

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Факультет соціально та психологічної освіти

Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь магістр

на тему: **ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Виконала: студентка 2 курсу, 263 групи
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма Психологія
Яценко Вікторія Русланівна

Керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Харченко Н. А.

Рецензент:
кандидат психологічних наук, доцент,
професор
Якимчук Б.А.

Умань — 2023

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ | |
| 1.1. Особистість у психологічній науці | 7 |
| 1.2. Автономія та життєстійкість особистості у кризових ситуаціях | 14 |
| 1.3. Психологічні особливості сприймання людьми війни | 29 |
| Висновки до першого розділу..... | 33 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ | |
| 2.1. Методологія та організація дослідження..... | 34 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження..... | 36 |
| 2.3. Шляхи підвищення автономії та життєстійкості особистості під час війни..... | 51 |
| Висновки до другого розділу..... | 59 |
| ВИСНОВКИ..... | 61 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 64 |
| ДОДАТКИ | 71 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Загальновідомим є той факт, що розвиток особистості, формування її психічних функцій та психологічних якостей нерозривно пов'язані із середовищем, у якому вона перебуває. Актуальність дослідження визначається особливостями сучасної ситуації, що склалася у суспільстві. З одного боку, повністю зруйновані традиції та соціальні регулятори, що діяли у соціалістичному минулому. Людина позбавлена звичної регуляції ззовні та внутрішніх опор та перебуває у ситуації екзистенційного та ідеологічного вакууму, що спонукає до необхідності пошуку опори у собі, до того, щоб самій направляти та регулювати власне життя. Таким чином, необхідність самостійного вибору, наявність внутрішніх критеріїв оцінки, дій у відповідності до власних психологічних особливостей – тобто необхідність особистісної автономії – виступає на перший план. Хоча деякі ситуації можуть бути стресовими для всіх людей, вони виявляються кризами для тих, хто особливо вразливий до них в силу своїх особистісних особливостей.

Теоретико-методологічні і практичні питання розвитку стресу і протидії йому нашли відображення у працях: Г. Сельє, який створив першу теорію стресу й описав взаємозалежність понять «стрес» та «загальна адаптаційна напруга»; Р. Лазарус запропонував когнітивну концепцію стресу, визначив відмінності понять неспецифічного стресу і психологічного стресу; Л. Анн зробила внесок в розуміння першої стадії розвитку стресової реакції – стадії тривожності; П. К. Анохін та К. В. Судаков займалися структурними дослідженнями психоемоційного стресу; В. В. Давидов, Н. В. Тарабрина вивчали роль соціальних чинників у виникненні психологічного стресу; Т. В. Зайчикова, Н. І. Пов'якель визначили психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості.

За даними Д. Кузнецова, Г. Прихожан, Д. Фельдштейна, Г. Шихі значне підвищення кількості тривожних молодих людей спостерігається саме

у періоди нестабільності економіко-політичних відносин у суспільстві. Відбувається інтенсивна примітивізація свідомості молоді, відзначається зростання цинізму, бруталності, жорстокості, агресивності. А за цими зовнішніми проявами криються внутрішні, глибинні переживання юнаків – побоювання, тривоги, страхи.

Автор теорії стресу Г. Сельє виходив із концептуального положення про взаємозв'язок процесів формування цілісного організму та його активної взаємодії з чинниками зовнішнього середовища. Сучасне суспільства має потребу у пошуках шляхів створення сприятливих умов для максимального розвитку особистості, ефективності її життєвого шляху. Життєстійкість особистості стає для неї особливо важливою в періоди соціальних змін, економічних та інших криз. Як відомо, поняття життєстійкості було введено Сьюзен Кобейса і Сальваторе Маді і розроблялося на перетині екзистенціальної психології та психології стресу.

Оскільки війна як екстремальне явище має сильне стресове навантаження, дослідження психологічних особливостей людей різного віку, зокрема студентів є актуальною темою.

Об'єктом дослідження є особистість.

Предметом дослідження психологічні особливості особистості під час війни.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей особистості під час російсько-української війни.

Для досягнення мети дослідження поставлено такі **завдання**:

- 1) Теоретично проаналізувати поняття «особистість», «індивідуальність» і «стрес»;
- 2) Розкрити психологічні особливості життєстійкості та автономії особистості у контексті кризових ситуацій;
- 3) Емпірично дослідити особливості особистості під час війни, зокрема її автономію та життєстійкість;

4) Запропонувати програму, спрямовану на розвиток автономії та життєстійкості особистості.

В якості *гіпотези* дослідження висунуто припущення про існування відмінностей адаптації до війни людей чоловічої та жіночої статі.

У роботі застосовувалися такі *методи*: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, тестування, методи якісного аналізу даних, методи математичної статистики. Психодіагностичні методики, використані в емпіричному дослідженні: Опитувальник каузальних орієнтацій Е. Десі та Р. Раян (адаптація О. Є. Дергачьов, Л. Я. Дорфман, Д. О. Леонтьєв). Тест життєстійкості С. Мадді. Тест смисложиттєвих орієнтації (СЖО) Д.О. Леонтьєва. Питальник самоствалення (С.Пантїлєєв). Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS. 21.0.

Організація дослідження. Експериментальне дослідження проводилося на базі загальноосвітніх шкіл Черкаського району. Згідно з метою нашого дослідження вибірку склали 82 студентів психологічних і педагогічних спеціальностей.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні понять «стрес» у контексті екстремальних ситуацій, зокрема війни; в з'ясуванні основних відмінностей між автономією та життєстійкістю студентів чоловічої та жіночої статі; в отриманих даних, що розширюють уявлення про особистість під час війни.

Практична значимість результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження можуть бути використані в діяльності фахівців соціономічних та допомагаючих професій.

Структура роботи складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Публікації автора за темою дослідження:

За темою роботи опубліковано дві статті.

