізації (потенціал самовизначення), з організацією цілеспрямованої діяльності (потенціал реалізації) і сприяють співволодінню зі стресогенними ситуаціями (потенціал подолання) [92, с. 121].

Інтегративною характеристикою особистості, яку Д. Леонт'єв зі співавторами розглядають, як «один із ключових параметрів індивідуальної здатності до зрілих та складних форм саморегуляції, одну з опорних змінних особистісного потенціалу», є саме життєстійкість [95, с. 37].

Як зазначалося вище, у концептуальній моделі С. Мадді життєстійкість представлена як система переконань, що дозволяє людині «залишатися активною і перешкоджати несприятливим наслідкам стресу» [92, с. 178].

Розвиваючи ідеї Д. Леонтьєва про особистісний потенціал як структурне утворення, що порівнюється «з неспецифічними функціями саморегуляції, які виявляються у різних ситуаціях» [92, с. 128], життєстійкість слід розглядати в цілому і її структурні компоненти «залученість», «контроль», «прийняття ризику» в рамках моделі саморегуляції та особистісного потенціалу Д. Леонтьєва.

У дослідженнях наголошується, що вираженість життєстійкості залежить від багатьох психологічних факторів, тобто є залежною змінною (А. Антоновські, Д. Леонтьєв, Р. Харвей, Д. Хошаба та ін.) [91-95; 189; 219-223 та ін.]. Особливу значущість представляють дослідження психологічних механізмів, завдяки яким життєстійкість забезпечує ефективну саморегуляцію. Однак, наразі таких досліджень явно недостатньо.

Подальший аналіз соціально-психологічних аспектів розвитку життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі був пов'язаний з психологічною безпекою особистості.

Наростання соціального неблагополуччя, падіння життєвого рівня, поляризація суспільства, криміналізація середовища посилюються впливом екстремальних травматичних чинників (стихійні лиха, катастрофи, терористичні акти) та необхідністю забезпечення психологічної безпеки особистості. Все це призводить до тяжких наслідків: невротизація, депресивні стани, втрата віри в себе, втрата перспектив і, як наслідок, хронічна фрустрація базової потреби – потреби у безпеці, зниження задоволеності життям.

Багато вчених займаються питаннями психологічної безпеки особистості, створенням моделей психологічної безпеки та розробкою заходів, спрямованих на забезпечення та розвиток психологічної безпеки

особистості (О. Блинова, Т. Ексакусто, З. Ковальчук та ін.) [15; 79; 181; 195; 231; 233 та ін.].

Одним із найперспективних напрямів у галузі досліджень психологічної безпеки, як зазначає Т. Ексакусто, є так званий «суб'єктний» підхід, у якому людина розглядається як активний діяч у забезпеченні власної безпеки, оскільки саме людина, сукупність її індивідуально-психологічних особливостей і її система поглядів, ставлення до світу створює потенціал, який допомагає долати різноманітні несприятливі впливи задля збереження своєї цілісності [181].

У цьому аспекті основною ресурсною характеристикою суб'єкта психологічної безпеки є саме життєстійкість.

Відповідно до поглядів С. Мадді, людина, яка володіє життєстійкістю, навчається бачити у постійних змінах все нові й нові можливості та шляхи вирішення життєвих завдань [17].

Аналіз більшості досліджень (Г. Балл, С. Богомаз, Д. Леонт'єв, С. Мадді, Т. Наливайко та ін.) [10; 17; 18; 91-95; 102; 103; 128; 219-223 та ін.] свідчить, що життєстійкість пов'язана з успішністю людини у різних сферах діяльності, зокрема у навчальній діяльності.

Вивчення метапізнання у діяльності є центральним напрямом психологічних досліджень [262]. Засновником вивчення метапізнання був Дж. Флейвел. Він та його послідовники визначили метапізнання як психічну діяльність, спрямовану на вивчення когнітивних процесів, їх активний контроль та керування ними для досягнення конкретних цілей [196; 202].

У широкому смислі вивчення метапізнання у зарубіжних дослідженнях присвячене таким видам психічної активності: метакогнітивні знання (знання про власні пізнавальні процеси) і метакогнітивна регуляція (здатність управління своїми пізнавальними процесами) [249;257].

Цю концепцію наразі активно розробляють зарубіжні дослідники. Описано докладну структуру метапізнання в рамках формального та

діалектичного типів метапізнання, включаючи в неї метакогнітивні знання та метакогнітивні процеси [137]. Визначено метапізнання як «...систему знань суб'єкта про пізнавальну діяльність взагалі та особливості власного пізнання, а також психічних процесів, що забезпечують саморегуляцію пізнавальної діяльності» [137]. Була описана концепція «ментального досвіду», що включила мимовільний та довільний інтелектуальний контроль, відкриту пізнавальну позицію та метакогнітивну поінформованість; у межах класифікації процесів метапізнання описано групи метастратегій та визначено метапізнання як провідну форму рефлексивного регулювання пізнавальної діяльності [137].

Таким чином, метакогнітивна включеність у діяльність виступає як найважливіший регулятор пізнання та описується у вітчизняних та зарубіжних підходах як один із ключових метакогнітивних процесів [165; 172; 192; 196; 199; 200; 239; 254].

Аналіз підходів до вивчення феномену життєстійкості особистості у науковому просторі, визначення особистісно-психологічних ресурсів молоді у розвитку її життєстійкості та з'ясування соціально-психологічних аспектів розвитку життєстійкості молоді у проблемоногенному соціумі дозволили виокремити блоки структурні складові життєстійкості молоді в умовах проблемоногенного соціуму та визначити їх змістовно-критеріальне наповнення:

- *особистісно-аксіологічного* (смиложиттєві орієнтації; особливості самоактуалізації, автономії й самодетермінації, зокрема на основі конструкту каузальних орієнтацій; рівень загальної самоефективності та саморозуміння);

- *безпеково-регулятивного* (психологічна безпека, базисні переконання, вираженість депресивної симптоматики, самооцінка мотивації схвалення);

- *конотативно-діяльносного* (специфіка взаємодії, стратегії копінг-поведінки, трансформаційний копінг, життєтворчі здібності (цілеспрямованість, пластичність, рефлексія та ін.); параметри

метакогнітивної включеності у діяльність (метакогнітивне регулювання, планування, стратегії управління інформацією, контроль компонентів, структура виправлення помилок, моніторинг)).

Розвиток життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі є одним із пріоритетних завдань для становлення особистості молодої людини, оскільки вона виступає метакомпетенцією, що забезпечує не тільки успішне функціонування у соціумі, а й збереження психологічного благополуччя.

У зв'язку з цим актуальною стає проблема визначення соціально-психологічних особливостей, що сприяють розвитку життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі.

Висновки до першого розділу

У розділі проведено аналіз сучасних підходів до вивчення феномену життєстійкості особистості у науковому просторі; розкрито особистісно-психологічні ресурси молоді у розвитку її життєстійкості; здійснено аналіз соціально-психологічних аспектів розвитку життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі.

Констатовано, що готовність суб'єкта жити, функціонувати, повноцінно розвиватися у соціумі, бути конкурентоспроможним та соціально зрілим інтегровані в якість життєстійкості, яка підтримується здатністю суб'єкта до виживання у динамічно мінливих умовах життя (Р. Еммонс, С. Мадді та ін.).

З'ясовано, що життєстійкість визначається як особливий патерн структури установок і навичок, який дозволяє перетворити зміни, що відбуваються з особистістю, в її можливості.

У широкому розумінні життєстійкість служить віддзеркаленням життєвої сили, яка дозволяє молодій людині взаємодіяти з середовищем і сприяє виникненню у неї суб'єктивного почуття енергії, що детермінує відчуття особистого благополуччя (Р. Еммонс).

Показано, що у теоріях екзистенціалістів життєстійкість пов'язана з індивідуальністю, активністю, спрямованістю особистості на творчу діяльність, цілеспрямованістю проєктування майбутнього саморозвитку, усвідомленням смислу існування у соціумі (С. Мадді, В. Франкл, Д. Хошаба та ін.). Філософи-іраціоналісти розглядають прагнення молодої людини до самоствердження через силу духу, досягнення у житті (А. Шопенгауер та ін.). Герменевтика пояснює смисл життя суб'єкта через самосвідомість, особистісне «співпереживання» (П. Рікер та ін.). Філософія позитивізму підтримує необхідність актуалізації у молоді творчих імпульсів інтеграції у соціум за умови особистісного розвинення мислення (Б. Рассел та ін.).

Сучасні філософи наголошують на необхідності пізнавальної активності молоді, що веде до саморозвитку, мотивованості на досягнення поставленої мети; звертаються до волі, свідомості, індивідуалізації (В. Будз, І. Гоян, М. Журба та ін.), що відкриває нові напрямки вивчення феномену життєстійкості молоді.

Зазначається, що представники гуманістичного напрямку збігаються у своїх поглядах на проблему життєстійкості, яка проявляється у прагненні особистості до досконалості, самодетермінації, самоактуалізації, соціальної взаємодії тощо (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.).

У теорії салютогенезу звертається увага на ресурсні характеристики молодої людини, на її потенціал і вміння виживати у складних ситуаціях і не концентруватися на чинниках порушень, проблем, нестабільності (А. Антоновскі).

Наголошується, що поняття життєстійкості (*hardiness*), сформульоване С. Мадді, є операціоналізацією поняття «відвага бути» (П. Тілліх). З аналізу більшості досліджень (А. Большакова, С. Богомаз, Д. Леонтьєв, С. Мадді, О. Чиханцова та ін.) слідує, що життєстійкість пов'язана з успішністю особистості у різних сферах життєдіяльності, особливо на фоні стресу.

Узагальнено, що погляди на природу життєстійкості та особливості її проявів у життєдіяльності молодої людини за основними позиціями збігаються у представників різних філософських та психологічних напрямів. Проте, немає єдиного визначення поняття «життєстійкість», що пов'язано, передусім, зі складністю природи цього феномену, його заміною різними конструктами («життєздатність», «життєтворчість», «зрілість», «вкоріненість у бутті» тощо).

Виявлені підходи до трактування сутності життєстійкості вказують на її зв'язок зі способами поведінки, установками, де життєстійкість, як утворення особистості, дозволяє продуктивно справлятися з проблемними

ситуаціями у напрямку особистісного зростання, ефективності взаємодії у соціокультурному просторі.

Встановлено, що інтерес дослідників викликає динаміка вибору і використання активних поведінкових стратегій на різних вікових етапах, яка допомагає, при необхідності, корегувати життєстійкість або розвивати її. Так, становлення особистості у молодому віці, як найбільш сприятливому для розвитку життєстійкості і життєстійкого подолання стресів, пов'язане зі зростанням рівня самосвідомості, вимог до оточуючих, до себе, становленням образу Я, а необхідний рівень соціальної зрілості сприяє збереженню психосоматичного здоров'я, трансадаптації, відповідає потребам молоді зайняти внутрішню позицію дорослої людини, самовизначитися у соціокультурному просторі (А. Борисюк, Л. Засекіна, Л. Пілецька, С. Яковлева та ін.).

Відзначається, що соціально-психологічні аспекти розвитку життєстійкості молоді у проблемоному соціумі пов'язані з особливостями включеності молодої людини у взаємодію з культурним та соціальним середовищем. При цьому можливість використовувати ресурси соціального середовища, культурні образи як духовну опору, і водночас, бути творцем середовища, актуалізує розвиток компонентів життєстійкості (залученості, контролю, прийняття ризику) як особистісного феномену.

Проведений аналіз вказує на необхідність визначення емпіричних показників рівнів сформованості життєстійкості молоді відповідно до специфіки їх функціонування у блоках структурних складових життєстійкості (особистісно-аксіологічного, безпеково-регулятивного, конотативно-діяльнісного) з метою з'ясування соціально-психологічних особливостей її розвитку у молоді в умовах проблемоного соціуму.

Основні наукові результати розділу опубліковані у таких публікаціях автора: [112; 113; 115; 119].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ПРОБЛЕМОГЕННОГО СОЦІУМУ

2.1. Визначення показників особистісно-аксіологічного блоку складових життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі

Дослідження проводилося на базі закладів вищої освіти Західного, Східного, Південного регіонів України, науково-практичного Центру медико-соціальних та психотехнологій (м. Київ), Українського Північно-Східного Інституту прикладної та клінічної медицини (м. Суми).

Визначено блоки емпіричного дослідження: організаційний (обґрунтування вихідних положень дослідження); діагностичний (розробка програми емпіричного дослідження); науково-інтерпретаційний (систематизація отриманих даних; формулювання висновків).

Вибірку склали 242 респондента (126 (52,1%) чоловіків, 116 (47,9%) жінок) віком від 19 до 29 років, які перебували на різних етапах професіоналізації, різнилися за сімейним, економічним статусом, рівнем освіти, а саме здобувачі вищої освіти за соціогуманітарним та технічним фахом та працююча молодь, задіяна у сферах медицини, освіти, органах правоохоронної системи, органах системи управління та служб обслуговування населення.

Вибірка формувалася методом репрезентативного моделювання з урахуванням змістовного критерію та критерію еквівалентності.

Розподіл респондентів по підгрупах у вибірці наведено у табл. 2.1.

Перша підгрупа досліджуваних з 19-ти до 22-х років визначається як вік пізньої юності. Необхідно відзначити, що на даний період більшість молодих людей є здобувачами вищої освіти різних навчальних закладів (учбово-професійна діяльність).

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів по підгрупах у вибірці

Підгрупи	Чоловіки		Жінки		Всього	
	n	%	n	%	n	%
Молодь із досвідом практичної діяльності	31	12,8	23	9,5	54	22,3
Здобувачі вищої освіти випускних курсів	30	12,5	28	11,6	58	24,1
Здобувачі вищої освіти 2-3 курсів	47	19,4	43	17,7	90	37,1
Здобувачі вищої освіти 1 курсів	18	7,4	22	9,1	40	16,5
Всього	126	52,1	116	47,9	242	100

У цьому віці встановлюється загальна емоційна спрямованість молодої людини, формується емоційна культура і типи емоційного реагування на значимі події. Спілкування відбувається у гетеросоціальних групах, мотивом спілкування є духовна та емоційна близькість. Існує потреба у пошуку близьких дружніх зв'язків, заснованих на глибокій емоційній прив'язаності. Дана потреба може бути виражена у виборі такої стратегії копінг-поведінки як «пошук соціальної підтримки». Потреба у підтримці необхідна у вигляді дієвої або емоційної підтримки.

Респонденти, які входили до другої групи обстежених з 23-х до 29-ти років, належать до категорії такого вікового періоду як рання дорослість. Ми виділили цю групу в окрему на підставі того, що молоді люди розпочинають професійну діяльність, завершивши свою освіту.

Цей вік характеризується тим, що досягається ідентичність і відчуття близькості в емоційній сфері. Є потреба у встановленні тісних відносин, які

передбачають єдність двох різних людей, тотожних у своїх уявленнях про світ.

У цей час більшістю молодих людей створюються сім'ї, народжуються діти, що формує нове емоційне тло. З народженням дітей виникають нові види відповідальності, навантаження, витрати, обов'язків. У молодих людей формується нова соціальна роль батька, матері, чоловіка і відбувається проба нових видів кохання (наприклад, материнське кохання).

З вибором професійного шляху та власне професійною реалізацією у молодій людині відбуваються зрушення у мотиваційній ієрархії. У юнацький період склався певний набір планів і надій на майбутнє, і в період молодості людині необхідно пов'язати плани та реальність, щоб розпочати здійснення цих надій. Із серйозних кроків, пов'язаних з життєвим самовизначенням, є необхідність вибору власної життєвої стратегії. Слід підкреслити, що тут мають місце відмінності у плануванні та здійсненні дій у чоловіків та жінок. Можна відзначити статеві відмінності у зміні ціннісних орієнтацій.

З періоду завершення навчально-професійної діяльності перед молодою людиною стоїть необхідність вирішення багатьох проблем, які потребують серйозного та адаптивного підходу. Таким чином, підтримуються, руйнуються та встановлюються нові форми подолання проблемних ситуацій.

При підборі методик для вивчення соціально-психологічних особливостей молоді в умовах проблемогенного соціуму враховувалися такі вимоги до психодіагностичного інструментарія, як надійність, валідність, об'єктивність, репрезентативність, чіткість і однозначність інструкцій за процедурою діагностики, можливість порівняння результатів, отриманих за допомогою певної методики з результатами інших дослідників.

Емпіричні дані дослідження після первинної обробки були систематизовані і внесені у базу експериментальних даних у програмі Microsoft Excel. Кожен респондент отримав відповідний номер, а всі його

результати, відповідно до батареї методик, які використовувалися у даному дослідженні, були приведені у відповідність до нумерації.

Методи описової та аналітичної математичної статистики, які були використані у дослідженні:

- первинна описова статистика – обчислення мір центральної тенденції (середнього) та розмаху (стандартного відхилення);

- метод встановлення достовірності відмінностей (ф-коефіцієнт кутового перетворення Фішера) використовувався нами при зіставленні копінгів та показників життєстійкості молоді за частотою надходжень. Цей критерій можна використовувати у підрахунку емпіричних даних у незалежних вибірках, тому він підходив нам у дослідженні вимірюваних ознак у різних виділених підгрупах;

- t-критерій Стьюдента, як метод статистичного аналізу, використовувався за допомогою функцій підрахунку та аналізу даних Microsoft Excel. Використовувалися парний двовибірковий t-тест для середніх, двовибірковий t-тест із різними дисперсіями для різних вибірок. Цей критерій застосовувався при оцінці відмінностей двох незалежних вибірок;

- дисперсійний аналіз, що виявляв значущість відмінностей у середніх значеннях та вплив одних змінних на інші;

- кластерний аналіз методом k-середніх (k-means) – процедура групування досліджуваних при їх попарному порівнянні одночасно за кількома показниками; при цьому досліджувані, що потрапили в одну групу, виявлялися більш схожими один на одного за даними показниками, ніж на досліджуваних, включених в інші групи (типологічний аналіз особистості життєстійких/нежиттєстійких респондентів);

- експлораторний факторний аналіз, за допомогою якого стискувався масив вихідних даних з метою більш економного їх опису (за умови мінімальної втрати вихідної інформації); при цьому було можливим

переходити від безлічі вихідних (зовнішніх) змінних до невеликої кількості латентних факторів, які визначають ці зовнішні змінні;

- r-ранговий коефіцієнт лінійної кореляції Спірмена підраховувався при дослідженні для ранжування змінних, що корелюють між собою. Завдання полягало в тому, щоб з'ясувати, як пов'язані між собою об'єктивні показники життєстійкості і поведінки молодого людини.

Під час обробки емпіричних даних використовувалася комп'ютерна програма SPSS Statistica 19.0 та функції підрахунку даних Microsoft Excel.

Кореляційний аналіз застосовувався з метою дослідження великої кількості змінних у підгрупах молоді, які різняться за якісними ознаками. Кореляційний аналіз – це узгоджені зміни двох різних ознак, коли зміни в одній ознаці перебувають у взаємозв'язку з іншою ознакою. Висновки і всі припущення у дослідженні робилися з припущення, що кореляційні взаємозв'язки не свідчать про причинно-наслідковий зв'язок, а свідчать про залежність, що передбачає вплив, який може пояснюватися різними причинами, що не входять до дослідження.

Застосування статистичних методів здійснювалось з метою:

- довести обґрунтованість методології дослідження;
 - обґрунтувати експериментальні дані;
 - уникнути суб'єктивності в інтерпретації даних;
 - узагальнити та проаналізувати дані, отримані в ході дослідження;
 - простежити залежності між виділеними підгрупами вибірки;
 - виявити наявність статистично значимих відмінностей за статевими, віковими змінними;
- виключити помилки у теоретичному осмисленні отриманих емпіричних даних.

Визначення показників особистісно-аксіологічного блоку складових життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі відбувалося у три етапи.

I етап. У респондентів за допомогою тесту життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказової) [95] вивчався потенціал життєстійкості респондентів загалом та її окремих структурних компонентів.

II етап. У респондентів діагностувався розвиток особистісних змінних, пов'язаних з регуляторними функціями життєстійкості, на основі використання тесту смисложиттєвих орієнтацій (Дж. Крамбо, Л. Махолік, адаптація Д. Леонтьєва) [156], самоактуалізаційного тесту (Е. Шостром, адаптація Ю. Альшиної, Л. Гозмана, М. Загіки, М. Кроза) [154], опитувальника каузальних орієнтацій (Е. Десі, Р. Райан; адаптація О. Дергачової, Л. Дорфмана, Д. Леонтьєва) [157; 238], шкали загальної самоефективності особистості (Р. Шварцер, М. Єрусалем) [81].

III етап. Проведення кореляційного аналізу, спрямованого на визначення психологічних механізмів, які забезпечують формування життєздатних переконань у респондентів різної соціально-професійної спрямованості та за гендерною ознакою.

Отримані дані дослідження були оброблені та систематизовані за допомогою методів математичної статистики у програмі SPSS 19.0.

Діагностична мета застосування у дослідженні тесту життєстійкості – оцінка здатності і готовності респондентів активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь їх уразливості до переживань стресу і депресивності. Опитувальник призначений для респондентів від 18 років й старше, без обмежень за освітніми, соціальними і професійними ознаками.

Тест життєстійкості є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом С. Мадді [220].

Як показав попередній аналіз, особистісна змінна «життєстійкість» («hardiness») характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає три

порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Вираженість цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях завдяки стійкому співоволодінню (*hardy coping*) зі стресами і сприйняття їх як менш значущих.

Відповідно до уявлень С. Мадді [102; 103; 219-223], життєстійкість характеризують як її загальний показник і узгодженість ступеня вираженості її автономних компонентів. Як відзначають Д. Леонт'єв, О. Рассказова [95], розвиток компонентів життєстійкості залежить, у першу чергу, від відносин у родині. Зокрема, для розвитку компонента залученості принципово важливими є прийняття і підтримка, любов і схвалення. Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи, прагнення справлятися з завданнями зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища [95].

Вираженість всіх трьох компонентів життєстійкості необхідна для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності та активності у стресогенних умовах.

Учасникам дослідження пропонувалося відповісти на 45 тверджень, обравши один із запропонованих варіантів відповідей: «ні»; «скоріше ні, ніж так»; «скоріше так, ніж ні»; «так».

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоювалися бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоювалися бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовувався загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику).

Прямі та зворотні пункти для кожної з субшкал за тестом життєстійкості С. Мадді представлено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Прямі та зворотні пункти для субшкал тесту життєстійкості**С. Мадді**

Субшкали	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Середні і стандартні відхилення загального показника і субшкал за тестом життєстійкості С. Мадді представлено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Середні і стандартні відхилення загального показника і субшкал тесту життєстійкості С. Мадді

Норми	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє	80,7	37,6	29,2	13,9
Стандартне відхилення	18,5	8,1	8,4	4,4

Значення за субшкалами, що відповідають середнім і вище середнього рівням свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Залученість (Commitment) визначається як переконаність у тому, що включеність у події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості [95]. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття відторгнення, відчуття себе поза життям. [95].

Контроль (Control) є переконаністю у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть за умов, що цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (Challenge) – переконаність людини у тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку завдяки знанням, які отримані з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій на успіх, на свій страх і ризик, вважаючи, що прагнення до комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і їх використання.

Інструкція та текст опитувальника життєстійкості (С. Мадді, адаптація Д. Леонтєва, О. Рассказової) наведені у Додатку А.

З'ясовано, що результатами застосування тесту життєстійкості (С. Мадді) більшість респондентів (66,1%) виявили неузгодженість функціонування компонентів цього конструкту.

Встановлено, що у досліджуваних низький рівень вираженості компонента залученості переважає над його високим рівнем (17,4% і 12,8% відповідно); високий рівень вираженості компонента контролю переважає над його низьким рівнем (17,8% та 5,8% відповідно). Ступінь вираженості компонента прийняття ризику з низьким рівнем не встановлений і в цілому перебуває у межах середніх і високих значень приблизно у рівних співвідношеннях (55,4% і 44,6% відповідно).

Загалом у досліджуваних розвиток життєстійких переконань знаходиться на рівні середніх та високих значень, із домінуванням на 40,5% середніх значень. Розвиток компонентів життєстійкості має деякі відмінності за загальним домінуванням середніх значень: «залученість», «контроль» – на

рівні середніх і низьких значень, «прийняття ризику» – на рівні середніх і високих значень.

Діагностичний аналіз дозволив виділити три групи респондентів: із високим рівнем життєстійкості – 33,9%, із середнім рівнем – 40,5%, із низьким рівнем – 25,6%.

Життєву стійкість перед труднощами в умовах проблемогенного соціуму має досить низька кількість опитаних (приблизно кожний третій респондент). Молодь перебуває у ситуації стресу, як від зовнішніх (глобальних, національних, регіональних стресорів), так і від внутрішніх, зумовлених зростаючими і суперечливими вимогами з боку своїх прагнень і інших людей, соціуму загалом. В умовах зростання свободи та відповідальності, в умовах відсутності соціальної захищеності молодій людині необхідні ресурси для підтримки власного гомеостазу, рівноваги та гетеростазу. При цьому аналіз отриманих результатів дозволяє побачити, що у більшості опитаних середній та низький рівні життєстійкості (66,1%), що свідчить про їхню вразливість та необхідність підтримки. Це стає особливо значущим, адже з усіх вікових груп молодість зазвичай представляється як найактивніша, енергійна та позитивна частина населення, яка має значні плани щодо сьогодення та майбутнього.

З'ясовано, що у вибірці здобувачів вищої освіти технічних спеціальностей середні значення у чоловіків вищі за середні значення у жінок. У вибірці здобувачів вищої освіти соціогуманітарної спрямованості, навпаки, жінки мають дещо вищі значення за шкалами «життєстійкість», «контроль» та «прийняття ризику». Не виявлено значних відмінностей у показниках життєстійкості здобувачів вищої освіти у гендерному вимірі залежно від їхньої професійної спрямованості (табл. 2.4).

Середні значення показників життєстійкості здобувачів вищої освіти технічного спрямування дещо перевищують середні показники

життєстійкості здобувачів вищої освіти соціогуманітарної спрямованості (табл. 2.5).

Таблиця 2.4

Показники життєстійкості (середні значення) залежно від статі та професійної спрямованості здобувачів вищої освіти

Шкали	Здобувачі вищої освіти технічного профілю		Здобувачі вищої освіти соціогуманітарного профілю	
	ч	ж	ч	ж
Життєстійкість	87,8	86,5	82,3	83,7
Залученість	37,2	36,1	34,5	34,1
Контроль	33,2	33,3	32,4	32,3
Прийняття ризику	17,2	17,1	16,4	16,9

Таблиця 2.5

Показники життєстійкості в залежності від професійної спрямованості здобувачів вищої освіти

Шкали	Здобувачі вищої освіти технічного профілю		Здобувачі вищої освіти соціогуманітарного профілю	
	М	SD	М	SD
Життєстійкість	87,15	5,9	83,0	2,76
Залученість	36,65	1,13	34,3	3,31
Контроль	33,25	3,94	32,35	3,36
Прийняття ризику	17,15	3,22	16,65	2,74

Емпіричні дані досліджуваних оцінювалися у респондентів різної соціально-професійної спрямованості.

Аналіз отриманих значень (у балах) за всіма групами респондентів показує, що максимально високий показник життєстійкості виявлено у групі молоді з досвідом практичної роботи, нижчі показники у здобувачів вищої освіти ЗВО очної форми 2-3 курсів навчання, у здобувачів вищої освіти ЗВО заочної форми 2-3 курсів навчання, здобувачів вищої освіти ЗВО очно-заочної форми навчання випускних курсів, здобувачів вищої освіти ЗВО очно-заочної форми 1 курсів навчання.

Молодь з досвідом практичної роботи за специфікою своєї професійної діяльності мають високі показники вираженості життєстійкості, яка, розвиваючись сама, розвиває і суб'єкта, що активно взаємодіє у соціокультурному просторі.

Життєстійкість виступає способом включеності у набуття соціокультурного досвіду, готовності діяти за відсутності надійних гарантій успіху, виявляти впевненість і рішучість при здійсненні вибору у різних життєвих ситуаціях.

Високий рівень вираженості життєстійкості дозволяє таким респондентам легше переносити тривогу, що супроводжує вибір, який здійснюється на користь невідомості; перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих; надає їм більше сил; мотивує до самореалізації, здорового способу життя та поведінки; забезпечує можливість почуватися значущими та цінними, активно вирішувати життєві завдання, незважаючи на присутність стресогенних факторів; дозволяє абстрагуватися від дрібниць життя, долати труднощі, що виникають, знаходити ресурси для просування до бажаного майбутнього.

Низький рівень життєстійкості відображає відсутність особистісно значимих цілей і смислів життя, чутливість до різних дрібниць життя та життєвих труднощів, схильність до хронічного стресу.

Середні значення субшкал за тестом життєстійкості (С. Мадді) [95] за гендерною ознакою наведено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Середні значення субшкал за тестом життєстійкості (С. Мадді) за гендерною ознакою

Залученість у процес, у дію (стандартне відхилення 7,73)		Контроль (стандартне відхилення 7,46)		Прийняття ризику, виклик (стандартне відхилення 4,74)	
ч	ж	ч	ж	ч	ж
35,85	35,1	32,8	30,4	18,1	16,5

Підсумковий показник життєстійкості у групі чоловіків 85,05, в жінок 80,6 балів (стандартне відхилення 18,26). Причому життєстійкість більшою мірою залежить від включеності/залученості молодої людини до соціокультурного простору взаємодії та уникнення ризику.

За родом занять у групах здобувачів вищої освіти, молоді з досвідом практичної роботи діапазон показників залученості свідчить про те, що більшість респондентів прагнуть бути включеними у соціокультурний простір. Нагадаємо, що залученість, як компонент у структурі життєстійкості, характеризує респондентів, які прагнуть отримувати більше задоволення від своєї діяльності, активно освоювати соціокультурний простір. Респонденти такого типу є більш безтурботними, відкритими, доброзичливими, довірливими, вони більше впевнені у собі і вважають світ доброзичливим і великодушним, що породжує впевнену та доброзичливу поведінку, гарні взаємини з колегами та закріплює існуючу систему переконань.

За параметром самоконтролю домінують здобувачі вищої освіти випускних курсів, молодь з досвідом практичної діяльності. Це свідчить про те, що здобувачі вищої освіти стурбовані своїм майбутнім, намагаються впливати на ситуацію, а самоконтроль є набутою компетенцією. При високому рівні контролю молода людина здатна вплинути на життєві обставини, управляти емоціями, досягати поставленої мети, включатися в діяльність, що забезпечує переживання почуття суб'єктивного благополуччя, життєстійкості у соціокультурному просторі. Суб'єкт задоволений собою, обраною професією, посадою, конкретними обов'язками. Він здатний брати участь, відгукуватися на ситуації, які спонукають посилювати інтелектуальну, вольову та моральну віддачу, відчувати позитивні емоції.

Респонденти з високим самоконтролем самі обирають власну діяльність, свій шлях, впливають на результат того, що відбувається, докладають своїх зусиль. Високий контроль підвищує здатність адекватно формулювати чітку мету.

Як показує досвід, робота у виробничих колективах підпорядковується механізмам взаємного контролю, можливо, тому самоконтроль не домінує і не є для них визначальною характеристикою. Відсутність контролю за подіями, особливо травмуючими, зумовлює очікування відсутності такого контролю у майбутньому, що породжує відчуття неможливості впливати на те, що відбувається. Тим самим складається особистісна безпорадність, пасивність суб'єкта, низький ресурс життєстійкості [85].

За параметром прийняття ризику максимальне значення виявлено у групі медичних працівників, що, ймовірно, пов'язано з мірою відповідальності за результати того відділення, у якому вони працюють. Високі показники свідчать про впевненість респондентів у можливості впливати на ситуацію та сприймати її як менш травматичну. Вони застосовують активніші дії для її зміни, швидше отримують результат, досягають успіхів. Це також закріплює відповідну систему переконань та

надалі мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін у протилежність до виникнення стану пасивності, небажання ризикувати.

Респонденти з низькими показниками (здобувачі вищої освіти молодших курсів) переконані у тому, що неможливо впливати на ситуацію, тим самим вони зводять до мінімуму активні дії, спроби змінити щось у своїй поведінці, не прагнуть досягти вагомого результату.

Проведене дослідження підтверджує, що розвинений компонент прийняття ризику описується як переконаність у тому, що все, що відбувається з молодою людиною, сприяє її розвитку за рахунок набутих знань, поінформованості, урахування позитивного та негативного досвіду.

Розвинений компонент прийняття ризику у структурі життєстійкості допомагає респондентам залишатися відкритими у соціокультурному просторі, сприймати життєві події як випробування та виклик себе.

Отримані результати свідчать, що життєстійкість переважно залежить від міри залученості молодої людини у соціокультурний простір взаємодії, усвідомлення відповідальності за майбутнє.

Контроль вказує на прагнення респондентів впливати на результати того, що відбувається, вибирати відповідну поведінку. Респонденти без переконаності, надійних гарантій успіху не готові діяти на свій страх і ризик, прагнуть зайняти оцінювальну позицію у житті.

За гендерною ознакою нижчий показник життєстійкості спостерігається у групі жінок.

Отже, виявлені особливості з різних компонентів життєстійкості пов'язані зі сферою активності та родом занять кожної підгрупи респондентів.

Зауважимо, що відповідно до концепції Д. Леонт'єва, смислові утворення є ядром особистості та виступають регуляторами діяльності людини [94]. Структурними складовими осмислення життя (ОЖ) є смисложиттєві орієнтації та внутрішній локус контролю.

Розвиток особистісних змінних, пов'язаних з регуляторними функціями життєстійкості, діагностувався у респондентів на основі використання тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонт'єва [156]. Незважаючи на невеликий обсяг опитувальника (20 пунктів), при факторному аналізі виділилися шість чинників, п'ять з яких (за винятком другого) добре інтерпретуються, включають з вагою не менше 0,40 від 4 до 6 пунктів кожен, і значимо ($p < 0,01$) корелюють із загальним показником осмислення життя.

Результати, отримані при факторизації, дозволяють стверджувати, що осмислення життя особистості не є внутрішньо однорідною структурою. Отримані фактори (за винятком другого) можна розглядати як складові смислу життя особистості. При цьому вони розбиваються на дві групи. У першу входять власне смисложиттєві орієнтації: цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією. Ці три категорії співвідносяться з метою (майбутнім), процесом (теперішнім) і результатом (минулим). Як виявляється з наведених даних, людина може черпати смисл свого життя або в одній, або в іншій, або у третій (або у всіх трьох складових життя). Це підтверджує правоту В. Франкла [163], який зазначав, що смисл завжди може бути знайдений, і закладає основу для теоретичної та емпіричної типології смислів життя.

Решта чинників характеризують внутрішній локус контролю, з яким, згідно з наведеними вище даними, тісно пов'язане осмислення життя; причому один з них характеризує загальне світоглядне переконання в тому, що контроль можливий, а другий відображає віру у власну здатність здійснювати такий контроль.

На підставі цих результатів тест осмислення життя був перетворений у тест смисложиттєвих орієнтації, що включає, поряд із загальним показником осмислення життя, п'ять субшкал, які відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю.

Бали за шкалою цілей у житті характеризують наявність або відсутність у житті респондента цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу. Низькі бали за цією шкалою, навіть при загальному високому рівні осмислення життя, будуть властиві людині, яка живе сьогоденням або минулим. Разом із тим, високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, а й прожектерів, плани яких не мають реальної опори у сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки розрізняють, враховуючи показники за іншими шкалами тесту СЖО [156].

Зміст шкали процесу життя або інтересу і емоційної насиченості життя збігається з відомою теорією про те, що єдиний смисл життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник свідчить про те, чи сприймає респондент процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими шкалами будуть характеризувати гедоніста, який живе сьогоденням. Низькі бали за цією шкалою – ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому їй можуть надавати повноцінний смисл спогади про минуле або націленість у майбутнє.

Бали за шкалою результативності життя або задоволеності самореалізацією відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною і осмисленою була прожита його частина. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими шкалами будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якої все в минулому, але минуле здатне надати смисл залишку життя. Низькі бали – незадоволеність прожитою частиною життя.

Високі бали за шкалою «Локус контролю-Я» відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і уявленнями про його смисл. Низькі бали – невіра у свої сили контролювати події власного життя.

Високі бали за шкалою «Локус контролю-життя» свідчать про переконаність респондента у тому, що він може контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали свідчать про фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Інструкція, текст опитувальника, рекомендації до обробки результатів та ключ до тесту смисложиттєвих орієнтацій (Дж. Крамбо, Л. Махолік, адаптація Д. Леонтєєва) наведено у Додатку Б.

Середні значення і стандартні відхилення за загальним показником осмислення життя і всіма субшкалами (окремо для чоловіків і жінок, отримані на вибірці 200 осіб у віці від 18 до 29 років) наведено у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Середні значення та стандартні відхилення субшкал і загального показника осмислення життя за тестом СЖО

№	Шкали	Чоловіки		Жінки	
		Середнє значення	Стандартне відхилення	Середнє значення	Стандартне відхилення
1.	Цілі	32,9	5,9	29,9	6,2
2.	Процес	31,1	4,4	28,8	6,1
3.	Результат	25,5	4,3	23,3	4,9
4.	Локус контролю-Я	21,1	3,9	18,6	4,3
5.	Локус контролю-життя	30,1	5,8	28,7	6,1
	Загальний показник ОЖ	103,1	15,0	95,8	16,5

Проведений кореляційний аналіз показав наявність статистичного взаємозв'язку високого ступеня достовірності ($p < 0,01$; $p < 0,05$) між змінними життєстійкості та показниками смисложиттєвих орієнтацій, що загалом склало 100% із можливих варіантів кореляцій.

Встановлено прямий, середньої сили кореляційний зв'язок ($p < 0,01$; $p < 0,05$) між компонентами життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій. При цьому у молоді життєстійкі переконання більшою мірою детерміновані визначеними цілями, намірами, життєвими поглядами («цілі в житті») ($r = 0,56$), задоволеністю самореалізацією («результативність життя») ($r = 0,42$), здатністю самостійно здійснювати контроль подій особистого життя та нести відповідальність за результати своєї діяльності («Локус контролю – Я») ($r = 0,37$).

Загально визнаним є розгляд самоактуалізації та самореалізації як здатності до саморегуляції, як єдині процеси розвитку людського потенціалу, результатом якого є самоактуалізована особистість.

Діагностика розвитку особистісних змінних, пов'язаних з функціями життєстійкості, на основі використання самоактуалізаційного тесту Е. Шострома (САМОАЛ) [154] дозволила з'ясувати загальний рівень реалізації респондентами їх потенційних можливостей; з'ясувати рівень самоактуалізації за окремими її виявами та надати досліджуваним можливість визначити напрямки самовдосконалення.

Загальний опис шкал опитувальника наведено нижче [154].

Шкала орієнтації у часі показує, наскільки респондент живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти порятунк у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулим і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують

респонденти, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

Високий бал за шкалою цінностей свідчить, що респондент поділяє цінності особистості, яка самоактуалізується (до їх числа А. Маслоу [120] відносив такі цінності, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, самодостатність). Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з оточуючими, далеке від бажання маніпулювати ними у своїх інтересах.

Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру у людей, у могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

Висока потреба у пізнанні характерна для респондентів, які самоактуалізуються, завжди відкриті новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає А. Маслоу [120], точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами; людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

Прагнення до творчості або креативність – неодмінний атрибут самоактуалізації, як творчого ставлення до життя.

Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів (А. Маслоу, Ф. Перлз, Д. Рісмен, К. Роджерс, Е. Фромм та ін.) [120; 147; 161; 229 та ін.], є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self-support) у Ф. Перлза [229], зрілість (ripeness) у К. Роджерса [147].

Особистість, яка самоактуалізується, автономна, незалежна і вільна; однак це не означає відчуження і самотності. У термінах Е. Фромма [161] автономність – це позитивна «свобода для», що відрізняється від негативної «свободи від».

Спонтанність – це якість, що пов'язана з упевненістю у собі і довірою до навколишнього світу, властива для респондентів, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, легкість без зусилля.

Високий показник за шкалою саморозуміння свідчить про чутливість, сензитивність респондентів до своїх бажань і потреб. У таких досліджуваних не формуються психологічні захисти, що заважають їм адекватно сприймати і оцінювати себе; вони не схильні підмінити власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий невпевненим респондентам, які орієнтуються на думку оточуючих.