Яценко В. Психологічні реакції дітей на артилерійські обстріли. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг збірник тез доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (25-26 квітня 2023 року)]. Відп. ред. Н.А. Харченко, С.О. Лукомська. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. С. 123-124 <https://lib.iitta.gov.ua/735010/1>

Харченко Н., Яценко В. Деякі аспекти психології особистості під час російсько-української війни. *Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду* [збірник тез методологічного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України]. Відп. ред. В.Л. Зливков; укладачі С.О. Лукомська, О.В. Котух. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 53 с. <https://www.academia.edu/109029609>

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Особистість у психологічній науці

Життєдіяльність людей за сучасних умов пов'язана з впливом на них несприятливих чинників різного походження, які в поєднанні згубно позначаються на фізичному та психічному здоров'ї особистості. Комплексна й тривала дія негативних соціальних, психологічних, екологічних та інших факторів зумовлює високу нервово-психічну напругу, яка залежно від індивідуальних особливостей людини, рівня її особистісної сформованості здатна викликати різної міри негативні прояви в її психіці, зокрема такі, як високий рівень тривожності (Ф. Є. Василюк, О. І. Захаров, І. В. Імедадзе, Б. І. Кочубей, Н. Д. Левітов, О. В. Новікова, Ю. Л. Ханін та ін.). Тривожність виступає як пусковий механізм розладів емоційної сфери особистості, та, з одного боку, виконує деструктивну функцію, а з іншого, – може виступати активізуючим чинником особистісного зростання (О. Ю. Борисова, І. С. Булах, Л. В. Дзюбко, В. Є. Каган, А. Є. Личко, В. Є. Приходько, А. О. Реан та ін.). За таких умов зростає роль кризового консультування, яке має меті знизити вираженість стресів, афектів і фрустрації.

Особистість є об'єктом вивчення різних наук – філософії, соціології, етики, біології, педагогіки, психології тощо. Розумінню природи особистості сприяють література, музика, образотворче мистецтво. Особистість відіграє значну роль у вирішенні політичних, економічних, культурних, наукових, технічних проблем, загалом у піднесенні рівня людського буття.

Категорія особистості посідає в сучасних наукових дослідженнях і в суспільній свідомості одне з центральних місць. Завдяки категорії особистості постають можливості для цілісного підходу, системного аналізу та синтезу психічних функцій, процесів, станів, властивостей людини.

У психологічній науці не існує загальноприйнятого визначення природи особистості. Епоху активного наукового вивчення проблем

особистості можна умовно розділити на два етапи. Перший охоплює період з кінця XIX до середини XX ст. і приблизно збігається з періодом становлення класичної психології. У цей час були сформульовані фундаментальні положення про особистість, закладені головні напрями психологічних досліджень особистості. Другий етап досліджень проблем особистості розпочався у другій половині XX ст.

У науковому вжитку щодо дітей і дорослих широко побутують поняття «людина», «особистість», «індивідуальність». Вони деякою мірою синонімічні стосовно біологічної істоти *homo sapiens* (людина мисляча). Проте ці поняття містять певні відтінки з погляду різних підходів до характеристики людини як біологічної істоти.

Людина народжується на світ з генетично закладеними в неї потенційними можливостями стати саме людиною. Не слід вважати, що немовля – це «чиста дошка» (*tabula rasa*), на якій під впливом соціуму «пишуться» ознаки людяності. Немовляті притаманні анатомічні та фізіологічні властивості тіла й мозку, що належать тільки людині. Вони забезпечують у перспективі оволодіння прямоходінням, знаряддями праці та мовою, розвиток інтелекту, самосвідомості тощо. Але система біологічних, генетичних, анатомічних, фізіологічних чинників передбачає становлення людини лише в певних соціальних, культурно-історичних умовах цивілізації. Щоб підкреслити біологічно зумовлену належність новонародженої дитини і дорослої людини саме до людського роду та відрізнити їх від тварин, використовують поняття індивіда як протилежне поняттю особини тварини.

На думку Т. Титаренко, особистість є результатом одночасного конструювання з боку соціального оточення та самоконструювання, що відбувається під впливом часто непередбачуваних і далеко не тільки сприятливих умов. Особистість своєрідно об'єднує й організовує окремі життєві епізоди, формуючи унікальне людське життя. Її можна назвати силою, міццю, акумулятором енергії, що збирає і накопичує окремі маленькі й великі перемоги, успіхи, тріумфи, щоб ставати дедалі більш упевненою,

відважною, зрілою та здоровою. Саморозвиток і самоподолання, під час яких досягається певний рівень життєстійкості, – це єдиний справжній спосіб її існування

У 1926 р. американський психофізіолог В. Кеннон використав поняття «стрес» для позначення зовнішніх факторів, які руйнують гомеостаз, втім у науковий обіг дане поняття було введено лише у середині 1940-х рр. Базуючись на ідеях В.Кеннона і К.Бернара (автора поняття «внутрішнє середовище організму»), відомий дослідник стресу канадський фізіолог Г.Сельє у 1936 р. опублікував свою першу працю про загальний адаптаційний синдром, але тривалий час уникав вживання поняття «стрес» і лише з 1946 р. він почав систематично використовувати його для позначення загальної адаптаційної напруги. Г.Сельє довів, що стрес відрізняється від інших фізичних реакцій в тому, що він є стресом незважаючи на те, що подразники, які його викликають (наприклад, новини), можуть бути як негативними, так і позитивними. Звідси, стресостійкість – це сукупність якостей, що дозволяють організму спокійно переносити дію стресорів, без шкідливих сплесків емоцій впливають на діяльність і на оточуючих, а також здатних викликати психічні розлади.

Т. М. Титаренко визначає життєву кризу як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя та його сенсу, цілей та шляхів їх досягнення. Кризи, які переживає особистість, можуть бути нормальними або аномальними [16]. Під «нормальною» кризою мається на увазі, схоже до представлених вище уявлень, закономірний та очікуваний перехід від одного вікового етапу до іншого. «Аномальна» криза, яку він називає життєвою, виникає у складних життєвих умовах, через події, які стають доленосними. Дж. Каплан пропонує визначати кризу як стан, який виникає, коли особистість стикається з перешкодою життєво важливим цілям. Іншою важливою умовою визначення є нездатність подолати цю перешкоду за допомогою звичних засобів та методів [9]. Таким чином, ще раз підкреслюється суб'єктивність переживання кризи. У свою чергу, можна

доповнити це уявлення, використавши поняття «ресурсу», і тоді запропонувати визначення кризи як стану, який виникає, коли особистість стикається з перешкодою життєво важливим цілям і не має відповідних ресурсів для її подолання (або суб'єктивно сприймає себе такою, яка не має відповідних ресурсів).

Юнацький вік характеризується усвідомленням власної індивідуальності, неповторності, несхожості на інших. У цьому віці остаточно складається фундамент ціннісних орієнтацій, вимальовується проєкція головних напрямів життєдіяльності, пошуків, самореалізації тощо. Термін «студент» має латинське походження і в перекладі українською мовою означає людину, що старанно працює, учиться, тобто оволодіває знаннями. Завдяки спільному виду діяльності – учінню, спільному характеру праці студенти утворюють певну соціально-професійну групу, провідною функцією якої є набуття відповідних знань та умінь в галузі обраної професії, навичок самостійної творчої діяльності [8]. Другий період юності, на який припадає студентський вік, має специфічні закономірності й являє собою важливий етап у розвитку особистості. У цей період відбувається становлення фахівця, формування його світогляду, ідеалів, переконань. Студентські роки для молодого людини слід розглядати не тільки як підготовку до майбутньої професійної діяльності, але й як першу сходинку до зрілості [13].

Обов'язковою умовою життєвої кризи є наявність події, яка її викликає. Під таким визначенням дослідники мають на увазі дезадаптуючу зміну в соціальному середовищі, яка призводить до змін очікувань особистості щодо неї самої та стосунків із світом. Психологічна криза, таким чином, виступає як функція події, що її викликає, і специфічна особистісна схильність, вразливість до такої події. Така вразливість може забезпечуватися особливостями емоційної реактивності, характеристиками самооцінки і самосприйняття, системою цінностей тощо.

Важливою характеристикою юнацького віку є становлення самосвідомості та відносно стійкого образу “Я”, тобто цілісного уявлення про самого себе. Базуючись на дослідженнях Р. Бернса, В. Карікаша, Н. Пов’якель, В. Семиченко, В. Юрченка, встановлено, що майбутні психологи і педагоги мають володіти гармонійною, цілісною, позитивною Я-концепцією, сукупністю індивідуальних, особистісних, власне суб’єктивних якостей, які спрямовані на пізнання себе і суб’єкта своєї праці.

Студенти спеціальності „психологія” мають дещо вищий рівень самоактуалізації особистості, ніж студенти педагогічних спеціальностей, що пояснюється вивченням дисциплін психологічного циклу протягом п’яти років. Найбільш значущими компонентами самоактуалізації для психологів є самоповага, спонтанність, самоприйняття, а для майбутніх педагогів – самоповага, сензитивність та самоприйняття. Більшість студентів-психологів частіше використовує конструктивну стратегію самоствердження. Уподобання студентів-педагогів розділилися між стратегіями конструктивності і самопригнічення. Приблизно в однаковому співвідношенні виявлено високий і середній рівні соціальної креативності майбутніх фахівців. Всі студенти виявляють високий рівень готовності до саморозвитку (Кобильнік).

Для студентського віку типовим є максималізм і категоричність оцінок, які не завжди свідчать про принциповість. Категоричність може виявлятися через негативне ставлення до думок дорослих, неприйняття їхніх думок, особливо у взаємовідносинах з людьми похилого віку. За відсутності позитивного виховного впливу у молодих людей, які не мають ділових контактів з дорослими людьми, не виникає властивого зрілості почуття активності. В результаті вони можуть спрямовувати власну активність по антисоціальних напрямках, вступати в конфлікти з оточуючими.

У науковій літературі відзначається, що особливістю соціалізації студентської молоді є її відповідність становленню соціальної зрілості особистості (М. Боришевський, Л. Виготський, С. Іконнікова, М. Іщенко, І. Кон,

В. Лисовський, Л. Рубіна, К. Штарке та ін.). Цей віковий період характеризується вибором подальшого життєвого шляху, і не лише шляхом визначення професіоналізації, а й внаслідок входження в різні соціально-рольові контексти за межами основного.

В контексті психологічної стійкості до стресу, виокремлюють внутрішні та зовнішні ресурси особистості. Внутрішні ресурси – це певна узгодженість ідеального та реального Я-образу. Також сюди відноситься відчуття сенсу життя, відповідальність досягнень домаганням, витривалість, добре фізичне здоров'я. Завдяки психологічним ресурсам, ми маємо можливість ефективно діяти у кризових ситуаціях, справлятися зі своїми страхами та долати життєві труднощі. До зовнішніх ресурсів належать підтримка близьких людей, друзів та їх допомога.

Уявлення представників зарубіжної психології стосовно сутності психологічних ресурсів особистості характеризуються відображенням особливостей їх теоретичних поглядів. Е. Фромм у теорії гуманістичного психоаналізу пропонує розглядати психологічний ресурс в контексті прагнення особистості до вершин існування та подолання складних життєвих ситуацій. Психологічний ресурс, згідно до цих уявлень, містить такі особистісні цінності, як надія, раціональна віра та душевна сила (мужність) [2]. У гуманістичній концепції К. Роджерса ресурси особистості виступають складовою механізму узгодженості реального «Я» та ідеального «Я» [3]; грає певну роль у прийнятті себе шляхом набуття конгруентності. В рамках езистенційного підходу проблема ресурсів висвітлюється в контексті розв'язання фундаментальних питань буття та самовизначення: пошуку сенсу життя, уявлення про місце у світі та життєве призначення [4]. У сучасних зарубіжних дослідженнях психологічним ресурсом пропонується називати ті елементи, які або виступають цінностями за своєю сутністю (наприклад, самооцінка, наявність близьких стосунків, здоров'я та внутрішній спокій), або діють як засіб для досягнення цілей, які мають цінність (наприклад, гроші, соціальна підтримка). Таким чином, зазначається

інструментальний характер психологічних ресурсів [5]. Поширено вивчається потенціал ресурсів у контексті адаптації та подолання тих проблем, що виникають у сучасному світі. Так, Nicolas Pellerin та Eric Raufaste вивчали роль таких психологічних ресурсів, як самоефективність, оптимізм, надія, мудрість, самотрансцендентність, вдячність тощо у збереженні психологічного благополуччя під час пандемії COVID-19 та тривалого локдауну [6].

1.2 Автономія та життєстійкість особистості у кризових ситуаціях

Ідея особистісної автономії без конкретного виділення цього поняття може бути знайдена в роботах авторів різних напрямків психології: в принципі оволодіння своїми мотивами (Л.Виготський) [12], в процесі взаємовизначення людини зі світом (С. Рубінштейн) [36], у здійсненні вчинку (М. Бахтін) [6], в активному і усвідомленому утвєдженні людської особистості у діяльності (О. Леонтьєв) [22], у здійсненні особистісного вибору (О.Асмолов) [5], у принципі позитивної свободи для самотворення, у необхідності вибору між мотивами (Е.Василюк) [11], у прояві надситуативної активності (А. Петровський) [29], в понятті іманентної детерміації (І.Дорфман) [34]. Проблему автономії можна виявити в гуманістичній психології і у авторів, які дотримуються близьких до неї поглядів: у понятті позитивної свободи і продуктивної активності (Е.Фромм) [43], а також її зв'язку із психічним здоров'ям (Р.Мей) [28], в самоденцентації (В.Франкл) [40] і повноцінному функціонуванні людини (К. Роджерс) [35], і метамотивації (А.Маслоу) [27].