Аутосимпатія – природна основа психічного здоров'я і цілісності особистості. Низькі показники мають невротичні, тривожні, невпевнені в собі респонденти. Аутосимпатія зовсім не означає самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена Я-концепція, що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

Шкала контактності вимірює товарицькість особистості, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувальнику САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особистості або як навички ефективного

спілкування, а як загальна схильність до взаємокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

Шкала гнучкості у спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження у спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Респонденти з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до маніпуляцій. Низькі показники характерні для ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості респондентів.

Інструкція, текст опитувальника, ключі та оціночна шкала до самоактуалізаційного тесту (Е. Шостром, адаптація Ю. Альшиної, Л. Гозмана, М. Загіки, М. Кроза) наведені у Додатку В.

Визначено прямий кореляційний зв'язок високого ступеня достовірності ($p < 0,01$; $p < 0,05$) та середньої сили між усіма змінними життестійкості, включаючи загальний показник та показники шкал самоактуалізації: «орієнтація у часі» ($r = 0,28$), «підтримка» ($r = 0,31$), «ціннісні орієнтації» ($r = 0,40$), «спонтанність» ($r = 0,34$), «самоповага» ($r = 0,39$), «креативність» ($r = 0,44$).

Виявлено достовірні кореляційні зв'язки ($p < 0,01$; $p < 0,05$) між показниками шкал «прийняття агресії» ($r = 0,51$), «пізнавальні потреби» ($r = 0,36$) та трьома показниками життестійкості: загальним показником ($r = 0,43$) та показниками шкал «залученість» ($r = 0,50$) і «контроль» ($r = 0,54$); між показником шкали «контактність» ($r = 0,36$) та двома показниками життестійкості: загальним показником ($r = 0,38$) та показником шкали «контроль» ($r = 0,42$). Між показниками шкал «самоприйняття», «синергія» виявлено інтеркореляцію ($p < 0,05$) з таким показником життестійкості, як «залученість» ($r = 0,27$).

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що самоактуалізація особистості виступає мотиваційним ресурсом, який

визначає формування життєстійкості і, тим самим, сприяє ефективній саморегуляції у молоді в умовах проблемогенного соціуму.

Нагадаємо, що основою особистісного потенціалу виступає автономія як зріла форма саморегуляції, як «спосіб індивідуальної участі у світі..., спрямований у результаті на ідею утвердження життя» [204, с. 1].

Згідно з уявленнями Р. Райана та Е. Десі, ступінь самодетермінованої поведінки залежить від особливостей розвитку внутрішньої (автономної), зовнішньої чи безособової каузальних орієнтацій та їх співвідношення [238].

У контексті даного підходу самодетермінація, або автономія, розглядається як відчуття та реалізація свободи вибору людиною способу поведінки та існування у світі незалежно від сил, що впливають на неї, зовнішнього оточення та внутрішньоособистісних процесів.

Е. Десі і Р. Райан [238] розуміють самодетермінацію одночасно і як вроджену схильність організму до залучення у поведінку, що цікавить. Це не означає її генетичної обумовленості. Швидше, зазначену вище вроджену спрямованість можна розглядати як деяку стартову точку процесу розвитку, напрям якого залежить від особливостей взаємодії з навколишнім світом.

Поняття самодетермінації тісно пов'язане з поняттям волі, яке визначається як здатність людини робити вибір на основі інформації, отриманої із середовища, та на основі процесів, що відбуваються всередині особистості. Крім поняття волі, з терміном «самодетермінація» автори пов'язують такі психологічні функції людини, як емоції та внутрішню мотивацію [157; 238].

Внутрішня мотивація розуміється як спонукання людини до активності, що цікавить її, за відсутності зовнішнього підкріплення або покарання. Автори [157; 238] розглядають самодетермінацію у контексті процесу розвитку. Оптимальний розвиток можливий лише при наданні максимальної свободи дослідження світу.

Розвиток регуляції поведінки йде у бік від повної обумовленості зовнішніми силами до внутрішньої автономної саморегуляції. Різні стадії цього процесу, різні прояви автономії можуть бути представлені у вигляді континууму. Відповідно до особливостей розвитку мотивації у людини формується індивідуальний локус каузальності. Якщо поведінка ґрунтується на власному автономному виборі, це внутрішній локус каузальності; якщо на зовнішніх вимогах або очікуванні нагороді, – це зовнішній локус; якщо поведінка базується на неможливості досягнення бажаного результату будь-яким шляхом і має випадковий, хаотичний характер, – це безособовий локус каузальності [53].

Кожному типу локусу каузальності відповідає мотиваційна підсистема – тип мотивації. Тип мотиваційної підсистеми у поєднанні з відповідними когнітивними, афективними та іншими психологічними характеристиками визначається авторами [157; 238] як каузальна орієнтація, яка може бути внутрішньою (інтернальною), зовнішньою (екстернальною) або безособовою.

Респонденти з автономною каузальною орієнтацією оперують внутрішньою мотиваційною системою. Вони проявляються тенденції сприймати локус каузальності як внутрішній і відчувати самодетермінацію і компетентність. У них наявний високий ступінь усвідомлення базових потреб та чітке використання інформації для прийняття рішень щодо поведінки, внаслідок чого простежується розвинене почуття компетентності та високий рівень самодетермінації. Така людина здатна перетворювати автоматизовану поведінку на самодетерміновану, перепрограмувати її або керувати нею на власний розсуд. Їй не властиве самозвинувачення у разі невдачі, вона має гнучку поведінку і чутливість до змін середовища. Респонденти з домінуючою зовнішньою каузальною орієнтацією характеризуються прагненням до наддосягнень. Вони вірять у залежність одержуваних результатів від поведінкових реакцій і, прагнучі досягти успіху, перебувають у пошуку зовнішніх ознак. В основі цієї особистісної орієнтації

лежить недолік самодетермінації. Така людина в основному оперує зовнішньою мотиваційною системою, що веде до негнучкості у поведінкових реакціях і у переробці інформації. При здійсненні вибору її рішення базуються не стільки на внутрішніх потребах, скільки на зовнішніх імпульсах і критеріях. Мотиви надмірно визначаються зовнішніми обставинами. Е. Десі вважає, що такі люди втратили зв'язок із основними органічними потребами. Втрата почуття самодетермінації компенсується сильною потребою у контролі ззовні. У респондентів з безособовою каузальною орієнтацією виникає феномен «вивченої беспорядності», оскільки вони навчаються на своєму досвіді тому, що середовище не реагує на їх дії [238]. Така людина демонструє мінімум самодетермінації. У неї домінує амотируюча підсистема з деякими проявами зовнішньої мотивуючої системи, що реалізується в автоматичній та беспорядній поведінці [53].

Е. Десі та Р. Райан [238] вважають, що на практиці у людини присутні каузальні орієнтації всіх трьох типів, а індивідуальні відмінності виражаються в їх пропорціях. Поняття каузальних орієнтацій можна розглядати як більш диференційовану і розроблену версію такого відомого поняття, як локус контролю (Дж. Роттер).

Для вимірювання ступеня вираженості каузальних орієнтацій Е. Десі та Р. Райаном [238] було розроблено відповідний психодіагностичний інструмент – загальна шкала (опитувальник) каузальної орієнтації (The General Causality Orientation Scale – GCOS).

Пункти GCOS є описом різних життєвих ситуацій, оскільки каузальні орієнтації виявляються в реакціях на події, що відбуваються у повсякденному житті людини.

Ситуації підібрані так, що кожна з них передбачає кілька можливих способів реакцій (поведінкових, вербальних та ін.).

Для кожної ситуації запропоновано три варіанти реакцій, опис яких включає психологічні прояви всіх трьох типів каузальних орієнтацій.

Респонденту необхідно оцінити, наскільки ймовірно для нього реагувати у подібній ситуації кожним із трьох описаних способів [53].

Взявши за основу структуру методики англomовного оригіналу, але запропонувавши нові ситуації, було розроблено другу версію опитувальника каузальних орієнтацій (О. Дергачова, Д. Леонтъев) [53; 157]. Пункти також містили опис деякої звичайної життєвої ситуації, на яку можна реагувати по-різному. Для кожної ситуації були запропоновані три способи реакції, що відповідають трьом типам каузальних орієнтацій. Респонденту необхідно було визначити ступінь ймовірності того, що він буде реагувати кожним з трьох описаних способів за семибальною шкалою, і відзначити в опитувальнику відповідну цифру. Усього йому пропонувалося відповісти на тридцять запитань, оцінивши можливість 90 типів реакцій. Були отримані також високі показники одномоментної надійності (альфа Кронбаха 0,80 для автономної каузальної орієнтації, 0,79 для зовнішньої та 0,81 для безособової) [53].

Інструкція та стимульний матеріал (опис ситуацій) до опитувальника каузальних орієнтацій Е. Десі, Р. Райана (адапція О. Дергачової, Л. Дорфмана, Д. Леонтъєва) наведено у Додатку Г.

Результатом тестування за цією методикою служить співвідношення трьох типів каузальних орієнтацій, що виражається у пропорції сумарних балів за трьома субшкалами. На результатах вибірки студентів було визначено показник альфа Кронбаха, який дорівнював 0,74. При стандартизованих значеннях цей показник став дещо вищим, що є свідченням високої одномоментної надійності GCOS. Були також виявлені близькі до нуля кореляції шкал автономної та зовнішньої каузальних орієнтацій ($r=0,03$), помірна негативна кореляція автономної та безособової каузальних орієнтацій ($r=-0,25$; $p<0,001$). Зовнішня каузальна орієнтація помірно позитивно корелювала з безособовою ($r=0,27$; $p<0,001$). Ці кореляції припускають відносну незалежність шкал, хоча має місце значний зв'язок

між безособовою і зовнішньою каузальними орієнтаціями, які протистоять автономії [53].

Кореляції між каузальними орієнтаціями та особистісними конструктами для методики Е. Десі, Р. Райана наведено у табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Кореляції між каузальними орієнтаціями та особистісними конструктами для методики Е. Десі, Р. Райана

Особистісні конструкти	Типи каузальних орієнтацій		
	Автономна	Зовнішня	Безособова
Соціальна бажаність	-0,02	-0,03	-0,18
Патерн поведінки типу А (включає агресивні тенденції, почуття тиску та напруги)	0,16	0,26*	0,00
Самоприниження (Self- derogation)	-0,20*	-0,06	0,38***
Депресія	-0,12	0,09	0,28***
Соціальна тривожність	-0,16	0,06	0,58***
Рівень розвитку его (Ego development)	0,43**	-0,22	-0,32
Самооцінка	0,35***	0,01	-0,61***

Примітка: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$.

Крім цього порівнювалися показники за шкалами для чоловічої та жіночої вибірок. У жінок виявилися значно вище показники автономної, а у чоловіків зовнішньої каузальної орієнтації ($p < 0,001$). За безособовою каузальною орієнтацією значних статевих розбіжностей не виявлено.

Згідно з даними, отриманими іншими дослідниками (В. Hmel, А. Pincus) [205], респонденти з високими показниками автономії характеризуються

також високим рівнем самоусвідомлення (self-awareness), високою самооцінкою та рівнем розвитку Его, низьким рівнем прояву самоприниження (self-derogatory), а також таких емоцій, як ворожість, сором і провина. Вони рідко відчують нудьгу, більше сконцентровані та наполегливі при досягненні мети. Респонденти з високою орієнтацією на автономію відрізняються високим рівнем переживання свободи вибору, тенденцією шукати можливості для самодетермінації та розглядати події як такі, що забезпечують автономію, а також прагнуть засновувати свої дії на особистих цілях та інтересах. У них вищий рівень зв'язності Я, який базується на саморефлексії, що підкріплює структуру Я. Виявлено позитивний зв'язок високого рівня автономії з позитивним сприйняттям повсякденних подій і негативний – з переживанням неприємних емоцій.

Результати показали, що визначення свободи досліджуваних змінюється залежно від віку респондентів. У 20-22 роки досліджувані говорять про «свободу від» (незалежність) і про самовираження, яке дотримувалося б свободи інших, а в більш старшому віці – про «свободу для», про гармонію з навколишнім світом, про самореалізацію. Простежувався також певний зв'язок формулювань з професійною спрямованістю респондентів.

Отримані інтерпретації можна розділити на дві групи за критерієм емоційного чи раціонального ставлення: інтелектуальне розуміння та визначення свободи та суб'єктивне переживання свободи самим респондентом. Говорячи про свободу вибору, опитані наголошували, що вона може бути обмежена зовнішніми обставинами та внутрішніми психологічними умовами (меншою мірою). Визначення психологічної автономії, які надавалися респондентами, можна розділити на кілька груп: самодостатність, відносна незалежність від оточення, самоуправління, саморегуляція; індивідуальність людини, її внутрішній світ; свідомий акт

самовизначення як автономний та здійснюваний зрілою особистістю; самотність, ізоляція.

Результати кореляційного аналізу показали взаємозв'язок високого рівня статистичної достовірності ($p < 0,01$; $p < 0,05$) життєстійкості з каузальними орієнтаціями, як важливим ресурсом саморегуляції особистості.

Встановлено статистично значущі позитивні взаємозв'язки ($p < 0,01$; $p < 0,05$) між автономною каузальною орієнтацією та трьома змінними життєстійкістю – «залученість» ($r = 0,22$), «контроль» ($r = 0,29$) та загальним показником життєстійкості ($r = 0,36$), що свідчить про вплив автономності особистості на силу життєстійких переконань.

Привертає увагу наявність негативних інтеркореляцій змінних життєстійкості з безособовою шкалою каузальних орієнтацій ($r = -0,48$).

З'ясовано, що узгодженість у взаємодії автономної та зовнішньої каузальних орієнтацій сприяє підвищенню життєстійкості загалом та забезпечує оптимальний розвиток таких компонентів, як залученість і контроль.

Результати дослідження, подані у табл. 2.9, показують, що між шкалами опитувальника каузальної орієнтації та шкалами інших методик виявлено значущі кореляції.

Позитивні кореляції автономної каузальної орієнтації з усіма шкалами опитувальника життєстійкості можуть свідчити, що в автономного респондента проявляються всі можливі продуктивні способи опанування складних життєвих ситуацій.

Показано, що автономна каузальна орієнтація виявилася позитивно пов'язаною з усіма шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій: цілями в житті ($r = 0,18$), процесом життя ($r = 0,21$), результатом життя ($r = 0,33$), локусом контролю-Я ($r = 0,19$), локусом контролю-життя ($r = 0,24$), загальним показником смисложиттєвих орієнтацій ($r = 0,27$); зовнішня каузальна орієнтація негативно пов'язана зі шкалами процесу життя ($r = -0,16$),

результату життя ($r=-0,27$) і локусом контролю-Я ($r=-0,24$), а безособова каузальна орієнтація негативно пов'язана зі шкалами цілей у житті ($r=-0,26$), процесом життя ($r=-0,30$), локусом контролю-Я ($r=-0,36$), локусом контролю-життя ($r=-0,39$), загальним показником смисложиттєвих орієнтацій ($r=-0,28$).

Таблиця 2.9

Зв'язки шкал опитувальника каузальних орієнтацій зі шкалами опитувальника життєстійкості та тестом СЖО (значення рангової кореляції за Спірменом)

Методики	Шкали	Типи каузальних орієнтацій		
		Автономна	Зовнішня	Безособова
Тест життєстійкості	Життєстійкість	0,52***	-0,15	-0,31
	Залученість	0,34*	-0,16	-0,32
	Контроль	0,52***	-0,09	-0,18
	Прийняття ризику	0,36*	-0,05	-0,26
Тест СЖО	Цілі	0,18*	-0,18	-0,26*
	Процес	0,21*	-0,16*	-0,30**
	Результат	0,33**	-0,27**	-0,166
	Локус контролю-Я	0,19*	-0,24*	-0,36**
	Локус контролю-життя	0,24*	-0,129	-0,39**
	Загальний показник	0,27*	-0,193	-0,28*

Показано, що однією з провідних змінних, співвідносних з життєстійкістю молоді, є самоефективність, як система уявлень про свої можливості та здібності, віра у власну ефективність, що істотно впливає на

мотивацію, цілепокладання, є предиктором досягнень у діяльності та успішного соціального функціонування; послаблює дію стресогенних факторів.

Для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) молоді щодо потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети у дослідженні було застосовано шкалу самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема [81].

Слід зазначити, що самоефективність розглядалася й як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.

Шкала самоефективності складається з 10-ти тверджень, які респонденту пропонується співвіднести з ефективністю своєї діяльності.

Відповідь респондента «абсолютно невірно» дає 1 бал; «скоріш невірно» – 2 бали; «скоріш вірно» – 3 бали; «абсолютно вірно» – 4 бали.

Отримання підсумкового результату здійснюється шляхом складання балів за всіма 10-ма твердженнями.

Отримані результати інтерпретуються таким чином:

- 36-40 балів – висока самоефективність;
- 30-35 балів – вища за середню;
- 25-29 балів – середня;
- 20-24 бали – нижча за середню;
- 19 і менше балів – низька [81].

Інструкція та текст шкали загальної самоефективності особистості (Р. Шварцер, М. Єрусалем) наведено у Додатку Д.

В результаті кореляційного аналізу було встановлено взаємозв'язок високого ступеня статистичної достовірності середньої сили між загальним показником життєстійкості, її структурними компонентами та загальною самоефективністю ($p < 0,001$).

Самоефективність, як віра у свою ефективність, породжує активність, готовність виконувати різні види діяльності, досягати поставлених цілей, наполегливо продовжувати свою справу і покращувати результати, долаючи труднощі, що у свою чергу сприяє розвитку життєстійких переконань.

Отже, життєстійкі переконання більшою мірою детерміновані смисложиттєвими орієнтаціями, внутрішнім локусом контролю, компетентністю в часі, вектором спрямованості особистості, цінностями особистості, здатністю діяти в різних обставинах і цілісно сприймати навколишній світ, почуттям самоповаги, внутрішньою (автономною) каузальною орієнтацією, вірою у свій потенціал та у власну ефективність.

Властивості особистості, що детермінують життєстійкі переконання та пов'язані з успішністю самовизначення у виборі мети, з реалізацією цілеспрямованої діяльності, виступають основними психологічними механізмами, завдяки яким життєстійкість сприяє ефективній саморегуляції у молоді.

Ми також порівняли середні показники за субшкалами опитувальника каузальних орієнтацій, отримані на вибірках молоді з досвідом роботи, здобувачів вищої освіти випускних курсів, здобувачів вищої освіти 2-3 курсів та 1 курсу.

Результати порівняння представлені у табл. 2.10 та 2.11.

Таблиця 2.10

Середні значення за шкалами опитувальника каузальних орієнтацій, отримані на різних вибірках

Підгрупи	n	Типи каузальних орієнтацій		
		Автономна	Зовнішня	Безособова
Молодь із досвідом практичної діяльності	54	144,2	88,4	91,2

Продовж. табл. 2.10

Здобувачі вищої освіти випускних курсів	58	153,6	85,3	80,3
Здобувачі вищої освіти 2-3 курсів	90	139,8	99,8	89,9
Здобувачі вищої освіти 1 курсів	40	140,7	100,2	82,7

Таблиця 2.11

Порівняння значущості відмінностей між середніми показниками за шкалами опитувальника каузальних орієнтацій на різних вибірках

Підгрупи	Здобувачі вищої освіти 2-3 курсів	Здобувачі вищої освіти випускних курсів	Здобувачі вищої освіти 1 курсів
Молодь із досвідом практичної діяльності	А: $p=0,196$ З: $p<0,001$ Б: $p=0,854$	А: $p=0,024$ З: $p=0,242$ Б: $p<0,001$	А: $p=0,251$ З: $p<0,001$ Б: $p=0,071$
Здобувачі вищої освіти 2-3 курсів		А: $p<0,001$ З: $p<0,001$ Б: $p<0,001$	А: $p=0,859$ З: $p=0,076$ Б: $p=0,003$
Здобувачі вищої освіти випускних курсів			А: $p=0,001$ З: $p<0,001$ Б: $p=0,008$

Примітка: каузальні орієнтації: А – автономна, З – зовнішня, Б – безособова.

Як видно з табл. 2.10 і 2.11 є досить багато значних відмінностей між вибірками за середніми показниками різних шкал.

Мінімальні відмінності між групами здобувачів вищої освіти 2-3 курсів і здобувачів вищої освіти 1 курсів (у здобувачів вищої освіти 2-3 курсів вище лише безособова каузальна орієнтація, інші відмінності незначні). Група здобувачів вищої освіти випускних курсів перевищує решту груп за вираженістю автономної каузальної орієнтації і поступається їм за вираженістю двох інших типів каузальної орієнтації. Можливо пояснити ці дані тим, що значну частину студентських вибірок склали здобувачів вищої освіти за «престижними» соціогуманітарними спеціальностями, що змушує припустити підвищений вплив на представників цієї групи фактору соціальної бажаності, орієнтації на зовнішні норми та вимоги референтних груп. Здобувачі вищої освіти випускних курсів соціогуманітарних спеціальностей, – це вибірка, що складається з респондентів, високо орієнтованих на реалізацію свого потенціалу, зацікавлені у підвищенні свого професійного рівня, які чітко усвідомлюють свої потреби.

Таким чином, передбачається, що ця група сильно проявлятиме орієнтацію на автономію і слабо – на безособову орієнтацію, що частково відображає їх реальну мотивацію, сильнішу, ніж в інших групах, частково – соціально бажані уявлення. Ця вибірка показала найбільш успішніші результати, чому можна знайти пояснення, адже ці респонденти беруть до уваги свій потенціал та свої потреби у навчанні, тобто виявляють риси особистісної автономії, а не просто «сліпо» прагнуть до соціальної успішності.

Що стосується випускних курсів, то тут склад вибірки більш різномірний і відповідно ймовірний більший розкид індивідуальних особливостей респондентів, що входять до неї. Це, у підсумку, впливає на загальні середні показники.

В цілому отримані дані виявляють різницю між різними за віковим та професійним складом вибірками.

Однобічність розвитку компонентів життєстійкості обмежує здатність до саморегуляції, що підтверджує актуальність вивчення психологічних механізмів життєстійкості у молоді загалом.

Розвиток особистісних властивостей, що сприяють підвищенню життєстійкості, є базовою умовою розвитку активних форм самоорганізації та саморозвитку, що забезпечують успішність саморегуляції в умовах проблемогенного соціуму.

Результати дослідження психологічних механізмів розвитку життєстійкості молоді показали, що такі особистісні властивості та характеристики, як осмислення життя, locus контролю, смисложиттєві, особистісні та каузальні орієнтації, самоефективність, пов'язані з успішністю самовизначення у цілях та смисложиттєвих орієнтаціях, з організацією цілеспрямованої діяльності, активним протистоянням та запобіганням несприятливих життєвих обставин, виступають психологічними механізмами, що забезпечують формування життєстійких переконань у молоді в умовах проблемогенного соціуму. Ці дані збігаються з аналізом результатів дослідження І. Боязітової, М. Еркенової [34].

Проведена диференціація вибірки показала, що високий рівень вираженості життєстійкості дозволяє респондентам (33,9%) легше переносити тривогу, що супроводжує вибір, який здійснюється на користь невідомості; перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях завдяки стійкому подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих; надає їм більше сил; мотивує до самореалізації, лідерства, оптимізму, здорового способу життя та поведінки; забезпечує можливість почуватися значимими і цінними, активно вирішувати життєві завдання, незважаючи на присутність стресогенних чинників, знаходити ресурси для просування до бажаного майбутнього. Низький рівень життєстійкості

респондентів (25,6%) відображає відсутність у молодій людини особистісно значимих цілей і смислів життя, чутливість до різних дрібниць життя та життєвих труднощів, схильність до хронічного стресу, що перешкоджає саморозвитку інтегральної індивідуальності, самоактуалізації, самотрансценденції та ускладнює процеси адаптації й соціалізації загалом.

2.2. Діагностика показників безпеково-регулятивного блоку складових життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму

На другому етапі емпіричного дослідження визначалися показники безпеково-регулятивного блоку складових життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму.

З цією метою було застосовано шкала базисних переконань Р. Янофф-Бульман (в адаптації О. Кравцової) [136; 186; 211], тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтєва, О. Рассказової) [95], опитувальник депресивності А. Бека [194], методика вимірювання самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу та Д. Крауна [227].

Слід зазначити, що поняття «базисні переконання» (або «базисні схеми») виникло та розвивається на перетині когнітивної, соціальної, а також клінічної психології та психотерапії, які (кожна зі своїх позицій) намагаються відповісти на питання про те, яким чином індивід конструює свої уявлення про навколишній світ та власне Я. У цілому базисні переконання можна визначити, як імпліцитні, глобальні, стійкі уявлення індивіда про світ і себе, які впливають на мислення, емоційний стан і поведінку молодій людини, що є особливо значущим в умовах проблемогенного соціуму.

Відповідно до цього одним із базових відчуттів молодій людини є здорове почуття безпеки. На думку Р. Янофф-Бульман [211], воно засноване на трьох категоріях базових переконань, що становлять ядро суб'єктивного світу:

- віра в те, що у світі більше добра, ніж зла. У цю категорію входить ставлення до навколишнього світу загалом і ставлення до людей. Переконавання, що світ сповнений смислу; зазвичай люди схильні вірити, що події відбуваються не випадково, а контролюються і підпорядковуються законам справедливості;

- переконання у цінності свого Я. При цьому основне значення мають так аспекти: «Я хороша людина» (самоцінність), «Я правильно поведжуся» (контроль) та оцінка власної успішності;

- базові переконання особистості зазнають серйозних змін під впливом перенесених психологічних травм та травматичних подій, внаслідок яких ґрунтовно руйнуються звичні життєві уявлення та схеми поведінки.

Таким чином, імпліцитна концепція навколишнього світу та власного Я більшості здорових людей може бути сформульована так: у цьому світі хорошого набагато більше, ніж поганого; якщо щось погане і трапляється, то це буває, переважно з тими, хто робить щось не так; я хороша людина, отже, можу почуватися захищеною від бід.

Однак є ситуації (екстремальний негативний досвід), що різко суперечать цій концепції. Їх осмислення викликає важкі і довгострокові психологічні проблеми: одразу індивід стикається з труднощами, що породжуються навколишнім світом, а також зі своєю вразливістю та безпорадністю; упевненість, що існувала раніше, у своїй захищеності та невразливості виявляється ілюзією, що приводить особистість у стан дезінтеграції. Процес подолання травми, за Р. Янофф-Бульман [211], полягає у відновленні базисних переконань: у разі успіху вони стають якісно іншими, порівняно з тим, якими були до травми; проте відновлення відбувається не повністю, а лише до певного рівня, що звільняє людину від ілюзії власної невразливості. Картина світу індивіда, який пережив психічну травму і успішно впорався з нею приблизно така: світ доброзичливий і справедливий до мене; я маю право вибору; але так буває не завжди.

Слід зазначити, що концепт базисних переконань широко застосовується у психології посттравматичного стресу щодо вивчення механізмів психічної травми. Травматичні події впливають на різні підсистеми індивідуально-особистісної структури, змінюючи фізичне, поведінкове, емоційне, соціальне та когнітивне функціонування молоді людини.

До найбільш значущих когніцій в умовах проблемогенного соціуму, пов'язаних з вираженістю симптоматики посттравматичного стресового розладу, належать переконання про ворожість і небезпеку зовнішнього світу та уявлення про власне Я як слабке і некомпетентне

Негативний досвід викликає довгострокові та важкі психологічні проблеми. Почуття безпорадності та втрати контролю над власним життям може зберігатися ще довгий час після того, як зникнуть первісні симптоми посттравматичного стресового розладу. Таким чином, базисні переконання як до самого себе, так і до навколишнього світу можуть істотно відрізнятися у молоді, яка пережила травматичну подію і не пережила такої.

Вихідну версію опитувальника базисних переконань Р. Янофф-Бульман [211], що складається з сорока восьми пунктів стимульного матеріалу, було запропоновано для ознайомлення експертам-психологам. Перед ними ставилося завдання оцінити тест із позицій очевидної валідності, загальної та стилістичної грамотності, адекватності добору лексики (наявності небажаних конотативних значень). За результатами експертної оцінки частина тверджень була переформульована у зв'язку з зазначеною категоричністю або через їхню неясність, невизначеність, двозначність. Так, наприклад, початковий варіант стимульного твердження «Іноді я сумніваюся, чи можна любити мене по-справжньому» був виправлений на «Часом я сумніваюся в тому, що я гідний любові та поваги»; «Ніщо не зможе завадити мені отримати від життя те, що я хочу» – на «Навряд чи щось зможе перешкодити мені отримати від життя те, що я хочу».

Інструкція та стимульний матеріал до шкали базисних переконань (Р. Янофф-Бульман, адаптація О. Кравцової) наведено у Додатку Ж.

Методика базисних переконань складається з 8 шкал, з урахуванням яких обчислюються значення трьох чинників. Кожна шкала включає 4 пункти, відповіді на які формуються за шкалою Ліккерта від 1 до 6. Деякі пункти мають зворотну спрямованість.

Шкали методики:

1. Прихильність світу (BW, benevolence of world).
2. Доброта людей (BP, benevolence of people).
3. Справедливість світу (J, justice).
4. Контрольованість світу (C, control).
5. Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються (R, randomness).
6. Цінність власного Я (SW, self-worth).
7. Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються) (SC, self-control).
8. Ступінь удачі чи везіння (L, luckiness).

На етапі перевірки змістовної валідності субшкал тесту твердження з другої уточненої версії опитувальника було запропоновано оцінити чотирьом експертам-психологам. Звіт надавався у письмовій формі, для чого було розроблено «Анкету експертної оцінки», в якій експертів просили проранжувати стимульні твердження субшкал за рівнем відповідності саме цим шкалам. Рейтингова шкала складалася з чотирьох пунктів, від 0 – «в найменшому ступені» до 3 – «абсолютна відповідність».

За підсумками роботи експертів було отримано середній рейтинг для кожного твердження, який, поряд із результатами факторного аналізу, враховувався при доборі завдань, які увійшли до остаточної версії опитувальника.

На третьому етапі роботи проводилося пілотажне дослідження з метою перевірки дискримінативних можливостей методики: доопрацьована версія тесту була запропонована для заповнення 150 респондентам (працівниками підприємств) (83,3% жінок та 16,7% чоловіків) ($M=36,7$, $SD=10,1$; $Me=35,0$).

На четвертому етапі вивчалася конструктна валідність методики. Вважаючи результати пілотажного дослідження загалом задовільними, було збільшено обсяг вибірки. Вибірку на цій стадії дослідження на 36,9% становив описаний вище контингент працівників підприємств та на 63,1% здобувачів закладів вищої освіти. Таким чином, масив даних, отриманий на вибірці з респондентів (28,3% чоловіків, 71,7% жінок) ($M=23,5$, $SD=9,8$; $Me=19,0$), був підданий процедурі експлораторного, а потім конфірматорного факторного аналізу.

На п'ятому етапі конструктна валідність опитувальника базисних переконань досліджувалась шляхом співвіднесення отриманих характеристик базисних переконань із підсумковим показником когнітивно-афективної шкали опитувальника депресивності А. Бека [194]. Респонденти (здобувачі вищої освіти 2-3 курсів) (2,3% чоловіків, 97,7% жінок) ($M=22,2$; $SD=4,1$; $Me=21,0$) анонімно заповнювали опитувальник базисних переконань Р. Янофф-Бульман [211] та опитувальник депресивності А. Бека [194].

Шостий етап дослідження було присвячено перевірці надійності опитувальника Р. Янофф-Бульман як вимірювального інструмента. Використовувалися два показники: на матеріалі отриманого масиву даних обчислювався коефіцієнт синхронної надійності Кронбаха, що відображає однорідність, внутрішню сталість пунктів всередині окремих шкал тесту; тест-ретестова форма надійності перевірялася шляхом проведення дворазового обстеження методикою базисних переконань на вибірці здобувачів вищої освіти 2-3 курсів.

Для виключення впливу фактору соціальної бажаності на сьомому етапі роботи група досліджуваних, які раніше не були задіяні у дослідженні,

50% яких склали працівники підприємств, 50% – здобувачів ЗВО (17,1% чоловіків, 82,9% жінок) ($M=32,1$, $SD=9,9$; $Me=30,0$), була обстежена опитувальником базисних переконань Р. Янофф-Бульман [136; 186] в комплексі з методикою вимірювання самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу та Д. Крауна [227].

Наступний етап був присвячений процедурі стандартизації та побудові тестових норм. З метою досягнення репрезентативної представленості вікових та соціальних груп із зведеної таблиці результатів була виділена вибірка стандартизації: 201 особа (80,0% жінок, 20,0% чоловіків) ($M=32,6$, $SD=11,5$; $Me=32,0$) – представлена на 25% працівниками підприємств, на 75% – здобувачами вищої освіти ЗВО. Досліджувалася також чутливість субшкал тесту до соціально-демографічних показників (стать, вік).

У цілому результати факторного аналізу свідчать, що апробована версія опитувальника відповідає теоретично заданій моделі. Стимульні твердження тесту адекватно представляють диференціацію між характеристиками базисних переконань у практично можливих межах.

Деякі з пунктів за підсумками факторного аналізу були визнані буферними, що несуть однаково неінформативні навантаження по всіх виділених факторах. Показово, що в основному це стосувалося тверджень з розмитотою, наближеною до лінгвістичного штампу, семантикою: «Світ загалом – гарне місце для життя», «Думаю, що людина по характеру добра», «У цьому світі набагато частіше відбувається щось погане, ніж хороше» тощо.

Аналіз показників відповідності надав підстави стверджувати, що емпіричні дані та теоретична модель є узгодженими – п'ятифакторна модель відповідає експериментальним даним та пояснює понад 90% дисперсії вихідної матриці.

З метою подальшого вивчення конструктної валідності перевірялася гіпотеза, що співвідноситься з когнітивною теорією депресії А. Бека [12],

згідно з якою для депресивних осіб характерна так звана депресивна тріада: негативне ставлення до себе, власного майбутнього та поточного досвіду.

Опитувальник А. Бека [194] був задіяний у дослідженні для діагностики депресивних станів. Всі твердження опитувальника є прямими, тому для підрахунку загального результату необхідно було підсумувати всі бали, відповідні вибраним твердженням.

Вважалося, що респондент страждає депресією, якщо він набрав більше 25 балів.

Результат менше 10 балів свідчив про відсутність депресивних тенденцій і задовільний емоційний стан досліджуваного.

Проміжну групу складали респонденти з легким рівнем депресії ситуативного або невротичного генезу.

Інструкція та текст опитувальника депресивності (А. Бек) наведено у Додатку 3.

Було висунуте припущення, що базисні переконання про навколишній світ, власне Я, а також способи організації взаємодії між Я і світом повинні мати негативні взаємозв'язки з вираженістю депресивної симптоматики.

Виявлені кореляції свідчать про те, що для респондентів з високим рівнем вираженості депресивної симптоматики характерні негативні переконання про навколишній світ і власне Я: практично всі субшкали опитувальника базисних переконань Р. Янофф-Бульман [136; 186] продемонстрували негативні взаємозв'язки з когнітивно-афективною субшкалою опитувальника депресивності А. Бека [194] на високому рівні статистичної значущості ($p < 0,01$). Отже, гіпотезу про конструктну валідність окремих субшкал опитувальника базисних переконань можна вважати підтвердженою.

Як відомо, для оцінки правдивості висловлювань респондентів в опитувальники нерідко включають так звані шкали брехливості або шкали

прагнення до схвалення. Нами було застосовано один з варіантів такої шкали, розробленої Д. Марлоу і Д. Крауном [227].

Даний тест дозволяв оцінити бажання респондентів отримати схвалення оточуючих щодо своїх висловлювань і вчинків. Підсумкова сума балів є показником мотивації схвалення. Чим вище підсумковий показник, тим вище мотивація схвалення і тим вище готовність респондентів прикрасити себе, представити себе перед іншими як повністю відповідного соціальним нормам (тим вище готовність у схваленні інших, пов'язана з потребою у спілкуванні). Низькі показники свідчили про неприйняття традиційних норм, про високу вимогливість до себе.

Інструкція та стимульний матеріал до методики вимірювання самооцінки мотивації схвалення (Д. Марлоу, Д. Краун) наведено у Додатку К.

Не виявлено кореляції шкал опитувальника базисних переконань Р. Янофф-Бульман [136; 186] зі значенням методики Марлоу-Крауна [227], що означає відсутність статистично значущого спотворення результатів шкали під впливом соціальної бажаності.

Зауважимо, що первинні категорії базисних переконань респондентів оцінювалися як три узагальнених напрями відносин:

- загальне ставлення до прихильності навколишнього світу (включає шкали «прихильність світу» та «доброта людей»);

- загальне ставлення до осмислення світу, тобто контрольованості та справедливості подій (включає шкали «справедливість світу», «контрольованість світу» та «випадковість»);

- переконання щодо власної цінності, здатності управління подіями та везіння (включає шкали «цінність Я», «самоконтроль» та «везіння»).

В адаптації О. Кравцової [186] бали за шкалами методики базисних переконань підсумовуються. Якщо твердження входить у шкалу у протилежному значенні, значення пункту віднімається з 7.

Пункти шкали базисних переконань у прямому і зворотному значеннях наведено у табл. 2.12.

Таблиця 2.12

**Пункти шкали базисних переконань
у прямому і зворотному значеннях**

Шкали	Пункти у прямому значенні	Пункти у зворотному значенні
Прихильність світу	5, 9, 25, 30	
Доброта людей	4, 26	2, 12
Справедливість світу	1, 7, 14, 19	
Контрольованість світу	11, 20, 22, 29	
Випадковість подій	3, 6, 15, 24	
Цінність власного Я	28	8, 18, 31
Ступінь самоконтролю	13, 17, 23, 27	
Ступінь удачі	10, 16, 21, 32	

Загальне ставлення до прихильності світу обчислюється як середнє арифметичне між BW і BP.

Загальне ставлення до справедливості світу обчислюється як сума показників J, C за вирахуванням R, поділене на три.

Переконання щодо власної цінності обчислюється як середнє арифметичне між SW, SC та L.

Для того, щоб мати можливість зіставляти показники, отримані на основі розподілів різної форми, порівнювати відносну вираженість характеристик базисних переконань у когнітивній моделі світу кожного респондента, будувати діагностичний профіль, нелінійним перетворенням сирих даних та перекладом їх у шкалу стенів – так звану стандартну десятку ($M=5,5$; $SD=2$) – були отримані нормалізовані стандартні показники.

Нормалізовані стандартні показники за шкалою базисних переконань наведено у табл. 2.13.

Таблиця 2.13

Нормалізовані стандартні показники за шкалою базисних переконань

Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Доброзичливість навколишнього світу	9-21	22-24	25-26	27-29	30-31	32-34	35-37	38-39	40-42	43-54
Справедливість	6-15	16-17	18-19	20	21-22	23-24	25-26	27-28	29	30-36
Образ Я	7-18	19-20	21	22-23	24-25	26	27-28	29-30	31	32-42
Успіх	8-20	21-22	23	24-25	26-27	28	29-30	31-32	33-34	35-48
Переконання про контроль	7-18	19-20	21-22	23-24	25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-42

Даний опитувальник, на думку Р. Янофф-Бульман [211], дозволяє порівнювати базисні переконання у різних груп людей, наприклад, які пережили різні види травматичного досвіду. Він може бути використаний і в індивідуальній роботі: якщо показники за будь-якою з субшкал у респондентів сильно занижені, це слід врахувати при наданні психологічної підтримки. У нормі показники за всіма субшкалами опитувальника не менше 3,5 балів.

Слід зазначити, що оригінальна версія методики Р. Янофф-Бульман [211] передбачає розрахунок індексу психологічної безпеки. Однак, С. Богомазом, А. Гладких було проведено дослідження [18], в якому вони довели можливість розрахунку оригінального сумарного індексу «Психологічна безпека» як середнього арифметичного від складання показників усіх субшкал (субшкала «Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються» береться зі знаком мінус).

Шкала базисних переконань надала можливість підтвердити те, що позитивні базисні переконання супроводжуються високими показниками цілеспрямованості та здатності до самоорганізації діяльності у молоді в умовах проблемогенного соціуму.

Встановлено, що позитивні базисні переконання поєднуються також з високими показниками змісту життєвих орієнтацій і низькими показниками авторитаризму у молоді.

Виявлено, що інтелектуально-обдарована молодь, залучена до інноваційної діяльності, характеризується переконаністю у прихильності світу та оточуючих людей, високою оцінкою цінності власного Я та самооцінки мотивації схвалення (Д. Марлоу, Д. Краун) [227], що підвищує рівень її життєстійкості в умовах проблемогенного соціуму.

Визначено відмінності у ступені вираженості базисних переконань у підгрупах досліджуваних, що відрізняються соціально-економічними умовами та статусом.