У межах психодинамічного напрямку психології особистості (К.Абрахам, Д.Боулбі, Е.Еріксон, М.Кляйн, М.Малер, Р.Фейрбейн, К.Г.Юнг, Е.Якобсон) автономність розглядається крізь динаміку об'єктних стосунків, зокрема, пов'язується з ранніми дитячими переживаннями процесу сепарації–індивідуації. Робиться висновок, що саме підлітковий та юнацький вік визначається психологами як сензитивний у розвитку автономності.

Прагнення до автономії як новоутворення виникає у підлітковому віці, але інтенсивний розвиток розпочинається саме в юнацькому віці, оскільки цей вік виявляється більш позитивним, сенситивним, відкритим для інтенсивного пізнання свободи і відповідальності, виступає підготовчим етапом для ствердження цінності автономності, її позитивного смислу.

Одним з перших ідею автономії ввів у своїх роботах в 1930-і рр. К.Г.Юнг [50]. У роботах сучасних авторів, розглядається як правило, якийсь один або декілька окремих аспектів особистісної автономії: автономія як одна з цінностей психотерапії досвіду, як показник психічного здоров'я в психоаналітичній традиції, як прояв відповідальності стосовно себе і інших (Блум), як стадія розвитку ідентичності людини (Е.Еріксон) [49], як питання співвідношення індивідуалізму і взаємозв'язку з навколишнім світом або як стиль відносин з іншими людьми чи один з принципів функціонування системи психічного на противагу принципу гомонії і інтеграції (С.Холл) [47]. Як одну із спроб, яка лежить в основі підходу ідею особової автономії можна розглядати теорію самодетермінації (Деці, Райан). У сучасній вітчизняній психології традиція дослідження проблеми особистісної автономії поки тільки закладається (Д.Леонт'єв, О.Калітєвська) [15].

Коли йдеться про те, що хтось автономний, мається на увазі, що перш, ніж діяти, людина оцінює все у світлі своїх принципів, ідеалів та загального світогляду, які автономна особа формує у процесі критичної рефлексії. Особа автономна настільки, наскільки вона здатна покладатися на себе в своїх власних рішеннях. Однак подібне тлумачення автономії не дуже прояснює взаємодії між людьми в соціальній групі. В автономії, як і в свободі, можна виділити такі методологічні підходи, як метафізичний та соціально-філософський. У метафізичному аспекті автономія виявляється формою раціонального ідеалу, що припускає виділення в людині по-різному спрямованих елементів її самості та визначення автономного вибору. Соціально-філософський підхід визначає пошук умов та можливостей, за

яких людина здатна бути автономною, залишаючись при цьому соціальною істотою.

На думку О.Дергачової [14], Поняття особистісної автономії по своїй етимології означає, що особа орієнтується на власний закон розвитку. Особистісна автономія описує механізми саморегуляції і самодетермінації людини, які реалізуються у вигляді усвідомленого вибору способу дій, що враховує як внутрішні прагнення, так і зовнішні умови життя людини. Поняття особистісної автономії пов'язане з формулюванням «позитивного» образу людини в психології. Тому її прояви пов'язані передусім із підкресленням аспекту психічного здоров'я і особистісного розвитку, можуть бути одним із способів опису повноцінної особистості, здатної самостійно визначати і регулювати власне життя.

В юнацькому віці автономність розвивається послідовно під дією таких психологічних механізмів: інтерналізації (інкорпорації, інтродекції, ідентифікації), екстерналізації (проекції, соціального порівняння та ідентифікації), рефлексії «Я» та автономізації (інтеграції і творчого перетворення вихідних конструктів, значеннєвої інтеграції життєвого досвіду та ін.).

В межах суб'єктно-вчинкової парадигми особистості (С.Д.Максименко, В.А.Роменець, В.О.Татенко, Т.М.Титаренко, Н.В.Чепелева) розвиток автономності розглядається у зв'язку з розвитком особистості як активного діяча в творенні власного життя. Саме в індивідуалізованій і водночас наповненій глибоким соціальним змістом творчій активності молода людина формується як справжній автономний суб'єкт життєдіяльності.

Особистісна автономія може бути характеристикою щасливого індивіда, що гармонійно розвивається, особистісно зрілого, оскільки пов'язана з високим рівнем інтегрованості «Я», з великим досвідом, із диференційованим ставленням до подій і до власної поведінки (її зовнішнім і внутрішнім проявам). При високому рівні автономії спостерігається менше захисних механізмів і фільтрів при сприйнятті інформації, тобто людина

здатна відкрито виражати «негативні» емоції і при цьому проявляти менше проєкцій на інших людей.

Автономність особистості як системне особистісне явище проявляється у взаємозв'язку з рядом інтрапсихічних чинників.

У даному контексті цікавими є дослідження І.Корчікової [19], яка проаналізувала зв'язок між особистісною автономією та ідентичністю. На її думку ідентичність представлена людині як ступінь автономії (як набір гіпотетичних Я, функціонування яких перевірено досвідом), однак на емпіричному рівні вона не може бути представлена інакше, ніж конкретна ідентичність у конкретній групі, тобто повна протилежність ідентичності в уявленні людини. Ми говоримо про тендерну ідентичність, професійну, сімейну, субкультуру ідентичності маючи на увазі відповідність людини ознакам певної групи людей. Таким чином, для людини, власна ідентичність представлена як можливість (бути або здаватися якою-небудь і ким-небудь). Для зовнішнього спостерігача прояв ідентичності іншого виглядає як необхідність бути або здаватися якою-небудь і ким-небудь.