В результаті цих досліджень була складена база даних, в якій містяться психодіагностичні результати респондентів різного віку. Середні значення показників шкали базисних переконань та її сумарні індекси («Прихильність світу та оточуючих людей», «Осмислення життя» і «Цінність власного Я»), обчислені по вибірці, представлено у табл. 2.14.

Виходячи з отриманих середніх значень показників та індексів шкали базисних переконань, молодь із досвідом практичної діяльності позитивно сприймає навколишній світ і відкрита йому, довіряє оточуючим людям і готова до партнерської взаємодії з ними, характеризується високою переконаністю у можливості контролювати життєві події (керувати ними), високо оцінює себе та схильна до оптимізму. Все це обумовлює переживання нею почуття психологічної безпеки, що розглядається як важлива умова для розвитку її життєстійкості в умовах проблемогенного соціуму.

Таблиця 2.14

**Середні значення показників шкали базисних переконань,
обчислені для підгрупи молоді з досвідом практичної діяльності
(n=54), бали**

Шкали	Середнє значення	Нижній квартиль	Верхній квартиль	Стандартне відхилення
Прихильність світу	4,29	3,69	5,1	0,89
Доброта людей	3,83	3,48	4,4	0,85
Справедливість світу	3,75	3,26	4,2	0,88
Контрольованість світу	4,04	3,49	4,3	0,84
Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються	3,61	3,12	4,23	0,91
Цінність власного Я	4,27	3,48	5,2	1,04
Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються)	4,18	3,63	4,68	0,90
Ступінь удачі, або везіння	3,87	3,45	4,48	0,93
Сумарний індекс «Прихильність світу та оточуючих людей»	4,06	3,70	4,61	0,81

Продовж. табл. 2.14

Сумарний індекс «Осмислення життя»	2,39	1,71	2,71	1,20
Сумарний індекс «Цінність власного Я»	4,10	3,73	4,42	0,63
Сумарний індекс «Світ та Я»	4,07	3,69	4,66	0,69
Сумарний індекс «Переконання у здатності до контролю»	3,99	3,57	4,41	0,70
Сумарний індекс «Природа світу / Цінність Я»	0,61	0,46	0,59	0,14
Сумарний індекс «Психологічна безпека»	3,12	2,79	3,42	0,49

Отримані дані дозволили провести факторний аналіз за допомогою методу Уорда (Ward's method) показників восьми субшкал опитувальника Р. Янофф-Бульман [211], в ході якого було виявлено наявність самостійних факторів.

До складу першого фактору увійшли: «Прихильність світу», «Доброта людей», «Цінність власного Я» і «Ступінь удачі, або везіння».

Це дозволило об'єднати їх і розрахувати оригінальний сумарний індекс «Світ та Я» (який розраховувався як середнє арифметичне від складання показників цих субшкал).

До складу другого фактору увійшли такі субшкали: «Справедливість світу», «Контролюваність світу» та «Ступінь самоконтролю».

Відповідно до такої структури цього фактору було запропоновано новий сумарний індекс «Переконання у здатності до контролю», який розраховувався як середнє арифметичне від складання показників цих субшкал.

На думку С. Богомаза зі співавторами [17; 18], цей індекс відображає переконаність людини в тому, що вона здатна контролювати життєві події та керувати ними, а також своїм станом і поведінкою.

У процедурі факторного аналізу у самостійний фактор виділилася субшкала «Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються». Самостійність цієї субшкали підтвердилася проведеним факторним аналізом. Загалом факторна структура субшкал опитувальника базисних переконань значною мірою збігалася з результатами факторного аналізу.

Обчислювався також сумарний індекс «Природа світу / Цінність Я», що відображає співвідношення переконань респондентів про природу навколишнього світу (картина світу) та власну природу (картина Я). Уявлення молодшої людини про те, що вона слабка і невдачлива, хоча світ в цілому «добрий і прихильний» (індекс «Природа світу / Цінність Я» мав високі значення), може детермінувати у неї цілком своєрідний спосіб життя. Протилежний стиль життя виявили респонденти, які вважають себе сильною особистістю, яка знаходиться в оточенні жорстокого і несправедливого світу (сумарний індекс мав мінімальні значення).

Обчислювався також сумарний індекс «Психологічна безпека» як середнє арифметичне від складання показників усіх 8 субшкал (субшкала «Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються» брався зі знаком мінус).

Значення цього сумарного індексу дозволили кількісно оцінити ступінь переживання молоддю своєї психологічної безпеки в умовах

проблемогенного соціуму. У результаті у проведеному дослідженні враховувалися 4 оригінальні сумарні індекси (див. табл. 2.14). Важливо, що сукупність цих індексів, а також показників шкали базисних переконань дозволяють охарактеризувати молоду людину з таких позицій: її переконань щодо навколишнього світу, її переконань про себе і, як результат, її переконань про те, як вона може контролювати певні процеси та події в такому світі (на що вона може вплинути у світі).

Як показали результати статистичної обробки відповідей здобувачів вищої освіти, їх середні значення показників та індексів шкали базисних переконань знаходяться у межах нормативних значень, обчислених для вибірки працюючої молоді.

Проте можна відзначити, що середні значення показників «Прихильність світу» і «Ступінь удачі, або везіння» у здобувачів вищої освіти виявилися нижчими за середні нормативні значення, а значення показника «Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються» вищі за середнє нормативне значення. Нижчі середні значення у вибірці здобувачів вищої освіти, порівняно із загальною вибіркою, були характерні для сумарних індексів «Прихильність до світу та оточуючих людей», «Світ та Я», а також «Психологічна безпека».

Середні значення показників шкали базисних переконань, обчислені у балах для вибірки здобувачів вищої освіти наведено у табл. 2.15.

Таблиця 2.15

**Середні значення показників шкали базисних переконань,
обчислені для вибірки здобувачів вищої освіти (n=188), бали**

Шкали	Середнє значення	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль	Стандартне відхилення
Прихильність світу	3,74	3,0	4,48	1,14

Продовж. табл. 2.15

Доброта людей	3,72	3,23	4,23	0,92
Справедливість світу	3,81	3,24	4,51	1,12
Контрольованість світу	4,10	3,51	4,76	0,96
Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються	3,86	3,22	4,51	1,16
Цінність власного Я	4,16	3,49	4,77	0,90
Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються)	4,18	3,77	4,70	0,89
Ступінь удачі, або везіння	3,56	3,2	4,22	0,91
Сумарний індекс «Прихильність миру та оточуючих людей»	3,73	3,23	4,39	0,92
Сумарний індекс «Осмислення життя»	2,24	1,70	2,45	1,03
Сумарний індекс «Цінність власного Я»	3,90	3,69	4,43	0,67

Продовж. табл. 2.15

Сумарний індекс «Світ та Я»	3,80	3,43	4,27	0,69
Сумарний індекс «Переконання у здатності до контролю»	4,03	3,68	4,51	0,72
Сумарний індекс «Природа світу / Цінність Я»	0,47	0,42	0,55	0,15
Сумарний індекс «Психологічна безпека»	2,93	2,71	3,27	0,52

Отже, для здобувачів вищої освіти у середньому властиві тенденції до прояву переконаності у неприхильному ставленні світу і оточуючих людей до них, а також переконаності у випадковості подій, що відбуваються з ними. Як результат цих тенденцій виявлено дещо знижений рівень переживання психологічної безпеки здобувачів вищої освіти. Можливо, ці тенденції є наслідком вікових особливостей, або специфічної соціальної ситуації розвитку, коли оточуючі очікують високої результативності в період навчання, а самі респонденти, особливо підгрупа випускників ЗВО, перебуває у стані тривожного очікування майбутніх значних змін. Ці тенденції можуть перешкоджати молодим людям адекватно планувати своє майбутнє у позитивному ключі, оскільки, як можна припустити щодо своєрідності мислення деяких респондентів, у ворожому світі, в якому все відбувається випадково, їм легше «плити» по течії.

У ході цього дослідження ми оцінили у групі здобувачів вищої освіти ($n=188$) можливий зв'язок їх результатів здачі сесії зі ступенем вираженості деяких психологічних властивостей.

Статистична обробка показала, що результати здачі сесії (усереднена оцінка) значуще корелюють з показниками «Цінність власного Я» і «Ступінь удачі, або везіння», що діагностувалися за допомогою шкали базисних переконань ($r=0,36$; $p=0,003$ і $r=0,25$; $p=0,032$ відповідно). Це свідчить про те, що результативність екзаменаційної діяльності може визначатися такими базисними переконаннями, як переконаність у високих власних особистісних якостях та віра в те, що вони удачливі в житті, що надає впевненості у складних життєвих ситуаціях.

Якщо у молоді сформовані такі базисні переконання, то вони детермінуватимуть їхню високу успішність саме в стресовій ситуації.

З іншого боку, це означає, що мішенями розвивального психологічного впливу по відношенню до здобувачів вищої освіти мають стати не тільки їх інтелектуальні здібності, а, у першу чергу, їх життєстійкість.

В результаті проведеного дослідження виявлено кореляцію між показником психологічної безпеки та загальної життєстійкості ($r=0,33$; $p<0,05$).

Для уточнення оцінки відмінностей між двома вибірками (респонденти з низькою та високою життєстійкістю) та показниками психологічної безпеки використовувався U-критерій Манна-Уїтні.

Виявлено, що група респондентів із високою психологічною безпекою (93,10) перевершує групу з низькою психологічною безпекою (72,12) за рівнем життєстійкості ($U=39,4$; $p<0,05$).

Якісний аналіз результатів дозволив зробити висновок, що молодь з низькою психологічною безпекою має здебільшого середню і низьку життєстійкість. Це надає можливість охарактеризувати їх як невпевнених у своїх силах і здібностях в опануванні зі стресом.

При цьому у звичних ситуаціях такі респонденти не схильні до стресу, проте, потрапляючи у незнайомі стресові ситуації, вони можуть швидко втомлюватися. Респонденти з високою психологічною безпекою мають високу життєстійкість, що характеризує їх як активних, впевнених у своїх силах, здатних справлятися зі стресом, продовжуючи ефективно працювати і не втрачаючи внутрішньої рівноваги.

Щодо такого компонента загальної життєстійкості, як залученість, слід зазначити, що достовірно значимих відмінностей не виявлено. Проте виявлено тенденцію, коли для молоді з низькою психологічною безпекою характерна низька залученість, а для молоді з високою психологічною безпекою – середня. Це надає підстави припустити, що для молоді з низькою психологічною безпекою характерна пасивна життєва позиція, наявність відчуження, відчуття себе поза життям. На відміну від них, молодь з високою психологічною безпекою характеризується загалом активною життєвою позицією, хоча в умовах стресу може простежуватися втрата самовладання, пасивність.

Виявлено статистично достовірні відмінності у результатах двох підгруп за шкалою «контроль» ($r=0,44$; $p<0,05$). Результати за шкалою «контроль» у респондентів з низькою психологічною безпекою потрапляють у діапазон низьких значень, на підставі чого можна зробити висновок, що молодь з низькою психологічною безпекою вважає, що від її сил мало що залежить у житті, відчуває свою безпорадність і легко здається перед обставинами. Респонденти з високою психологічною безпекою мають високо розвинений компонент контролю, у ситуації стресу продовжують боротьбу, не здаються, шукають нові шляхи вирішення проблем. Зазвичай, такі респонденти відчувають, що самі обирають свій шлях у житті.

Щодо прийняття ризику з'ясовано, що для досліджуваних з низькою психологічною безпекою характерний середній та високий ступінь прийняття ризику. Отже, з одного боку, вони розглядають життя як спосіб набуття

досвіду і готові ризикувати та робити помилки, а з іншого боку, їхній авантюризм має обмеження: у деяких ситуаціях вони можуть піддаватися паніці, відтягувати рішення. Для респондентів з високою психологічною безпекою характерне високе прийняття ризику, вони розглядають життя як спосіб набуття досвіду і готові діяти без надійних гарантій на успіх. Однак достовірно значимих відмінностей не виявлено.

Отже, в результаті проведеного дослідження виявлено кореляцію між показниками психологічної безпеки та загальної життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму. Виявлено, що група респондентів із високою психологічною безпекою перевищує групу із низькою психологічною безпекою за рівнем життєстійкості.

Зазначимо, що виявлені відмінності вказують на необхідність подальшого комплексного вивчення проблеми психологічної безпеки особистості з погляду смислів, цінностей, базисних прагнень як необхідних складових потенціалу психологічної безпеки особистості (Т. Ексакусто) [181] в аспекті розвитку її життєстійкості.

2.3. Дослідження показників конотативно-діяльнісного блоку складових життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі

На третьому етапі емпіричного дослідження було визначено показники конотативно-діяльнісного блоку складових життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі.

Наголошується, що до конотативно-діяльнісного блоку складових життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі слід віднести трансформаційний копінг, який передбачає прийняття змін і їх розгляд як завдань, які очікують на вирішення; розвиток життєтворчих здібностей, осмислення досвіду розв'язання проблем і вилучення з нього досвіду.

У структурі цього блоку складових життєстійкості трансформаційний копінг пояснює адекватне ставлення респондентів до проблем та вибору способів їх розв'язання, ефективне використання набутого досвіду, дію на основі сформованих установок у соціокультурному просторі. При цьому детермінантою процесу трансформації виступає самозміна особистісної сфери, міра власної відповідальності за зміни, а розвиток особистісних установок стає основою перетворення перешкод і стресів на джерело зростання та розвитку.

Зауважимо, що психологічні ресурси подолання труднощів, зумовлених проблемогенним соціумом наразі обговорюються досить широко. Ця проблема особливо актуальна у дослідженнях молоді, для якої характерне нашарування вікових та нозоспецифічних адаптаційних труднощів [59; 96; 105 та ін.], що зумовлює підвищення чутливості до стресогенних впливів, зокрема в умовах обмеженого досвіду їх подолання.

У питання про структуру ресурсів подолання життєвих труднощів молоддю найбільш поширена точка зору, згідно з якою провідну роль у цій структурі відіграють життєстійкість особистості та копінг-стратегії, яким надається перевага [10; 17; 34; 70; 73; 85; 91; 98; 141; 176; 185 та ін.].

Як зазначалося вище, життєстійкість розуміється як особистісна характеристика, що забезпечує молодій людині здатність зберігати психологічну стабільність та продовжувати ефективно діяти в умовах стресогенного навантаження, усвідомлюючи при цьому межі власних можливостей. Структуру життєстійкості складають три взаємопов'язані компоненти: залученість (включеність у життєві події), контроль (віра у можливість впливати на власне життя) та прийняття ризику (готовність сприймати труднощі як можливості для особистісного розвитку) [95; 222].

Показано, що життєстійкість сприяє зниженню фізичної та психічної напруги в умовах проблемогенного соціуму [240] і є важливим фактором психологічного благополуччя молоді [241].

Встановлено, що життєстійкість, характеризуючи установки молоді людини по відношенню до власних можливостей долати життєві труднощі, реалізується у застосуванні більш ефективних стратегій копінг-поведінки [255], забезпечуючи так зване «трансформаційне подолання», яке дозволяє знизити стресогенність подій, що відбуваються [213].

Молодість є періодом інтенсивного формування життєстійкості, тому вивчення цього конструкту у молоді та психологічних корелятивів життєстійкості має велике практичне значення.

Зауважимо, що до теперішнього часу в літературі досить повно представлені дані про життєстійкість щодо здорової молоді. Дослідження життєстійкості молоді з обмеженими можливостями здоров'я мають суперечливий характер. У деяких роботах констатується зниження життєстійкості таких осіб (порівняно з умовно здоровими), наприклад, на нозологічно недиференційованих вибірках [247]. В інших дослідженнях зниження життєстійкості молоді з порушеннями зору, слуху та рухових функцій не виявлено [190]. Такі ж неоднозначні дані щодо копінг-стратегій молоді з сенсорними і руховими порушеннями. Так, констатується, що молоді з порушеннями зору, слуху та рухових функцій більшою мірою схильна використовувати неадаптивні копінг-стратегії, ніж їх умовно здорові однолітки. В інших дослідженнях наголошується, що копінг-стратегії молоді з обмеженими можливостями здоров'я мають адаптивний характер, однак для них виявляються більш характерними такі зусилля, які пов'язані з осмисленням складної ситуації та свого ставлення до неї, а не з активними діями, спрямованими на її вирішення, що обумовлено об'єктивними обмеженнями здоров'я [226].

Зусилля щодо гармонізації суспільства, підвищення психологічної та загальної культури молоді, ефективне вибудовування стратегій копінг-поведінки мають супроводжуватися розумінням особливостей стратегій реагування та захисту молодих людей з різним соціальним статусом.

Вибудовування ефективних стратегій копінг-поведінки молоді в умовах проблемогенного соціуму є наразі надзвичайно актуальним.

Копінг-поведінка молоді є важливим індикатором її життєстійкості. Копінг-стратегія, як область свідомої частини психіки, вибудовується із захисних стилів психіки. Захисні механізми психіки становлять несвідому частину; у разі усвідомлення тієї чи іншої форми реагування вони переходять у розряд копінг-стратегій. Як критерії подолання ситуації розглядаються: усвідомленість, цілеспрямованість, адекватність ситуації, контрольованість, значимість результатів для психологічного благополуччя молодої людини.

Проте, відомості про життєстійкість молоді, а також про копінг-стратегії, яким вона надає перевагу, носять суперечливий характер і потребують уточнення. Відповідно до цього третій етап емпіричного дослідження був спрямований на вивчення взаємозв'язку життєстійкості та копінг-стратегій у молоді, яка перебуває на різних етапах професіоналізації.

Для збору емпіричних даних використовувалися методи анкетування та тестування, що включали тест життєстійкості (С. Мадді) [95] та опитувальник вивчення стратегій копінг-поведінки (Е. Хейм) [206].

Респонденти опитувалися індивідуально. Для обробки результатів дослідження застосовувалися критерій Манна-Уїтні, критерій Краскела-Уолліса, критерій Фішера, кореляційний (коефіцієнт Спірмена) та регресійний аналіз (β) з використанням пакета прикладних статистичних програм Statistica 19.0.

Для діагностики особливостей копінг-поведінки молоді ми скористалися методикою Е. Хейма [206], що дозволила дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu, розподілених відповідно за трьома основними сферами психічної діяльності на когнітивний, емоційний і поведінковий копінг-механізми.

Нагадаємо, що показаннями до використання запропонованої методики Е. Хейма [206] є: вивчення характеристик копінг-поведінки у осіб з

пограничними нервово-психічними розладами для уточнення їх ролі у генезі зазначеної патології; вивчення неадаптивних форм копінг-стратегій у осіб, що перебувають у стресових ситуаціях, для корекції їх копінг-поведінки; проведення групової або індивідуальної психотерапії, в ході яких виявляються неадаптивні форми копінг-стратегій для подальшої їх корекції та формування адаптивної копінг-поведінки; складання психогігієнічних та психопрофілактичних програм з урахуванням формування адаптивних форм копінг-поведінки як для здорових осіб, що зазнають стресу, так і для осіб з прикордонними нервово-психічними розладами [160; 206].

Інструкція та текст опитувальника вивчення стратегій копінг-поведінки (Е. Хейм) наведено у Додатку Л.

До *адаптивних* варіантів копінг-поведінки за Е. Хеймом [160; 206] належать:

- серед *когнітивних копінг-стратегій* такі форми поведінки, які спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів виходу з проблемної ситуації, підвищення самооцінки і самоконтролю, глибше усвідомлення своєї цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій:

- «проблемний аналіз» (А5);

- усвідомлення власної цінності (А10);

- «збереження самовладання» (А4);

- серед *емоційних копінг-стратегій*:

- «протест» (Б1);

- «оптимізм» (Б4) – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів та впевненістю у наявності виходу з будь-якої, навіть найскладнішої ситуації;

- серед *поведінкових копінг-стратегій*:

- «співпраця» (В7);

- «звернення» (В8);

- «альтруїзм» (В2),

під якими розуміється така поведінка особистості, при якій вона вступає у співпрацю зі значущими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки у найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким у подоланні труднощів.

До *неадаптивних* варіантів копінг-поведінки належать:

- серед *когнітивних копінг-стратегій* – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні ресурси з навмисною недооцінкою неприємностей:

- «смирненість» (А2);
- «розгубленість» (А8);
- «дисимуляція» (А3);
- «ігнорування» (А1);
- серед *емоційних копінг-стратегій*:
- «придушення емоцій» (Б3);
- «покірність» (Б6);
- «самозвинувачення» (Б7);
- «агресивність» (Б8),

варіанти поведінки, що характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності та недопущення інших почуттів, переживанням агресії та покладанням вини на себе та інших;

- серед *поведінкових копінг-стратегій*:
- «активне уникнення» (В3);
- «відступ» (В6),

поведінка, що передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, спокій, ізоляцію, прагнення уникнути активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблем;

- *відносно адаптивні* варіантів копінг-поведінки, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуації подолання:

- серед *когнітивних копінг-стратегій* до них належать:

- «відносність» (А6);
- «надання смислу» (А9);
- «релігійність» (А7),

форми поведінки, створені задля оцінки труднощів порівняно з іншими, надання особливого смислу їх подоланню, віра у Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами;

- серед *емоційних копінг-стратегій*:

- «емоційна розрядка» (Б2);
- «пасивна кооперація» (Б5),

поведінка, спрямована або на зняття напруги, що пов'язана з проблемами, емоційним відреагуванням, або на передачу відповідальності за вирішення труднощів іншим особам;

- серед *поведінкових копінг-стратегій*:

- «компенсація» (В4);
- «відволікання» (В1);
- «конструктивна активність» (В5),

поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань.

Загалом отримані результати свідчать про те, що показники життєстійкості здобувачів вищої освіти не мають достовірних відмінностей з аналогічними показниками, отриманими у вибірці молоді з досвідом практичної роботи (табл. 2.16).

Аналіз копінг-стратегій здобувачів вищої освіти, яким вони надають перевагу, дозволяє відзначити деякі відмінності у співвідношенні адаптивних, неадаптивних та відносно адаптивних копінг-стратегій у цих вибірках від розподілу, отриманого у групі молоді з досвідом практичної роботи (див. табл. 2.17).

Характер копінг-стратегій, яким віддають перевагу випускники ЗВО, не має достовірних відмінностей від копінг-стратегій, типових для молоді з досвідом практичної роботи.

У вибірці здобувачів вищої освіти 1 курсу можна констатувати більш виражені переваги неадаптивних копінг-стратегій когнітивного типу, порівняно з молоддю з досвідом практичної роботи ($\varphi = 2,19$; $p < 0,05$), на тлі достовірно нижчих показників переваги неадаптивних копінг-стратегій емоційного плану ($\varphi = 1,68$; $p < 0,05$).

Здобувачі вищої освіти 2-3 курсів достовірно частіше, ніж молодь з досвідом практичної роботи, віддають перевагу тим емоційним копінг-стратегіям, які мають адаптивний характер ($\varphi = 2,22$; $p < 0,05$), а також відносно адаптивним поведінковим копінг-стратегіям ($\varphi = 2,69$; $p < 0,01$).

Таблиця 2.16

Середні значення показників життєстійкості молоді, яка перебуває на різних етапах професіоналізації

Компоненти життєстійкості	Випускники	Першокурсники	Середні курси	Молодь з досвідом роботи	Н/р
Залученість	30,32 ± 4,73	28,90 ± 5,62	31,41 ± 6,07	29,79 ± 6,45	1,90/0,15
Контроль	22,74 ± 4,45	21,82 ± 4,50	22,63 ± 5,21	23,12 ± 4,70	0,86/0,31
Прийняття ризику	16,46 ± 3,62	15,53 ± 2,53	16,34 ± 4,24	16,85 ± 3,85	0,53/0,48
Життєстійкість (загальний показник)	69,59±10,41	66,29±10,25	68,71±15,31	69,78±13,54	0,19/0,62

Таблиця 2.17

Типи копінг-стратегій, яким надається перевага (% від загальної кількості вибраних копінг-стратегій у вибірці)

Типи копінг-стратегій		Випускники	Першокурсники	Середні курси	Молодь з досвідом роботи
Загалом	Адаптивні	41,2	32,2	45,2	38,1
	Неадаптивні	31,6	31,0	32,6	37,6
	Відносно адаптивні	26,5	36,4	22,2	24,4
Когнітивні копінг-стратегії	Адаптивні	45,8	31,6	38,4	39,6
	Неадаптивні	29,1	48,2	33,0	33,5
	Відносно адаптивні	24,5	20,7	28,0	26,3
Емоційні копінг-стратегії	Адаптивні	45,3	33,1	58,4	41,4
	Неадаптивні	41,7	31,6	33,9	46,1
	Відносно адаптивні	12,4	34,8	7,8	11,7
Поведінкові копінг-стратегії	Адаптивні	36,0	31,4	40,2	31,1
	Неадаптивні	22,2	11,5	24,8	32,5
	Відносно адаптивні	41,1	56,3	35,2	36,0

Отримані результати демонструють, що найбільше поширення серед здобувачів вищої освіти мають адаптивна копінг-стратегія «оптимізм» та відносно адаптивна копінг-стратегія «відволікання».

Специфічною для вибірки здобувачів вищого освіти – випускників виявилася відносно більш виражена перевага адаптивної копінг-стратегії «встановлення власної цінності» ($\phi = 2,73$; $p < 0,01$), а також неадаптивної

стратегії «придушення емоцій» ($\varphi = 2,83$; $p < 0,01$), для вибірки першокурсників – відносно адаптивної копінг-стратегії «пасивна кооперація» ($\varphi = 2,92$; $p < 0,01$), для вибірки здобувачів вищої освіти 2-3 курсів – неадаптивна копінг-стратегії «відступ» ($\varphi = 1,68$; $p < 0,05$)

Кореляційний аналіз показав, що у цих підгрупах показники життєстійкості тісно пов'язані між собою множинними позитивними взаємозв'язками ($p < 0,01$), а також мають позитивні взаємозв'язки з сумарними показниками адаптивних копінг-стратегій ($p < 0,05$) та негативні взаємозв'язки з показниками неадаптивних копінг-стратегій ($p < 0,05$).

Види копінг-стратегій, яким надано перевагу (у % до респондентів, які вибрали копінг-стратегію), наведено у табл. 2.18.

Таблиця 2.18

**Види копінг-стратегій, яким надано перевагу (% респондентів, які
вибрали копінг-стратегію)**

Види копінг-стратегій	Випускники	Першокурсники	Середні курси	Молодь з досвідом роботи
Когнітивно-орієнтовані копінг-стратегії				
Ігнорування (н)	-	11,7	5,4	4,4
Смиренність (н)	14,5	16,8	9,3	12,3
Дисимуляція (н)	19,4	8,3	11,6	20,4
Збереження самоволодіння (а)	30,1	6,6	16,8	19,7
Проблемний аналіз (а)	17,7	13,4	13,3	9,4
Відносність (в/а)	7,0	6,6	6,2	7,3
Релігійність (в/а)	12,3	6,9	1,5	3,2
Розгубленість (н)	10,5	10,3	9,2	4,5

Продовж. табл. 2.18

Надання смислу (в/а)	17,4	6,9	19,4	13,6
Установка власної цінності (а)	21,2	11,7	11,6	4,4
Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії				
Протест (а)	10,6	5,2	5,3	1,3
Емоційна розрядка (в/а)	3,5	1,6	6,4	3,0
Придушення емоцій (н)	37,7	18,4	2,5	16,7
Оптимізм (а)	50,2	27,2	40,2	56,8
Пасивна кооперація (в/а)	12,4	32,3	5,1	4,3
Покірність (н)	1,9	1,6	11,6	7,2
Самозвинувачення (н)	5,1	5,2	7,7	3,0
Агресивність (н)	10,5	8,4	5,3	6,1
Поведінково-орієнтовані копінг-стратегії				
Відволікання (в/а)	41,0	33,8	23,6	27,4
Альтруїзм (а)	14,1	16,7	11,4	21,5
Активне уникнення (н)	17,6	3,3	2,3	7,6
Компенсація (в/а)	12,8	13,5	11,5	6,0
Конструктивна активність (в/а)	8,8	8,4	3,8	1,4
Відступ (н)	14,1	8,3	31,4	16,7
Співробітництво (а)	21,3	3,2	13,2	6,5
Звернення (а)	16,5	9,3	10,1	12,4

Примітка: тип стратегії: а – адаптивна, в/а – відносно адаптивна, н – неадаптивна.

Більш детальний аналіз дозволив зазначити, що позитивним корелятом життєстійкості у всіх підгрупах здобувачів вищої освіти є перевага адаптивної емоційної копінг-стратегії «оптимізм».

У вибірках здобувачів вищої освіти також виявилися негативні взаємозв'язки життєстійкості з різними неадаптивними копінг-стратегіями, в той час як у вибірці молоді з досвідом практичної роботи, крім цього, спостерігаються позитивні взаємозв'язки показника життєстійкості та переваг адаптивної копінг-стратегії «надання смислу».

За допомогою регресійного аналізу було показано, що копінг-стратегії, які найбільше впливають на розвиток життєстійкості здобувачів вищої освіти, розрізняються.

У вибірці випускників до їх числа з негативним знаком увійшли неадаптивні стратегії «смирності» ($\beta = -0,44$; $p < 0,05$) та «самозвинувачення» ($\beta = -0,42$; $p < 0,05$) при $r^2 = 0,52$.

У вибірці здобувачів вищої освіти 2-3 курсів достовірними виявилися коефіцієнти копінг-стратегій «покірність» ($\beta = -0,41$; $p < 0,05$) та «відступ» ($\beta = -0,38$; $p < 0,05$) при $r^2 = 0,41$.

Для вибірки першокурсників значною також виявилася стратегія «відступ» ($\beta = -0,32$; $p < 0,05$, $r^2 = 0,45$).

Для порівняння можна відзначити, що у вибірці молоді з досвідом практичної роботи як копінг-стратегії, що мають найбільший вплив на життєстійкість, виділилися «покірність» та «агресивність» ($\beta = -0,50$; $p < 0,01$ та $\beta = -0,36$; $p < 0,05$ відповідно при $r^2 = 0,48$).

Отримані у ході дослідження дані за показниками життєстійкості здобувачів вищої освіти, а також аналогічними показниками, отриманими у вибірці молоді з досвідом практичної роботи, дозволяють розглядати життєстійкість як найважливіший ресурс подолання молоддю життєвих труднощів в умовах проблемогенного соціуму.

Взаємозв'язки показників копінг-стратегій, яким надається перевага, та сумарного показника життєстійкості ($r_s, p < 0,05$) наведено у табл. 2.19.

Таблиця 2.19

Взаємозв'язки показників копінг-стратегій, яким надається перевага, та сумарного показника життєстійкості, $r_s, p < 0,05$

Види копінг-стратегій	Випускники	Першокурсники	Середні курси	Молодь з досвідом роботи
Оптимізм	0,31	0,47	0,34	0,46
Надання смислу				0,45
Агресивність		-0,46		-0,36
Покірність			-0,41	-0,50
Самозвинувачення	-0,42			
Смиренність	-0,44		-0,32	
Відступ	-0,30	-0,32	-0,38	
Конструктивна активність				0,31
Дисимуляція				-0,29

Для здобувачів вищої освіти загалом виявилася більш характерною перевага адаптивних та відносно адаптивних копінг-стратегій емоційного та поведінкового типів. Так, зокрема, здобувачі вищої освіти 2-3 курсів виявилися більш схильними до використання адаптивних емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, у вибірці випускників аналогічні відмінності спостерігаються на рівні тенденції, а першокурсники достовірно рідше віддають перевагу неадаптивним емоційно-орієнтованим стратегіям.

Загалом, профіль копінг-стратегій, яким віддавалася перевага, виявився найбільш сприятливим (в аспекті адаптивності) у вибірці здобувачів вищої

освіти 2-3 курсів, найменш сприятливим – у вибірці першокурсників; вибірки випускників та працюючої молоді займають проміжне положення.

Отримані результати дозволили виділити універсальні копінг-стратегії, яким віддає перевагу молодь з високими показниками життєстійкості. До них увійшли адаптивна емоційно-орієнтована копінг-стратегія «оптимізм», що дозволяє зберігати впевненість у наявності виходу з будь-якої життєвої ситуації, і відносно адаптивна поведінково-орієнтована копінг-стратегія «відволікання», яка передбачає подолання труднощів шляхом перемикання з проблемної ситуації на будь-яку діяльність.

Привертає увагу той факт, що копінг-стратегії, які виявилися універсальними для молоді з досвідом практичної діяльності, орієнтовані, насамперед, на досягнення особистісного благополуччя, а не на вирішення проблемної ситуації. Те саме можна сказати й про копінг-стратегії, які виявилися специфічними для здобувачів вищої освіти: «установлення власної цінності» та «придушення емоцій» для випускників, «пасивна кооперація» (що передбачає передачу відповідальності за вирішення ситуації іншим людям) для першокурсників, «відступ» – для здобувачів вищої освіти 2-3 курси.

Виявлені відмінності у копінг-стратегіях, яким віддавалася перевага, дозволили припустити, що структура їх взаємозв'язків із показниками життєстійкості у виокремлених підгрупах респондентів має особливості, зумовлені специфікою етапу професіоналізації. Проте, це припущення підтвердилося частково. Так, незалежно від особливостей етапу професіоналізації корелятом життєстійкості здобувачів вищої освіти виявилася копінг-стратегія «оптимізм». Цей взаємозв'язок виявився цілком очікуваним, оскільки «оптимізм» є копінг-стратегією адаптивного характеру.

У вибірці молоді з досвідом практичної роботи в числі копінг-стратегій, взаємопов'язаних з життєстійкістю, також виявилися стратегії «конструктивна активність» та «надання смислу»; з негативним знаком,

неадаптивні стратегії «дисимуляція» (ігнорування сигналів про реальні чи потенційні труднощі), «агресивність» і «покірність».

Загалом, копінг-стратегії, взаємопов'язані з показниками життєстійкості у вибірці молоді з досвідом практичної роботи, відповідають основним компонентам життєстійкості: відмова від дисимуляції та агресивності – залученості, конструктивна активність та відмова від покірності – контролю, оптимізм та надання смислу – прийняттю ризику.

Взаємозв'язки, отримані у вибірках здобувачів вищої освіти, мають дещо інший характер. Крім уже зазначеного позитивного взаємозв'язку між показниками життєстійкості та оптимізму, у вибірках здобувачів вищої освіти виявлено негативні взаємозв'язки з неадаптивними стратегіями «відступ», «покірність», «самозвинувачення», однак не простежуються взаємозв'язки з копінг-стратегіями, які передбачають набуття контролю над проблемними ситуаціями в умовах проблемогенного соціуму.

На цій підставі можна припустити, що найбільш уразливим компонентом у структурі життєстійкості здобувачів вищої освіти є компонент контролю. Проте, спираючись на результати регресійного аналізу, можна зазначити, що предиктором життєстійкості здобувачів вищої освіти, незалежно від етапу професіоналізації, є відмова від сприйняття життєвих труднощів як непереборних обставин.

Працююча молодь із високими показниками життєстійкості, стикаючись з важкими життєвими обставинами, застосовує широкий спектр копінг-стратегій, спрямованих на регуляцію свого емоційного стану, осмислення ситуації та її вирішення.

Для здобувачів вищої освіти у ситуації зіткнення з життєвими труднощами більшою мірою характерні зусилля щодо осмислення ситуації та регулювання свого емоційного стану, ніж зусилля, спрямовані на самостійне подолання труднощів.

В якості універсального предиктора життєстійкості здобувачів вищої освіти, як і молоді з досвідом практичної роботи, може розглядатися відмова від оцінки труднощів як непереборних обставин.

Порівняльний аналіз результатів у гендерному вимірі показав, що до установки власної цінності у складній ситуації більш схильні жінки, ніж чоловіки. Цей тип копінгу пов'язаний з вірою у власні можливості. Досить значні відмінності є й у відповідях респондентів за шкалою «Пошук шляхів виходу та аналіз труднощів, що виникли». Когнітивна форма реагування більш властива чоловікам, що відповідає особливостям мислення чоловіків. Третина всієї вибірки молоді обох статей упевнена в тому, що вихід майже завжди є з будь-якої ситуації. Адаптивний варіант поведінкового копінгу «альтруїзм» також має деякі відмінності. Найчастіше використовують цю стратегію чоловіки. Також чоловіки схили недооцінювати серйозність ситуації через вибір стратегії дисимуляції. У жінок ця схильність спостерігається лише у декількох опитаних. Умисна недооцінка ситуації у вигляді ігнорування проблеми була більш притаманна чоловікам. І лише незначний відсоток жінок обирають цю стратегію. Для жінок характерний інший тип неадаптивної поведінкової реакції – відступ, який передбачає уникнення думок про неприємності, прагнення усамітнення та спокою. Даний тип копінгу використовується жінками частіше, ніж чоловіками. З'ясовано, що активне уникнення проблем також більш характерне для жінок, ніж для чоловіків. Розрядка, пов'язана з емоційною напругою щодо проблемної ситуації, використовується жінками частіше, ніж чоловіками. Намагаються відволіктися і розслабитися за допомогою алкоголю тощо здебільшого представники чоловічої статі. Даний тип поведінкового відреагування також відповідає існуючій думці про реакцію чоловіків на стрес. Занурюються в улюблену справу, забуваючи про проблеми (відволікання) здебільшого молоді чоловіки.

Для того, щоб розглянути особливості відмінностей у співвідношенні життєстійкої та нежиттєстійкої молоді у розрізі статі, було визначено частоту виборів копінг-стратегій у молоді з різним рівнем життєстійкості.

Отримані результати дозволяють вважати, що незалежно від статі та рівня життєстійкості респонденти використовують оптимізм як форму адаптивної емоційної копінг-стратегії (див. табл. 2.20). Це дозволяє припустити, що оптимізм – властивість сприйняття світу та ситуації, притаманна даній віковій групі. Оптимізм обирає 58,6% усіх життєстійких жінок, тоді як жінки з низькими показниками – 69,8%. Цілком можливо, що зниження життєстійкості впливає частоту вибору стратегії «оптимізм». У представників чоловічої статі відзначається така сама тенденція: 61,1% життєстійких чоловіків та 67,5% чоловіків із низькими показниками обирають цю стратегію. Оптимізм належить до копінгів рівня «emotion-focused», що допомагає редукувати емоційну напругу. Копінг-стратегії чоловіків і жінок з різним рівнем життєстійкості (у % співвідношенні) наведено у табл. 2.20.

Слід зазначити, що чоловіки і жінки з високим рівнем життєстійкості володіють більш широким колом копінг-стратегій, включаючи в свою поведінку як адаптивні, так і неадаптивні типи реагування. Таким чином можна припустити, що для молоді з високим рівнем життєстійкості характерний більш широкий спектр типів реагування, більша гнучкість та здатність до адаптації поведінки у різних ситуаціях в умовах проблемогенного соціуму.

Чоловіки з низькими показниками життєстійкості показують різноманітний репертуар копінгу від неадаптивних до адаптивних стратегій. Крива частоти вибору копінг-стратегій чоловіків є досить цікавою своїми показниками, які демонструють відмінності. У звичний репертуар стратегій реагування на важку ситуацію нежиттєстійких чоловіків входять аналіз труднощів, що виникли, оптимізм, альтруїзм, дисимуляція, придушення

емоцій, надання смислу, відволікання. Для нежиттєстійких чоловіків мало характерні протест, розгубленість, покірність, емоційна розрядка та конструктивна активність. Вони вибирають частіше емоційні та поведінкові патерни поведінки, ніж когнітивні.

Таблиця 2.20

**Копінг-стратегії чоловіків і жінок з різним рівнем життєстійкості
(у % співвідношенні)**

Стать	Рівні ЖС	N	АТ	Оп	Зв	Ал	Дс	Іг	Пе	В	Вн	НС	Вд
ч	високий	50		61,1		26,2	16,7	17,4	18,3			16,7	
	середній	47	31,7	73,0									35,7
	низький	29	25,4	67,5									28,6
ж	високий	32		58,6	16,4					15,5		18,9	29,3
	середній	51		64,7						14,7		16,4	19,8
	низький	33		69,8		13,8					13,8		31,0

Примітка: ЖС – життєстійкість, АТ – аналіз труднощів та пошук виходу, Оп – оптимізм, Зв – звернення; Ал – альтруїзм, Дс – дисимуляція, Іг – ігнорування, Пе – придушення емоцій, В – відступ, Вн – відносність, Нс – надання смислу, Вд – відволікання.