Звідси, на думку П.Гнатенко [13] виникає єдність і боротьба ідентичності та автономії особистості: в акті трансценденції людина позбавляє себе свободи, тому що виявляється нездатною сприйняти власні характеристики інакше, ніж необхідність, однак залишаючись іманентною (тобто зберігаючи існуючі координати і закономірності) людина сприймає власні існуючі відомі властивості як можливості. Узагальнюючи сказане вище, будь-яка маніфестація автономії людини передбачає до деякої міри сформовану цілісну ідентичність, наявність свого закону, який проявляється в «своєзаконні» - автономії. Вірно і зворотне: явний недолік автономії стоїть за дисперсністю ідентичності, суперечливістю внутрішніх правил і переконань, трансцендентністю з метою зрозуміти необхідність і доцільність якостей власного Я. Стадійність цього процесу очевидна. Причому ця стадійність досить суперечлива: необхідність виходу за межі власних можливостей і якостей, що породжується новою соціальною ситуацією, неминуче зменшує

автономію людини і це є першим запереченням, однак накопичуючись і узагальнюючі нові уявлення про себе створює цілісну ідентичність, тобто та ж трансценденція створює ґрунт для чергової маніфестації автономії, що заперечує попереднє заперечення. Таким чином, в дитинстві і юнацтві відбувається стадійне спіралеподібне накопичення потенціалу автономії і формування все більш узагальненої ідентичності. Останній стадіальний етап формування ідентичності закінчується усвідомленням себе громадянином суспільства і розумінням важливості праці в ньому, що тягне за собою прояв автономності у пошуку роботи і остаточне відділення від батьківської сім'ї.

У роботах К.Юнга [50], Д.Леонтьєва [22] поняття особистісної автономії покладене в основу моделі людської мотивації і розуміється як самовизначення, вищий рівень і основний принцип розвитку особистості, а також спосіб взаємодії індивіда із середовищем. Крім того, в теоріях і підходах до дослідження особистісної автономії можна виділити напрямки, які розглядають автономію як аспект прояву особистості в контексті аналізу таких проблем, як: сепарація, колективізм, культурні особливості, гендерна специфіка (Дж.Хартер) [32], ідентичність (Е.Еріксон) [49], цінності психотерапії досвіду (О.Коен) [31], базові психологічні потреби (Г.Мюррей) [8], критерії депресогенної уразливості (А.Бек) [45].

Особистісна автономія може бути представлена і як основне поняття концепції, вираженої у теорії самодетермінації, сформульованої Едвардом Десі і Річардом Раяном, в якій проблема особистісної автономії представлена найповніше. У контексті даного підходу самодетермінація, або автономія розглядається як відчуття і реалізація свободи вибору людиною способу поведінки і існування в світі незалежно від сил зовнішнього оточення і внутрішньоособистісних процесів, які впливають на нього. Десі і Раян розглядають самодетермінацію і як успадковану схильність організму до участі у діяльності, де можна самореалізуватися. Це не означає генетичної зумовленості психологічних особливостей людини, а вважається деякою

стартовою точкою процесу розвитку, напрямок якого вже залежить від особливостей взаємодії дитини із навколишнім світом [14].

Поняття самодетермінації тісно пов'язане з поняттям волі, яке розуміється Десі та Раяном як здатність людини вибирати на основі інформації, отриманої від довкілля та на основі внутрішніх психологічних процесів і станів особистості. Крім поняття волі, з терміном самодетермінації автори пов'язують такі психологічні функції людини як емоції і внутрішню мотивацію. Внутрішня мотивація розглядається як спонука людини до активності, що цікавить її, за відсутності зовнішнього підкріплення або покарання.

Внутрішня мотивація, на думку В. Чіркова – це виконання певної роботи через інтерес до неї, відчуття її внутрішньої цінності. При виконанні діяльності, мотивованої внутрішньо, людина відчуває задоволення, спокій, швидкий плін часу, зникає все зайве – лишається лише робота, з'являється відчуття потоку [46].

Е. Дісі і Р. Раян як внутрішньо мотивовану визначають поведінку, яка „повністю впливає з інтересів особистості, не потребує віддаленої вигоди, однак для своєї підтримки потребує задоволення базових психологічних потреб у самодетермінованості, компетентності і близьких стосунках". Сама ж внутрішня мотивація є базовою і виконує психологічну функцію особистісного зростання, яка діє протягом усього життя людини [16].

Внутрішня мотивація має як ситуаційні, так і диспозиційні компоненти. Задоволення/незадоволення базових психологічних потреб визначається об'єктивними умовами діяльності, які завжди віддзеркалюються особистістю в суб'єктивній когнітивній оцінці дійсності.

Крім того важливим є й контекст процесу розвитку. Так, рівень самодетермінації людини залежить від типу обстановки, в якій дитина виховувалася в дитинстві. Оптимальний розвиток можливий тільки при наданні дитині максимальної свободи дослідження світу. Розвиток регуляції

поведінки йде від цілковитої визначеності зовнішніми силами до внутрішньої автономної саморегуляції.

Р.де Чармс прийшов до висновку, що всі зовнішні вимоги до поведінки знижують відчуття самодетермінації. Людина прагне протистояти цим вимогам, і якщо це їй вдається, то вона відчуває себе самостійною, самодетермінованою, отримує задоволення від діяльності, внаслідок чого формується внутрішня її мотивація. Якщо людині не вдається проявити свою суб'єктність, якщо вона відчуває себе підпорядкованою зовнішнім вимогам, то її діяльність втрачає цінність, але все ж продовжується; тоді ця діяльність стає мотивованою зовнішньо. Відтак, у випадку перманентного перебування (особливо в дитячому віці) в умовах зовнішнього контролю і тиску, у людини може сформуватися стабільна особистісна характеристика. Таку людину Р. де Чармс називає „пішаком". „Людина-пішак" не здатна в майбутньому до самостійної діяльності, їй недоступні переживання, що супроводжують внутрішню мотивацію. В умовах самодетермінованості вона розгублюється, переживає стан фрустрації і потребує зовнішніх вказівок [26].

Отже, історія появи ідей особової автономії починається із стародавніх культур і її витoki можуть бути знайдені в роботах авторів різних століть. Проте в сучасній психології це поняття є поки що невизначеними та неоднозначним, найбільше особистісна автономія досліджена у контексті теорії самодетермінації Е.Десі і Р.Раяна.

Загалом поняття особистісної автономії описує важливу феноменологію, пов'язану з механізмами власне особистісного розвитку: саморегуляцію і самодетермінації особистості, які реалізуються у вигляді усвідомленого вибору способу дій, що враховує як внутрішні прагнення, так і зовнішні умови життя людини.

Постановка життєвого завдання вимагає від людини певної життєстійкості. Від того, наскільки життєстійкою буде обрана стратегія самоздійснення, залежать продуктивність побудованої моделі майбутнього та якість життя людини, її задоволеність власними досягненнями.

Адаптаційні здібності людини піддаються оцінці через оцінку рівня розвитку психологічних характеристик, найбільш значущих для регуляції психічної діяльності і самого процесу адаптації. Чим вище рівень розвитку цих характеристик, тим вище вірогідність успішної адаптації людини і тим значніше діапазон чинників зовнішнього середовища, до яких він може пристосуватися [28]. Ці психологічні особливості людини складають його особистісний адаптаційний потенціал, який, згідно А. Г. Маклакову, включає наступні характеристики: нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу; самооцінку особистості, що є ядром саморегуляції і визначає міру адекватності сприйняття умов діяльності і своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, що обумовлює почуття власної значущості для оточення; рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування. Усі перераховані характеристики він вважає значущими при оцінці і прогнозі успішності адаптації до важких і екстремальних ситуацій, а також при оцінці швидкості відновлення психічної рівноваги [24].

Інший підхід до проблеми особистісного потенціалу був запропонований Д.О Леонтьєвим, в якому знаходить змістовне розкриття ідея «мінливої особистості в мінливому світі» [22]. Згідно автору, поняття особистісного потенціалу йде на зміну поняттю адаптації. Мається на увазі не лише пристосування до заданих умов, але і складні механізми оволодіння мінливою дійсністю, готовність до їх зміни, здатність до самостійного створення необхідних умов. Здатність людини виконувати задумане незалежно від зовнішньої ситуації, у тому числі в несприятливих умовах, розглядається як безперечна цінність як в багатьох областях професійної діяльності, так і в повсякденному житті [22].

Особистісний потенціал як системна якість представляє собою систему диспозицій, установок, стратегій, цінностей, сенсів, що дає можливість здійснити його операціоналізацію, тобто зробити перехід від абстрактного

поняття до конкретних спостережень і таким чином до вимірювання конструкту особистісного потенціалу.

На підставі теоретичного аналізу і огляду емпіричних досліджень групою дослідників на чолі з Д.О. Леонтьєвим був обкреслений круг емпірично вимірюваних конструктів різного рівня, що мають відношення до особистісного потенціалу: особистісна автономія, осмисленість життя, життєстійкість, готовність до змін, толерантність до невизначеності, орієнтація на дію, особливості планування діяльності і тимчасова перспектива.

Розгляд категорії життєвого шляху, врахування того факту, що послідовність життєвих подій складається не випадково, а згідно з необхідністю вирішення певних життєвих ситуацій і проблем, призводить до необхідності включення до складу системи понять практичної психології поняття життєвої стратегії. Як правило, під життєвою стратегією розуміють сукупність життєвих планів і програм особистості, які вона будує на основі уявлень про себе, своє минуле і майбутнє, відповідно до своїх бажань, потреб, життєвих цілей і прогнозів (В. О. Моляко, В. А. Роменець, Л. В. Сохань, С. І. Яковенко).

Д.О. Леонтьєв, Є.В. Шелобанов звернулися до процесу конструювання можливих варіантів майбутнього як одного з ключових, на їхній погляд, ланок процесу самодетермінації в ситуації особистісного вибору [7]. Досліджувані пройшли сесію інтерактивної роботи з комп'ютерною програмою (О.О. Кроник), що дозволяє вибудувати суб'єктивну картину свого життєвого шляху, відрефлексувати і скорегувати свої життєві орієнтації. Сукупність даних кореляційного аналізу отриманого дослідниками, дозволяє говорити про дві особистісні характеристики і стратегії виконання завдання, які можна умовно позначити як стратегію, орієнтовану на сьогодення, і стратегію, орієнтовану на майбутнє. Перша стратегія сполучається з показниками високої задоволеності сьогоденням, його високої емоційної насиченості, низької спонтанності поведінки. У

досліджуваних з переважаючою першою стратегією виникають труднощі з виконанням експериментального завдання, вони підмінюють опис можливого майбутнього аналізом сьогодення. Друга стратегія пов'язана з низькою задоволеністю сьогоденням, низькою емоційною насиченістю сьогодення. Такі люди не самодостатні, вони відкриті в майбутнє, спрямовані до нього, адекватно виконують завдання, конструюючи можливі варіанти майбутнього [7].

У вітчизняній і зарубіжній психології проблема життєстійкості особистості розробляється багатьма авторами, які спираються на такі поняття, як життєве планування, самопрогнозування (К. Абульханова-Славська, Д. Леонтьєв С. Мадді, Д. Фіске) [1], оптимізація самореалізації (О. Бодальов, Т. Кайзер) [9], життєві завдання (Т. Титаренко) [38].

У сучасній вітчизняній психології робляться спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, відповідальних за успішну адаптацію і здатність упоратись із життєвими труднощами. Це і психологічне наповнення введеного Л. М. Гумільовим поняття «пасіонарність», і поняття «особистісний адаптаційний потенціал», що визначає стійкість людини до екстремальних чинників, запропоноване А. Г. Маклаковим, і поняття «особистісний потенціал», що розробляється Д. О. Леонтьєвим на основі синтезу філософських ідей М. К. Мамардашвілі, П. Тілліха, Е. Фромма та В. Франкла.

Адаптаційні здібності людини піддаються оцінці через оцінку рівня розвитку психологічних характеристик, найбільш значущих для регуляції психічної діяльності і самого процесу адаптації. Чим вище рівень розвитку цих характеристик, тим вище ймовірність успішної адаптації людини і тим значніше діапазон факторів зовнішнього середовища, до яких вона може пристосуватися [22]. Дані психологічні особливості людини становлять її особистісний адаптаційний потенціал, який, за А. Г. Маклаковим, включає такі характеристики: нервово - психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу; самооцінку особистості, яка є ядром

саморегуляції, і визначальну ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, яка обумовлює почуття власної значущості для оточення; рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування. Всі перелічені характеристики він вважає значущими при оцінці і прогнозі успішності адаптації до важких і екстремальних ситуацій, а також при оцінці швидкості відновлення психічної рівноваги.