Чоловіки з високими показниками життєстійкості найчастіше використовують проблемний аналіз, альтруїзм, ігнорування, емоційну розрядку та конструктивну активність. Порівняння найбільш використовуваних копінг-стратегій чоловіків і жінок із низькими показниками життєстійкості показує, що чоловіки досить часто аналізують ситуацію, що виникла, і шукають шляхи виходу з неї, порівняно з жінками, що узгоджується з уявленнями про гендерні відмінності інтелектуальної діяльності [66]. Для нежиттєстійких чоловіків більш характерний альтруїзм,

придушення емоцій, надання смислу та відволікання, порівняно з нежиттєстійкими жінками. Жінки з низькими показниками життєстійкості частіше вважають за краще ігнорувати важку ситуацію та відступати від труднощів. Відступ, як поведінкова стратегія, характеризується ізоляцією та прагненням залишитися наодинці з собою, без спроб конструктивного вирішення ситуації та аналізу причин, що призвели до неї. Ця стратегія є неадаптивною до ситуації. Ігнорування – це неадаптивна форма когнітивного копінгу, коли жінки з низьким рівнем життєстійкості, як правило, недооцінюють наслідки і відмовляються від вирішення ситуації. Примітно, що життєстійкі чоловіки, порівняно з життєстійкими жінками, частіше використовують стратегію ігнорування.

Таким чином, результати показують, що ігнорування, як неадаптивна форма когнітивного копінгу, характерна як для життєстійких чоловіків, так і для нежиттєздатних жінок. Життєстійка молодь більш альтруїстична, вони менше аналізують труднощі (порівняно з нежиттєстійкими), більше ігнорують та пригнічують емоції. Чоловіки, порівняно з жінками, частіше застосовують альтруїзм і менше відволікання. Відволікання, як адаптивна стратегія, залежить від форми відволікання, яку застосовують жінки. Це можуть бути як згубні звички, так і занурення в улюблені справи (шопінг, подорожі, хобі, рукоділля тощо). Жінки частіше використовують стратегію відступу, порівняно з показниками життєстійких чоловіків.

Найчастіше при вирішенні важких і стресових ситуацій і ситуацій високої емоційної напруги в умовах проблемогенного соціуму життєздатна молодь використовує всі три сфери психічної діяльності, виділені Е. Хеймом [206]. Це поведінковий, когнітивний та емоційний компоненти.

Визнання життєтворчих здібностей важливою детермінантою життєстійкості та успішності життєвого самоздійснення молоді також потребувало їх включення до конотативно-діяльнісного блоку складових життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі.

В якості діагностичного інструменту для вивчення життєтворчих здібностей молоді ми скористалися опитувальником життєтворчих здібностей А. Большакової [22].

Методологічною основою створення системи життєтворчих здібностей вченою було обрано теоретичне уявлення про те, що в процесі життєтворчості як проектування та здійснення людського життя можна виділити дві стадії [55]. Перша стадія передбачає побудову життєвих планів та програм, формування життєвих стратегій та концепцій. Друга є реалізацією розроблених життєвих проєктів. У відповідності до виділення двох названих етапів життєздійснення, в результаті теоретичного аналізу проблем життєтворчості було виділено комплекс найважливіших емпіричних індикаторів життєтворчих здібностей, що забезпечують ефективність життєвого планування та здійснення [22, с. 71]:

- самопізнання та рефлексія як: усвідомлення стереотипів та переконань, що є бар'єрами для вільної реалізації особистісного потенціалу; розуміння власних інтересів, цінностей, моральних якостей; виявлення сильних сторін власної особистості як ресурсів побудови життєвих стратегій; виявлення слабких сторін особистості з метою розробки програми саморозвитку та самовдосконалення;

- позитивна орієнтація на майбутнє з урахуванням власних можливостей та обмежень;

- прогнозування напрямів та змісту особистісного розвитку;

- опанування технологіями здійснення важливих життєвих виборів: від глобальних (смісл життя, ціннісні орієнтації, система вірувань та ін.) до більш конкретних (професія, спеціалізація, захоплення, коло спілкування та ін.);

- цілеспрямованість у реалізації життєвих планів;

- подолання тимчасових перешкод та труднощів на шляху до обраної мети;

- гнучкість у виборі засобів реалізації життєвих планів;
- вміння відмовитися від бажаної мети, якщо її реалізація є неможливою, або потребує невиправданих жертв (компроміс із власним сумлінням, руйнування відносин із близькими людьми та ін.).

З метою забезпечення змістовної валідності опитувальника в його первинну форму А. Большаковою було включено надмірну кількість тверджень (140), що характеризували діагностований особистісний конструкт за названими емпіричними проявами. Пункти опитувальника було запропоновано у формі тверджень, що описують емпіричні прояви життєтворчих здібностей людини. Речення виключали використання спеціальної термінології з метою уникнення смислових бар'єрів та забезпечення розуміння опитувальника досліджуваними із будь-яким рівнем та напрямом освіти. Формулювання пунктів тесту передбачали як прямі, так і зворотні характеристики життєтворчих здібностей, розміщені у змішаному порядку з метою попередження настановочної поведінки випробуваних [22, с. 71].

Первинну, пілотну, форму опитувальника (140 тверджень) було запропоновано 147 досліджуваним віком від 19 до 25 років. Результати цього первинного заміру було використано для оцінки психометричних характеристик методики. На першому етапі для усіх 140 пунктів опитувальника вираховувалися показники дискримінативності та внутрішньої узгодженості з метою позбавлення методики пунктів, що мають низьку психодіагностичну цінність. На другому етапі обробки даних, отриманих за допомогою первинної форми методики, було проведено факторний аналіз методом головних компонент та обертанням факторних структур за принципом Varimax. Аналіз отриманої матриці показав виділення досить великої кількості факторів (більше 30), які описували 87,34% загальної дисперсії. При цьому, на увагу заслуговував тільки один фактор, який пояснював 53,5% дисперсії та містив 71 змінну, що мали значущу

факторну вагу (більше 0,45). Усі інші чинники були утворені змінними з незначущою факторною вагою (менше 0,45). У другий варіант створюваної психодіагностичної методики було включено ці 71 твердження, інші, що мали незначущу факторну вагу та не увійшли до жодного значного фактору, було відкинуто. Другий варіант опитувальника було запропоновано досліджуваним із тією самою інструкцією. Отримані результати оброблялися та підлягали статистичній обробці. В результаті статистичного аналізу було встановлено, що 71 пункт має задовільні показники дискримінативності та внутрішньої узгодженості. В процесі факторного аналізу було виділено 12 факторів, що пояснювали 77,01% загальної дисперсії. 1 фактор (18,82% загальної дисперсії) було утворено 10 пунктами із факторними навантаженнями більше 0,45, які можна об'єднати в шкалу «Осмишеність життя». 2 фактор (13,98% загальної дисперсії) – 8 пунктів, яким можна дати об'єднуючу назву «Життестійкість». 3 фактор (9,08% загальної дисперсії) – 9 пунктів, які об'єднано в шкалу під назвою «Цілеспрямованість». 4 фактор (8,128 % загальної дисперсії) – 8 пунктів, які об'єднано в шкалу під назвою «Пластичність». 5 фактор (6,21% загальної дисперсії) – 8 пунктів, які об'єднано під назвою «Прагнення до особистісного зростання». 6 фактор (5,76% загальної дисперсії) – 7 пунктів, об'єднаних в шкалу «Креативність». 7 фактор (4,57% загальної дисперсії) – 7 пунктів, що об'єднано в шкалу під назвою «Рефлексивні здібності». Інші 5 факторів були утворені 1-3 змінними, а, отже, не мали значення для створюваної методики [22, с. 72].

Отримані в результаті факторного аналізу 57 тверджень (які утворили перелічені 7 факторів, що разом пояснюють 66,55% загальної дисперсії), було використано для створення третьої версії опитувальника. Цей варіант методики було запропоновано виборці з 143 досліджуваних. У результаті статистичного аналізу отриманих результатів було встановлено високі показники дискримінативності та внутрішньої узгодженості для кожного з 57 пунктів. Отже, третій варіант опитувальника було визнано остаточною

редакцією «Опитувальника життєтворчих здібностей». Перевірка надійності методики проводилася А. Большаковою за допомогою найбільш поширених та використовуваних методів: оцінки внутрішньої консистентності (коефіцієнт Кронбаха); оцінки ретестової надійності (повторне тестування проводилося через місяць після першого); оцінки надійності за методом розщеплення. Застосовані статистичні процедури показали прийнятний рівень надійності оцінюваної психодіагностичної методики. Результати оцінки надійності за названими методами наведені в табл. 2.21 [22, с. 73].

Таблиця 2.21

Показники надійності опитувальника життєтворчих здібностей

Показники методики	Критерії надійності		
	коефіцієнт Кронбаха	коефіцієнт кореляції для ретестової надійності	коефіцієнт кореляції результатів частин тесту
Осмисленість життя	0,67	0,75	0,71
Життєстійкість	0,66	0,72	0,62
Цілеспрямованість	0,79	0,56	0,65
Пластичність	0,85	0,47	0,59
Прагнення до особистісного зростання	0,68	0,55	0,47
Креативність	0,72	0,70	0,64
Рефлексивні здібності	0,64	0,66	0,54
Загальний показник	0,61	0,76	0,88

Досліджувані оцінювали ступінь своєї згоди з запропонованими твердженнями за шкалою з полюсами: «1 – зовсім невірно», «5 – зовсім вірно».

При обробці результатів досліджуваним присуджувалася кількість балів у відповідності до типу твердження:

- для прямих тверджень – номер відповіді позначав отримувану кількість балів;

- для зворотних тверджень кількість балів обчислювалася за зворотним співвідношенням: 5→1; 4→2; 3→3; 2→4; 1→5.

Факторна структура методики дозволяла вивчати загальний рівень життєтворчих здібностей респондентів та окремих їх видів за шкалами методики.

«Осмисленість життя» – характеризує здатності молодшої людини знаходити смисл свого існування, відчувати безумовну цінність життя, формулювати власне життєве призначення.

«Життєстійкість» – описує здібності молодшої людини, пов'язані зі здатністю протистояти життєвим труднощам: долати складні проблеми та перешкоди, розв'язувати конфлікти, опиратися деструктивному тиску та маніпуляціям оточуючих.

«Цілеспрямованість» – відображає життєтворчі здібності, що проявляються в умінні формулювати життєві цілі, бути активним, енергійним, рішучим, послідовним та наполегливим у реалізації задумів.

«Пластичність» – характеризує такі життєтворчі здібності, як толерантність до невизначеності, гнучкість у життєвому плануванні, готовність до змін у житті, відкритість до нового досвіду.

«Прагнення до особистісного зростання» – відображає впевненість у необхідності постійного особистісного та професійного зростання, прагнення до підвищення компетентності у різних сферах.

«Креативність» – відображає здатність молодшої людини зробити життя привабливим та цікавим, вміння знайти щось захоплююче у будь-якій справі, прагнення до створення нового у всьому, чим займається.

«Рефлексивні здібності» – висвітлює зацікавленість молодшої людини у розумінні своїх особливостей, здатність знаходити психологічні причини вчинків, прагнення до самопізнання.

Сконструйована версія опитувальника має задовільні психометричні характеристики за показниками надійності та валідності [22, с. 73].

Кореляції шкал опитувальника життєтворчих здібностей зі змінними дослідження ($p < 0,01$) наведено у табл. 2.22.

Таблиця 2.22

Кореляції шкал опитувальника життєтворчих здібностей зі змінними дослідження ($p < 0,01$)

Методики		ОЖ	ЖС	Ц	Пл	ОЗ	Кр	Рф	ЗП
СЖО	Цілі	0,53	0,36	0,33	0,26	0,42	0,41	0,29	0,50
	Процес	0,66	0,37	0,45	0,35	0,39	0,63	0,26	0,62
	Результат	0,62	0,36	0,43	0,32	0,51	0,53	0,24	0,60
	Локус контролю – Я	0,53	0,36	0,47	0,39	0,47	0,56	0,21	0,59
	Локус контролю – життя	0,52	0,36	0,34	0,34	0,40	0,47	0,33	0,53
	Загальний рівень	0,64	0,46	0,49	0,38	0,50	0,61	0,29	0,67
ТЖС	Залученість	0,74	0,70	0,68	0,44	0,64	0,79	0,24	0,84
	Контроль	0,65	0,73	0,64	0,42	0,58	0,72		0,78
	Прийняття ризику	0,44	0,51	0,40	0,50	0,49	0,49	0,22	0,59
	Життєстійкість	0,74	0,760	0,69	0,51	0,67	0,80	0,25	0,87

Продовж. табл. 2.22

САМОАЛ	Креативність	0,41	0,301		0,56	0,42	0,86	0,47	0,48
	Спонтанність	0,51			0,65	0,79	0,73		0,35
	Саморозуміння	0,44	0,243			0,46		0,79	0,30

Примітка: ОЖ – осмисленість життя, ЖС – життєстійкість, Ц – цілеспрямованість, Пл – пластичність, ОЗ – прагнення до особистісного зростання, Кр – креативність, Рф – рефлексивні здібності, ЗП – загальний показник.

Середні значення та стандартні відхилення загального показника та шкал опитувальника життєтворчих здібностей по вибірці наведено у табл. 2.23.

Таблиця 2.23

Середні значення та стандартні відхилення загального показника та шкал опитувальника життєтворчих здібностей по вибірці

Показники методики	M			SD		
	ч	ж	разом	ч	ж	разом
ОЖ	3,78	3,48	3,63	0,76	0,82	0,81
ЖС	3,24	2,84	3,04	0,62	0,76	0,74
Ц	3,69	3,10	3,39	0,63	0,73	0,70
Пл	3,86	3,35	3,61	0,61	0,66	0,65
ОЗ	3,55	3,43	3,49	0,73	0,64	0,66
Кр	4,24	4,01	4,13	0,82	0,77	0,74
Рф	3,21	2,86	3,03	0,73	0,65	0,68
ЗП	25,57	23,07	24,32	3,92	3,78	3,69

Примітка: ОЖ – осмисленість життя, ЖС – життєстійкість, Ц – цілеспрямованість, Пл – пластичність, ОЗ – прагнення до особистісного зростання, Кр – креативність, Рф – рефлексивні здібності, ЗП – загальний показник.

Отримані дані свідчать про наявність статистично значущого зв'язку між компонентами життєстійкості молоді та розвитком більшості життєтворчих здібностей. Так, життєтворчі здібності, що проявляються в умінні формулювати життєві цілі, бути активними, рішучими, послідовними та наполегливими (шкала «цілеспрямованість» опитувальника життєтворчих здібностей) детермінують активність у пошуку стратегій пристосування або корегування змін, які відбуваються в умовах проблемогенного соціуму.

Зі здатністю молоді до розуміння та прийняття механізмів та сутності змін, що відбуватимуться з їх особистістю, пов'язаний загальний рівень розвитку життєтворчих здібностей та здібностей до осмисленості життя, цілеспрямованості, креативності.

Отже, молода людина з розвинутими навичками життєтворення, а саме знаходження смислу життя, цілеутворення та креативного ставлення до життя, спокійно і толерантно ставиться до змін, які відбуваються в умовах проблемогенного соціуму, та здатна до активного пошуку стратегій пристосування і компенсації можливих негативних ефектів таких змін.

З більшістю життєтворчих здібностей та загальною оцінкою їх розвитку пов'язані оцінки прийняття ризику, як компонента життєстійкості молоді. Отже, досліджуваним, які налаштовані на енергійний пошук стратегій адаптації до психологічних та соціальних змін в умовах проблемогенного соціуму, притаманна здатність до творчого планування, розробки та здійснення життєвого проєкту.

Отже, розвиток навичок активного та вільного життєтворення, управління життям, як творчим проєктом, сприяє життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму та пошуку стратегій пристосування та/або корекції (компенсації) негативних наслідків змін, що у ньому відбуваються.

Кореляційний аналіз результатів, отриманих за опитувальником життєтворчих здібностей та тестом життєстійкості показав, що загальний

рівень життєстійкості, пов'язаний із загальною оцінкою рівня розвитку життєтворчих здібностей ($r_{xy} = 0,27$; $p < 0,05$) та їх оцінками за шкалами «осмисленість життя» ($r_{xy} = 0,24$; $p < 0,05$) і «цілеспрямованість» ($r_{xy} = 0,26$; $p < 0,05$). Отже, високий рівень життєстійкості притаманний респондентам, які здатні знаходити смисл свого існування, відчувати безумовну цінність життя, визначати власне життєве призначення (оцінки за шкалою «осмисленість життя») та здатні формулювати життєві цілі, бути активними, енергійними, рішучими, послідовними та наполегливими у реалізації задумів (оцінки за шкалою «цілеспрямованість»).

Моніторинг та оптимізація процесу розвитку життєстійкості має свої перспективи у молодому віці, коли найбільш активно розвивається світогляд, набувається зріла ідентичність та усталене ставлення до себе. Проведене дослідження показало, що розвиток життєстійкості молоді пов'язаний з рівнем розвитку її життєтворчих здібностей – здібностей до творчого планування, проектування та здійснення життєвого проекту.

В результаті вивчення взаємозв'язку життєтворчих здібностей та показників життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму було встановлено, що:

- респонденти з високими загальними оцінками розвитку життєтворчих здібностей та їх оцінками за шкалами «осмисленість життя», «цілеспрямованість» та «креативність» мають високий рівень за показником загальної життєстійкості;

- високий рівень розвитку життєстійкості властивий респондентам із високими загальними оцінками життєтворчих здібностей та високими оцінками за шкалами «осмисленість життя», «цілеспрямованість» та «прагнення до особистісного зростання»;

- розвиток навичок активного та вільного життєтворення, управління життям як творчим проектом найбільш сприяє життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму та пошуку стратегій пристосування та/або корекції (компенсації) негативних наслідків змін, що у ньому відбуваються;
- розвитку загальної життєстійкості молоді сприяють життєтворчі здібності цілеспрямованості.

Підкреслено, що найбільший вплив на розвиток життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму здійснює рівень розвитку життєтворчих здібностей цілеспрямованості, а також життєтворчі здібності до осмисленості життя, життєстійкості, прагнення до особистісного зростання та креативності.

Конотативно-діяльнісний блок вивчення складових життєстійкості молоді містив аналіз, спрямований на дослідження метакогнітивної включеності (усвідомленості) у діяльність.

Метакогнітивна включеність у діяльність виступає як рефлексивна здатність до свідомого моніторингу перебігу когнітивних процесів.

Метакогнітивна включеність у діяльність виявлялася у схильності респондентів до планування пізнавальних процесів, включеності рефлексивних функцій у їх реалізацію, завдяки чому здійснюється моніторинг-контроль пізнання.

Отже, аналіз метакогнітивної включеності у діяльність до конотативно-діяльнісного блок вивчення складових життєстійкості молоді дозволяв суттєво збагатити уявлення про психологічний зміст потенціалу, що детермінує життєстійкість молоді та її життєвий успіх загалом.

Зарубіжні вчені вивчили плюси та мінуси опитувальників метапізнання і дійшли висновку, що опитувальники цінні для практики та широкого використання, проте потребують покращення структури [66; 174; 192; 199; 200; 228; 239; 242; 254].

Серед існуючих опитувальників, що оцінюють вираженість метакогнітивних компонентів, найбільш популярним залишається опитувальник, створений Г. Шроу та Р. Деннісоном для вимірювання метакогнітивних знань та метакогнітивного регулювання Metacognitive Awareness Inventory (MAI) [176; 202; 243].

Автори запропонували для опитувальника три альтернативні варіанти підрахунку шкал, виявлених на підставі двофакторної емпіричної моделі, двофакторної теоретичної моделі та восьмифакторної моделі.

Пізніше у дослідницькій практиці почали використовувати однофакторну модель опитувальника для підрахунку загального показника метакогнітивної включеності.

В англійській літературі незалежно один від одного активно використовуються чотири варіанти обробки опитувальника: двофакторна структура метакогнітивного знання (25 тверджень) та регулювання (27 тверджень) [249], виділена емпірично; двофакторна структура метакогнітивного знання (17 тверджень) та регулювання (35 тверджень), виділена теоретично [257]; восьмифакторна структура [224; 253]; одновимірний бал рівня метакогнітивної включеності [252].

Оригінальна методика дослідження метакогнітивної усвідомленості була створена Г. Шроу та Р. Деннісоном [243] – Metacognitive Awareness Inventory (MAI).

Методика призначена для вивчення метакогнітивних процесів в осіб юнацького віку та дорослих.

Твердження опитувальника включають дві шкали:

А. Метакогнітивні знання.

1. Декларативні знання (знання себе, як суб'єкта пізнавальної діяльності).

2. Процедурні знання (знання у тому, як застосовувати когнітивні стратегії).

3. Умовні знання – знання про змінні завдання (знання у тому, чому і коли потрібно застосовувати певну когнітивну стратегію).

Б. Метакогнітивне регулювання.

1. Планування (планування, визначення цілей, залучення фонових знань).

2. Управління інформацією (залучення стратегій з метою підвищення засвоєння та розуміння інформації).

3. Моніторинг (оцінка процесу засвоєння, розуміння інформації та використання стратегій).

4. виправлення помилок (використання стратегій з метою виправлення помилок розуміння чи виконання завдання).

5. Оцінка (аналіз процесу розуміння чи виконання завдання, ефективності стратегій після виконання завдання).

Текст і ключ опитувальника метакогнітивної включеності у діяльність (Г. Шроу, Р. Деннісон, адаптація А. Карпова, І. Скитяєвої) наведено у Додатку М.

Опитувальник Г. Шроу та Р. Деннісон адаптований А. Карповим та І. Скитяєвою для всіх видів діяльності та відображає рівень розвитку метакогнітивних функцій та регуляції діяльності [75; 243].

Метою його застосування на даному етапі дослідження було вивчення ролі метакогнітивної включеності до психічної саморегуляції діяльності та її впливу на життєстійкість молоді в умовах проблемогенного соціуму. У дослідженні було поставлено такі емпіричні завдання: описати взаємозв'язки показника метакогнітивної включеності та параметрів життєстійкості молоді; вивчити взаємозв'язки виявлених шкал та параметрів життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі.

Статистичне оброблення даних проводилося з використанням програми SPSS Statistica 19.0; рівні значимості $p < 0,05$, $p < 0,001$.

Застосовувалися методи описової статистики (середнє та стандартне відхилення) для уточнення нормальності розподілу показників вибірки.

Для оцінки пояснювальної сили різних варіантів підрахунку шкал опитувальника було здійснено конфірматорний факторний аналіз (КФА) із застосуванням методу Maximum Likelihood Restricted [237].

Для оцінки придатності використано порівняльний критерій згоди (CFI), індекс Такера-Льюїса (TLI), середньоквадратична помилка апроксимації (RMSEA), інформаційні критерії Акайке та Байєса (AIC та BIC) [193].

Кореляційний аналіз латентних змінних опитувальника проводився з використанням критерію Пірсона. Психометричні властивості тверджень опитувальника оцінювалися з використанням IRT-аналізу, у тому числі середніх показників статистик згоди за твердженнями шкал (MNSQ) та кореляції з балом за шкалою [218].

Аналіз надійності-узгодженості шкал опитувальника проводився за допомогою коефіцієнта Альфа Кронбаха.

Оцінку відмінностей між групами чоловіків та жінок, здобувачів вищої освіти та молоді з досвідом практичної роботи було реалізовано нами з використанням t-критерію Стьюдента для незалежних груп.

На загальній вибірці було перевірено чотири моделі факторної структури опитувальника «Метакогнітивна включеність у діяльність». Оцінки CFI і TLI всіх чотирьох моделей знаходяться нижче за допустимі межі. Слід зазначити, що у представлених моделях латентні змінні відрізнялися високою кореляцією між собою: емпірична модель ($r=0,89$; $p<0,001$), теоретична модель ($r=0,92$; $p<0,001$).

Коефіцієнти кореляцій латентних змінних восьмифакторної моделі були в діапазоні від 0,67 до 0,82 за високого рівня значущості ($p < 0,001$). Було виявлено три твердження № 42, 43 та 52 з порівняно низькими факторними навантаженнями для всіх чотирьох моделей. Такі твердження додають мало інформації при вимірі конструкту, тому їх було виключено з наступного аналізу. IRT-аналіз розмірності кожного із восьми факторів опитувальника показав, що всі шкали є одновимірними. Власні значення всіх контрастів варіюються від 1,5 до 1,9 (все значення менше 2). IRT-аналіз показав труднощі тверджень опитувальника для загальної вибірки та визначив 18 проблемних тверджень з 49: № 32, 5, 46, 3, 15, 22, 45, 37, 41, 31, 39, 9, 47, 48, 30, 21, 19, 38. Виділені твердження не відповідають змісту шкал, тому виключені з аналізу. На основі результатів IRT-моделі було сформовано версію опитувальника з 32 тверджень. Індокси відповідності моделей за даними опитувальника метакогнітивної включеності у діяльність наведено у табл. 2.24.

Таблиця 2.24

**Індокси відповідності моделей за даними опитувальника
метакогнітивної включеності у діяльність**

Моделі	χ^2 (df)	CFI	TLI	RMSEA	AIC	BIC
Однофакторна модель	3646,19(1274)	0,563	0,545	0,071	55765	56193
Двофакторна емпірична модель	3634,81(1273)	0,57	0,58	0,07	55556	56185
Двофакторна теоретична модель	3532,94(1273)	0,58	0,57	0,07	55454	56083

Продовж. табл. 2.24

Восьмифакторна модель	3107,34(1145)	0,61	0,58	0,07	53007	53729
-----------------------	---------------	------	------	------	-------	-------

Примітка: df – число ступенів свободи χ^2 ; CFI – порівняльний критерій згоди; TLI – індекс Такера-Льюїса; RMSEA – квадратична усереднена помилка апроксимації; AIC – інформаційний критерій Акаїке; BIC – Байєсовський інформаційний критерій.

Загальні характеристики тверджень опитувальника в рамках IRT-моделі наведено у табл. 2.25.

Таблиця 2.25

Загальні характеристики тверджень опитувальника в рамках IRT-моделі

Шкала	Твердження	Трудність	Помилка вимірювання	INTFIT MNSQ	OUTFIT MNSQ	Кореляція із загальним балом за шкалою
ДЗ	20	1,08	0,21	0,78	0,74	0,57
	16	1,03	0,22	0,93	0,92	0,63
	12	0,64	0,23	0,79	0,76	0,65
	17	0,59	0,23	0,72	0,66	0,57
	32	-0,03	0,24	1,31	1,27	0,43
	46	-0,77	1,2	1,25	1,30	0,24
	5	-1,15	0,25	1,43	1,21	0,46
	10	-1,39	0,25	1,21	1,24	0,46
ПЗ	14	0,94	0,24	1,23	1,27	0,69
	33	0,35	0,25	0,79	0,76	0,57
	27	0,17	0,25	0,91	1,00	0,67
	3	-1,46	0,26	0,95	0,97	0,42

Продовж. табл. 2.25

УЗ	35	0,65	0,23	0,84	0,82	0,63
	18	0,45	0,23	0,70	0,68	0,58
	15	-0,19	0,23	1,36	1,16	0,52
	29	1,22	0,23	1,22	1,22	0,46
	26	-0,57	0,23	1,08	1,10	0,61
Пл	8	0,81	0,24	0,98	0,97	0,57
	22	-0,39	0,24	1,39	1,31	0,38
	23	0,45	0,23	0,57	0,50	0,59
	6	-0,91	0,24	0,84	0,83	0,65
	4	0,61	0,23	0,98	0,98	0,54
	45	-0,39	0,24	1,31	1,35	0,42
СУІ	37	1,19	0,17	1,41	1,28	0,39
	41	0,39	0,20	0,97	1,05	0,31
	31	0,22	0,21	1,29	1,15	0,42
	13	0,22	0,21	1,27	1,15	0,46
	30	0,35	0,20	0,89	0,95	0,60
	39	0,13	0,21	0,85	0,78	0,25
	9	-0,53	0,24	0,92	0,93	0,22
	47	-0,76	0,67	0,67	0,67	0,41
	48	-1,22	0,24	1,06	1,09	0,42
КК	34	1,08	0,23	0,76	0,74	0,50
	21	0,72	0,23	1,30	1,25	0,47
	28	0,61	0,23	1,23	1,12	0,56
	11	0,55	0,23	1,11	1,16	0,64
	49	-0,39	0,24	0,99	1,00	0,52
	1	-1,08	0,24	0,88	0,81	0,73
	2	-1,49	0,24	1,02	0,93	0,73

Продовж. табл. 2.25

СВП	40	1,12	0,23	0,78	0,79	0,69
	44	0,46	0,24	0,82	0,81	0,71
	25	0,00	0,24	1,39	1,44	0,51
	51	-1,58	0,26	1,00	0,99	0,47
Оцінка	19	1,13	0,20	1,36	1,29	0,56
	38	0,73	0,22	1,33	1,27	0,52
	36	0,53	0,23	0,86	0,71	0,52
	24	0,32	0,24	1,21	1,10	0,47
	7	-0,17	0,26	1,12	1,15	0,50
	50	-1,54	0,26	0,95	0,98	0,47

Примітка: у табл. виділено низку тверджень із незадовільними статистиками згоди; INTFIT MNSQ – незважена статистика згоди; OUTFIT MNSQ – зважена статистика згоди; ДП – декларовані знання, ПЗ – процедурні знання, УЗ – умовні знання, Пл – планування, СУІ – стратегії управління інформацією, КК – контроль компонентів, СВП – стратегії виправлення помилок.

Рівень надійності значень Альфа Кронбаха для однофакторної моделі та двофакторних моделей є прийнятним для психологічних опитувальників (табл. 2.26).

Таблиця 2.26

Надійність-узгодженість шкал моделей опитувальника метакогнітивної включеності у діяльність

Модель	Шкали	М (SD)	Альфа Кронбаха
Однофакторна модель	Загальний показник	120,9±22	0,89
Двофакторна емпірична модель	Метакогнітивні знання	52,8±9,9	0,78

Продовж. табл. 2.26

	Метакогнітивне регулювання	68,1±12,8	0,83
Двофакторна теоретична модель	Метакогнітивні знання	43,6±8,8	0,81
	Метакогнітивне регулювання	77,3±13,9	0,82
Восьмифакторна модель	Декларовані знання	18,3±3,8	0,61
	Процедурні знання	10,5±2,6	0,66
	Умовні знання	14,8±3,2	0,53
	Планування	15,6±3,2	0,51
	Стратегії управління інформацією	7,7±1,8	0,42
	Контроль компонентів	23,0 ±4,7	0,65
	Структура виправлення помилок	15,8±3,2	0,53
	Оцінка	15,2±3,3	0,56

Результати критеріїв відповідності факторних моделей та надійності-узгодженості шкал опитувальника демонструють, що найбільш прийнятною для наукових досліджень та практики є двофакторна теоретична модель.

Взаємозв'язки між показником метакогнітивної включеності та параметрами життестійкості визначалися за допомогою кореляційного

аналізу з використанням коефіцієнта кореляції r -Пірсона, оскільки розподіл даних відповідав закону нормального розподілу.

Для виявлення факторної структури опитувальника «Метакогнітивна включеність у діяльність» було використано експлораторний факторний аналіз. Виявлення взаємозв'язків між виділеними факторами та параметрами життєстійкості здійснювалося за допомогою кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта кореляції r -Спірмена, оскільки розподіл даних факторів не відповідав закону нормального розподілу.

Загальна вибірка виявила гомогенність: не виявлено відмінностей досліджуваних показників у вибірках чоловіків та жінок. Були проаналізовані зв'язки рівня метакогнітивної включеності та вимірюваних компонентів життєстійкості (залученості, контролю, прийняття ризику).

Середні значення показників метакогнітивної включеності у діяльність у спільній вибірці респондентів представлені у табл. 2.27.

Таблиця 2.27

**Вираженість показників метакогнітивної включеності
у діяльність по вибірці**

Компоненти	M	SD	Асиметрія	Ексцес
Метакогнітивні знання	44,55	6,61	-0,230	0,651
Метакогнітивне регулювання	69,89	8,52	-0,203	0,464
Декларовані знання	18,64	2,88	-0,265	0,835
Процедурні знання	10,93	2,20	-0,291	-0,069
Умовні знання	15,06	2,47	-0,460	0,415
Планування	16,07	2,24	-0,502	0,414

Продовж. табл. 2.27

Стратегії управління інформацією	7,88	1,40	-0,454	0,003
Контроль компонентів	15,83	2,36	-0,616	0,422
Структура виправлення помилок	15,90	2,30	-0,478	0,413
Оцінка	15,48	2,61	-0,583	0,520

Для перевірки рівності дисперсій незалежних змінних для порівнюваних вибірок за статтю та віком використовувався критерій Ливиня. У всіх проаналізованих показниках виявлено рівень значущості більше 5%, що свідчить про рівність дисперсій. Достовірна значущість відмінностей з використанням t-критерію Стьюдента виявлена лише між чоловіками та жінками для показників «метакогнітивні знання» ($t = 1,96$; $p < 0,05$), «декларовані знання» ($t = 1,93$; $p < 0,05$), «процедурні знання» ($t = 2,18$; $p < 0,05$), «структура виправлення помилок» ($t = -2,56$; $p < 0,05$).

Результати описової статистики та статистичного t-критерію Стьюдента показників метакогнітивної включеності в діяльність у групах, що різняться за статтю наведено у табл. 2.28.

Таблиця 2.28

Середні значення та стандартні відхилення показників метакогнітивної включеності в діяльність у вибірках, що різняться за статтю

Компоненти	Чоловіки (n = 126)		Жінки (n = 116)	
	M	SD	M	SD
Метакогнітивне знання*	45,50	8,43	43,67	5,66

Продовж. табл. 2.28

Метакогнітивне регулювання	69,54	10,40	69,44	7,12
Декларовані знання*	19,09	3,65	18,31	2,60
Процедурні знання*	11,22	2,67	10,56	1,96
Умовні знання	15,16	3,05	14,78	2,25
Планування	15,76	2,68	15,94	1,89
Стратегії управління інформацією	7,87	1,54	7,68	1,34
Контроль компонентів	15,50	2,55	15,77	2,09
Структура виправлення помилок*	15,41	2,49	16,08	2,07
Оцінка	15,41	3,12	15,32	2,24

Примітка: * – розбіжності значущі на рівні $p < 0,05$, t-критерій Стьюдента.

Результати описової статистики та статистичного t-критерію Стьюдента показників метакогнітивної включеності в діяльність у групах, що різняться за віком наведено у табл. 2.29.

Середні значення показників опитувальника метакогнітивної включеності у діяльність показали, що в аспекті етапності професіоналізації у молоді з досвідом практичної діяльності ($M = 45,16 \pm 8,5$) виявилися значно більш виражені показники метакогнітивних знань, порівняно зі здобувачами

вищої освіти ($M = 43,78 \pm 5,76$), як для двофакторної емпіричної ($t = -2,69$; $p = 0,007$), так і для теоретичної моделей ($t = -3,02$; $p = 0,003$).

Таблиця 2.29

Середні значення та стандартні відхилення показників метакогнітивної включеності у діяльність у вибірках, що різняться за віком

Компоненти	Здобувачі вищої освіти (n = 188)		Молодь із досвідом практичної роботи (n = 54)	
	M	SD	M	SD
Метакогнітивне знання*	43,78	5,76	45,16	8,50
Метакогнітивне регулювання	69,51	7,12	69,57	10,60
Декларовані знання*	18,32	2,64	19,19	3,63
Процедурні знання*	10,69	1,98	10,87	2,70
Умовні знання	14,82	2,26	15,07	3,08
Планування	15,85	2,08	15,90	2,57
Стратегії управління інформацією	7,69	1,32	7,95	1,54
Контроль компонентів	15,77	2,04	15,36	2,66
Структура виправлення помилки*	16,05	2,03	15,52	2,68
Оцінка	15,34	2,29	15,54	3,19

Примітка: * – розбіжності значущі на рівні $p < 0,05$, t-критерій Стьюдента.

У молоді з досвідом практичної діяльності у порівнянні зі здобувачами вищої освіти значно більш виражені показники декларованих знань ($M = 19,19 \pm 3,63$ – у працюючої молоді; $M = 18,32 \pm 2,64$ – у здобувачів вищої освіти; $t = -3,43$; $p = 0,002$), умовних знань ($M = 15,07 \pm 3,08$ – у працюючої молоді; $M = 14,82 \pm 2,26$ – у здобувачів вищої освіти; $t = 2,82$; $p = 0,005$) та оцінки ($M = 15,51 \pm 3,19$ – у працюючої молоді; $M = 15,34 \pm 2,29$ – у здобувачів вищої освіти; $t = -3,56$; $p = 0,0003$).

Результати свідчать, що вибірка чоловіків відрізняється від вибірки жінок більш вираженими показниками метакогнітивних знань ($45,50 \pm 8,43$ та $43,67 \pm 5,66$), декларованих знань ($19,09 \pm 3,65$ та $18,31 \pm 2,60$) та процедурних знань ($11,22 \pm 2,67$ та $10,56 \pm 1,96$). На відміну від чоловіків, у вибірці жінок більш виражений параметр метакогнітивної регуляції – «Структура виправлення помилок» ($15,41 \pm 2,49$ та $16,08 \pm 2,07$).

Можна простежити відсутність значних вікових відмінностей між вибірками. Показники метакогнітивної включеності характеризуються рівною мірою вираженості, що може бути обумовлено активною залученістю до пізнавальної діяльності. Кореляційний аналіз також не виявив зв'язку показників метакогнітивної включеності у діяльність із фактором віку ні у вибірці чоловіків, ні у вибірці жінок.

Відповідно до завдань цього етапу дослідження було проведено експлораторний факторний аналіз (SPSS 19.0). Для визначення надійності обчислення елементів кореляційної матриці та можливості її опису за допомогою факторного аналізу використовувалися тест Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО) та коефіцієнт сферичності Бартлетта. При цьому враховувалася вимога однозначного співвіднесення кожного показника з одним із факторів та критерієм змістовної інтерпретації фактора за двома та більше вихідними змінними.

При застосуванні до тверджень опитувальника метакогнітивної включеності у діяльність процедури факторного аналізу було складено

матрицю змішування. Використано аналіз основних компонентів з ротацією факторів Varimax. Відповідний коефіцієнту сферичності Бартлетта рівень значимості становив 0,000, тобто дані прийнятні щодо факторного аналізу. В якості критерію значущості показника було використано факторне навантаження більше 0,45.

В результаті аналізу було виділено вісім факторів у структурі опитувальника метакогнітивної включеності у діяльність (див. табл. 2.30).

Таблиця 2.30

Факторний аналіз тверджень опитувальника метакогнітивної включеності у діяльність

Фактори	Твердження	Факторне навантаження
1. Знання про саморегуляцію діяльності та когнітивні ресурси	Я усвідомлюю, які стратегії використовую, коли приймаю рішення	0,645
	Я усвідомлюю свої інтелектуальні переваги та обмеження	0,608
	Я точно знаю, з якою метою я використовую різні стратегії вирішення проблем	0,563
	Приймаючи важливе рішення, я схильний аналізувати ефективність використовуваних мною стратегій	0,530
	Я знаю, в якому випадку кожна зі стратегій, що використовуються мною, буде найбільш ефективна	0,468
	Я здатний контролювати якість прийнятих мною рішень	0,448
	Я знаю, що очікує від мене мій керівник	0,435

Продовж. табл. 2.30

	Я концентруюся на загальному смислі роботи більшою мірою, ніж на її деталях	0,423
	Я автоматично застосовую ефективні стратегії розв'язання задач	0,413
	Я добре запам'ятовую нову інформацію	0,411
2. Самоуправління пізнанням нового	Коли завдання вже вирішено, я схильний запитувати себе, чи навчився я чомусь корисному в процесі її вирішення	0,679
	Я схильний запитувати себе, наскільки успішно я просуваюся, коли вивчаю щось нове	0,587
	Я організую свій час так, щоб досягти своїх цілей якнайкраще	0,499
	Якщо нова інформація недостатньо для мене зрозуміла, я схильний повертатися до неї, щоб ще раз переосмислити	0,402
	Читаючи новий текст, я кілька разів перечитую складні для мого розуміння абзаци	0,400
	3. Процедурні знання (процес рішення)	Періодично я запитую себе, чи досягаю я своїх життєвих цілей
Я розглядаю кілька альтернатив вирішення проблеми перед тим, як обрати остаточний варіант		0,534

Продовж. табл. 2.30

	Я здатний добре структурувати інформацію	0,520
	Закінчивши роботу (виконавши завдання) я підводжу підсумок того, що зробив	0,514
	Я обмірковую кілька способів вирішення проблеми та вибираю найоптимальніший	0,422
4. Управління інформацією	Коли я читаю про щось нове, я співвідношу це з тим, що мені вже відомо в цій галузі	0,568
	Я краще навчаюсь, коли тема мені цікава	0,541
	Я намагаюся перевести нову інформацію до доступної для мене форми	0,487
	Я використовую свої інтелектуальні переваги для компенсації своїх слабкостей	0,486
	Коли виконання завдання закінчено, я запитую себе, чи досягнуто всі поставлені цілі	0,456
	Я використовую різні стратегії, залежно від ситуації	0,429
5. Аналіз досягнення результату	Я краще засвоюю інформацію (навчаюся), коли я знаю щось щодо самої теми	0,586
	Я можу оцінити, наскільки добре я	0,474

	виконав роботу в той момент, коли вона закінчена	
	Я питаю себе, чи був легший шлях зробити завдання після того, як воно було виконане	0,459
	Іноді я «озираюся назад», що допомагає мені краще зрозуміти значущі для мене відносини	0,445
6. Контроль рішення	Я створюю власні приклади, щоб краще осмислити інформацію	0,492
	Вивчаючи щось нове, я час від часу роблю паузу і питаю себе, наскільки добре розумію матеріал	0,487
	Я переглядаю свої припущення, коли важко у вирішенні проблеми	0,461
7. Робота з важливою інформацією	Я уповільнюю темп роботи, коли стикаюся з важливою для себе інформацією	0,561
	Я знаю, яка саме інформація особливо важлива у моїй роботі	0,519
8. Структурування та схематизація	Я роблю рисунки та діаграми, які допомагають мені краще зрозуміти проблему, над якою я працюю	0,605
	Я намагаюся розподілити роботу на декілька окремих завдань	0,415

З табл. 2.30 видно, що всі твердження, які увійшли до Фактору 1 (знання про саморегуляцію діяльності та когнітивні ресурси) сформульовані на основі знання про себе або усвідомлення своїх інтелектуальних переваг.