За Г. Оллпортом, особистість не характеризується статичністю. Отже, відображення інформації про неї як динамічну систему доступне за допомогою символічних вказівників, що розділяють процес на певні фази – індикатори. Риси, які виступають індикаторами особистісної зрілості, доцільно назвати пропріумом зрілої особистості. Термін пропріум (*proprium*, лат. – власний, притаманний) увів у науковий вжиток Г. Оллпорт [45]. Цим терміном позначають ті аспекти людини, які роблять її унікальною особистістю, а також ту властивість людської природи, що обумовлює в ній позитивне, творче начало, те, що прагне розвиватися, зростати [25]. Пропріум охоплює також типи поведінки і характеристики, які людина сприймає як близькі, центральні і важливі для її життя. У якості центру особистості пропріум включає ті її сторони, які є важливими для почуття самоідентичності та самоповаги/

Феноменологію, яка відображатиме різні аспекти особистісного потенціалу, в різних підходах у зарубіжній і вітчизняній психології позначали такими поняттями, як воля, сила «Его», внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію й ін. Найбільш повно, з точки зору Д. А. Леонтєва, цьому поняттю в зарубіжній психології відповідає поняття «*hardiness*» - «життестійкість», введене С. Мадді [23].

Теорія Мадді про особливу особистісну якість «*hardiness*» виникла у зв'язку із розробкою ним проблем творчого потенціалу особистості та регулювання стресу. З його точки зору, ці проблеми найбільш логічно пов'язуються, аналізуються й інтегруються в рамках розробленої ним

концепції «hardiness». Через поглиблення атиг'юдів контролю і виклику (прийняття виклику життя), позначених як «hardiness», людина може одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і боротися зі стресами, що зустрічаються на її життєвому шляху [23].

У вітчизняній літературі прийнято перекладати «hardiness» як «стійкість» або «життєстійкість» [2, 3]. Згідно із Великим англо - російським словником, «hardiness» - витривалість, фортеця, здоров'я, стійкість, сміливість, відвага, безстрашність, нахабство. Відповідно «hardy» - витривалий, стійкий, загартований, сміливий, відважний, зухвалий, безрозсудний [3].

Поняття життєстійкості, введене Сьюзен Кобейса і Сальваторе Мадді, на перетині теоретичних поглядів екзистенційної психології та прикладної галузі психології стресу і опанування ним [3].

Виділяють наступну структуру життєстійкості [2]:

Залученість (commitment) - це упевненість в тому, що навіть в неприємних і важких ситуаціях, стусонках краще залишатися залученим: бути в курсі подій, у контакті з оточуючими людьми, присвячувати максимум своїх зусиль, часу, уваги тому, що відбувається, брати участь в подіях навколо себе. Протилежністю залученості є відчуженість.

Контроль (control) - це переконаність в тому, що завжди можливо і ефективніше прагнути вплинути на результат подій. Якщо ж ситуація принципово не піддається жодній дії, то людина з високою установкою контролю прийме ситуацію такою як вона є, тобто змінить своє відношення до неї, переоцінить події. Протилежністю контролю є безпомічність.

Ухвалення ризиків (challenge) - віра в те, що стреси і зміни - це природна частина життя, що будь-яка ситуація - це як мінімум цінний досвід, який допоможе розвинути себе і поглибити своє розуміння життя. Протилежністю ухвалення ризиків є відчуття загрози.

Таким чином, життєстійкість є системою переконань людини, яка дає змогу сприймати життєві події як менш травмуючі й формувати продуктивні

способи подолання стресу. Життєстійкість відіграє роль соціально-психологічного ресурсу особистості при плануванні майбутнього та в процесі її самопрогнозування [2].

Щоб визначити, яким чином життєстійкість впливає на процес моделювання особистістю свого майбутнього, слід розглянути умови виникнення життєстійкості. Згідно з концепцією С. Мадді життєстійкість проявляється, коли потрібно вибудовувати особистісні смисли і життєві цілі в умовах обмежених ресурсів, в екстремальних ситуаціях. Побудова смислів за таких умов відбувається відповідно до логіки, яку пропонує А. Ленгле. Тобто трансформація травмуючої ситуації пов'язана із входженням у ситуацію, що дає можливість особистості побачити певні ресурси для її конструктивного перетворення [23]. Усе це створює сприятливі умови для розгортання потенційних можливостей особистості. Тому коли ми говоримо про життєстійкість особистості, це означає, що людина з усіма своїми обмеженнями і недосконалостями мужньо сприймає складну, екстремальну життєву ситуацію і творчо перетворює енергію стресу в енергію саморозвитку, тобто використовує складну життєву ситуацію як ресурс для побудови нового індивідуального смислу, нового життєвого завдання.

Життєстійкість як здатність до саморегуляції, управління власною поведінкою проявляється у виборі відповідних стратегій і стилів поведінки в подоланні стресу. Вибір ефективних стратегій подолання труднощів вимагає мобілізації всіх ресурсів людини, без чого складно виконати життєву програму особистості, вирішити життєві завдання. Особистісні ресурси проявляються як ресурси регуляції різних форм активності людини, як функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації її активності, виконання завдань, досягнення результатів упродовж певного періоду життя [2].

Таким чином, життєстійкість як особистісна диспозиція, регулює характер відношення людини до власного майбутнього. Можна припустити, що при постановці життєвих завдань висока життєстійкість обумовлює вплив

на оцінку майбутнього та підвищує готовність враховувати можливі життєві несподіванки, неприємності та труднощі тим самим розвиваючи рефлексивне ставлення до життя взагалі. Висока рефлексія розвиває настанову людини на те, що треба активно переживати, включатися в якомога більше подій у теперішньому, безпосередньо включаючи страх майбутнього у модель самоозадачування.

Ефективність постановки життєвого завдання в більший мірі залежить від того, кого молода людина вважає відповідальним за власне майбутнє. Висока суб'єктна активність говорить про спрямованість особистості самостійно ставити життєві завдання, та розраховувати суто на власні здібності та зусилля за для їх реалізації. Така орієнтація молодої людини безумовно сприяє ефективній реалізації життєвих планів, але повне ігнорування соціальних вимог та очікувань може призвести до певної “відірваності”, ізоляції особистості в соціумі. Життєстійкість регулює цей зв'язок, підтримуючи відповідний рівень екстернальності, що дозволяє молодій людині балансувати між “так треба”, “так прийнято” та “я цього хочу”, “мені це потрібно”.

На операційному рівні, який характеризує спосіб постановки життєвих завдань життєстійкість також відіграє вагомий роль регулюючи характер організації простору самоздійснення, активність та стійкість у постановці життєвих завдань.