Частково цей фактор включив у себе пункти декларативної шкали оригінальної методики Г. Шроу та Р. Деннісон [243]. Твердження відображають знання молодих людей про власні процеси саморегуляції діяльності та когнітивні ресурси.

Фактор 2 (самоуправління пізнанням нового) відображає здатність враховувати новий досвід у власному метапізнанні, контролювати якість роботи та здійснювати роботу над помилками з метою інтеграції отриманого досвіду.

Фактор 3 (процедурні знання чи процес розв'язання) відбиває етапність процесу вирішення завдання: наявність мети, розгляд альтернатив рішення, структурування, підбиття підсумків. Цей чинник близький за змістом до шкали процедурних знань і включає знання у тому, як впроваджувати їх у діяльність.

Фактор 4 (управління інформацією) об'єднав твердження, пов'язані з аналізом наявних відомостей про ситуацію та способи роботи з ними.

Фактор 5 (аналіз досягнення результату) включив мета-когнітивні знання та оцінку якості виконання завдання, зумовлений стратегією ретроспективи у процесі досягнення результату.

Фактор 6 (контроль рішення) об'єднав стратегії роботи з інформацією (створення власних прикладів, розуміння та уточнення гіпотез про вирішення проблеми). Цей факт свідчить про те, що молоді люди прагнуть глибокої та всебічної роботи з інформацією.

Фактор 7 (робота з важливою інформацією) та Фактор 8 (структурування та схематизація) включили твердження, що описують особливості роботи з актуальною інформацією та обґрунтування необхідності структурування проблеми.

Таким чином, факторний аналіз тверджень опитувальника дозволив виділити у вибірці молоді вісім способів моніторингу процесу власної діяльності.

В результаті кореляційного аналізу отримано взаємозв'язки між виділеними факторами та показниками життєстійкості молоді (див. табл. 2.31).

Таблиця 2.31

Взаємозв'язки між факторами метакогнітивної включеності у діяльність та параметрами життєстійкості (кореляції)

Компоненти ЖС	Фактори метакогнітивної включеності у діяльність				
	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 6
Залученість	0,291***			0,199*	
Контроль		0,278***	0,227*		0,293***
Прийняття ризиків	0,203*		0,284***		

Примітка: Фактор 1 – Знання про саморегуляцію діяльності та когнітивні ресурси; Фактор 2 – самоуправління пізнанням нового; Фактор 3 – процедурні знання; Фактор 4 – управління інформацією; Фактор 6 – контроль рішення; * – $p < 0,05$, $p < 0,001$.

В результаті дослідження виділено такі фактори метакогнітивної включеності, пов'язані з параметрами життєстійкості:

- знання про саморегуляцію діяльності та когнітивні ресурси, як усвідомлення власних умінь, знань і здібностей у процесі діяльності. Цей фактор пов'язаний із прийняттям ризику, а також із залученістю;

- самоуправління пізнанням нового, як здатність інтегрувати новий досвід в особисту картину знання, відслідковувати якість своєї роботи. Цей фактор пов'язаний з контролем, як компонентом життєстійкості молоді;

- процедурні знання (процес рішення), що обумовлюють застосування знань у реалізації прийнятого рішення в різних ситуаціях і на різних етапах діяльності. Цей фактор виявив зв'язки з контролем та прийняттям ризику;

- управління інформацією, як аналіз наявних відомостей про ситуацію та способи роботи з інформацією. Цей фактор пов'язаний із залученістю, як компонентом життєстійкості молоді;

- стратегії контролю за рішенням, що включають розробку, узагальнення та вибіркоче фокусування інформації, і пов'язані з таким компонентом життєстійкості, як контроль.

Отже, в результаті дослідження встановлено тісні зв'язки характеристик метакогнітивної включеності у процес діяльності з параметрами життєстійкості молоді. Виділено шкальну структуру опитувальника метакогнітивної включеності у діяльність та описано шкали, що виявили зв'язки з параметрами життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму.

Таким чином, методичний комплекс та програма емпіричного дослідження дозволили провести багаторівневе дослідження складових життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму за особистісно-аксіологічним, безпеково-регулятивним та конотативно-діяльнісним блоками цих складових.

Дані, отримані на констатувальному етапі дослідження, були застосовані при розробці інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму.

Висновки до другого розділу

У розділі обґрунтовано вибір методичного інструментарію; наведено загальну схему та результати емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей життєстійкості молоді за особистісно-аксіологічним, безпеково-регулятивним та конотативно-діяльнісним блоками структурних складових її життєстійкості у проблемогенному соціумі.

На *першому етапі* емпіричного дослідження було визначено показники особистісно-аксіологічного блоку складових життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі.

З'ясовано, що за результатами тесту життєстійкості (С. Мадді) більшість респондентів (66,1%) виявили неузгодженість функціонування компонентів цього конструкту. Встановлено, що у досліджуваних низький рівень вираженості компонента залученості переважає над його високим рівнем (17,4% і 12,8% відповідно); високий рівень вираженості компонента контролю переважає над його низьким рівнем (17,8% та 5,8% відповідно). Ступінь вираженості компонента прийняття ризику з низьким рівнем не встановлений і в цілому перебуває у межах середніх і високих значень приблизно у рівних співвідношеннях (55,4% і 44,6% відповідно).

Встановлено прямий кореляційний зв'язок ($p < 0,01$; $p < 0,05$) між компонентами життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій. При цьому у молоді життєстійкі переконання більшою мірою детерміновані визначеними цілями, намірами, життєвими поглядами («цілі в житті») ($r = 0,56$), задоволеністю самореалізацією («результативність життя») ($r = 0,42$), здатністю самостійно здійснювати контроль подій особистого життя та нести відповідальність за результати своєї діяльності («Локус контролю – Я») ($r = 0,37$).

Визначено прямий кореляційний зв'язок високого ступеня достовірності ($p < 0,01$; $p < 0,05$) між усіма змінними життєстійкості, включаючи загальний показник та показники шкал самоактуалізації: «орієнтація у часі» ($r = 0,28$),

«підтримка» ($r=0,31$), «ціннісні орієнтації» ($r=0,40$), «спонтанність» ($r=0,34$), «самоповага» ($r=0,39$), «креативність» ($r=0,44$).

Виявлено достовірні кореляційні зв'язки ($p<0,01$; $p<0,05$) між показниками шкал «прийняття агресії» ($r=0,51$), «пізнавальні потреби» ($r=0,36$) та трьома показниками життєстійкості: загальним показником ($r=0,43$) та показниками шкал «залученість» ($r=0,50$) і «контроль» ($r=0,54$); між показником шкали «контактність» ($r=0,36$) та двома показниками життєстійкості: загальним показником ($r=0,38$) та показником шкали «контроль» ($r=0,42$). Між показниками шкал «самоприйняття», «синергія» виявлено інтеркореляцію ($p<0,05$) з таким показником життєстійкості, як «залученість» ($r=0,27$).

Узагальнено, що самоактуалізація особистості виступає мотиваційним ресурсом, який визначає формування життєстійкості і, тим самим, сприяє ефективній саморегуляції у молоді в умовах проблемогенного соціуму.

Результати кореляційного аналізу показали взаємозв'язок високого рівня статистичної достовірності ($p<0,01$; $p<0,05$) життєстійкості з каузальними орієнтаціями, як важливим ресурсом саморегуляції особистості. Встановлено статистично значущі позитивні взаємозв'язки ($p<0,01$; $p<0,05$) між автономною каузальною орієнтацією та такими компонентами життєстійкості, як залученість ($r=0,22$) і контроль ($r=0,29$), а також загальним показником життєстійкості ($r=0,36$), що свідчить про вплив автономності особистості на силу життєстійких переконань.

Показано, що автономна каузальна орієнтація виявилася позитивно пов'язаною з усіма шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій: цілями в житті ($r=0,18$), процесом життя ($r=0,21$), результатом життя ($r=0,33$), локусом контролю-Я ($r=0,19$), локусом контролю-життя ($r=0,24$), загальним показником смисложиттєвих орієнтацій ($r=0,27$); зовнішня каузальна орієнтація негативно пов'язана зі шкалами процесу життя ($r=-0,16$), результату життя ($r=-0,27$) і локусом контролю-Я ($r=-0,24$), а безособова каузальна орієнтація негативно пов'язана зі шкалами цілей у житті ($r=-0,26$),

процесом життя ($r=-0,30$), локусом контролю-Я ($r=-0,36$), локусом контролю-життя ($r=-0,39$), загальним показником смисложиттєвих орієнтацій ($r=-0,28$).

З'ясовано, що у жінок виявилися значно вищими показники автономної, а у чоловіків зовнішньої каузальної орієнтації ($p<0,001$). За безособовою каузальною орієнтацією значних статевих розбіжностей не виявлено. Наголошується, що узгодженість у взаємодії автономної та зовнішньої каузальної орієнтації сприяє підвищенню життєстійкості молоді загалом та забезпечує оптимальний розвиток таких її компонентів, як залученість і контроль.

Показано, що однією з провідних змінних, співвідносних з життєстійкістю молоді, є самоефективність, як система уявлень про свої можливості та здібності, віра у власну ефективність, що істотно впливає на мотивацію, цілепокладання, є предиктором досягнень у діяльності та успішного соціального функціонування; послаблює дію стресогенних факторів.

В результаті кореляційного аналізу було встановлено взаємозв'язок високого ступеня статистичної достовірності середньої сили між загальним показником життєстійкості, її структурними компонентами та загальною самоефективністю ($p<0,001$).

Властивості особистості, що детермінують життєстійкі переконання та пов'язані з успішністю самовизначення у виборі мети, з реалізацією цілеспрямованої діяльності, виступають основними психологічними механізмами, завдяки яким життєстійкість сприяє ефективній саморегуляції у молоді.

На *другому етапі* емпіричного дослідження визначалися показники безпеково-регулятивного блоку складових життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму.

Виявлено кореляційний зв'язок ($p<0,05$) між показниками психологічної безпеки та загальної життєстійкості молоді ($r=0,33$). Підтверджено, що позитивні базисні переконання супроводжуються цілеспрямованістю та

здатністю до самоорганізації діяльності у молоді в умовах проблемогенного соціуму. Виявлено, що інтелектуально-обдарована молодь, залучена до інноваційної діяльності, характеризується переконаністю у прихильності світу та оточуючих людей, високою оцінкою цінності власного Я та самооцінки мотивації схвалення (Д. Марлоу, Д. Краун), що підвищує рівень її життєстійкості в умовах проблемогенного соціуму. Встановлено, що негативні базисні переконання молоді корелюють із підсумковим показником когнітивно-афективної шкали депресивності (А. Бек) на високому рівні статистичної значущості ($p < 0,01$).

Для уточнення оцінки відмінностей між двома вибірками (респонденти з низькою та високою життєстійкістю) та показниками психологічної безпеки використовувався U-критерій Манна-Уїтні. Виявлено, що група респондентів із високою психологічною безпекою (93,10) перевершує групу з низькою психологічною безпекою (72,12) за рівнем життєстійкості ($U=39,4$; $p < 0,05$).

Якісний аналіз результатів дозволив зробити висновок, що респонденти з низькою психологічною безпекою мають здебільшого середню і низьку життєстійкість. Це надає можливість охарактеризувати їх як невпевнених у своїх силах і здібностях в опануванні зі стресом. Респонденти з високою психологічною безпекою мають високу життєстійкість, що характеризує їх як активних, впевнених у своїх силах, здатних справлятися зі стресом, продовжуючи ефективно працювати і не втрачати внутрішньої рівноваги.

Виявлено тенденцію, що для молоді з низькою психологічною безпекою характерна низька залученість, а для молоді з високою психологічною безпекою – середня. Це надає підстави припустити, що для молоді з низькою психологічною безпекою характерна пасивна життєва позиція, наявність відчуженості, відчуття себе поза життям. На відміну від них, молодь з високою психологічною безпекою характеризується загалом активною життєвою позицією, хоча в умовах стресу може простежуватися втрата самовладання, пасивність.

Визначено статистично достовірні відмінності у результатах зазначених підгруп за шкалою «контроль» ($r=0,44$; $p<0,05$), які у респондентів з низькою психологічною безпекою потрапляють у діапазон низьких значень. Респонденти з високою психологічною безпекою мають високо розвинений компонент контролю, у ситуації стресу продовжують боротьбу, не здаються, шукають нові шляхи вирішення проблем.

З'ясовано, що для досліджуваних з низькою психологічною безпекою характерний середній та високий ступінь прийняття ризику. Для респондентів з високою психологічною безпекою характерне високе прийняття ризику, вони розглядають життя як спосіб для набуття досвіду і готові діяти без надійних гарантій на успіх.

На *третьому етапі* емпіричного дослідження визначалися показники конотативно-діяльнісного блоку складових життестійкості молоді у проблемогенному соціумі.

Наголошується, що до конотативно-діяльнісного блоку складових життестійкості молоді у проблемогенному соціумі слід віднести трансформаційний копінг, який передбачає прийняття змін і їх розгляд як завдань, які очікують на вирішення; розвиток життєтворчих здібностей, осмислення досвіду розв'язання проблем і вилучення з нього досвіду.

У структурі цього блоку складових життестійкості трансформаційний копінг пояснює адекватне ставлення респондентів до проблем та вибору шляхів їх вирішення, ефективне використання набутого досвіду, дію на основі сформованих установок у соціокультурному просторі. При цьому детермінантою процесу трансформації виступає самозмінна особистісної сфери, міра власної відповідальності за зміни, а розвиток особистісних установок стає основою перетворення перешкод і стресів на джерело зростання та розвитку.

З'ясовано, що найбільше поширення серед здобувачів вищого освіти мають адаптивні копінг-стратегії, зокрема оптимізм. Кореляційний аналіз показав, що у цих підгрупах показники життестійкості тісно пов'язані між

собою множинними позитивними взаємозв'язками ($p < 0,01$), а також мають позитивні взаємозв'язки з сумарними показниками адаптивних копінг-стратегій ($p < 0,05$) та негативні взаємозв'язки з показниками неадаптивних копінг-стратегій ($p < 0,05$).

Виявлені відмінності у копінг-стратегіях, яким віддавалася перевага, дозволили припустити, що структура їх взаємозв'язків із показниками життєстійкості у виокремлених підгрупах має особливості, зумовлені специфікою етапу професіоналізації.

У вибірці молоді з досвідом практичної діяльності серед копінг-стратегій, взаємопов'язаних з життєстійкістю, виявилися стратегії «конструктивна активність» та «надання смислу», а з негативним знаком – неадаптивні стратегії «дисимуляція», «агресивність» і «покірність».

Розвиток життєстійкості молоді та гармонійної особистості, здатної до повноцінного функціонування в усіх сферах життя й успішного самоздійснення, пов'язаний з реалізацією таких фундаментальних життєвих компетенцій, як життєтворчі здібності, визнання яких є важливою детермінантою життєстійкості та успішності життєвого самоздійснення молоді, що також потребувало їх включення до конотативно-діяльнісного блоку складових життєстійкості молоді у проблемогенному соціумі.

Підкреслено, що найбільший вплив на розвиток життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму здійснює рівень розвитку життєтворчих здібностей цілеспрямованості, а також життєтворчі здібності до осмисленості життя, життєстійкості, прагнення до особистісного зростання та креативності.

Конотативно-діяльнісний блок вивчення складових життєстійкості молоді містив також аналіз, спрямований на дослідження метакогнітивної включеності у діяльність.

Виокремлено фактори метакогнітивної включеності у діяльність, пов'язані з параметрами життєстійкості: знання про саморегуляцію діяльності та когнітивні ресурси, як усвідомлення власних умінь, знань і

здібностей у процесі діяльності (фактор пов'язаний із прийняттям ризику, а також із залученістю); самоуправління пізнанням нового, як здатність інтегрувати новий досвід в особисту картину знання, відслідковувати якість своєї діяльності (фактор пов'язаний з контролем, як компонентом життєстійкості молоді); процедурні знання (процес рішення), що обумовлюють застосування знань у реалізації прийнятого рішення в різних ситуаціях і на різних етапах діяльності (фактор виявив зв'язки з контролем та прийняттям ризику); управління інформацією, як аналіз наявних відомостей про ситуацію та способи роботи з інформацією (фактор пов'язаний із залученістю як компонентом життєстійкості молоді); стратегії контролю за рішенням, що включають розробку, узагальнення та вибіркоче фокусування інформації, і пов'язані з таким компонентом життєстійкості як контроль.

Диференціація вибірки показала, що високий рівень вираженості життєстійкості дозволяє респондентам (33,9%) легше переносити тривогу, що супроводжує вибір, який здійснюється на користь невідомості; перешкоджає виникненню внутрішньої напруженості у стресових ситуаціях і сприйняття їх як менш значущих; мотивує до самореалізації, лідерства, оптимізму, здорового способу життя та поведінки; забезпечує можливість почуватися значимими і цінними, активно вирішувати життєві завдання, незважаючи на присутність стресогенних чинників, знаходити ресурси для просування до бажаного майбутнього. Низький рівень життєстійкості респондентів (25,6%) відображає відсутність у молодій людини особистісно значимих цілей і смислів життя, чутливість до різних дрібниць життя та життєвих труднощів, схильність до хронічного стресу, що перешкоджає саморозвитку інтегральної індивідуальності, самоактуалізації, самотрансценденції та ускладнює процеси адаптації й соціалізації загалом.

Методичний комплекс та програма емпіричного дослідження дозволили провести багаторівневе дослідження соціально-психологічних особливостей життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму за особистісно-аксіологічним, безпеково-регулятивним та конотативно-діяльнісним блоками

складових цього конструкту. Дані, отримані на констатувальному етапі дослідження, були застосовані при розробці інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму.

Основні наукові результати розділу відображено у таких публікаціях автора: [62; 109; 114; 116; 118; 207].

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ПРОБЛЕМОГЕННОГО СОЦІУМУ

3.1. Концептуальні основи та зміст інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму

Як показав попередній аналіз, проблеми втрати смислу життя, можливості опанувати стресові ситуації, особливо у молодому віці, спонукають молоду людину шукати психологічні, духовні та соціальні опори у житті, у зв'язку з чим необхідні практичні інструменти підтримки рівня своєї життєстійкості та її розвитку. Зважаючи на ці аспекти, провідним завданням формульованого етапу дослідження була розробка інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму та надання рекомендацій для її ефективної реалізації на особистісному та міжособистісному рівнях.

Слід зазначити, що методологія та основні підходи до вивчення теоретичних і практичних досліджень процесу розвитку життєстійкості різноманітні. Нами був застосований інтегративний підхід, як відповідний спосіб розкриття багатогранності конструкту життєстійкості, що включає інтеграцію різних характеристик і компонентів.

Інтегративні дослідження вже стали науковою реальністю, їхня ефективність не викликає сумніву [80]. Застосування інтегративного підходу для практичної діяльності, використання психотехнологій інтегративного характеру є актуальними та соціально необхідними [124]. Крім того, таке складне соціокультурне та психологічне явище, як життєстійкість молоді

людини, є явищем інтегративним. Сучасне розуміння інтегративного підходу у психології дозволяє побачити процес змін у психіці людини, спрямований у бік досягнення її цілісності через розуміння взаємозалежності її частин, функцій та процесів загалом [149].

Слід підкреслити, що потреба в інтеграції методології психологічної науки і практики визнають багато сучасних дослідників [30; 37; 43; 74; 77; 131; 133; 138; 153; 166 та ін.]. Практична психологія у методологічному плані – це та сфера методології, яка активно розвивається в останні роки. При цьому важлива не сама інтеграція, а вироблення її моделі, вивірена та доказова модель. Тому, при розробці інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму, важливим вбачалося обґрунтування методології формувального експерименту.

Сучасне розуміння інтегративного підходу у психологічній практиці дозволило продемонструвати стан взаємозалежності окремих частин у досягненні необхідного цілісного ефекту, у даному дослідженні – ефекту розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму.

Програма розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму передбачала інтегративний вплив на блоки складових (особистісно-аксіологічний, безпеково-регулятивний, конотативно-діяльнісний) та компоненти життєстійкості молоді людини, як багатогранного конструкту, що включає безліч характеристик.

Методологічною основою інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму виступили також екзистенційний та феноменологічний підходи, зважаючи на те, що категорія життєстійкості належить до категорій психології особистості, яка розширює потенціал становлення, адаптації особистості, психологічного захисту від неприємних переживань та активності особистості, спрямованої на вирішення проблем. Завдяки життєстійким переконанням молода людина усвідомлює навколишню дійсність із

позитивного боку. Події стають радісними та цікавими, що характеризує залученість. Молода людина виявляє ініціативу, що характеризує контроль, і готовність до прийняття нових знань з досвіду, що характеризує прийняття ризику.

Нагадаємо, що дослідники виділяють різні компоненти цього феномену, виділяючи їх у таких контекстах: культура, суспільство, особистість, стосунки [121]. Життєстійкість розглядається й як синергетична єдність компонентів адаптації, комунікативності, саморегуляції, саморозвитку та осмислення життя [149].

У проведеному емпіричному дослідженні за допомогою кореляційного аналізу виявлено ієрархію зв'язків між компонентами життєстійкості та різними якостями молодого людини як індивіда, особистості, суб'єкта.

Побудова інтегрованої програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемного соціуму, зокрема засобами соціально-психологічного тренінгу, ґрунтується на показниках рівнів сформованості життєстійкості молоді за визначеними блоками структурних складових її життєстійкості: особистісно-аксіологічним, безпеково-регулятивним, конотативно-діяльним.

Крім того, важливими для групової роботи в умовах соціально-психологічного тренінгу вважалися психологічні феномени, виявлені S. Sharma, S.K. Sharma [246]. Більшу частину часу молодіжне життя відбувається в умовах групової взаємодії. Тому, досліджуючи життєстійкість, зверталася увага на виявлені групові феномени, як-то: орієнтація на спільний досвід, орієнтація на гнучку зміну підходів до спільної діяльності, розвинена мережа особистих контактів, прагнення зрозуміти точку зору іншого, розподіл ролей взаємодії, чіткі групові норми тощо.

Як відомо, одним із поширених та успішних способів будь-якого розвитку (навичок, здібностей, умінь, компетенцій) є соціально-психологічний тренінг [212; 244; 256 та ін.]. Життєстійкість молодого людини проявляється через багаторівневі психічні, біологічні, генетичні, духовні та

соціальні взаємозв'язки й обумовлена наявністю різноманітних компонентів та здібностей. Тому, розглядаючи соціально-психологічний тренінг як механізм розвитку багатьох навичок, умінь, компетенцій і здібностей, приходимо до розуміння неспроможності розвивати певне число здібностей – потрібна інтегративна програма, що у своїй інтегративній сукупності дасть підсумовуючий ефект.

Процес розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму передбачав підвищення особистісної компетентності учасників програми щодо такого компонента життєстійкості, як залученість – прийняття дійсності такою, якою вона є; підвищення особистісної компетентності учасників програми щодо такої якості, як відкритість – відповідальної уважності до дійсності життєвого світу; підвищення особистісної компетентності учасників програми щодо такої якості, як творчість – прагнення не тільки зменшити кількість страждання, а й прагнення збільшити кількість щастя.

При розробці методологічних та організаційних аспектів інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму ми виходили з поетапності реалізації програми та необхідності її соціально-психологічного забезпечення:

- діагностичний етап передбачав вивчення вихідних параметрів життєстійкості молоді за особистісно-аксіологічним, безпеково-регулятивним, конотативно-діяльнісним блоками структурних складових її життєстійкості в умовах проблемогенного соціуму;

- настановно-інформаційний етап містив ознайомлення з цілями та завданнями особистісного становлення молоді в умовах проблемогенного соціуму, спрямованими на розвиток її життєстійкості;

- корекційно-розвивальний етап містив психолого-організаційні технології та інноваційні засоби, форми і методи соціально-психологічної роботи, спрямовані на розвиток життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму;

- рефлексивно-оцінний етап включав критерії і показники ефективності проведеної роботи та надання рекомендацій з ефективної реалізації програми на особистісному та міжособистісному рівнях.

Різні форми та види соціально-психологічної роботи з розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму виражалися, зокрема, у необхідності забезпечення ефективної взаємодії учасників у змістовній соціально значущій діяльності та якісній підготовці висококваліфікованого фахівця, здатного нестандартно мислити, творчо підходити до вирішення завдань у професійній діяльності, знаходити вихід зі складних конфліктних ситуацій; соціально-моральний розвиток особистості загалом.

У процесі розробки інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму особливу увагу було приділено корекційно-розвивальному етапу.

Відповідно до завдань інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму цей етап передбачав: включення учасників до активної творчої діяльності; формування духовного потенціалу особистості, потреби постійного морального вдосконалення; підтримку здорового способу життя; соціально-психологічні тренінги з розвитку життєстійкості, що включали вправи, створені задля пошуку та отримання соціальної підтримки у стресових ситуаціях; залучення у роботу гуртків, секцій, клубів за інтересами, що стає засобом розвитку багатьох важливих особистісних якостей учасників програми: точності, акуратності, терпіння, віри в себе та у свої сили, поваги до продуктивної діяльності. Така модель розвитку життєстійкості враховує можливість формування особистісних особливостей, необхідних для гармонійного розвитку та реалізації потенціалу молодої людини, залежно від особливостей побудови взаємин з навколишнім світом та ситуацій, що склалися.

Слід зазначити, що у структурі феномену життєстійкості значимість соціально-психологічного рівня є значною, оскільки прояв життєстійкості на цьому рівні пов'язаний з організацією своєї діяльності та свого життя через засвоєння соціальних навичок, оптимальних моделей поведінки, вироблення ефективних стилів мислення і копінг-стратегій, способів саморегуляції та оптимального індивідуального стилю діяльності.

Б. Ананьєв зазначав, що всі відомі перцептивні дії виникають у результаті індивідуального розвитку та життєвого досвіду, формуючись у тих чи інших рамках навчання. Тому перцептивні дії не задані організацією аналізаторів. Навпаки, шляхом побудови оптимальних режимів діяльності, спостереження, відбору найефективніших дій можна значно розсунути межі чуттєвого пізнання; всі ці фактори (вік, нейродинамічні, конституційні особливості), не чинять прямого впливу на операційні механізми, що складаються в процесі тієї чи іншої діяльності людини (теоретичної чи практичної) [3]. Саме операційні механізми належать до характеристик людини як суб'єкта діяльності. Операційні механізми засвоюються індивідом у процесі виховання, освіти, його загальної соціалізації, і мають безпосередньо історичний характер [3].

Механізми навчання виконують значну роль. Розвиток таких важливих характеристик соціально-психологічного рівня, як комунікативні навички, стилі мислення, навички навчальної та трудової діяльності, що спираються на зразки, ідеали, стають основним завданням у розвитку життєстійкості молоді людини.

На недостатність соціальних умінь і помилок навчання, як причин неефективної поведінки у тій чи іншій ситуації, вказував А. Бек [12].

Безсумнівно, значущим у процесі навчання соціальним умінням є: розробка алгоритмів навчальної діяльності та професійної діяльності; реалізація програм розвитку саморегуляції психічних станів; оволодіння психотерапевтичними техніками корегування власної поведінки; аналіз помилок мислення та поведінки, що призводять до негативних наслідків [5;

68; 244 та ін.]. Ці положення було враховано при побудові інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму

Зокрема, була врахована значимість життєвих навичок у структурі життєстійкості. Нагадаємо, що значущі навички в житті молодої людини визначають як особистісні дії, предметним змістом яких є соціальні способи міжособистісної та внутрішньоособистісної взаємодії. Зазначається, що відсутність знання способу та умов, що полегшують початок дії, є реальною перешкодою на шляху до реалізації власних цінностей та втілення позицій [87].

Не маючи певних життєвих навичок, молода людина буває беспорядною перед обставинами, мотивом її поведінки стають не власні мотиви і переживання, а обставини, ситуація.

Основними комунікативними навичками є: активне слухання, розуміння власних почуттів та почуттів інших людей, впевнена вимога при порушенні домовленості, оптимальне реагування на справедливу та несправедливу критику, прохання та відмова [24].

У молодому віці ці навички виконують важливі функції у міжособистісній взаємодії, допомагаючи молодій людині розкривати свої можливості, оптимально використовувати соціальні ресурси. За даними вітчизняних та зарубіжних досліджень, ефективність у подоланні важких ситуацій у молоді корелює з комунікативними навичками [24]. У дослідженнях наголошується, що недостатньо розвинені комунікативні навички не дозволяють розкрити свій потенціал, зокрема, у навчальній діяльності [24; 164 та ін.].

Когнітивні навички пов'язані, насамперед, з умінням раціонально мислити; виявляти когнітивні помилки, що призводять до неадекватних переживань та поведінки; з навичками цілепокладання та планування дій [66; 68; 173 та ін.].

С. Рубінштейн зазначав, що мислення – теж компонент життя, але тут процес взаємодії з реальністю більш опосередкований і ускладнений безліччю відходів від безпосереднього контакту з реальністю, від взаємодії з нею – відхід в ідеальне [148].

Одним із провідних принципів побудови інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму, поряд із принципами ситуативної доцільності, еквівалентності, диференційованого прогнозування, динамічної рівноваги, самоорганізації, перспективності, був принцип саногенного мислення.

У процесі саногенного мислення зниження страждання протікає свідомо, на відміну від захисних механізмів, які є мимовільним мисленням [132]. Крім захисних механізмів, саногенному мисленню протистоїть патогенне мислення, яке відтворює ситуацію стресу багато разів і веде до стану хронічного стресу. При цьому було розкрито риси патогенного мислення, як-то: повна свобода уяви від контролю, мрійливість, відрив від реальності. Мимовільність уяви переноситься на негативні образи, які сприяють мимовільним емоційним та інструментальним реакціям. Наприклад, обмірковуючи образу, молода людина мимоволі починає передбачати покарання кривдників. Оскільки кожен акт такої уяви поєднується з негативними переживаннями, то образи набувають значну енергію почуттів, сприяють накопиченню негативного досвіду і фіксуються у подальшому в рисах характеру. Патогенне мислення виключає рефлексію, як здатність розглянути себе та свій стан зі сторони. У ньому є повна залученість у ситуацію, що обростає комплексами негативних образів. Для патогенного мислення характерна тенденція зберігати ці негативні утворення: образу, задрість тощо; немає прагнення позбутися них.

Саногенне мислення, навпаки, сприяє оздоровленню психіки, зняттю внутрішньої напруженості, усуненню застарілих образ. Воно звільняє образи від негативного емоційного заряду і цим знижує нервово-психічні новоутворення.

Серед рис саногенного мислення, розвитку яких приділялася увага на корекційно-розвивальному етапі інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму, слід зазначити: вміння відокремлювати себе від власних переживань та спостерігати їх, що сприяє ослабленню переживань. Наприклад, спостереження зі сторони та відтворення ситуації образи може бути виконано у вигляді рисунку, листа.

Важливо відзначити, що, за В. Франклом, гумор надає можливість людині зайняти дистанцію стосовно будь-чого, в тому числі й до себе, і, тим самим, отримати повний контроль над собою [163].

Програвання ситуацій стресу здійснювалося на фоні релаксації, що створює згасаючий ефект негативних емоцій, адже послідовне та систематичне уявлення пригнічуючого образу або події з подальшою релаксацією або переміщенням події, образу у новий позитивний емоційний контекст призводить врешті-решт до ізоляції емоцій від об'єкта, що їх викликає [4].

Саногенне мислення полягало й у конкретному уявленні у свідомості «побудови» тих психічних станів, які контролюються, а опанування саногенним мисленням передбачало розширення кругозору, внутрішньої культури. У цьому необхідно відзначити важливість формування у молодій людини потреби та здатності до самостійної творчої роботи. При цьому змістом такої роботи мають бути не лише проблеми повсякденного життя – побуту, навчання, спілкування, а й обов'язково близького та далекого соціуму (батьківщини, людства тощо). Ці образи глибоко торкаються молоді людини, мобілізують думку і реалізуються у вчинках та діях [19].

Навчання саногенному мисленню на корекційно-розвивальному етапі інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму було засноване на розширенні поля свідомості, тобто включення в область усвідомленого дедалі більшої кількості життєвих функцій молоді людини, її звичок та психічних станів,

адже розширення поля свідомості полегшує тренування внутрішньої самодисципліни, що перешкоджає нервовим зривам [50]. Важливо, що такий тип мислення може освоюватися, розвиватися ходом виховання, освіти, міжособистісного спілкування.

Саногенне мислення певним чином пов'язане з процесами саморегуляції, самоорганізації особистості молодої людини.

У дослідженнях вказується на значимість саморегуляції активності молодої людини. Так, звертається увага на операціоналізацію процесу свідомої саморегуляції: планування цілей, моделювання умов, програмування, коригування активності, та зазначається, що вираженість регуляторно-особистісних рис (відповідальність, гнучкість, надійність та ін.) залежить від ступеня розвитку усвідомленої саморегуляції та своєрідності способів досягнення цілей [19; 28 та ін.].

Власна суб'єктна активність, механізмом якої є усвідомлена саморегуляція, впливає на індивідуально-типологічні особливості, дозволяє істотно змінювати продуктивні аспекти активності молодої людини [125]. За даними проведеного дослідження, з високим рівнем життєстійкості у молоді корелюють такі способи емоційної саморегуляції, як планування, моделювання, програмування, оцінка результатів.

В інтегрованій соціально-психологічній програмі розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму основна увага зверталася й на розвиток соціальних умінь, зважаючи на виявлений зв'язок життєстійкості з регуляторно-особистісними властивостями особистості (гнучкість та самостійність), що свідчить про важливу роль, яку відіграє сформований індивідуальний стиль діяльності у проявах життєстійкості.

Завдання цілеспрямованого оволодіння інтелектуальними операціями в інтегрованій соціально-психологічній програмі розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму було пов'язане з психічним та особистісним розвитком молодої людини загалом. Зокрема, розглядаючи операціоналізацію навчальної діяльності у просторі закладу вищої освіти,

було зазначено на важливості формування в учасників програми інтелектуальних операцій, включених у метаінтелектуальні процеси, такі як цілепокладання, формування гіпотези, з'ясування значень, смислів, інтерпретація.

Значна увага на корекційно-розвивальному етапі інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму була приділена адаптивності стратегій її копінг-поведінки, адже опанування життєвими труднощами пов'язане з постійною зміною когнітивних і поведінкових зусиль молоді людини з метою управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються нею як такі, що піддають її випробуванню або перевищують її ресурси [217].

Нагадаємо, що класична копінг таксономія впорядковує дії та реакції опанування за їх орієнтацією:

- 1 – на ситуацію (активний вплив, втеча, пасивність);
- 2 – на репрезентацію (пошук чи придушення інформації);
- 3 – на оцінку (надання смислу, переоцінка, зміна мети) [76].

Обґрунтованою є класифікація П. Тойса, що спирається на комплексну модель копінг-поведінки.

У той же час, П. Тойс виділяє дві групи копінг-стратегій: поведінкові та когнітивні.

Поведінкові стратегії поділяються на три підгрупи:

1. Поведінка, орієнтована ситуацію: прямі дії (обговорення ситуації, вивчення ситуації); пошук соціальної підтримки; відхід від ситуації.
2. Поведінкові стратегії, орієнтовані на фізіологічні зміни.
3. Поведінкові стратегії, орієнтовані на емоційно експресивне вираження: катарсис; стримування та контроль почуттів.

Когнітивні стратегії також поділяються на три групи:

1. Когнітивні стратегії, спрямовані на ситуацію: продумування ситуації (аналіз альтернатив, створення плану дії); вироблення нового погляду на

ситуацію; прийняття ситуації; відволікання від ситуації; вигадування містичного вирішення ситуації.

2. Когнітивні стратегії, спрямовані на експресію: фантастичний вираз (фантазування щодо способів вираження почуттів); молитви.

3. Когнітивні стратегії, спрямовані на емоційні зміни: переінтерпретація існуючих почуттів.

До додаткових стратегій віднесено такі, як написання щоденників, листів; слухання музики; стратегія очікування [52].

Зауважимо, що стратегії копінг-поведінки можуть розвиватися у молодій людині спонтанно; можуть бути пов'язані з процесами навчання.

Особливу увагу в інтегрованій соціально-психологічній програмі розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму було зосереджено на розробці алгоритмів навчання пізнавальним навичкам, алгоритмів професійної взаємодії, алгоритмів саморегуляції психічних станів та розвитку життєстійкості. Наведемо кілька прикладів таких алгоритмів.

Приклади операціоналізації соціальних умінь:

- технологія діяльнісного методу, пов'язана з формуванням універсальних навчальних дій і вміння вчитися в цілому. Мається на увазі, що алгоритми дій повинні мати вже не вузько предметний, а надпредметний характер: норми цілепокладання та проєктування, самоконтролю та корекції, пошуку інформації та роботи з текстами, комунікативної взаємодії [138]. Навчання за допомогою цієї технології надає можливість отримати та засвоїти знання про подолання труднощів не тільки у навчальній діяльності, а й у ситуаціях, пов'язаних з ускладненнями.

2. Операціоналізація роботи з переживаннями (А. Ленгле [101]), як модель навчання з власними почуттями, коли поряд із усвідомленням смислу події у житті важливим є навчитися усвідомлювати смисл власного почуття стосовно цієї події. Ця робота з розпізнавання смислу почуттів важлива для розробки оптимальної, неруйнівної поведінки, що, безсумнівно, є вкрай важливим для свідомого розвитку життєстійкості.

3. Моделі професійного розвитку, пов'язані з процесом конструювання молодою людиною свого образу у професії, своєї Я-концепції та образу світу, коли вона стає здатна розглядати будь-яку складність як стимул для подальшого розвитку, як подолання власних меж у своїй професії, проходячи певні етапи, навчаючись осмислювати ці етапи професійного розвитку: внутрішнім прийняттям; усвідомленням та оцінкою труднощів та протиріч різних сторін своєї професійної діяльності; вирішенням цих труднощів відповідно до своїх цінностей [123].

Значимість освоєння навичок конструктивного мислення, ефективної саморегуляції діяльності та емоційних станів, навичок соціальної взаємодії пов'язана з розвитком самоефективності молодої людини, як особистісної характеристики, що розвивається на основі операційної компетентності, як віра в ефективність власних дій у складній ситуації та очікування успіху від виконання цих дій [11; 191].

В інтегрованій соціально-психологічній програмі розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму самоефективність молоді, як впевненість у своїй здатності виконати певну діяльність, співвідносилася нами з компонентом контролю у конструкті життєстійкості.

При формуванні самоефективності учасників програми зверталася увага на наявність репертуару навичок поведінки; досвід, набутий за допомогою спостереження за оточуючими; висловлювання інших у вигляді підтримки (підкріплення) чи у вигляді осуду (покарання).

Зауважимо, що за С. Мадді, життєстійкість є загальною диспозицією, тоді як самоефективність є специфічною для конкретної діяльності. Однак загальна самоефективність як сума самоефективностей, що переживаються молодою людиною у різних видах діяльності, близька до компонента контролю [102].

Отже, роль соціально-психологічного рівня у розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму пов'язана з розвитком ефективних інтелектуальних та поведінкових стилів, з опорою на навчання через

спостереження за діями соціально позитивних осіб, включенням у виконання соціально значущих ритуалів та традицій, оптимальних видів діяльності на кожному етапі професіоналізації.

Вміння учасників інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості користуватися своїми внутрішніми ресурсами та розвиток навичок звернення до зовнішніх ресурсів сприяє розширенню діапазону осмислення, освоєння ними дійсності, функціонування та поведінки в екстремальних та складних життєвих ситуаціях в умовах проблемогенного соціуму.

Учасники програми, підвищуючи самоефективність у різних видах своєї діяльності, посилюють установку підконтрольності життєвих ситуацій, що сприяє підвищенню загальної життєстійкості перед труднощами життя. При цьому необхідним є створення внутрішніх умов продуктивного використання наданих схем, можливість самим знаходити нові узагальнення, нові прийоми, нові способи дії [148].

Корекційно-розвивальний етап інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму передбачав розвиток всіх компонентів життєстійкості, якими повинні опанувати учасники, щоб успішно долати важкі життєві обставини:

- інтерес до життя – активність особистості, залученість у відносини з іншими людьми (натомість пасивності та відчуженню);

- контроль над собою та обставинами свого життя, що виявляється у відповідальності за свої дії у подоланні труднощів, у продуктивному впливі на події власного життя (натомість безсиллю, інфантильності, безпорадності);

- прийняття ризику – мудре ставлення до життєвих викликів та «вихід із зони комфорту» (натомість прагненню до безпеки та уникненню зусиль щодо подолання труднощів).

Зважаючи на те, що молодій людині може не вистачати власних внутрішніх ресурсів для конструктивного подолання труднощів, і вона шукає

допомоги ззовні, в індивідуальній чи груповій роботі з учасниками програми ми намагалися розвинути субособистість відповідального, що вірить у себе «Дорослого», посилити внутрішню позицію дбайливого та критичного (контролюючого) «Батька», а також природної «Дитини», що вміє радіти життю. Загалом, йдеться про заповнення ресурсів для мудрого вирішення життєвих проблем, як внутрішніх запасів мотивації та енергії, відпочинку та розваг, винахідливості та оригінальності, а також інших засобів, що сприяють успішному подоланню проблем.

Основними особистісно-психологічними ресурсами учасників програми щодо розвитку їх життєстійкості в умовах проблемного соціуму вбачалися енергія, знання, вміння, навички, досвід, освіта, здоров'я, сильні особистісні якості, а також найближче оточення, що формує адаптивні стратегії копінг-поведінки.

Актуалізації особистісно-психологічних ресурсів учасників інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості сприяли: психологічно компетентне професійне консультування, коучинг, груповий психологічний тренінг, поведінкові методи та техніки саморегуляції (аутогенне тренування, психом'язова релаксація, медитація та ін.), креативні техніки та розвиток творчості, методи транзактного аналізу, прийоми терапії засобами мистецтва) та ін. Розкриттю особистісно-психологічних ресурсів учасників інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості також допомагали природні способи нівелювання стресу: спілкування з друзями та близькими, красиві куточки природи, запахи та звуки, повноцінний відпочинок та медитація, творчість, подорожі, суб'єктивно значущі речі.

Загалом, йдеться про оптимізацію особистісно-психологічних ресурсів для конструктивного вирішення учасниками програми життєвих проблем та значущих потреб, з метою їх усвідомлення, прийняття власних почуттів (як позитивних, так і негативних), пошуку стратегій для подолання труднощів та набуття ресурсів життєстійкості.

3.2. Особливості реалізації програмних заходів та узагальнення результатів формувального етапу дослідження

На формувальному етапі дослідження взяли участь 62 досліджуваних (33 жінки та 29 чоловіків) з низьким рівнем розвитку життєстійкості, які були розподілені на експериментальну (37 респондентів – 18 жінок та 19 чоловіків) та контрольну (25 респондентів – 15 жінок та 10 чоловіків) групи за принципом добровільності.

Досліджувані контрольної групи не залучалися до заходів формувального впливу.

Обсяг розробленої інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемного соціуму склав 64 години, з них 36 годин аудиторної і 28 годин самостійної роботи.

У розробленій програмі з розвитку життєстійкості молоді було використано низку соціально-психологічних тренінгів, зокрема тренінг «Розвиток життєстійкості молоді в умовах проблемного соціуму». Модель соціально-психологічного тренінгу «Розвиток життєстійкості молоді в умовах проблемного соціуму» включала такі частини: біологічну (тілесну), психологічну, соціальну і духовну, що поетапно розгорталися в умовах тренінгу.

Усі задіяні тренінги розробленої інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемного соціуму були спрямовані на розкриття особистісного потенціалу учасників та їх комунікативних здібностей, розвиток особистісно-психологічних ресурсів. Так, соціально-психологічний тренінг «Розвиток психологічного потенціалу професійного успіху у структурі життєстійкості молоді» мав на меті формування мотивації успіху. Тренінг включав групові заняття, вправи та домашні завдання. Тренінг «Стратегії та техніки комунікативної компетенції у структурі життєстійкості молоді» включав вправи та ігри, що сприяли розкриттю навичок знайомства, прийняття правил групової роботи,

створення атмосфери відкритості та довіри. При цьому основна частина зазначеного тренінгу була спрямована, перш за все, на рефлексію своїх комунікативних цілей та установок, усвідомлення неефективності деяких власних комунікативних дій. Соціально-психологічний тренінг «Творче вирішення життєвих завдань у структурі життєстійкості молоді» ставив основною метою формування більш життєстійкої та життєтворчої ідентичності учасників програми за допомогою структурування процесу розуміння їх особистісного потенціалу. Соціально-психологічний тренінг «Актуалізація потенціалу досягнень у структурі життєстійкості молоді» був спрямований на підвищення особистісної ефективності учасників, а саме мінімізацію психологічних дефіцитів у процесі професійної підготовки та сприяння розвитку особистісно-психологічних ресурсів. Компетенції, які формувалися в ході цього тренінгу:

- 1) здатність виявляти ініціативу, зокрема у ситуаціях невизначеності;
- 2) здатність приймати нестандартні рішення, вирішувати проблемні ситуації;
- 3) здатність до ефективної комунікації;
- 4) оволодіння навичками аналізу своєї діяльності;
- 5) здатність до організації своєї діяльності та самоорганізації;
- 6) здатність до керування своїми емоціями;
- 7) оволодіння навичками самопрезентації.

Програма соціально-психологічного тренінгу включала заняття, які проводилися у груповій формі, а також домашні завдання.

Усі запропоновані тренінги, задіяні в інтегрованій соціально-психологічній програмі розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму, незалежно від змістовної тематики, забезпечували учасникам можливості актуалізації та розвитку соціально-особистісних компетенцій, необхідних для розвитку життєстійкості.

Впровадження вищезазначеної моделі тренінгів у концепцію інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості

молоді в умовах проблемогенного соціуму дозволило поєднати уявлення про життєздатність учасників у чотирьох життєвих проявах. Це біологічна (тілесна), психологічна, соціальна, духовна сторони єдності молоді людини.

Відповідно до обраної парадигми інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму (інтегративним підходом) наведемо етапи проведення соціально-психологічного тренінгу «Розвиток життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму», що входив до корекційно-розвивального етапу зазначеної програми:

1-й етап – біологічна, або тілесна спрямованість тренінгової роботи;

2-й етап – соціальний блок;

3-й етап – психологічне опрацювання установок та розвиток емоційно-когнітивних процесів учасників;

4-й етап – духовна сфера.

Інтегративний підхід, покладений в основу соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму та тренінгу «Розвиток життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму», дозволив об'єднати у собі:

а) багатокомпонентну модель розвитку здібностей із спеціально підібраними вправами;

б) розбивку тренінгу за чотирма напрямками (етапами): тілесний, психологічний, соціальний та духовний, з підібраними вправами за кожним з них;

в) методику наративу,

г) техніку групової рефлексії;

д) техніку зворотного зв'язку;

ж) діагностичні засоби.

Оцінка ефективності соціально-психологічного тренінгу «Розвиток життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму» проводилася за

критеріями здатності до саморегуляції, здатності до саморозвитку, осмислення життя та використання адаптивних стратегій копінг-поведінки.

Перший етап соціально-психологічного тренінгу передбачав роботу з тілом: усвідомлення наявних тілесних блоків, затискачів та відкриття неспецифічних реакцій організму у відповідь на різноманітні шкідливі впливи (стреси, навантаження), зважаючи на те, що будь-яка стресова реакція охоплює взаємозв'язок психічного і тілесного і може бути корисною або, навпаки, руйнівною. «Стресостійкість складається із трьох компонентів: відчуття важливості свого існування, почуття незалежності, здатності впливати на власне життя» [108, с. 21].

Як відомо, одним із поширених способів роботи зі стресами, відбитими в тілі, є тілесно-орієнтована психотерапія.

Вченими доведено, що тілесно-орієнтований тренінг є ефективним методом підвищення стресостійкості. Отримані ними результати свідчать про можливість застосування та ефективність тілесних вправ у роботі зі стресостійкістю [65; 100]. Використання методів даного напрямку в умовах тренінгу дозволило ознайомити учасників з можливістю осмислення та впливу, наприклад, нереалізованих бажань, невисловлених почуттів, незадоволених потреб на тілесні затискачі м'язів та появу хворобливих станів. Тіло людини сигналізує про наявність протиріч та глибокого внутрішньоособистісного конфлікту [65]. Вплив на тіло вправами О. Лоуена [100], асани, медитації, техніки розслаблення дозволяли навчити учасників спеціальним навичкам роботи з психофізіологічними блоками.

На другому етапі тренінгу передбачалася робота з психологічними установками (самоефективність, саморегуляція, самореалізація) та психокогнітивними процесами (мислення, пам'ять, увага, комунікативність).

Відомо, що інтеграція психіки відбувається завдяки властивості психіки, що здатна запускати власні інтегративні механізми. При відновленні інтеграційних механізмів психіка сама відновлює свою цілісність.

Основна практично орієнтована ідея концепції інтегративного підходу до тренінгу – знаходження механізмів для покращення та розвитку життєздатності за рахунок інтеграції зумовлених взаємозв'язків психічних, біологічних, соціальних та духовних складових, а також взаємозв'язків, інтеграція яких відбувається на тій ділянці, на якій зосереджено увагу. Наприклад, коли увага зосереджена на тілесному рівні, то зміни усвідомлюватимуться яскравіше саме у тілі, хоча будуть задіяні всі інтегративні механізми на всіх рівнях (психічному, біологічному, духовному, соціальному).

Зазначимо також існування наскрізної інтеграції характеристик життєстійкості. Наприклад, така характеристика, як самореалізація, інтегрована у всі чотири етапи тренінгу.

У соціальному блоці тренінгу самореалізація учасника – це, насамперед, навчання, самовизначення, внутрішньогрупова взаємодія, позиціонування себе у суспільному житті, подолання перешкод середовища.

У психологічному блоці тренінгу тема самореалізації звучить як тема розвитку когнітивних процесів учасників – пам'яті, уваги, мислення, комунікативних навичок.

У тілесному блоці тренінгу ми намагалися побачити процес самореалізації після зняття тілесних затискачів та освоєння навичок допомоги своєму тілу у стресових ситуаціях. Звільнена енергія може трансформуватися у творчий початок, у саморозкриття та самореалізацію на інших рівнях, у тому числі й духовному. Тому, переходячи до духовного етапу тренінгу, питання самореалізації є питанням пошуку смислу життя, віри, спрямованості у майбутнє, пізнання транскомунікативних векторів.

Слід зазначити, що транскомунікативність – це не лише ноетичний термін, а й наскрізний у концепції розвитку життєстійкості молоді, через який йдуть його інтегративні процеси протягом усіх тренінгових заходів.

Нагадаємо, що концепт транскомунікації (за В. Кабриним [71]) розуміється як зустріч, сполученість, співучасть різнопорядкових ноетичних

та когнітивних світів самої людини й її соціокультурного середовища в цілому. Відзначаються відмінності нормативної комунікації та транскомунікації. Так, якщо перша орієнтована на «згоду з відомими наслідками (конформізм, формалізм тощо), то транскомунікація як смислоутворення у спілкуванні орієнтована на зростання та розкриття творчого потенціалу особистості» [71, с. 34]. Коли інтегративні механізми психіки функціонують узгоджено, можна говорити, що всі процеси самоорганізуються і саморозвиваються в оптимальному режимі.

Таким чином, включені у рамках соціально-психологічного тренінгу «Розвиток життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму» психотехнології дозволяють запуснути інтенсифікацію власних інтеграційних механізмів психіки. Вплив відбувається через відомі інтегративні механізми психіки: релаксацію, відреагування пригнічених емоцій, спонтанний рух тіла, наративне промовляння та повторне переживання стану, осмислення подій життя, конструктивну комунікацію та перебування у трансцендентних духовних станах.

Соціальний етап тренінгу «Розвиток життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму» передбачав відпрацювання навичок соціальної компетенції та був спрямований на розвиток життєстійкості учасників у соціальній сфері їх діяльності. Соціальна діяльність включає широку взаємодію молодої людини з зовнішнім середовищем і залученість до соціального життя суспільства. Від того, як молода людина вміє адаптуватися, проявляти себе, керувати своєю поведінкою, вибудовувати комунікації, залежить її соціальна успішність і задоволеність життям. Розвиток соціальних навичок у рамках тренінгових заходів, за допомогою спеціально підібраних вправ, був здатний розвинути та посилити соціальну компетентність учасників.

Зазначимо, що соціальна компетентність у різні періоди життя людини включає різні цілі та завдання. Зрозуміло, що у молоді переважає навчально-професійна спрямованість діяльності, відбувається професійно-особистісне

самовизначення, формуються світогляд, цілі, мрії та ідеали. Тому у ході даного етапу передбачався розвиток таких соціальних навичок: стресостійкості, здатності до адаптації, здатності до саморозвитку та саморегуляції, здатності до самопрезентації, а також формування рольової поведінки, уміння вирішувати міжособистісні проблеми, здатності до рефлексії, усвідомлення та розвитку своїх ресурсів, здатності наполегливо досягати поставленої мети.

Стресостійкість – навичка, необхідна для функціонування у соціумі та соціального виживання. Для молоді людини, яка не звикла долати і чинити опір життєвим негараздам, будь-яка стресова ситуація буде значною травмою і блокуватиме життєстійкість. Тому до питань стресостійкості в умовах тренінгових заходів неможливо підходити з однаковим набором вправ для всієї групи. Необхідною була діагностика на стресостійкість та життєстійкість, щоб розділити учасників, принаймні на дві групи, щоб надалі, працюючи з одними, навчаючи їх навичкам розслаблення та зниження рівня стресу, з іншими – підвищувати їхню опірність стресу через активність та силу.

Особлива увага приділялася й розвитку комунікативних навичок як ключових предикторів високого рівня життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму. У контексті цілісності існування молоді людини комунікація та транскомунікація характеризують вміння забезпечувати свою цілісність та розкриття протиріччя між внутрішнім, вистражданим прагненням людини до трансценденції, творчого зростання та самореалізації [149]. Отже, розвиток навичок комунікації у процесі зазначеного соціально-психологічного тренінгу зачіпає не тільки комунікативну складову – при цьому здійснюється саморозкриття учасника, знайомство його з собою, з внутрішніми протиріччями, пошук трансценденції, розкриття творчого потенціалу, пояснення життєвого світу, зрештою – самореалізація.

У контексті розвитку життєстійкості важливо розуміти, що самоєфективність розглядається як характеристика, що сприяє усвідомленню

молодою людиною себе творцем свого життя, як змінна емоційного інтелекту, як риса лідера, яка формує сценарій розвитку подій, як елемент соціального благополуччя [121]. При доборі вправ соціально-психологічного тренінгу «Розвиток життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму» враховувалися ці компоненти життєстійкості. Було включено вправи на самоефективність, прояв лідерських якостей, розвиток емоційного інтелекту, а також передбачалося застосування техніки наративу для написання сценарію власного життя.

Учасники навчалися долати перешкоди за допомогою наполегливих зусиль; невдачі мали стати корисним досвідом, здобутим у процесі соціально-психологічного навчання. Дотримуючись вироблених у ході соціально-психологічного тренінгу навичок, учасник стає осмисленішим, отже, сильнішим перед можливими майбутніми негараздами. Самоефективність, як компонент життєстійкості, є важливим предиктором розвинених когнітивних здібностей та високого інтелекту. Людина здатна розвивати свою життєстійкість за допомогою почуття самоефективності, після чого «вона здатна витримувати труднощі в набагато більшому обсязі і вже без побічних ефектів» [11, с. 97].

В умовах соціально-психологічного тренінгу розвиток життєстійкості спирався на такі вектори:

- а) набуття особистого досвіду;
- б) набуття спільного досвіду (здатність бачити, як інші успішно вирішують завдання);
- в) переконаність у здатності досягти успіху у певній сфері життя;
- г) розуміння сигналів з соматичних і емоційних станів, що переживаються, та вказують на сильні і слабкі сторони.

Мета вправ на розвиток життєстійкості учасників – розвинути здатність шукати варіанти, інтегрувати прогноз та планувати цілі, щоб перевіряти та переглядати свої судження, пам'ятати, наскільки вони були протестовані раніше, засвоєні, відпрацьовані та принесли очікуваний результат.

Завершальний етап соціально-психологічного тренінгу «Розвиток життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму» було спрямовано на духовну сферу розвитку учасників. Духовний рівень розвитку передбачає свободу від заданості та обставин життя, здатність бути вільним силою духу, силою думки, виступати творцем свого життя. Тренінг дозволяв не тільки зрозуміти можливість розвинути свої персональні компетенції, а й зробити це феноменальною взаємодією – за допомогою транскомунікативних векторів, психотехнологій, нарративу та інших сучасних підходів.

Важливим в умовах тренінгу вбачалося дати можливість учасникам пережити відвертість в їхньому повсякденному житті як інший, новий погляд на розуміння звичних речей, побачити перспективи самореалізації [71]. Штучно створені умови тренінгу допомагали учасникам проговорити те, що неможливо у повсякденному житті, вперше проговорити, а значить, і відчувти впевненість, що вони мають безмежні здібності та можливості. У кожній людині є потенційна можливість прожити життя на новому рівні, вищому, у порівнянні з тим, який вона зараз може собі уявити. Обережна психологічна дія в умовах тренінгу може допомогти учаснику зустрітися з розумінням своєї місії, смыслом життя, озирнутися на своє життя, виходячи за межі повсякденності; усвідомити себе частиною світу, збагнути свою духовну сутність.

Як відомо, особливістю дорослішання є становлення індивідуальної системи метацінностей. Групова робота допомагала становленню цінностей та розумінню, що у кожного учасника тренінгу свої відчуття, емоції, почуття, бажання, прозріння про самореалізацію, а духовні переживання є глибоко особистими. Саме у духовному пошуку та самореалізації важлива соціальна підтримка, розуміння, взаємне духовне проникнення та співпереживання. В силу відкритості теми доцільним вбачалося включити в цей етап тренінгу нарратив, елементи казкотерапії, міфології, щоб допомогти спілкуватися з метаціннісними проявами мовою символів та знаків.

Нижче наведено аналіз роботи з художніми текстами, що проводився з учасниками інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості. З одного боку, у цій роботі учасники долучалися до виконання алгоритмізованої діяльності, а, з іншого боку, ця діяльність була спрямована на розвиток неформального мислення, пов'язаного зі смисловою сферою особистості.

В основі роботи з художнім текстом лежить методика розвитку критичного мислення, розроблена Р. Бурстом. Ведучий спочатку пропонував учасникам свій текст й у групі проводився його аналіз за планом, наведеним нижче. Дуже важливим є був ретельний підхід до вибору тексту. Цей текст мав зачіпати учасників своєю проблематикою, бути для них емоційно насиченим.

1 стадія – стадія виклику. Мета цієї стадії – активізувати учасників, викликати інтерес до певної теми. Учасники працюють у міні групах. Вони або вигадують розповідь, казку або притчу з ключовими словами з тексту, який їм запропонував ведучий, або роблять рисунки з певної теми. Можна вигадати будь-яке творче завдання для групи якимось чином пов'язане з текстом, який буде запропоновано.

Потім кожна група представляє свою роботу. Одна група із заданими словами вигадує казку, інша – вірш тощо. Але навіть якщо всі групи придумали тексти одного жанру (наприклад, оповідання), то вони відрізняються між собою. Подання різних текстів, рисунків сприяє осмисленню учасниками процесу групової творчості, переваг та недоліків цього процесу. За необхідності це можна обговорити. Але іноді бувають випадки відокремлення учасника від міні групи та самостійна творчість, або міні група поділяється, не домовившись про загальну лінію роботи. У цьому разі просто необхідно обговорити такі групові механізми, як фасилітація – підвищення продуктивності учасника під час роботи групи і інгібіція – гальмування творчої активності учасника під час роботи у групі, відзначити індивідуальні переваги у створенні творчої роботи. Це важливо робити, щоб

у таких ситуаціях не було негативної реакції щодо тих учасників, хто відділився. Зазвичай панувала атмосфера колективної творчості.

2 стадія – стадія індивідуальної роботи. Після того, як колективна творчість представлена, учасники отримували індивідуальні роздруківки з текстом. Коли це складно зробити, можна текст читати, проте за такої форми роботи знижується рівень залученості учасника у власні думки та почуття.

У процесі роботи з текстом учасники виписували три види цитат:

- асоціативні цитати – з якою ситуацією, твором, картиною, фільмом тощо вони асоціюються певні елементи тексту. Такі цитати зазвичай виписують від 2 до 5;

- проблемні цитати. Які уривки з тексту хотілося б обговорити у групі? Можливо це пов'язано з нерозумінням якихось фраз, їхнього смислу, або з особливим інтересом до думки інших учасників із цього приводу;

- змістові цитати. Кожен пише у цьому блоці, які цитати, на його думку, є найбільш значущими. Заради яких слів, на його думку, було написано автором текст? У яких словах автор відобразив зміст, який хотів донести до читача?

3 стадія – стадія обговорення (рефлексії). Ця стадія знову пов'язана з колективною роботою. На цій стадії бажані учасники зачитують та пояснюють виписані асоціативні цитати, йде обговорення проблемних та смислових цитат.

За цим планом на наступних заняттях вже самі учасники пропонують свої тексти, які, на їхню думку, будуть цікавими для обговорення групи. Перед виходом до аудиторії вони самі опрацьовують тексти – пишуть пояснювальну записку, а також працюють із цитатами за планом індивідуальної роботи з текстом. У пояснювальній записці до тексту учасники зазначають, якій групі осіб цей текст найважливіше зачитати. Ця значимість художнього твору може бути пов'язана зі станом (хвороба, труднощі в якійсь справі тощо), життєвою ситуацією (розлучення, порушення відносин, нерозділене кохання) або особливостями характеру

(сором'язливість тощо). У процесі проведення заняття доповідачі на стадії рефлексії оголошували особливості обговорення тексту іншими учасниками.

Виокремлено різні аспекти роботи з художніми текстами:

1. Безпосередньо смисловий аспект. Насправді учасник спирається на суб'єктивні визначеності і з точністю не знає, наскільки вони «правильні». Цей аспект допомагає усвідомити поліфонічність світу та сприйняття цього світу, подій, що відбувалися та відбуваються. За правилами роботи з текстом, не відбувається дискусії, йде розуміння різноплановості сприйняття та розуміння подій, переживань, взаємин.

2. Розвивальний аспект. Художній текст допомагає перейти учаснику до зони найближчого розвитку в особистісному плані. Учасник стикається з тим, що ще не обдумане, не освоєно, стикається з іншими поняттями, моделями поведінки, переживаннями. Тому ведучому важливо запропонованими текстами задати деяку планку, до якої треба дотягнутися.

3. Міжособистісний аспект. Обговорюючи художні тексти, учасники починають інакше сприймати один одного. «А я не знав, що ти читаєш твори цього автора! Хочеш, я тобі фільм за його книгою принесу!». «У нас з тобою одні й ті ж смислові цитати, не очікував!»

4. Аспект самопізнання учасників через порівняння з думками, переживаннями героїв, а також через поєднання свідомого з різними рівнями підсвідомого, що, на думку Г. Юнга, дозволяє зробити саме література.

Отже, соціально-психологічний тренінг «Розвиток життєстійкості молоді в умовах проблемного соціуму» передбачав систему заходів, спрямованих на ознайомлення з теорією життєстійкості та практичне відпрацювання навичок та знань у психічній, тілесній, соціальній та духовній сферах життя учасників, інтегральна взаємозалежність та сума яких здатні вплинути на підтримку та розвиток їх життєстійкості.

Таким чином, за допомогою спеціальних тренінгових заходів відбувалося навчання учасників відновлювати та розвивати комплексну самореалізацію та самоєфективність, виявляти їх прагнення займатися своєю

самореалізацією у найширшому значенні цього слова. Наявність наскрізних процесів (тілесного, психічного, соціального та духовного) у загальній структурі соціально-психологічного тренінгу «Розвиток життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму» та їх інтегративне проникнення дозволили говорити про можливість розвитку життєстійкості учасників загалом. Проаналізовано наявність та вплив транскомуникативних векторів при особистісній та груповій взаємодії в умовах зазначеного тренінгу.

У рамках формувального етапу дослідження для розвитку особистісної самоефективності учасників інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму нами було задіяно також тренінг «Самоефективність як чинник успішності молоді в умовах проблемогенного соціуму».

Основною метою даного соціально-психологічного тренінгу було формування навичок упевненої поведінки, адекватної самооцінки та позитивного ставлення учасників до себе.

Зміст зазначеного соціально-психологічного тренінгу було розподілено на сім блоків (Н. Чернікова). Кожен блок присвячений конкретній темі, що є ланкою у загальному переліку умов, необхідних для розвитку життєстійкості.

Перший блок «Пізнай себе» був спрямований на усвідомлення себе, своїх сильних та слабких сторін, проблемних особистісних зон.

Другий блок «Регуляція поведінки» включав вправи на розвиток навичок проектування, планування та програмування учасниками власного життя; вміння оцінювати зміну умов та перебудовувати програму дій відповідно до цих змін.

Третій блок «Смисл життя та досягнення мети» був присвячений розвитку навичок цілепокладання, усвідомлення смислу життя, усвідомлення учасниками своєї здатності досягати наміченої мети, знаходити вихід зі складних ситуацій та планування свого життєвого сценарію.

Для четвертого блоку «Світ емоцій та почуттів» було підібрано вправи на усвідомлення учасниками тренінгу свого емоційного стану, на усвідомлення наявності позитивних подій у їхньому житті.

П'ятий блок «Прийняття себе» був спрямований на формування адекватної самооцінки, корекцію самосприйняття, навчання позитивному ставленню до себе та вмінню підтримувати себе.

У шостому блоці «Робота з конфліктною поведінкою. Взаєморозуміння» були задіяні вправи, спрямовані на розвиток навичок розуміння та конструктивної взаємодії учасників.

Сьомий блок «Розвиваємо впевненість у собі» – завершальний, був побудований на вправах, які забезпечували розвиток впевненості у собі, розширення кола особистих домагань і усвідомлення себе заповзятою людиною.

Особливого значення в рамках запропонованого соціально-психологічного тренінгу «Самоефективність як чинник успішності молоді в умовах проблемогенного соціуму» набувало оцінювання результативності роботи. Воно будувалося не за принципом «навчився – не навчився», а за принципом «відбулося вдосконалення вмінь чи не відбулося». Такий підхід дозволяв створити сприятливі умови у розвитку особистісної самоефективності та життєстійкості учасників загалом. Тренінг був здатний надати спонукальний поштовх до глибоких особистісних змін, які можуть розвиватися і зміцнюватися в умовах реальної життєдіяльності.

В цілому, запропонований соціально-психологічний тренінг «Самоефективність як чинник успішності молоді в умовах проблемогенного соціуму» сприяв створенню умов для ефективного оволодіння невід'ємними складовими особистісної самоефективності та життєстійкості: навичками впевненої поведінки, адекватної самооцінки та позитивного ставлення до себе.

З метою прийняття власних почуттів (як позитивних, так і негативних), усвідомлення учасниками наявної проблеми, а також пошуку стратегій для

подолання труднощів та набуття ресурсів життєстійкості на корекційно-розвивальному етапі інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості було використано техніку «Прийняття почуттів як ресурс життєстійкості» (Н. Майсак [104]).

Для роботи ми приготувати 3 білих листи формату А4, половинку ватману (або шматок шпалер), клей та ножиці, акварельні фарби або гуаш, пензлі, пастельні олівці або фломастери, журнали з картинками, рекламні буклети таких магазинів, як Сільпо, Епіцентр та іншу поліграфічну продукцію.

Процес арт-терапевтичної техніки «Прийняття почуттів як ресурс життєстійкості» полягав у такому:

1. Намалюйте на альбомному листі фарбами свої почуття (стан) у дитинстві. Розкажіть, що відбувається на рисунку.

2. На іншому аркуші – свої почуття (стан) у підлітково-юнацькому віці. Розкажіть, що відбувається на рисунку.

3. На третьому аркуші – почуття (стан), які відчуваєте зараз (у дорослому періоді). Розкажіть, що відбувається на рисунку.

4. Сфотографуйте всі три свої рисунки.

5. Поріжте ці три рисунки на будь-яку кількість частин (можна порвати на шматочки різної форми або вирвати лише значущі образи та символи), а потім наклейте шматочки на половинку ватману так, як Вам подобається. Якщо вже не захочеться клеїти всі шматочки – спалить деякі з них або викиньте; проте допустимо зробити їх нижнім шаром роботи, тим самим прийнявши всі почуття – вони ж Ваші! Розкажіть, що тепер відбито на загальному рисунку.

6. Сфотографуйте цю роботу, що інтегрує у собі емоційні стани дитинства, підліткового, юнацького періодів та ранньої дорослості. Усвідомте всі почуття, пов'язані з минулими спогадами та актуальними переживаннями; це забезпечить їхнє прийняття.

7. Погортайте красиві глянцеві журнали, перегляньте іншу поліграфічну продукцію, відберіть 3-4 картинки (можна і більше, звичайно), виріжте їх, а також слова або фрази, що привернули Вашу увагу. Прислухайтеся до своїх почуттів, довіртеся своїй підсвідомості та наклейте ці картинки та фрази на свій рисунок (можна виготовити і щось об'ємне, прикріпивши його до своєї роботи, наприклад, цукерку, серветку, коробочку з подарунком та ін.).

8. Сфотографуйте останню роботу. У ній знайдуть відображення актуальні стани, емоції та почуття – як позитивні, так і негативні.

9. Заключна бесіда щодо виконаної роботи з розбором образів та символів. Для цього використовувалися словники образів та символів, практичний посібник з імагогіки, трактування образів із символдрами, тест Люшера для інтерпретації кольору в рисунках та ін. При цьому зверталася увага не лише на класичну інтерпретацію образів та символів, а й на їхнє індивідуальне значення для учасників програми.

Отже, в ході арт-терапевтичної роботи виявлялися проблеми учасників програми, мало місце відреагування заблокованих емоцій та прийняття різних (іноді амбівалентних) почуттів.

Учасники навчалися аналізувати символіку несвідомого, усвідомлювати значущі потреби, у них з'являвся особливий інтерес, пов'язаний з самопізнанням і розвитком самосвідомості.

Завдяки арт-терапевтичній роботі учасники програми набували здатності до контролю почуттів та саморегуляції емоційних станів, що призводило до інтеграції частин особистості, набуття цілісності та ідентичності як основам життєстійкості.

Рефлексивно-оцінний етап включав критерії і показники ефективності проведеної роботи та надання рекомендацій з ефективної реалізації програми на особистісному та міжособистісному рівнях.

Порівняння результатів I та II діагностичних зрізів в учасників експериментальної групи було проведено за допомогою критерію

Вілкоксона.

Виявлено статистично значущі зміни за показниками залученості ($Z=4,753$; $p=0,001$); контролю ($Z=4,517$; $p=0,001$); прийняття ризику ($Z=3,112$; $p=0,000$); внутрішнього локусу контролю ($Z=4,126$; $p=0,001$); осмисленості життя ($Z=2,759$; $p=0,007$); цілеспрямованості ($Z=3,882$; $p=0,001$); результативності ($Z=4,651$; $p=0,000$); орієнтації у часі ($Z=4,596$; $p=0,000$); потреби у пізнанні ($Z=3,874$; $p=0,001$); контактності ($Z=5,519$; $p=0,000$); гнучкості у спілкуванні ($Z=2,211$; $p=0,036$); саморозуміння ($Z=4,439$; $p=0,001$).

Показано, що у досліджуваних експериментальної групи статистично значуще підвищився показник загальної життєстійкості ($p<0,05$), що сприяло розширенню просторово-часових меж сприйняття конфліктної проблеми в умовах професійної взаємодії, тобто вихід за межі ситуації, уміння ефективно використовувати адаптивні стратегії копінг-поведінки.

Проведено оцінку вираженості показників, що свідчать про підвищення життєстійкості молоді, як-то: загальної самоефективності ($Z=4,983$; $p=0,001$); автономної каузальної орієнтації ($Z=5,607$; $p=0,000$); психологічної безпеки ($Z=4,479$; $p=0,001$); цінності власного Я ($Z=5,549$; $p=0,001$); самоконтролю ($Z=5,214$; $p=0,001$), за якими вони значущо відрізняються від показників учасників контрольної групи.

Встановлено статистично значущі відмінності за показниками життєстійкості, базисних переконань, життєтворчих здібностей та рефлексії, пластичності і гнучкості у життєвому плануванні та адаптивності стратегій копінг-поведінки в учасників експериментальної та контрольної груп (оцінку проведено за допомогою критерію Манна-Уїтні).

Так, учасники експериментальної групи, на відміну від учасників контрольної групи, мають вищий рівень життєстійкості в цілому ($U=1187$; $p=0,001$), а також таких її показників, як залученість ($U=1208$; $p=0,022$), контроль ($U=1017$; $p=0,001$), прийняття ризику ($U=1254$; $p=0,008$).

Виявлено значущі відмінності за обраними стратегіями копінг-поведінки. Зокрема, учасники експериментальної групи, на відміну від учасників контрольної групи, більш орієнтовані на проблемний аналіз ($U=256,8$; $p=0,000$), збереження самовладання ($U=276,9$; $p=0,000$), оптимізм ($U=0,008$; $p=0,007$) і співпрацю ($U=283$; $p=0,000$).

Учасники експериментальної групи також демонстрували більш високі показники динамічності смислових систем і метакогнітивної включеності у діяльність, зокрема за параметрами метакогнітивного регулювання (планування ($U=226$; $p=0,001$), управління інформацією ($U=238$; $p=0,000$), моніторингу ($U=259,4$; $p=0,000$), виправлення помилок ($U=246$; $p=0,000$) та оцінки ($U=283,2$; $p=0,000$)).

У досліджуваних контрольної групи за результатами діагностичних зрізів до та після формувального впливу статистично значущих відмінностей не зафіксовано.

В цілому аналіз результатів формувального етапу дослідження показав, що запропонована інтегрована соціально-психологічна програма сприяє розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму.

Виокремлено провідні соціально-психологічні чинники та умови розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму. Показано, що життєстійкі переконання детерміновані: смисложиттєвими орієнтаціями (розвинутим внутрішнім локусом контролю, наявністю цілей, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу; насиченістю життя і задоволеністю самореалізацією); самоактуалізаційними тенденціями (компетентністю у часі, цінностями особистості і цілісністю сприйняття навколишнього світу, потребою у пізнанні, почуттям самоповаги, контактністю та гнучкістю у спілкуванні); автономною каузальною орієнтацією; самоефективністю; відчуттям психологічної безпеки, відсутністю депресивних проявів та позитивністю базових переконань, що супроводжуються цілеспрямованістю та здатністю до самоорганізації діяльності, переконаністю у прихильності світу та оточуючих людей,

високою оцінкою цінності власного Я та самооцінкою мотивації схвалення), що підвищує рівень її життєстійкості в умовах проблемогенного соціуму.

Доведено, що розвиток життєстійкості молоді, здатної до повноцінного функціонування в усіх сферах життя й успішного життєвого самоздійснення, пов'язаний з реалізацією фундаментальних життєвих компетенцій, а саме життєтворчих здібностей (цілеспрямованості, толерантності до невизначеності, гнучкості у життєвому плануванні, готовності до змін у житті, відкритості до нового досвіду, прагненню до особистісного зростання, впевненості у необхідності постійного особистісного та професійного зростання, прагненню до підвищення компетентності у різних сферах, рефлексивності).

Наголошується, що розвиток особистісних властивостей, які сприяють підвищенню життєстійкості, є базовою умовою розвитку активних форм самоорганізації та саморозвитку молоді, що забезпечують успішність саморегуляції в умовах проблемогенного соціуму та самоефективність.

Висновки до третього розділу

У розділі запропоновано інтегровану соціально-психологічну програму розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму та наведено результати оцінки її ефективності.

На формувальному етапі дослідження взяли участь 62 досліджуваних (33 жінки та 29 чоловіків) з низьким рівнем розвитку життєстійкості, які були розподілені на експериментальну (37 респондентів – 18 жінок та 19 чоловіків) та контрольну (25 респондентів – 15 жінок та 10 чоловіків) групи за принципом добровільності. Досліджувані контрольної групи не залучалися до заходів формувального впливу.

Розроблено інтегровану соціально-психологічну програму розвитку життєстійкості молоді у проблемогенному соціуму, засновану на принципах ситуативної доцільності, еквівалентності, диференційованого прогнозування, динамічності, саногенного мислення, самоорганізації, яку становили діагностичний, настановно-інформаційний, корекційно-розвивальний, рефлексивно-оцінний етапи. Обсяг розробленої програми склав 64 години, з них 36 годин аудиторної і 28 годин самостійної роботи.

При розробці методологічних та організаційних аспектів інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму ми виходили з поетапності реалізації програми та необхідності її соціально-психологічного забезпечення: *діагностичний етап* передбачав вивчення вихідних параметрів життєстійкості молоді за особистісно-аксіологічним, безпеково-регулятивним, конотативно-діяльнісним блоками структурних складових її життєстійкості в умовах проблемогенного соціуму; *настановно-інформаційний етап* містив ознайомлення з цілями та завданнями особистісного становлення молоді в умовах проблемогенного соціуму, спрямованими на розвиток її життєстійкості; *корекційно-розвивальний етап* містив психолого-організаційні технології та інноваційні засоби, форми і методи соціально-

психологічної роботи, спрямовані на розвиток життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму; *рефлексивно-оцінний етап* включав критерії і показники ефективності проведеної роботи та надання рекомендацій з ефективної реалізації програми на особистісному та міжособистісному рівнях.

Завдання інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму полягали в актуалізації всіх компонентів життєстійкості: інтересу до життя (активності учасників, їх залученості до взаємодії з оточуючими (натомість пасивності та відчуженню)); контролю над собою та обставинами життя, що виявляється у відповідальності за свої дії у подоланні труднощів, у продуктивному впливі на події власного життя (замість безсилля, інфантильності, безпорадності); прийняття ризику (конструктивного ставлення до життєвих викликів та «вихід із зони комфорту» (натомість уникненню зусиль щодо подолання труднощів)).

Зважаючи на виявлений зв'язок життєстійкості з регуляторно-особистісними властивостями особистості (гнучкістю та самостійністю), в інтегрованій соціально-психологічній програмі розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму основна увага зверталася на розвиток соціальних умінь, сформованість індивідуального стилю діяльності у проявах життєстійкості, адаптивності стратегій копінг-поведінки.

З метою прийняття власних почуттів (як позитивних, так і негативних), усвідомлення учасниками наявної проблеми, а також пошуку стратегій для подолання труднощів та набуття ресурсів життєстійкості, на корекційно-розвивальному етапі інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості було використано техніку роботи з художніми текстами, в основі якої була задіяна методика розвитку критичного мислення (Р. Бурст). Ця техніка складалася зі стадій виклику, індивідуальної роботи, обговорення (рефлексії) та різних аспектів роботи з художніми текстами

(безпосередньо смисловий аспект, розвивальний, міжособистісний аспекти та аспект самопізнання учасників).

Показано, що актуалізації особистісно-психологічних ресурсів учасників інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку життєстійкості сприяли: психологічно компетентне професійне консультування, коучинг, груповий соціально-психологічні тренінги, когнітивні, поведінкові методи та техніки саморегуляції (аутогенне тренування, психом'язова релаксація, медитація та ін.), транзактного аналізу, групової рефлексії, зворотного зв'язку, методу нарративу, прийоми терапії засобами мистецтва), символдрами та ін. Зокрема, найбільш ефективною виявилася арт-терапевтична техніка «Прийняття почуттів як ресурс життєстійкості» (Н. Майсак), в ході якої виявлялися проблеми учасників програми, відбувалося відреагування заблокованих емоцій та прийняття різних (іноді амбівалентних) почуттів, а учасники вчилися аналізувати символіку несвідомого, усвідомлювати значущі потреби, внаслідок чого у них з'являвся особливий інтерес, пов'язаний з самопізнанням і розвитком самосвідомості. Крім того, завдяки арт-терапевтичній роботі учасники програми набували здатності до контролю почуттів та саморегуляції емоційних станів, що сприяло інтеграції особистості, її цілісності та ідентичності як основам життєстійкості.

Надано рекомендації щодо ефективного реалізації соціально-психологічних тренінгів, задіяних у розробленій програмі, як системи заходів, спрямованих на ознайомлення з теорією життєстійкості та практичне відпрацювання навичок та знань у психічних, тілесних, соціальних та духовних сферах життєдіяльності молоді, інтегральна взаємозалежність яких здатна вплинути на оптимізацію та розвиток життєстійкості учасників розробленої інтегрованої соціально-психологічної програми.

Порівняння результатів I та II діагностичних зрізів в учасників експериментальної групи було проведено за допомогою критерію Вілкоксона. Виявлено статистично значущі зміни за показниками залученості

($Z=4,753$; $p=0,001$); контролю ($Z=4,517$; $p=0,001$); прийняття ризику ($Z=3,112$; $p=0,000$); внутрішнього локусу контролю ($Z=4,126$; $p=0,001$); осмисленості життя ($Z=2,759$; $p=0,007$); цілеспрямованості ($Z=3,882$; $p=0,001$); результативності ($Z=4,651$; $p=0,000$); орієнтації у часі ($Z=4,596$; $p=0,000$); потреби у пізнанні ($Z=3,874$; $p=0,001$); контактності ($Z=5,519$; $p=0,000$); гнучкості у спілкуванні ($Z=2,211$; $p=0,036$); саморозумінні ($Z=4,439$; $p=0,001$).

Показано, що у досліджуваних експериментальної групи статистично значуще підвищився показник загальної життєстійкості ($p<0,05$), що сприяло розширенню просторово-часових меж сприйняття конфліктної проблеми в умовах взаємодії, тобто вихід за межі ситуації, уміння ефективно використовувати адаптивні стратегії копінг-поведінки.

Проведено оцінку вираженості показників, що свідчать про підвищення життєстійкості молоді, як-то: загальної самоефективності ($Z=4,983$; $p=0,001$); автономної каузальної орієнтації ($Z=5,607$; $p=0,000$); психологічної безпеки ($Z=4,479$; $p=0,001$); цінності власного Я ($Z=5,549$; $p=0,001$); самоконтролю ($Z=5,214$; $p=0,001$), за якими вони значуще відрізняються від показників учасників контрольної групи.

Встановлено статистично значущі відмінності за показниками життєстійкості, базисних переконань, життєтворчих здібностей та рефлексії, пластичності і гнучкості у життєвому плануванні та адаптивності стратегій копінг-поведінки в учасників експериментальної та контрольної груп (оцінку проведено за допомогою критерію Манна-Уїтні). Так, учасники експериментальної групи, на відміну від учасників контрольної групи, мають вищий рівень життєстійкості в цілому ($U=1187$; $p=0,001$), а також її показників за компонентами залученості ($U=1208$; $p=0,022$), контролю ($U=1017$; $p=0,001$), прийняття ризику ($U=1254$; $p=0,008$). Виявлено значущі відмінності за обраними стратегіями копінг-поведінки. Так, учасники експериментальної групи, на відміну від учасників контрольної групи, більше орієнтовані на проблемний аналіз ($U=256,8$; $p=0,000$), збереження

самовладання ($U=276,9$; $p=0,000$), оптимізм ($U=0,008$; $p=0,007$) і співпрацю ($U=283$; $p=0,000$). Учасники експериментальної групи також демонстрували більш високі показники динамічності смислових систем і метакогнітивної включеності у діяльність, зокрема за параметрами метакогнітивного регулювання (планування ($U=226$; $p=0,001$), управління інформацією ($U=238$; $p=0,000$), моніторингу ($U=259,4$; $p=0,000$), виправлення помилок ($U=246$; $p=0,000$) та оцінки ($U=283,2$; $p=0,000$)).

У досліджуваних контрольної групи за результатами діагностичних зрізів до та після формувального впливу статистично значущих відмінностей не зафіксовано.

В цілому аналіз результатів формувального етапу дослідження показав, що запропонована інтегрована соціально-психологічна програма сприяє розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму.

Основні наукові результати розділу опубліковані у таких публікаціях автора: [110; 111; 117; 225].

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення й нове вирішення проблеми визначення соціально-психологічних особливостей розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму та зроблено такі висновки.

1. Теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми розвитку життєстійкості молоді показав, що життєстійкість – це ключовий ресурс подолання життєвих труднощів; система переконань, здатність і готовність брати участь у ситуаціях підвищеної складності, контролювати їх та керувати ними, вміти сприймати негативні події як досвід і успішно їх опановувати. З'ясовано, що феномен життєстійкості досліджується з різних позицій: як інтегральна здібність особистості в рамках теорії діяльності і здібностей; як особистісний стан, що впливає на всі сфери психіки людини, розвиває і збагачує їх; як інтегральна характеристика протистояння негативним впливам середовища з трансформацією їх у ситуації особистісного розвитку. Наголошується, що в умовах соціокультурних та економіко-політичних перетворень розширюється простір досліджень цього конструкту, а вимоги соціуму до молодої людини визначають життєстійкість як важливий компонент її становлення. При цьому основні аспекти розвитку життєстійкості молоді розглядаються через її орієнтацію на професійну активність, залучення до здорового способу життя, вміння опановувати стрес в умовах проблемогенного соціуму, мотивацію досягнення, успішну адаптацію з виходом на рівень трансадаптації, пов'язаної із самореалізацією, самоствердженням та трансценденцією особистості.

2. Розкрито змістовно-критеріальне наповнення провідних конструктів життєстійкості, як категорії, в якій укладена цілісна система соціокультурної взаємодії, інтегровані особистісно-психологічні ресурси молоді. Показано, що *залученість* (включеність) у процес, у дію, як компонент життєстійкості молоді, підтримує відчуття причетності, особистісної значимості у системі її

міжособистісних відносин, мотивує до реалізації задуманого, накопиченню ресурсної бази. При цьому протилежністю залученості виступає відчуженість молодій людині, почуття знедоленості. Встановлено, що *контроль*, як компонент і установка життєстійкості молодій людині, мотивує її до пошуку шляхів впливу на умови проблемогенного соціуму, уникнення стану безпорадності, переконаності у наявності детермінованого зв'язку між її діями, вчинками, зусиллями та результатами, подіями, відносинами тощо. З'ясовано, що вагомим компонентом життєстійкості є *прийняття ризику*, який дозволяє молодій людині залишатися відкритою навколишньому світу, приймати події, що відбуваються, як виклик і випробування, надає можливість набуття цінного досвіду розуміння соціокультурної взаємодії, самопізнання, розширює соціокультурний простір. При цьому протилежністю прийняття ризику є відчуття загрози. Наголошується, що життєстійкість слід вважати загальною диспозицією, базовим ядром особистості молодій людині, яке надає їй стійкості, самоєфективності у різних сферах життєдіяльності, захищає від стресу, дозволяє перетворити зміни на можливості, забезпечити успішність процесів адаптації та соціалізації, а її компоненти розглядати у векторі моделі саморегуляції та особистісно-психологічних ресурсів.

3. Виокремлено емпіричні показники рівнів (високого, середнього, низького) сформованості життєстійкості молоді за блоками структурних складових її життєстійкості в умовах проблемогенного соціуму: *особистісно-аксіологічним* (детермінованим смисложиттєвими орієнтаціями (розвинутим внутрішнім локусом контролю, наявністю цілей, які надають життю осмисленість, цілеспрямованість і часову перспективу; насиченістю життя і задоволеністю самореалізацією); самоактуалізаційними тенденціями (компетентністю у часі, цінностями особистості і цілісністю сприйняття нею навколишнього світу, потребою у пізнанні, почуттям самоповаги, контактністю та гнучкістю у спілкуванні); автономною каузальною орієнтацією; самоєфективністю і саморозумінням); *безпеково-регулятивним*

(пов'язаним з відчуттям психологічної безпеки, відсутністю депресивних проявів та позитивністю базисних переконань, що супроводжуються здатністю до самоорганізації діяльності, переконаністю у прихильності світу та оточуючих людей, високою оцінкою цінності власного Я та самооцінкою мотивації схвалення); *конотативно-діяльним* (утвореним специфікою взаємодії молодого людини, адаптивністю стратегій копінг-поведінки та життєтворчими здібностями (енергійністю, рішучістю, послідовністю та наполегливістю у реалізації задумів; толерантністю до невизначеності, готовністю до змін, відкритістю до нового досвіду, рефлексивністю); динамічністю смислових систем за параметрами метакогнітивної включеності у діяльність на основі метакогнітивних стратегій контролю, регулювання і моніторингу проблемних ситуацій).

4. Розроблено інтегровану соціально-психологічну програму розвитку життєстійкості молоді у проблемоге́нному соціуму, засновану на принципах ситуативної доцільності, еквівалентності, диференційованого прогнозування, динамічної рівноваги, саногенного мислення, самоорганізації, яку становили діагностичний, настановно-інформаційний, корекційно-розвивальний, рефлексивно-оцінний етапи з залученням психолого-організаційних технологій та інноваційних засобів, спрямованих на оптимізацію процесу розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемоге́нного соціуму, їх урахування у психопрофілактичній і корекційно-розвивальній роботі у напрямку актуалізації й гармонійності всіх сфер особистості молодого людини, пов'язаних із самосвідомістю та світосприйняттям, життєвим й професійним самовизначенням, а також трансформаційним копінгом та міжособистісною взаємодією.

Ефективність розробленої програми доведена статистично значущим зростанням показників життєстійкості за компонентами залученості, контролю, прийняття ризику; смисложиттєвих орієнтацій за параметрами внутрішнього локусу контролю, цілеспрямованості, осмислення життя; самоактуалізації, зокрема, у напрямку саморозуміння; контактності,

гнучкості у спілкуванні; загальної самоефективності; автономності у каузальній орієнтації. Підвищилися показники психологічної безпеки, пластичності та гнучкості у життєвому плануванні, життєтворчих здібностей та рефлексії; знизилася вираженість депресивної симптоматики та задіяння неадаптивних копінг-стратегій поведінки. Зафіксовано зростання динамічності смислових систем за параметрами метакогнітивної включеності у діяльність, а також стійке прагнення до особистісного зростання, впевненість у необхідності підвищення компетентності у різних сферах життєдіяльності.

Перспективи подальшого дослідження. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів вивчення проблеми життєстійкості молоді та соціально-психологічних засад розвитку цього конструкту. Перспективи дослідження заявленої проблеми пов'язані з завданнями подальшого вивчення динаміки і соціально-психологічних механізмів розвитку життєстійкості молоді на різних етапах її професійного самовизначення та професійного зростання. Важливою вбачається також необхідність розробки медико-соціальних та психотехнологій оптимізації процесу розвитку життєстійкості особистості відповідно до вікових та гендерних особливостей; у осіб з особливими потребами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. *Время личности и время жизни*. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
2. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. *Психология сегодня*. Кемерово, 2004. Вып. 2. С. 82-90.
3. Ананьев Б.Г. *Психология и проблемы человекознания*. М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО Модэк, 1996. 384 с.
4. Анцыферова А.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-19.
5. Афоніна І.Ю. Копінг-ресурси особистості як складові інтегрованої поведінки в процесі адаптації до важких життєвих ситуацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2013. № 1 (30). С. 30-38.
6. Бабатіна С.І. Емпіричний аналіз стресостійкості та життєстійкості як чинників професійної успішності майбутніх моряків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон: Гельветика, 2016. № 3. Т. 1. С. 16-22.
7. Бабатіна С.І. Особливості побудови та змісту життєвої стратегії особистості юнацького віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). С. 29-39.
8. Бабатіна С.І. Прогнози психічного здоров'я особистості у фокусі коронакризи. *Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи*: кол. монографія / наук. ред. О.Є. Блинова, відпов. ред. В.Ф. Казібекова. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 9-28.

9. Бабатіна С.І., Корчевська Л.О. Емпіричне дослідження психологічної стійкості осіб юнацького віку. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*. 2021. Вип. 29. С. 32-42.
10. Балл Г.О. Життестійкість як внутрішній ресурс оволодіння складними ситуаціями. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : Зб. наук. праць за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Суми, 19-20 лютого 2015 р.). Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. С. 9-13.
11. Бандура А. Исследование случайных детерминант жизненных путей. *Психологическое исследование*. 1998. С. 95-98.
12. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессий. СПб.: Питер, 2003. 438 с.
13. Березин Ф.Б. Психическая адаптация и тревога. Психология мотивации и эмоций. 2-е изд., стереотипное. М.: ЧеРо; Омега-Л; МПСИ, 2006. С. 350-357.
14. Білоус Р.М., Охрименко В.О. Вплив часової перспективи на життестійкість молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). С. 46-54.
15. Блинова О.Є., Каленчук В.О. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон: Гельветика, 2018. Вип. 5. С. 154-160.
16. Блискун О.О., Завацький В.Ю. Соціально-психологічна специфіка антиципації молоді та її самопочуття в умовах життєвих змін: онто- та соціогенез. *Український психологічний журнал : зб. наук. праць / головн. ред. І.В. Данилюк*. К.: Міленіум, 2020. № 2 (14). С. 85-99.
17. Богомаз С.А., Баланев Д.Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека. *Психологический журнал*. 2009. Вып. 32. С. 23-28.

18. Богомаз С.А., Гладких А.Г. Психологическая безопасность и ее измерение с помощью Шкалы базисных убеждений. *Вестник ТГУ. Серия: Психология и педагогика*. 2009. Вып. 318. С.191-195.
19. Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. М.: Флинта; Наука, 1998. 165 с.
20. Бодров В.А. Психологическая адаптация и стресс. Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития. М.: АНО УМО, 2005. С. 64-65.
21. Большакова А.М. Життєтворчі здібності особистості як фактор розвитку готовності до прийняття вікових змін. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2012. № 3. С. 11-16.
22. Большакова А.М. Опитувальник життєтворчих здібностей. *Вісник НТУ «КПІ». Серія: Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук. праць*. К.: ІВЦ «Політехніка», 2010. № 2 (29). С. 70-75.
23. Большой энциклопедический словарь. М.: Большая энциклопедия, 1998. С. 1435.
24. Бондаренко О.Ф., Мусатов С.О. Особистість: комунікативно-психологічна концепція. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (2). С. 257-259.
25. Бондарчук О.І. Суб'єктивне благополуччя як індикатор успішного життєвого шляху. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 3 (47). Т. 3 С. 37-47.
26. Борисюк А.С. Особистість в умовах кризи: соціально-психологічний вимір: монографія. Чернівці: Технодрук, 2018. 180 с.
27. Борисюк А.С., Максименко С.Д., Кузікова С.Б. та ін. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. С. 357-377.

28. Боришевський М.Й. Психологічні детермінанти особистісної саморегуляції поведінки. *Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні*. Х.: ОВС, 2002. Ч. 1. С. 516-527.

29. Бохонкова Ю.О. Системність та синергетизм як основа реалізації випереджальних стратегій поведінки особистості в умовах трансформаційних змін сучасного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 2 (37). С. 104-157.

30. Бочелюк В.Й. Трансформація молоді в період глобальної соціально-економічної кризи. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Херсон: Гельветика, 2019. Вип. 3. С. 114-121.

31. Бочелюк В.Й. Формування професійних та життєвих компетенцій молоді в концепції *livelong learning*: досвід психологів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Серія: Психологія. 2019. Вип. 61. С. 8-39.

32. Будз А.В. Ідентичність особистості у контексті системи цінностей. *Проблема ідентичності в ХХІ столітті* : зб. наук. праць. К., 2020. С. 86-87.

33. Будз В.П., Гоян І.М. Антропологічні та аксіологічні принципи самоорганізації освіти майбутнього. *Молодий вчений* : наук. журн. № 4 (80). 2020. С. 514-521.

34. Боязитова И.В., Эркенова М.М. Психологические механизмы развития жизнестойкости в студенческом возрасте. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2018. Т. 7, № 6А. С. 50-57.

35. Боярин Л.В., Бучко Т.М., Блискун О.О., Завацька Н.Є. Соціально-психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій молоді та їх адаптації до професійної діяльності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 1. С. 70-77.

36. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування. К.: Ніка-центр, 2011. 424 с.
37. Васютинський В.О. Психологічні виміри спільноти: монографія. К.: Золоті ворота, 2010. 120 с.
38. Ващенко І.В. Розвиток студентської молоді в різних умовах соціалізації. Психологічні технології конструктивного самозбереження особистості в епоху суспільних трансформацій: монографія / за наук. ред. Л. Калмикової, Г. Хомич. К.: Слово, 2016. С. 405-421.
39. Ващенко І.В., Ананова І.В. Особистість та життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка; Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. Вип. 46. С. 59-88.
40. Вірна Ж.П. [та ін.] Сучасні напрями психологізації професійної підготовки фахівців: монографія. Запоріжжя, 2013. Т. 3. 287 с.
41. Вірна Ж.П., Коширець В.В. Формування особистісного простору: оцінка, тенденції і закономірності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 1 (36). С. 75-94.
42. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. К.: Вид-во Київ. ун-ту, 2005. 308 с.
43. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с.
44. Вязовська О.В. Формування професійної самосвідомості особистості в умовах активного соціально-психологічного навчання. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. № 1 (39). С. 54-62.

45. Гарькавець С.О. Студентська молодь та соціально-психологічні впливи у контексті інсталяції вимог трансформаційного суспільства. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). С. 126-134.

46. Гейко Є.В. Соціально-психологічні особливості корекції полісистемної цілісності особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. № 3 (41). С. 6-15.

47. Гейко Є.В. Цілісність особистості з афективними розладами у вимірі системного підходу. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К., Ніжин: ПП Лисенко, 2018. Т. ІХ. Вип. 11. С. 56-68.

48. Гошовський Я.О., Гошовська Д.Т. Психологічна реінтеграція особистості в умовах глобальних трансформацій: засадничі положення. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). С. 134-142.

49. Гоян І.М. Аналіз готовності молоді до самоорганізації в період суспільних трансформацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. № 1 (42). Т. 2. С. 178-189.

50. Гройсман А.А. Медицинская психология. М.: Магистр, 1998. 360 с.

51. Данилюк І.В. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.

52. Демидов И.Ф. К вопросу о построении типологии жизненных миров. Психология человека в современном мире. М.: Институт психологии, 2009. Т. 1. С. 130-137.
53. Дергачева О.Е., Дорфман Л.Я., Леонтьев Д.А. Адаптация опросника каузальных ориентаций. *Вестник МГУ. Серия 14. Психология*. 2008. № 3. С. 91-106.
54. Євдокимова Н.О., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Дорога змін: ефективне спілкування у кризових умовах життя. Миколаїв: Іліон, 2016. 180 с.
55. Єрмаков І.Г. Життєтворча місія гімназії. Становлення виховних систем гімназії у контексті життєтворчості особистості. К.: Пульсари, 2003. С. 4-18.
56. Жизнь как творчество / В.И. Шинкарук, Л.В. Сохань, Н.А. Шульга и др. К.: Наукова думка, 1985. 302 с.
57. Журавлева Л.П. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія / Ред. колегія: Т.В. Коломієць, Т.Ю. Кулаковський, Г.В. Пирог; за наук. ред. проф. Л.П. Журавльової. Житомир: Вид. О.О. Євенок, 2020. 308 с.
58. Журавльова Л.П., Мужанова Н.В. Динаміка ціннісно-сміслової сфери учасників субкультур. *Психологія: реальність і перспектива* : зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2019. Вип. 12. С. 66-71.
59. Завацька Н.Є., Ващенко І.В., Журба А.М., Завацький В.Ю., Жалковський І.В., Кочубей І.В., Яцура А.Є. Психологічна допомога молоді при адаптаційних розладах та відхиленнях у поведінці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 3 (47). Т.1. С. 160-170.
60. Завацька Н.Є., Журба М.А., Блискун О.О., Завацький Ю.А., Жигаренко І.Є. Соціально-психологічний супровід процесу реінтеграції

особистості з різним груповим статусом в умовах сучасного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т.2. С. 5-21.

61. Завацький В.Ю. Формування життєвих сценаріїв молоді в аспекті регулятивної сутності гендерної культури суспільства. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін* : Зб. наук. праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Суми, 16-17 лют. 2017 р.). Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. С. 27-28.

62. Завацький В.Ю., Завацька Н.Є., Федорова О.В., Смирнова О.О., Марченко А.Д. Суб'єктивне благополуччя та життєстійкість подружжя у шлюбі у сучасному соціумі: структурно-рівневий аналіз психологічних чинників. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (53). Т. 1. С. 98-114.

63. Завацький Ю.А., Українець Л.П., Тоба М.В., Смирнова О.О. Визначення специфіки самообмеження особистості у період ранньої дорослості як чинника її розвитку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. № 1 (48). С. 254-261.

64. Заграй Л.Д. Молодіжна субкультура: гендерний досвід: монографія. Івано-Франківськ: Нова зоря, 2012. 376 с.

65. Зарипова Т.В., Данилова Н.А. Теоретические аспекты изучения академической про-крастинации студентов. *Психолого-педагогические исследования*. 2016. С. 11-14.

66. Засєкіна Л.В. Метакогніція: Термінологічне нашарування чи важливий інтелектуальний конструкт. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 1. С. 15-18.

67. Засекіна Л.В., Засекін С.В. Психолінгвістична діагностика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 274 с.
68. Засекіна Л.В., Засекін С.В., Шевчук О.В. Психолінгвістичний підхід до травматичної пам'яті. *LAP LAMBERT Academic Publishing*, 2017. 244 с.
69. Зеер Э.Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека. *Педагогическое образование*. 2015. № 8. С. 69-70.
70. Иванова Е.В. Жизнестойкость в контексте проблемы родительства. *Человек и образование*. 2015. № 4 (45). С. 174-176.
71. Кабрин В.И. Транскомуникабельность ценностно-смысловых концептов и когнитивно-конструктивных решений творческой личности (введение в ноэтический антропопоэзис). *Психологический журнал*. 2014. № 54. С. 158-175.
72. Карамушка Л.М. та ін. Особистісна та професійна самоактуалізація молоді: рівень значущості, розуміння сутності та умов для здійснення у соціумі. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. Т. 53, № 1. С. 15-22.
73. Каратаева Н.А., Забоева М.А. Развитие основ жизнестойкости у детей старшего дошкольного возраста: теоретико-методологические основы. *Вестник ШГПУ*. 2017. № 3 (35). С. 90-93.
74. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості: монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.
75. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов. М.: Ин-т психологии, 2005. 352 с.
76. Клиническая психология / под ред. М. Перре, У. Баумана. СПб.: Питер, 2002. 1312 с.
77. Коваленко А.Б. Проблема розуміння в працях українських психологів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць*

Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 1 (36). С. 190-199.

78. Ковальчук З.Я. Соціально-психологічний аналіз становлення особистості в умовах сучасних змін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 3 (47). Т. 2. С. 41-48.

79. Ковальчук З.Я. та ін. Психологія безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.

80. Козлов В.В. Психология творчества. Свет, сумерки и темная ночь души. М.: Гала-Издательство, 2008. 112 с.

81. Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для психологічної діагностики: методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. С.142-143.

82. Комар Т.В. Соціальна зрілість особистості як чинник її становлення. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка; Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. Вип. 34. С. 200-211.

83. Кононенко А.О. Соціально-психологічні аспекти самопрезентації особистості в умовах життєвих змін. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Серія: Психологія.* Одеса: Астропринт, 2016. Т. 21, Вип. 4 (42). С. 127-134.

84. Кононенко О.І. Соціально-психологічні основи розвитку перфекціонізму особистості: дис. ...д-ра психол. наук : 19.00.05. Северодонецьк, 2017. 464 с.

85. Конюхова Т.В., Конюхова Е.Т. Жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства. *Известия ТПУ.* 2013. Т. 322. № 6. С. 110-114.

86. Корнієнко В.В. Концептуалізація вивчення проблеми соціально-психологічних основ розвитку реабілітаційного потенціалу особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 2. С. 36-45.

87. Кривцова С.В. Навыки жизни: в согласии с собой и миром. М.: Генезис, 2002. 129 с.

88. Кузікова С.Б. Основи психокорекції. К.: Академвидав, 2012. 320 с.

89. Кузікова С.Б. Стагнація самозмінювання як механізм кризоутворення на життєвому шляху особистості. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : *Зб. наук. праць за матеріалами II Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Суми, 18-19 лют. 2016 р.). Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. С. 58-63.

90. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2000. 511 с.

91. Леонтьев Д.А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира. М.: Смысл, 2001. С. 100-109.

92. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 675 с.

93. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности. *Психологический журнал*. 2000. Т. 21, № 1. С. 24-25.

94. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. С. 107-130, С. 178-266.

95. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.

96. Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму: дис. ...д-ра психол. н.: 19.00.05. Сєверодонецьк, 2019. 447 с.

97. Літвінова О.В. Проблема соціально-психологічної адаптації молоді в ситуації зміни професії в умовах соціального середовища. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В.Даля, 2015. № 3 (38). С. 231-238.

98. Логинова М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности. *Вестник МГУ*. 2009. № 6. С. 19-22.

99. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 2004. 446 с.

100. Лоуэн А. Психология тела. Биоэнергетический анализ тела; пер. с англ. С. Коледа. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006. 256 с.

101. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия; пер. со второго нем. изд. А. Боковиков, С. Хальбруннер, А. Локтионова. М.: Генезис, 2004. 127 с.

102. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения. *Психологический журнал*. 2005. Т. 26, № 6. С. 87-101.

103. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ; пер. с англ. СПб.: Речь, 2002. 542 с.

104. Майсак Н.В. Стресс-менеджмент как способ профилактики отклонений в поведении личности: методические рекомендации. Астрахань: Изд. дом «Университет», 2008. 18 с.

105. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*. 2001. Т. 22. № 1. С. 16-24.

106. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

107. Максименко С.Д. Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід: монографія. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.

108. Мандель Б.Р. Психология стресса. М.: Флинта, 2014. 163 с.

109. Марченко А.Д. Взаємозв'язок життєстійкості особистості та її психологічної безпеки. *Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості* : Зб. наук. праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 11-12 грудня 2020 р.). Запоріжжя: КПУ, 2020. С. 87-89.

110. Марченко А.Д. Життєстійкість особистості в процесі її соціальної реабілітації. *Актуальні питання здоров'язбереження людини у координатах сучасних парадигм* : Зб. наук. праць за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Сєверодонецьк, 29-30 грудня 2021 р.). К.: ПВТП «LAT&K», 2021. С. 86-88.

111. Марченко А.Д. Основні детермінанти розвитку життєстійкості особистості у соціальному середовищі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 2 (55). С. 134-140.

112. Марченко А.Д. Особливості освітнього менеджменту та проблеми життєстійкості особистості в сучасному соціумі. *Нова українська школа як простір формування ключових компетентностей учасників освітнього процесу* : Зб. наук. праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Чернівці, 3 грудня 2020 р.). Чернівці: ІППОЧО, 2020. С. 282-285.

113. Марченко А.Д. Перспективи дослідження проблеми життєстійкості молоді. *Література, психологія, педагогіка у ракурсах взаємодії* : Зб. наук. праць за матеріалами I Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Бахмут, 4 листопада 2021 р.). Бахмут: ГІМ ДВНЗ «ДДПУ», 2021. С. 226-229.

114. Марченко А.Д. Психологічні детермінанти конструктивної копінг-поведінки молоді та її життєстійкості. *Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства* : Зб. наук. праць за матеріалами XVI Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнар. уч.)

(м. Сєвєродоноєцьк, 12 листопада 2021 р.). Сєвєродоноєцьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. С. 164-166.

115. Марченко А.Д. Технології забезпечення психологічного здоров'я в освітньому середовищі. *Психологічні виклики сучасних організацій* : Зб. наук. праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Івано-Франківськ, 3 червня 2021 р.). Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2021. С. 177-181.

116. Марченко А.Д. Трансформаційний копінг у структурі життєстійкості особистості. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі* : Зб. наук. праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 28 квітня 2021 р.). Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 266-268.

117. Марченко А.Д. Формування життєстійкості особистості в умовах кризи. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри* : Зб. наук. праць за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Сєвєродоноєцьк, 27-28 грудня 2021 р.). К.: ПВТП «LAT&K», 2021. Ч. I. С. 110-114.

118. Марченко А.Д., Завацький В.Ю. Прояви прогностичних здібностей особистості в динаміці життєвого шляху. *Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві* : Зб. наук. праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 5 листопада 2020 р.). Одеса: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2020. С. 86-88.

119. Марченко А.Д., Царенок Л.Б., Завацька Н.Є., Побокіна Г.М., Коваленко В.О. Процес соціальної адаптації особистості: онтогенетичний аспект. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєвєродоноєцьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т. 2. С. 134-141.

120. Маслоу А. Мотивация и личность; пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухиной. 3-е изд. СПб.: Питер, 2012. 351 с.
121. Махнач А.В. Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке. *Психологический журнал*. 2017. Т. 38, № 4. С. 5-16.
122. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986. 256 с.
123. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. М.: Флинта, 1998. 201 с.
124. Мищенко Л.В. Интегративная психология пологендерного развития человека. Т. I. Период поздней юности. М.: Кнорус, 2016. 302 с.
125. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. *Вестник МГУ. Серия 14. Психология*. 2010. № 1. С. 37.
126. Москаленко В.В. Соціальна психологія. К.: Центр навч. літ-ри, 2005. 624 с.
127. Найдьонова Л.А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 244 с.
128. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди. *Вестник интегративной психологии: журнал для психологов*. 2006. Вып. 4 С. 127-130.
129. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18. № 5. С. 20-30.
130. Орап М.О. Наративні технології у подоланні критичних ситуацій життя. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Зб. наук. праць за матеріалами II Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Суми, 18-19 лют. 2016 р.). Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. С. 279-282.
131. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціально-психологічна структура особистості. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: філософські і психологічні науки*. Івано-Франківськ: Плай, 2002. Вип. 3. С. 137-146.

132. Оніщенко Н.В., Побідаш А.Ю., Тімченко О.В., Христенко В.Є. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону: монографія. Х.: НУЦЗУ, 2012. 294 с.
133. Основи соціальної психології / О.А. Донченко, М.М. Слюсаревський, В.О. Татенко та ін.; за ред. М.М. Слюсаревського. К.: Міленіум, 2008. 495 с.
134. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / за ред. Т.М. Титаренко. К.: Міленіум, 2005. 336 с.
135. Павелків Р.В. Вікова психологія. К.: Кондор, 2011. 468 с.
136. Падун М.А., Котельникова А.В. Модифікація методики дослідження базисних упереджень личности Р. Янофф-Бульман *Психологический журнал*. 2008. Т. 29. № 4. С. 98-106.
137. Перикова Е.И., Бызова В.М. Факторная структура опросника «Метакогнитивная включенность в деятельность». *Культурно-историческая психология*. 2022. Т. 18. № 2. С. 117-126
138. Петерсон Л.Г., Агапов Ю.В., Кубышева М.А., Петерсон В.А. Система и структура учебной деятельности в контексте современной методологии. М.: Ювента, 2006. 92 с.
139. Петрунько О.В., Рафіков О.Р. Соціальний оптимізм як психологічний механізм ціннісної взаємодії з референтним оточенням. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості*. К.; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Вип. 12. С. 169-178.
140. Петрунько О.В., Юсупова Р. Психолого-педагогічний аналіз феномена соціальної мобільності. *Актуальні проблеми психології : Правничий вісник університету «Крок»*. 2017. Вип. 27. С. 127-132.
141. Пілецька Л.С. Копінг-поведінка як важливий особистісний ресурс подолання криз неповнолітніх. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені*

Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 3 (47). Т. 1. С. 218-224.

142. Пілецька Л.С. Психологічна структура реабілітаційного потенціалу особистості у проектуванні життєвого шляху. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 3. С. 157-164.

143. Пірен М., Цілюрик О. Ціннісні орієнтації молоді в українському суспільстві на сучасному етапі. *Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації.* 2011. № 4. С. 213-218.

144. Побокіна Г.М. Розуміння значущості змін життєвого світу для становлення особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 2 (55). С. 147-155.

145. Рассел Б. История западной философии и ее связи с политическими и социальными условиями от античности до наших дней; пер. с англ. М.: Академический проект, 2009. 1008 с.

146. Рікер П. Сам як інший; пер. з франц. В. Андрушко. К.: Дух і літера, 2002. 458 с.

147. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию; пер. с англ. М. Злотник. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. 416 с.

148. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 512 с.

149. Рыльская Е.А. Жизнеспособность как потенциал целостности человека. Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. М.: Ин-т психологии, 2016. С. 111-129.

150. Селигман М.Э.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни; пер. с англ. М.: София, 2006. 368 с.

151. Слюсаревський М.М. Соціальна ситуація в Україні: спроба оцінки з погляду формування та прояву суб'єктного потенціалу особистості.

Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей. К.: Міленіум, 2007. Вип. 16 (19). С. 109-127.

152. Сохань Л.В. Складові життєтворчості. Психологія і педагогіка життєтворчості. К.: Ін-т змісту і методів навч., 1996. С. 156-203.

153. Савчук О.В. Динаміка ціннісних орієнтацій української молоді. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. праць. К.: Логос, 2012. Вип. 16. С. 60-67.

154. Самоактуалізаційний тест (Е. Шостром). [Електронний ресурс]. https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/11prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki_1_abpraktik/5.html

155. Тавровецька Н.І. Емпіричний аналіз змістових характеристик життєвої позиції особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. Вип. 41. С. 345-360.

156. Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтьєва. [Електронний ресурс]. <http://medbib.in.ua/test-smyislojiznennyie-orientatsii-39994.html>

157. Тест каузальних орієнтацій. [Електронний ресурс]. <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/oprosnik-kauzalnyh-orientacij-rasshirennaya-adaptirovannaya-versiya-d-a-leonteva-o-e-dergachevoj>

158. Тиллих П. Избранное. Теология культуры. М.: Юрист, 1995. 479 с.

159. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.

160. Тухтарова И.В. и др. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Казань, 2003. С. 23-29.

161. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: Прогресс, 1995. 256 с.

162. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности: монография. М.: Прометей, 2012. 152 с.
163. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
164. Цукерман Г.А. Что развивает и чего не развивает учебная деятельность. *Вопросы психологии*. 1998. № 5. С. 68-81.
165. Чепелева Н.В. Проблеми психологічної герменевтики: монография. К.: Міленіум, 2004. 276 с.
166. Чепелева Н.В. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду: монографія / Н.В. Чепелева, Т.М. Титаренко, М.Л. Смутьсон, В.В. Андрієвська, О.О. Зарецька, А.А. Васильченко. К. : Педагогічна думка, 2008. 255 с.
167. Чернобровкіна В.А. Особистісна свобода людини як предмет психологічного дослідження: автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / НАН України. К., 2014. 21 с.
168. Чернобровкін В.М., Чернобровкіна В.А. Розвиток особистісної свободи як цільовий вектор діяльності психолога у сфері психологічної допомоги. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : науч. изд.* К.: НПУ, 2009. Вип. 26 (50). Ч. 1. С. 142-148.
169. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни. М.: МПСИ; Воронеж: НПО Модэк, 2006. 768 с.
170. Чиханцова О.А. Життестійкість людей з інвалідністю в процесі соціальної реабілітації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 2. С. 5-14.
171. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Логос, 1996. 320 с.
172. Шартье Д., Лоарер Э. Обучение и перенос когнитивных и метакогнитивных стратегий. Когнитивное обучение: современное состояние

и перспективы / Под ред. Т. Галкиной, Э. Лоарера; пер. с фр. И. Блинниковой. М.: Институт психологии, 1997. С. 201-216.

173. Швалб Ю.М. Целеполагающее сознание. Психологические модели и исследования. К.: Милленум, 2003. 152 с.

174. Шебанова В.І. Вплив основних інформаційних мета-систем на формування іпохондричного дискурсу. *Психологічний часопис*. 2018. 14 (4). С. 217-233.

175. Шебанова В.І. Психологічна допомога студентській молоді у період трансформаційних змін суспільства засобами наративної психології. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки : зб. наук. праць*. 2018. № 1 (19). С. 155-161.

176. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. Вип. 39. С. 368-379.

177. Шебанова В., Тавровецька Н. Застосування інструментарію візуально-наративного підходу у психологічній допомозі особистості. *Психолінгвістика*. 2018. № 24 (1). С. 381-402.

178. Шевяков О.В., Шрамко І.А. Динамічні соціотехнічні системи діяльності: соціальна підтримка. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (53). Т. 1. С. 184-197.

179. Шопенгауэр А. Мир как воля и представление; пер. с нем. Т. 2. М.: Наука, 1993. 669 с.

180. Щербина Л.Ф. Метатеоретичне мислення психотерапевта: модель, дослідження, програма розвитку: монографія. К.: Геопринт, 2012. 283 с.
181. Эксакусто Т.В. Психологическая безопасность: принципы исследования, дефиниции, модель. *Вестник ПГЛУ*. 2009. № 3. С. 331-334.
182. Эриксон Э.Г. Детство и общество. 2-е изд., перераб. и доп.; пер. с англ. СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. 592 с.
183. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности. М.: Смысл, 2004. 416с.
184. Яковлева С.Д. Соціально-психологічний клімат групи та його вплив на суб'єктивне благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон: Гельветика, 2022. Вип. 1. С. 77-83.
185. Яковлева С.Д., Завацький Ю.А., Журба М.А., Завацька Н.Є., Турбан В.В., Омелянюк С.М. Соціально-психологічний аналіз соціальної та професійної мобільності сучасної молоді у векторі її життєстійкості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т.1. С. 76-86.
186. Янов-Бульман Р. Шкала базовых убеждений. Психодиагностика толерантности личности / под ред. Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой. М.: Смысл, 2008. 172 с.
187. Яценко Т.С. Активне соціально-психологічне навчання: теорія, процес, практика. Хмельницький: Вид-во НАПВУ, 2002. 792 с.
188. Allred K.D., Smith T.W. The hardy personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56 (2). P. 257-266.
189. Antonovsky A. Health, stress, and coping. San Francisco: JosseyBass Publishers, 1979. 255 p.

190. Bakhshi S., Montazeri N., Nazari B., Ziapour A., Barahooyi H., Dehghan F. Comparing the self-esteem and resiliency between blind and sighted children and adolescents in Kermanshah City. *Middle East Journal of Family Medicine*. 2017. Vol. 15. Issue 7. P. 46-51.
191. Bandura A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84. P. 191-215.
192. Batteson T.J., Roland T., Timothy D.R. Approaches to learning, metacognition and personality; an exploratory and confirmatory factor analysis. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014. Vol. 116. P. 2561-2567.
193. Bartholomew D.J., Steele F., Moustaki I., Galbraith J. Analysis of Multivariate Social Science Data. London: Routledge, 2008. 384 p.
194. Beck A. Depression questionnaire <https://cbt-therapist.net/BDI>
195. Blynova O., Chervinska I., Kazibekova V., Bokshan H., Yakovleva S., Zaverukha O. & Popovych I. Social and Psychological Manifestations of Professional Identity Crisis of Labor Migrants. *Revista inclusiones*. 2020. Vol. 7 num Especial. P. 93-105.
196. Brown A.L. Metacognition, executive control, selfregulation and other more mysterious mechanisms. Metacognition, motivation and understanding. Mahwah / F. Weinert, R. Kluwe (eds.). N.-J.: Erlbaum, 1987. P. 65-116.
197. Butler M.A., Katayama A.D., Schindling C., Dials K. Assessing resilience in students who are deaf or blind: Supplementing standardized achievement testing. *Journal of Educational Research*. 2018. Vol. 111. № 3. P. 352-362.
198. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism. Handbook of positive psychology. Snyder C.R., Lopez S.J. (eds). Oxford University Press, 2002. P. 221-244.
199. Dunlosky J., Metcalfe J. Metacognition. Washington DC: Sage Publications, 2009. 344 p.

200. Efklides A. How does metacognition contribute to the regulation of learning? An integrative approach. *Psychological topics*. 2014. Vol. 23. № 1. P. 1-30.
201. Evans D.R., Pellizzari J.R., Culbert B.J., Metzen, M.E. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life. *Journal of Clinical Psychology*. 1993. Vol. 49 (4). P. 477-485.
202. Flavell J.H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. Vol. 34. P. 906-911.
203. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Apr. 68. № 4. P. 687-695.
204. Gabanska J. Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective. *The polish quarterly of developmental psychology*. 1995. Vol. 1. № 1-4. P. 1-11.
205. Hmel B.A., Pincus A.L. The meaning of autonomy: On and beyond the interpersonal circumplex. *Journal of Personality*. 2002. Vol. 70 (3). P. 277-310.
206. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es Geeignetes oder Ungeeignetes Coping? *Psychoter. Psychosom. Med. Psychol.* 1988. Vol. 1. P. 8-17. http://medpsy.ru/dictionary/metod_21_001.php
207. Halian I., Popovych, I. Negin, Y., Zavatskyi Y., Vashchenko I., Muliar O., Marchenko A. Experimental Research of the Sense-Value Regulation of Future Teachers in Academic and Professional Activity. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2021. Vol. 13 (4). P. 509-523.
208. Harrison G.M., Vallin L.M. Evaluating the metacognitive awareness inventory using empirical factor-structure evidence. *Metacognition and Learning*. 2018. Vol. 13. №. 1. P. 15-38.

209. Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2011a. Vol. 84. P. 116-122.
210. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health and resilience. The Oxford handbook of stress, health, and coping. S. Folkman (ed.). N.-Y.: Oxford University Press, 2011b. P. 127-147.
211. Janoff-Bulman R., Berger A. The other side of trauma: Towards a psychology of appreciation. *Loss and trauma: General and close relationship perspectives*. Philadelphia: Bronner-Routledge, 2000. P. 29-44.
212. Kline R.B. Principles and Practice of Structural Equation Modeling; 3rd Edition ed. N.-Y.: The Guilford Press, 2011. 427 p.
213. Kobasa S. The hardy personality: toward a social psychology of stress and health. *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development*. N.-Y.: Wiley, 1983. Vol. 4. P. 1-102.
214. Kononenko O., Kononenko A., Stynska V., Kachmar O., Prokopiv L., Katolyk H., Popovych I. Research of the factor structure of the model of world view settings at a young age. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7, № 3. P. 98-116.
215. Kosinski M., Bachrach Y., Stillwell D., Kohli P., Graepel T. Manifestations of user personality in website choice and behaviour on online social network. *Machine Learning Journal*. 2014. Vol. 95. P. 357-380.
216. Lee H.J. Relationship of hardiness and current life events to perceived health and rural adults. *Research in Nursing and Health*. 1991. Vol. 14 (5). P. 351-359.
217. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.-Y.: Springer, 1984.
218. Linacre J.M. A User's Guide to WINSTEPS: Program Manual 3.71.0. [Електронний ресурс]. Winsteps. 2011. URL:<http://www.winsteps.com/a/winsteps.pdf>

219. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. Vol. 51. № 2. P. 83-94.
220. Maddi S., Harvey R. Hardiness Considered Across Cultures. *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*. N.-Y.: Springer, 2005. P. 403-420.
221. Maddi S., Khoshaba D. *Hardi Training. Managing stress for performance and health enhancement*. Irvine: The hardiness Institute, 2004.
222. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63 (2). P. 265-274.
223. Maddi S.R., Koshaba D.M. *Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you*. N.-Y.: Амаком, 2005. 213 p.
224. Magno C. The role of metacognitive skills in developing critical thinking. *Metacognition and Learning*. 2010. Vol. 5 (2). P. 137-156.
225. Marchenko A.D., Mykhaylyshyn U.B., Zavatska N.Ye., Tsarenok L.B. Individual-typological features of personality in the aspect of manifestation potential of rehabilitation and sustainability. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. № 3 (56). Т. 3. 2021. С. 139-146.
226. Mastunak K. An investigation of personal factors on daily stress of people with visually impaired. *Shinrigaku Kenkyu*. 2008. Vol. 79 (3). P. 207-214.
227. Methodology for measuring self-esteem motivation approval [Електронний ресурс]. <https://psiukrearth.ru/psihologichni-testi-ta-igri/7795-diagnostika-samoocinki-motivacii-shvalennja-test.html>
228. Panda S. Metacognitive awareness of college students: Perspective of age and gender. *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*. 2017. Vol. 4. № 37. P. 8402-8412.
229. Perls F. *Gestalt Therapy Verbatim*. Lafayette. California: Real People Press, 1969. 279 p.

230. Piletska L., Bocheliuk V., Panov N., Yaremchuk V., Borysiuk A. Authority as a factor of formation of a leader's personality and life position. *Asia life sciences. The Asian International Journal of Life Sciences*. 2019. Supplement 21(1). P. 445-461.

231. Piletska L., Popovych I., Kononenko O., Kononenko A., Stynska V., Kravets N., & Blynova O. Research of the Relationship between Existential Anxiety and the Sense of Personality's Existence. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7 num Especial. P. 41-59.

232. Plokhikh V., Popovych I., Koval I., Stepanenko L., Nosov P., Zinchenko S., Boiaryn L., & Zavatskyi V. Anticipatory Resource of Temporary Regulation of Sensorimotor Action. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13 (2). P. 01-21.

233. Popovych I., Blynova O., Kuzikova S., Shcherbak T., Lappo V. & Bilous R. Empirical research of vitality of representatives of parachuting and yoga practice: a comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 21 (1). P. 218-226.

234. Popovych I., Borysiuk A., Semenov O., Semenova N., Serbin I., & Reznikova O. Comparative analysis of the mental state of athletes for risk-taking in team sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22 (4). P. 848-857.

235. Popovych I., Hoi N., Koval I., Vorobel M., Semenov O., Semenova N., & Hrys A. Strengthening of student youth's mental health using play sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22 (6). P. 1384-1395.

236. Popovych I., Prytuliak O., Dushka A., Beregova N., Ihumnova O., & Dzhyhun L. Players of male teams' resilience: comparative analysis of content parameters. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22 (7). P. 1581-1589.

237. Rhemtulla M., Brosseau-Liard P.E., Savalei V. When can categorical variables be treated as continuous? A comparison of robust continuous and

categorical SEM estimation methods under suboptimal conditions. *Psychological methods*. 2012. Vol. 17 (3). P. 354-373.

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

239. Sabna E., Hameed A. Metacognitive awareness for ensuring learning outcomes among higher secondary school students. *IOSR Journal of humanities and social science*. 2016. Vol. 21, № 4. P. 101-106.

240. Sandvik A.M., Bartone P.T., Hystad S.W., Phillips T.M., Thayer J. F., Johnsen B. H. Psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress. *Psychology, Health & Medicine*. 2013. Vol. 18. № 6. P. 705-713.

241. Saxena S. Relationship between psychological hardiness and mental health among college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 2015. Vol. 6. № 8. P. 823-825.

242. Schellings G., Van Hout-Wolters B. Measuring strategy use with self-report instruments: Theoretical and empirical considerations. *Metacognition and Learning*. 2011. Vol. 6 (2). P. 83-90.

243. Schraw G., Dennison R.S. Assessing metacognitive awareness *Contemporary Educational Psychology*. 1994. Vol. 19. P. 460-475.

244. Schumm J.A., Briggs-Phillips M., Hobfoll S.E. Cumulative interpersonal traumas and social support as risk and resiliency factors in predicting PTSD and depression among inner-city women. *Journal of Traumatic Stress*. 2006. Vol. 19. P. 825-836.

245. Seligman M., Snyder C.R., Lopez S. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2000.

246. Sharma S., Sharma S.K. Team Resilience: Scale Development and Validation. *Vision: The Journal of Business Perspective*. 2016. Vol. 20. № 1. P. 37-53.

247. Shchipanova D.Ye., Tserkovnikova N.G., Uskova B.A., Puzyrev V.V., Markova A.S., Fomin E.P. Hardiness of adolescents with special educational needs: research results. *International Journal of Environmental & Science Education*. 2016. № 11 (17). P. 9829-9838.
248. Solcava I., Sykora J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response. *Homeostasis in Health & Disease*. 1995. Vol. 36 (1). P. 25-34.
249. Sperling R.A., Howard B.C., Staley R., DuBois N. Metacognition and selfregulated learning constructs. *Educational Research & Evaluation*. 2004. Vol. 10 (2). P. 117-139.
250. Tavrovetska N. An empirical study of professional exhaustion and life position of educational principle staff and directorship. *The innovative potential of psychology in the development of the modern man: collective monograph*. Lviv-Toruń: Liha-Pres, 2019. P. 47-73.
251. Tavrovetska N., Blynova O., Bystrova Yu., Halian I., Kikinezhdhi O., etc. Transformation of basic beliefs of the personality during the life crisis period. *Modern research of the representatives of psychological sciences: monograph*. Lviv-Toruń: Liha-Pres, 2019. P. 220-244.
252. Turan S., Demirel Ö., Sayek İ. Metacognitive awareness and self-regulated learning skills of medical students in different medical curricula. *Medical Teacher*. 2009. Vol. 31 (10). P. 477-483.
253. Umino A., Dammeyer J. Effects of a non-instructional prosocial intervention program on children's metacognition skills and quality of life. *International Journal of Educational Research*. 2016. Vol. 78. P. 24-31.
254. Veenman M.V.J. Metacognition and individual differences. *Handbook of individual differences in reading: Reader, text, and context / ed. by P. Afflerbach*. London: Routledge, 2016. P. 26-40.
255. Williams P.G., Wiebe D.J., Smith T.W. Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine*. 1992. Vol. 15 (3). P. 237-255.

256. Yadlovska O., Formaniuk Y., Chystovska Y., Nikolaiev L., Boiaryn L., & Mateiko N. Neuropsychological Preventive Treatment of Emotional Burnout among University Students. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13 (1). P. 188-201.

257. Young A., Fry J.D. Metacognitive awareness and academic achievement in college students. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*. 2008. Vol. 8 (2). P. 1-10.

258. Zasiiekina L. Psycholinguistic representation of individual traumatic memory in the context of social and political ambiguity. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2014. Vol. 1 (2). P. 118-125.

259. Zasiiekina L., Khvorost K., & Zasiiekina D. Traumatic Narrative in Psycholinguistic Study Dimension. *Psycholinguistics*. 2018. Vol. 23 (1). P. 47-59.

260. Zasiiekina L., & Zhuravlova O. Acculturating Stress, Language Anxiety and Procrastination of International Students in the Academic Settings. *Psycholinguistics*. 2019. Vol. 26 (1). P. 126-140.

261. Zeer E.F., Yugova E.A., Karpova N.P., Trubetskaya O.V. Psychological predictors of human hardiness formation. *International Journal of Environmental & Science Education*. 2016. № 11 (14). P. 7035-7044.

262. Zohar A., Dori Y.J. Metacognition in science education: Trends in current research. Dordrecht: Springer Netherlands, 2012. 280 p.

Додаток А

Тест життєстійкості (С. Мадді, адаптація Д. Леонтєва, О. Рассказової) [95]

Інструкція: «Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи ту відповідь, яка найкраще відображає Вашу думку».

Бланк опитувальника

№	Твердження	Ні	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	Так
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розклад дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				

9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені				

	було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені невирішуваними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого				

	змінив би у минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, що життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, що життя здається мені нудним і безбарвним.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Оточуючі мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю з задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим, навіть в колі друзів.				
43.	Буває, що на мене навалюється стільки проблем,				

	що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Додаток Б

Тест смисложиттєвих орієнтацій (Дж. Крамбо, Л. Махолік, адаптація Д. Леонтєва) [156]

Інструкція: «Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне з двох тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на Ваш погляд, однаково вірні)».

Бланк опитувальника

1.	Зазвичай мені дуже нудно.	3210123	Зазвичай я сповнений енергії.
2.	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим.	3210123	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним.
3.	У житті я не маю певних цілей та намірів.	3210123	У житті я маю дуже ясні цілі та наміри.
4.	Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним.	3210123	Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.
5.	Кожен день здається мені завжди новим та несхожим на інші.	3210123	Кожен день здається мені схожим на всі інші.
6.	Коли я піду на пенсію, займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися.	3210123	Коли я піду на пенсію, я намагатимусь не обтяжувати себе жодними турботами.
7.	Моє життя склалося саме так, як я мріяв.	3210123	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
8.	Я не досяг успіхів у	3210123	Я здійснив багато того, що було

	здійсненні своїх життєвих планів.		мною заплановано.
9.	Моє життя порожнє і нецікаве.	3210123	Моє життя наповнене цікавими справами.
10.	Якби мені довелося підбивати сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.	3210123	Якби мені довелося підбивати сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало смислу.
11.	Якби я міг обирати, то я побудував би своє життя зовсім інакше.	3210123	Якби я міг обирати, то прожив би життя ще раз так само, як живу зараз.
12.	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене у розгубленість і занепокоєння.	3210123	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості.
13.	Я людина дуже обов'язкова.	3210123	Я людина зовсім не обов'язкова.
14.	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за власним бажанням.	3210123	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей та обставин
15.	Я безперечно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	3210123	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16.	У житті я ще не знайшов свого покликання та ясних цілей.	3210123	У житті я знайшов своє покликання та цілі.
17.	Мої життєві погляди ще не визначились.	3210123	Мої життєві погляди цілком визначились.
18.	Я вважаю, що мені вдалося	3210123	Я навряд чи здатний знайти

	знайти покликання та цікаві цілі у житті.		покликання та цікаві цілі в житті.
19.	Моє життя в моїх руках і я сам керую ним.	3210123	Моє життя не підвладне мені і воно керується зовнішніми подіями.
20.	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення.	3210123	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності та переживання.

Обробка результатів.

Для підрахунку балів слід перевести виоремлені респондентом позиції на симетричній шкалі (3 2 1 0 1 2 3) в оцінці за висхідною (1 2 3 4 5 6 7) або низхідною (7 6 5 4 3 2 1) шкалами.

Висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводять у пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. Нисхідну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 – у пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Ключ до тесту.

Субшкала 1 (Цілі життя) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (Процес) – 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (Результат) – 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (Локус контролю - «Я») – 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (Локус контролю-Життя) – 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Загальний показник осмислення життя – сума за 20 пунктами.

Додаток В

Самоактуалізаційний тест (Е. Шостром, адаптація Ю. Альшиної, Л. Гозмана, М. Загіки, М. Кроза) [154]

Інструкція: «З двох варіантів тверджень оберіть те, яке Вам більше подобається чи більше збігається з Вашими уявленнями, більш точно відображає Вашу оцінку. Слід зазначити, що тут немає правильних чи неправильних відповідей. Найкраща відповідь та, що надається одразу, імпульсивно».

Текст опитувальника

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.

Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.

9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.

Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.

10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.

11. А) Я люблю залишати приємне «на потім».

Б) Я не залишаю приємне «на потім».

12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.

Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.

14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.

17. А) Досить часто мені нудно.

Б) Мені ніколи не буває нудно.

18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.

Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.

19. А) Інколи мені важко бути щирим.

Б) Мені завжди вдається бути щирим.

20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.

Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.

Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.

Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.

23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.

Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.

27. А) Минуле, теперішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.

Б) Думаю, моє теперішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.

28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.

Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджуся на тих, кого люблю.

Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджуся на тих, кого люблю.

32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.

40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.

41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.

43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.

44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.

Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти «за лінією найменшого опору».

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.

Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.

Б) Подібні речі мене не цікавлять.

55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.

Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.

56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальноновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.

57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.

58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59. А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60. А) Я думаю, що вираз «вік живи – вік навчайся» є хибним.

Б) Вираз «вік живи – вік навчайся» я вважаю істинним.

61. А) Я думаю, що смисл життя полягає в творчості.

Б) Навряд чи в творчості можна знайти смисл життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.

65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66. А) Я намагаюся уникати засмучення.

Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.

Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.

68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.

Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.

Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.

70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.

Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.

71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.

Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.

72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.

Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.

74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.

Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.

75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.

Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.

76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю добра вона чи зла.

Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.

77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.

Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.

Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.

79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.

Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.

80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.

Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81. А) Вираз «добро має бути з кулаками» я вважаю правильним.

Б) Навряд чи правильний вираз «добро має бути з кулаками».

82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.

Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.

83. А) Інколи я боюся бути самим собою.

Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.

Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.

85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.

Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.

86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.

Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.

87. А) Я намагаюся не бути «білою вороною».

Б) Я дозволяю собі бути «білою вороною».

88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.

Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.

89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.

Б) Я ніколи цього не соромлюсь.

90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.

Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.

91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.

Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.

92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.

Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.

93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.

Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.

Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.

95. А) Я впевнений в собі.

Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

Б) Життя без кохання гірше, ніж нерозділене кохання в житті.

99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.

100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А
4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А
6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б
7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	
14. Б	29. Б	44. А	59. А	74. Б	89. Б	
15. А	30. А	45. А	60. Б	75. А	90. А	

Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації респондента у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали опитувальника подані у таких пунктах:

1. Орієнтація у часі: 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.

2. Цінності: 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.

3. Погляд на природу людини: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.

4. Потреба у пізнанні: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54.Б, 60. Б, 70. Б.
5. Креативність (прагнення до творчості): 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.
6. Автономність: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.
7. Спонтанність: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74.Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.
8. Саморозуміння: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.
9. Аутосимпатія: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67.Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.
10. Контактність: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.
11. Гнучкість у спілкуванні: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – про середній рівень розвитку, 10-15 балів – про високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.

Нічого не робити, сподіваючись, що дитина сама заспокоїться.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Постаратися зрозуміти, чим викликана така її поведінка та спробувати усунути причину.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Покарати дитину, щоб наступного разу вона слухалася.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

3. Прийшовши на залізничну платформу, Ви дізнаєтеся, що електричку, на яку Ви збиралися, скасували, а наступна буде не скоро. Вашою дією, швидше за все, буде:

З'ясування у диспетчера, чому не попередили заздалегідь.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Спроба з'ясувати, чи можна дістатися іншим видом транспорту.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Очікування наступної електрички.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

4. Ви маєте намір купити собі новий костюм. Найголовнішим критерієм при виборі для Вас буде:

Щоб Ваш вибір схвалили інші.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Щоб фасон був сучасним.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Щоб костюм був зручний та йшов Вам.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

5. Попереду Вас без черги влізть людина. У відповідь Ви:

Почнете обурюватись і говорити, що вперед Ви її не пропустите.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Вирішіть не зв'язуватись і пропустите її вперед.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Поясніть їй, що вона не туди стала і краще їй стати у свою чергу.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

6. Ви маєте можливість зробити вдома ремонт. Дизайн квартири буде:

Оригінальним та незвичайним, відповідно до Вашого індивідуального смаку.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Не гірше, ніж у всіх.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Дорогим та сучасним, відповідно до останніх розробок.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

7. На роботі стався збій, і начальник зробив Вам догану, хоча винні були не Ви.

Вашою реакцією буде:

Пояснити, як було діло, після того, як шеф «охолоне».

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Зірвати зло на справжньому винуватці збою.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Поскаржитись колезі.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

8. Ви вибираєте подарунок другу на день народження. Як Ви вчините:

Виберите подарунок, виходячи з власних уподобань.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Постараетесь непрямым шляхом дізнатися, чого йому хотілося б отримати.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Купите те, що побачите.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

9. Ви складаєте важливий для Вас іспит. Добре відповідаєте за білетом, потім екзаменатор ставить питання, якого не було у програмі, і Ви провалюєтесь. Після цього Ви:

Засмучуєтесь, знаючи, що «екзаменатор завжди правий».

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Знаючи високий рівень власної підготовленості, подаєте апеляцію у зв'язку з виходом екзаменаційного питання за межі програми.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Обурюєтесь несправедливістю, пояснюючи те, що відбувається тим, що у Вас немає можливості дати хабарі.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

10. Ви захотіли змінити імідж та зробити нову зачіску. Найголовнішим критерієм вибору зачіски буде:

Щоб зачіска йшла Вам.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Поїхати у те місце, куди Вам давно дуже хотілося потрапити.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

16. Ви стояли у черзі на запис до зубного лікаря, але Вам не дісталася талону.

Швидше за все, Ви:

Вирішите наступного разу прийти раніше.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Страждатимете від думки, що ще один день доведеться проходити з хворим зубом.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Будете сварити сучасну медичну систему.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

17. У Вас видався вільний вечір у п'ятницю, і Ви хотіли б піти кудись відпочити. Ви вирушите:

Туди, де Вам було б найкомфортніше

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Туди, куди, за відгуками знайомих, варто сходити і модно.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Не вирішивши, куди піти, швидше за все, залишитесь вдома.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

18. У Вас у квартирі без попередження відключили гарячу та холодну воду.

Ви, швидше за все:

Будете сварити комунальні служби.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Постараетесь дізнатися, коли воду вмикають, а також де в разі потреби її можна взяти.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Не дієте, оскільки від вас нічого не залежить.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

19. Ви хотіли б сходити у кіно. Якому фільму Ви віддасте перевагу:

Одному з тих, які йдуть у найближчому кінотеатрі.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Свого улюбленого режисера.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Той, про який останнім часом багато говорять.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

20. У транспорті Вас штовхнули і при цьому нагрубмили. Ваші дії:

«Поставите на місце» кривдника.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Страждатиме від несправедливості.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Висловіте невдоволення ситуацією.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

21. Ви зібрали досить велику суму грошей і тепер думаєте, на що її витратити.

Ви вкложите гроші:

У те, що Вам зараз найбільше необхідно.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

В якусь новинку.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

У те, що порекомендують близькі.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

22. Пообіцяли виплатити премію, але грошей так і не дали. У відповідь на це Ви:

Почнете думати, від яких запланованих на ці кошти покупок доведеться відмовитись.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Постараетесь з'ясувати, чому.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Обурені таким станом справ.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

23. Ви вирішили зайнятися спортом і думаєте до якої секції вступити. Швидше

за все, Ви зробите вибір, виходячи з міркувань:

Якість тренерської роботи.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Ваших інтересів та фізичних можливостей.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Близькості до будинку.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

24. «Даішник» оштрафував Вас за порушення правил дорожнього руху, хоча правил Ви не порушували. Ви подумаєте, що:

Навіть тут Вам не пощастило.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Корумпованість не знає кордонів.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Наступного разу треба бути обережніше і вибрати маршрут, де менше постів.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

25. Ви шукаєте роботу та вже є кілька вакансій. Ви віддасте перевагу:

Найбільш цікавій та перспективній роботі.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Більш оплачуваній з можливістю кар'єрного зростання.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Ту, що порадять знаючі люди.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

26. Батьки вкотре доводять Вам неправильність Вашого способу життя і вчать, як треба. Вашою реакцією буде:

Потерпіти, поки розмова не перейде на щось інше.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Вислухати їх, раптом у їхніх словах буде щось розумне.

Зіпсований настрій, оскільки Ваші плани порушені, і дозвілля не вдалося.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Легкий жаль і пошук в афіші, коли ще йде ця вистава чи щось рівноцінне.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Прикрість і розгубленість.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

30. Ви вирішили купити пральну машину. Щоб визначити, яку саме модель Ви придбаєте, Ви:

З'ясуєте, які додаткові функції взагалі можуть бути у машини, визначите, які функції необхідні Вам, і вже виходячи з цього, зробите вибір моделі.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Швидше за все, придбаєте найбільш рекламовану або найбільш продавану модель.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Підключите до процесу вибору кого-небудь зі знайомих друзів і віддасте йому рішення.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

Малоймовірно

Можливо

Дуже можливо

Додаток Д

**Шкала загальної самоефективності особистості (Р. Шварцер,
М. Єрусалем) [81]**

Інструкція: «Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої діяльності (позначивши знаком «+» відповідну клітину)».

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю)

Дата обстеження _____ Вік _____

№ з/п	Твердження	Абсолютно невірно	Скоріше невірно	Скоріше вірно	Абсолютно вірно
1.	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2.	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3.	Мені достатньо легко досягати своїх цілей				
4.	В несподіваних				

	ситуаціях я завжди знаю, як поводитись				
5.	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами				
6.	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем				
7.	Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покла- даюся на власні здібності				
8.	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9.	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на				

	перший погляд, ситуації				
10.	Я звичайно здате(а) тримати ситуацію під контролем				

Додаток Ж
Шкала базисних переконань (Р. Янофф-Бульман, адаптація
О. Кравцової) [186; 211]

Інструкція: «Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями та позначте галочкою одну з граф навпроти кожного твердження відповідно до шкали:

1. Зовсім не згоден.
2. Не згоден.
3. Не зовсім згоден.
4. Загалом згоден.
5. Згоден.
6. Повністю згоден».

Бланк методики

Твердження	1	2	3	4	5	6
1. Невдача з меншою ймовірністю досягає гідних, добрих людей						
2. Люди за своєю природою недружні і злі						
3. Кого в цьому житті спіткає нещастя – справа випадку						
4. Людина по натурі добра						
5. У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане						
6. Перебіг нашого життя багато в чому визначається нагодою						
7. Як правило, люди мають те, що заслуговують						
8. Я часто думаю, що в мені немає нічого хорошого						
9. У світі більше добра, ніж зла						

10. Я цілком везуча людина						
11. Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили						
12. У глибині душі людей не дуже турбує, що відбувається з іншими						
13. Зазвичай я роблю так, щоб збільшити ймовірність сприятливого для мене результату справи						
14. Якщо людина хороша, до неї придуть щастя та удача						
15. Життя надто сповнене невизначеності – багато залежить від випадку						
16. Якщо замислитись, то мені дуже часто щастить						
17. Я майже завжди докладаю зусиль, щоб запобігти нещастям, які можуть статися зі мною						
18. Я про себе невисокої думки						
19. У більшості випадків хороші люди отримують те, чого заслуговують у житті						
20. Власними вчинками ми можемо запобігати неприємностям						
21. Оглядаючись на своє життя, я розумію, що випадок був до мене прихильний						
22. Якщо вживати запобіжних заходів, можна уникнути нещастя						
23. Я роблю дії, щоб захистити себе від нещастя						
24. Загалом, життя – це лотерея						
25. Світ прекрасний						
26. Люди здебільшого добрі і готові прийти на допомогу						

27. Я зазвичай вибираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені максимальний виграш						
28. Я дуже задоволений тим, якою я є людиною						
29. Якщо трапляється нещастя, то зазвичай це тому, що люди не вжили необхідних заходів для захисту						
30. Якщо подивитися уважно, побачиш, що світ сповнений добра						
31. У мене є причини соромитися свого характеру						
32. Я щасливіший, ніж більшість людей						

Додаток 3

Опитувальник депресивності (А. Бек) [194]

Інструкція: «Перед Вами знаходиться опитувальник. Прочитайте, будь ласка, кожну групу тверджень цілком. Потім вибирайте з кожної групи одне твердження, яке краще всього відповідає тому, як Ви себе відчуваєте сьогодні, тобто прямо зараз. Обведіть номер вибраного Вами твердження. Якщо декілька тверджень з однієї групи здаються Вам однаково правильними, то обведіть їх номери. Перш ніж зробити свій вибір, переконайтеся, що Ви прочитали всі твердження в кожній групі».

1.

- Мені не сумно
- Значну частину часу мені сумно
- Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим
- Я відчуваю нестерпний сум та тугу

2.

- Я не вважаю, що заслуговую покарання
- Я допускаю, що заслуговую покарання
- Я вважаю, що маю бути покараний
- Я відчуваю, що доля карає мене

3.

- Я спокійно думаю про майбутнє
- Думки про майбутнє викликають в мене занепокоєння більше, ніж раніше
- Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися
- Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити

4.

- Я не відчуваю себе невдахою

- В минулому я мав би менше зазнавати невдач
- Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок.
- Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті тощо)

5.

- Я в основному задоволений тим, ким я є
- Я втратив впевненість у собі
- Я розчарований в собі
- Я не люблю себе

6.

- Я отримую задоволення від улюблених занять і речей
- Я не отримую такого задоволення, як раніше від улюблених занять та речей

Я отримую дуже мало задоволення від того, що зазвичай мене тішило

- Я не можу отримати задоволення від того, що зазвичай мене тішило

7.

- Я критикую і звинувачую себе не більше, ніж зазвичай
- Я більш критичний до себе, ніж зазвичай
- Я критикую себе за всі свої помилки
- Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається

8.

- Я не відчуваю почуття провини
- Я відчуваю почуття провини за багато речей, зроблених мною
- Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини

- Мене мучить постійне відчуття провини

9.

- У мене не виникає думок про самогубство

У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього

- Я хочу вмерти і планую самогубство
- Якщо б була нагода, я б скоїв самогубство

10.

Я не більш неспокійний або збуджений, ніж зазвичай

Я відчуваю більше занепокоєння і збудження, ніж зазвичай

Я відчуваю таке занепокоєння і збудження, що мені важко сидіти спокійно

Я відчуваю таке занепокоєння і збудження, що змушений весь час рухатися або щось робити

11.

- Я не плачу більш часто, ніж звичайно
- Я плачу частіше, ніж звичайно
- Я плачу кожен день по кожному незначному приводу
- Я хочу плакати, але не можу

12.

- Я не втратив цікавості до інших людей і занять
- Люди і речі цікавлять мене менше, ніж раніше.
- Я значною мірою втратив цікавість до інших людей і занять
- Мене важко чимось зацікавити

13.

- Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно
- Я дратуюся легше, ніж звичайно
- Я дратуюся значно легше, ніж звичайно
- Я постійно відчуваю роздратування

14.

- Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення
- Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень
- Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення

- Я не взмогі приймати жодних рішень

15.

- Мій апетит не змінився
- Мій апетит дещо знижений у порівнянні зі звичайним
- Мій апетит дещо підвищений у порівнянні зі звичайним
- Мій апетит значно знижений у порівнянні з минулим
- Мій апетит значно підвищений у порівнянні з минулим
- У мене зовсім немає апетиту
- Я постійно хочу їсти

16.

- Я не відчуваю себе нікчемним
- Я не відчуваю себе таким же цінним і корисним, як завжди
- Я відчуваю себе менш цінним, ніж інші
- Я відчуваю себе повністю нікчемним

17.

- Я так само добре можу зосередитися, як завжди
- Я не можу так само добре зосередитися, як завжди
- Мені важко довго утримувати увагу на чому-небудь
- Я не можу зосередитися ні на чому

18.

- Я так само енергійний, як зазвичай
- У мене менше енергії, ніж зазвичай
- У мене недостатньо енергії, щоб зробити багато чого з того, що

потрібно

- У мене немає сил ні на що

19.

- Я втомлююся не більш, ніж зазвичай
- Я втомлююся значно легше, ніж раніше
- Через втому я не можу виконувати багато звичних для мене справа

Через втому я не можу виконувати більшість звичних для мене справа

20.

- Я сплю так само, як завжди
- Я сплю дещо більше, ніж зазвичай
- Я сплю дещо менше, ніж зазвичай
- Я сплю значно більше, ніж зазвичай
- Я сплю значно менше, ніж зазвичай
- Я сплю більшу частину дня
- Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову

заснути

21.

- Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився
- Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно
- Мій інтерес до статевого життя значно зменшився
- Я повністю втратив інтерес до статевого життя

Додаток К

Методика вимірювання самооцінки мотивації схвалення

(Д. Марлоу, Д. Краун) [227]

Інструкція: «Уважно прочитайте кожне з наведених нижче тверджень. Якщо Ви вважаєте, що воно вірне і відповідає особливостям Вашої поведінки, то напишіть поруч з ним «так», якщо ж не відповідає, то напишіть «ні».

Текст опитувальника

1. Я уважно читаю кожну книгу, перш ніж повернути її в бібліотеку.
2. Я не відчуваю коливань, коли кому-небудь потрібно допомогти в біді.
3. Я завжди уважно стежу за тим, як я одягнений.
4. Вдома я веду себе за столом так само, як в їдальні.
5. Я ніколи ні до кого не відчував антипатії.
6. Був випадок, коли я кинув щось робити, бо не був впевнений в своїх силах.
7. Іноді я люблю позлословити про відсутніх.
8. Я завжди уважно слухаю співрозмовника, хто б він не був.
9. Був випадок, коли я придумав «вагому» причину, щоб виправдатися.
10. Траплялося, я користувався помилкою людини.
11. Я завжди охоче визнаю свої помилки.
12. Іноді, замість того щоб пробачити людину, я намагаюся відплатити їй тим самим.
13. Були випадки, коли я наполягав на тому, щоб робили по-моєму.
14. У мене не виникає внутрішнього протесту, коли мене просять надати послугу.
15. У мене ніколи не виникає досади, коли висловлюють думку, протилежну моїй.

16. Перед тривалою поїздкою я завжди ретельно продумую, що взяти з собою.
17. Були випадки, коли я заздрих удачі інших.
18. Іноді мене дратують люди, які звертаються до мене з проханням.
19. Коли у людей неприємності, я іноді думаю, що вони отримали по заслугах.
20. Я ніколи з посмішкою не говорив неприємних речей.

Ключ до опитувальника

Ви отримуєте по 1 балу за відповідь «так» на запитання: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20 і за відповідь «ні» на запитання: 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Складіть всі отримані за двома позиціями бали.

Висока мотивація схвалення свідчить про високу потребу у спілкуванні і навпаки.

Додаток Л

Опитувальник вивчення стратегій копінг-поведінки (Е. Хейм) [160; 206]

Інструкція: «Вам буде запропоновано низку тверджень щодо особливостей Вашої поведінки. Постарайтеся згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте важкі та стресові ситуації, а також ситуації високої емоційної напруги. Обведіть, будь ласка, той номер твердження, який Вам підходить. У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої труднощі.

Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся зі складними ситуаціями протягом останнього часу. Не роздумуйте довго – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!».

Текст опитувальника

А

1. «Кажу собі: зараз є щось важливіше, ніж труднощі»
2. «Кажу собі: це доля, треба з цим змиритися»
3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
4. «Я не втрачаю самовладання та контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого стану»
5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити та пояснити собі, що відбулося»
6. «Я кажу собі: порівняно з проблемами інших людей мої – це дрібниця»
7. «Якщо щось сталося, то так завгодно Богам»
8. «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не вийти з цих труднощів»
9. «Я надаю своїм труднощам особливий смисл, а долаючи їх, я вдосконалююся сам»
10. «На даний час я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».

Б

1. «Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую»
2. «Я впадаю у відчай, я плачу і плачу»
3. «Я пригнічую емоції у собі»
4. «Я завжди впевнений, що є вихід із скрутної ситуації»
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
6. «Я впадаю у стан безнадійності»
7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугах»
8. «Я впадаю в сказ, стаю агресивним»

В

1. «Я поринаю в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої прикрощі»
3. «Намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях»
4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, вступаю на курси іноземної мови тощо)»
6. «Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці з собою»
7. «Я використовую співпрацю зі значущими мені людьми для подолання труднощів»
8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою».

Додаток М

опитувальник метакогнітивної включеності у діяльність (Г. Шроу, Р. Деннісон, адаптація А. Карпова, І. Скітяєвої) [75; 243]

Інструкція: «Будь ласка, оцініть твердження, що характеризують індивідуальний стиль Вашої діяльності (найчастіше використовувані прийоми, стратегії виконання завдань). Відповідайте настільки чесно та точно, наскільки це можливо. Для оцінки тверджень використовуйте шкалу від 1 (цілком неправильно) до 6 (цілком вірно). Вищі бали означають, що твердження точно описує Вашу поведінку тоді, коли Ви зайняті виконанням завдань, читанням та розумінням інформації. Для позначення Вашої відповіді поставте знак «+» у клітинці опитувальника під відповідною цифрою оцінної шкали. Пам'ятайте, що в опитувальнику немає правильних чи неправильних тверджень».

Список тверджень

1. Я періодично запитую себе, чи успішно я просуваюся у досягненні поставлених мною цілей.
2. Перед тим, як відповісти, я розглядаю кілька альтернативних варіантів виконання завдання.
3. Я намагаюся використовувати ті прийоми розуміння, які були ефективні раніше.
4. Коли я займаюся, я дотримуюсь певного темпу для того, щоб встигнути зробити все.
5. Я знаю сильні та слабкі сторони своїх здібностей.
6. Перед тим як розпочати виконання завдання, я думаю про те, чому насправді мені потрібно навчитися.
7. Виконавши завдання, я розумію, наскільки успішно я впорався з ним.
8. Перш ніж розпочати виконання завдання, я ставлю собі конкретні цілі.

9. Я працюю у повільному темпі, коли стикаюся з важливою інформацією.

10. Я знаю, яка інформація є найважливішою для розуміння.

11. Кода я виконую навчальне завдання, я замислююся про всі можливі способи його виконання.

12. Я добре вмію працювати з інформацією та організувати її.

13. Я свідомо фокусую свою увагу на важливій інформації.

14. Кожна зі стратегій навчання, що використовуються мною, призначена для досягнення конкретної мети.

15. Я розумію інформацію краще, якщо я знаю щось про тему, яка вивчається.

16. Я знаю чому саме я маю навчитися.

17. Я можу добре запам'ятовувати інформацію.

18. Залежно від ситуації, я використовую різні стратегії розуміння інформації.

19. Після завершення виконання завдання я запитую себе, чи не було кращого способу його виконання.

20. Я контролюю якість процесу засвоєння інформації.

21. Я періодично повертаюся до прочитаного матеріалу, щоб зрозуміти важливі зв'язки та стосунки.

22. Перед тим як приступити до вивчення нового матеріалу, я задаю собі запитання.

23. Я обмірковую кілька способів виконання завдання і вибираю найкращий, який найбільш підходить.

24. Після виконання завдання я аналізую, що нового дізнався.

25. Я звертаюся до інших за допомогою, якщо я не розумію чогось.

26. Я можу змусити себе вчитися, коли це необхідно.

27. Коли я читаю текст, то усвідомлюю які стратегії я застосовую для його розуміння.

28. Читаючи текст, я звертаю увагу на ефективність, придатність стратегій розуміння, які я використовую.

29. Я використовую всі свої здібності, щоб компенсувати недоліки пізнавальної діяльності.

30. Я зосереджую свою увагу на найважливішій інформації.

31. Я вигадую власні приклади для того, щоб зробити інформацію більш осмисленою.

32. Я досить добре вмію оцінювати свої здібності та можливості в процесі розуміння тексту.

33. Я використовую стратегію розуміння автоматично, без особливих роздумів.

34. Час від часу я роблю паузи, щоб оцінити те, наскільки добре я розумію матеріал.

35. Я знаю, у яких випадках кожна зі стратегій, які я використовую, буде найефективнішою.

36. Після завершення читання я оцінюю, наскільки добре я зрозумів інформацію.

37. Я роблю рисунки чи схеми, які допомагають мені краще розуміти матеріал.

38. Після виконання завдання я запитую себе, чи мною були розглянуті всі варіанти його виконання.

39. Я намагаюся відтворювати нову інформацію своїми словами.

40. Я використовую інші стратегії (міню стратегії), коли відчуваю труднощі з розумінням.

41. Під час навчання мені допомагає використання різних прийомів організації навчального матеріалу.

42. Я уважно читаю інструкцію, перш ніж розпочати виконання завдання.

43. Я питаю себе, чи пов'язано те, про що я читаю, з тим, що я вже знаю.

44. Я переглядаю мої уявлення про матеріал, що вивчається, коли відчуваю, що заплутався або чогось не розумію.

45. Я організую свій час так, щоб якнайкраще виконати заплановані навчальні завдання.

46. Я засвоюю інформацію краще, коли вона цікава.

47. Я намагаюся розбивати текст на невеликі частини.

48. Я більше звертаю увагу на загальний зміст тексту, ніж на конкретні деталі.

49. Коли я читаю щось нове, я запитую себе про те, наскільки добре я розумію текст.

50. Після закінчення навчального завдання я запитую себе, чи я засвоїв матеріал настільки, наскільки міг.

51. Я перериваюся і знову повертаюся до матеріалу, який мені не зрозумілий.

52. Коли я відчуваю, що заплутався, то зупиняюся і читаю текст наново.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною шкалою опитувальника та визначення загального показника метакогнітивних процесів.

За кожен позитивну відповідь ставиться 1 бал. Підраховується сума балів за кожною шкалою відповідно до ключа:

I. Знання про когнітивні процеси:

1. Декларативні знання – 5, 10, 16, 17, 20, 32, 46.

2. Процедурні знання – 3, 14, 27, 33.

3. Умовні знання – 15, 18, 26, 29, 35.

II. Регулювання когнітивних процесів:

1. Планування – 4, 6, 8, 22, 23, 42, 45.

2. Управління інформацією – 9, 13, 30, 31, 37, 39, 47, 48

3. Моніторинг – 1, 2, 11, 21, 28, 34, 49,

4. виправлення помилок – 25, 40, 44, 51, 52.

5. оцінка – 7, 19, 24, 36, 38, 50.

Твердження 41 до обробки результатів не включається.

Показники	Сума балів
1. Декларативні знання	
2. Процедурні знання	
3. Умовні знання	
Сума 1:	
1. Планування	
2. Управління інформацією	
3. Моніторинг	
4. виправлення помилок	
5. оцінка	
Сума 2:	
Загальний показник (сума 1 + сума 2)	