Висока життєстійкість розширює сприйняття часової перспективи, обумовлює формування цілісної моделі самоздійснення молоді. Зниження спрямованість на жорстке структурування подій збільшує значущість фактора невизначеності майбутнього в процесі самоозадачування. Коли молода людина бачить навколишній світ нерозірваним у часі, без жорсткого структурування подій вона має можливість будувати життєві завдання спираючись в однаковій мірі як на минуле, так і на майбутнє. Враховуючи фактор невизначеності майбутнього в процесі самоозадачування людина здатна ставити життєві завдання з огляду на течію власного життя. Вона

здатна інтегрувати досвід минулого та не лякається зазирнути у майбутнє, відкрити собі та іншим свої таємні бажання та сміливі плани, будувати такі життєві завдання, в яких можливо реалізувати своє покликання.

Молодь яка має високу життєстійкість при життєвому плануванні в більшій мірі керується усвідомленням невизначеності майбутнього, а ніж жорстким сприйняттям часової перспективи, яке ґрунтується на чіткому квантуванні життя на минуле, теперішнє та майбутнє [21].

На думку Т.Ларіної, Кожна властивість життєстійкості має відповідний зміст:

1) емпатія. Я бачу світ очами інших. Я розумію іншого, можу відчувати себе “в його шкурі”. Я розумію всі настрої співрозмовника. Я відповідаю на них;

2) тепло, повага. Я різними способами виражаю (хоч і не завжди обов’язково відчуваю), що приймаю іншого, розумію те, що роблять інші, хоча не завжди однозначно згоден з ними. Я людина, що активно підтримує інших;

3) щирість, справжність. Я більше щирий, аніж фальшивий у своїй взаємодії з іншими. Я не ховаюся за ролями і фасадами, інші знають “на чому я стою”. Я залишаюся самим собою у своєму спілкуванні з іншими;

4) ініціативність. У взаємовідносинах з іншими я скоріше дію, аніж розмірковую. Я вступаю в контакт, а не чекаю, коли вступлять у контакт зі мною. Я спонтанний. Я виявляю ініціативу з різних приводів щодо людей;

5) рішучість. Я мобілізуюся в екстремальних, нестандартних умовах. Я сміливо приймаю рішення, безстрашно дивлюся в очі небезпеці. Я рішучий, відчайдушний;

6) відповідальність. Я самостійно будує плани і вірю, що можу їх здійснити. Я докладаю чимало зусиль задля досягнення запланованого, я не сподіваюся на допомогу інших. Переконаний, що успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння;

7) терпіння. Я стійко, без нарікань витримую важкі життєві умови. Я не нарікаю на життєві труднощі, сподіваюся на краще. Довго і спокійно витримую щось нудне, неприємне, небажане;

8) оптимістичність. Я життєрадісний, сподіваюся на краще. Мене не лякають несподіванки в майбутньому;

9) мобільність. Я вміло і швидко дію за різних обставин. Швидко приступаю до виконання завдань задля досягнення мети. Я легко переходжу від однієї справи до іншої [21].

Отже, чим вища самооцінка життєстійкості, тим більш упевнено почуватиметься людина, зіткнувшись із життєвими труднощами, непередбачуваними обставинами. Сформованість життєстійкості допомагає досягати успіхів, незважаючи на життєві труднощі і випробування. Розвинуті особистісні властивості життєстійкості дають змогу успішно протистояти тискові, який чинить на особистість зовнішнє середовище, активно вибудовувати особисті плани.

1.3. Психологічні особливості сприймання людьми війни

Об'єктивною дійсністю сьогодення є російсько-українська війна. Війна – загальнослов'янське слово утворене від іменника «виття» - воїн, споріднене латинському *venari* – «полювати», давньо німецькому *weida* – «полювання» і що цікаво, має той же самий корінь, що і «провина». Люди воювали впродовж всієї своєї історії. Притому, що будь яка війна згубна. Вона приносить більше руйнувань і страждань ніж вигоди, люди продовжують вести війни й виправдовувати їх. Між 1500 р. до н.е. та кінцем XX ст. відбулося 14500 війн, які забрали 3, 5 мільярдів життів, лише 300 р. миру. Найдавнішим свідченням доісторичних воїн є мезолітичний цвинтар у Джебель-Сахабі, якому встановлено 14000 р. Близько 45 відсотків скелетів мали сліди насильницької смерті. Про «необхідність воювати» говорили і у Стародавній Греції і Римі, і в Китаї та Індії, і в Середньовічній Європі. Найчастіше держави воювали щоб захопити чужі території і ресурси. Та

інколи війни починали з абсолютно безглузвих причин. Наприклад, після того як команда однієї країни програла іншій країні, як це сталося у липні 1969 р. між Сальвадором і Гондурасом, коли безглуздий із сторонньої точки зору, зброєний конфлікт коштував понад 2000 життів та поховав інтеграційний проект Спільного ринку в Центральній Америці.

Нині, війна це комплекс заходів спрямований на захоплення чужих природних, енергетичних та людських ресурсів, тобто, в класичному розумінні – збройне протистояння двох держав. Це специфічна форма вияву соціальних відносин, в якій панує збройна боротьба як продовження політики, що підпорядковує своїм цілям усі сфери суспільного життя. За звичай характеризується крайньою колективною агресією, руйнуваннями та високою смертністю. Війну слід розглядати в контексті проблеми колективних дій (а отже, вона зумовлює й колективну травму), оскільки вона складається із багатьох елементів, необхідних для коаліційної агресії (як наступальної, так і оборонної). Проблеми колективних дій зазвичай включають принаймні два широкі компоненти. Перший охоплює власне рішення особи брати участь у війні, а другий пов'язаний зі здатністю та бажанням особи спонукати до участі у війні інших. На сьогоднішній день загально визнано, що регулювання власної участі в коаліційній агресії залежить від мілітарної ідентичності, розуміння можливих ризиків, цінності колективної мети та ймовірності успіху.

Сучасна історія показує: у світі, як і раніше, існують окремі регіони, де військові конфлікти виникають частіше, ніж в інших місцях. На думку фахівців, цьому сприяють три основні чинники. По-перше: висока народжуваність, по друге, низький рівень життя і, по-третє, слабо розвинена система державних інститутів, без якої неможливо підтримувати у країні стійку владу. Відомі випадки, коли антиурядовим силам, повстанцям тощо вдається встановити військову диктатуру, яка може зберігатися роками, але такі випадки вкрай рідкісні. Ознакою нашого часу стало те, що з розвитком технологій з'явився інакший вид воєн – інформаційних, методами яких є

втручання в процес виборів , кібератаки, поширення неправдивих новин – інформаційно-психологічні операції (ІПСО). Поєднання елементів традиційних воєнних тактик і сучасних підходів часто називають «гібридними війнами». У той час як деякі дослідники війни вважають війну універсальним і споконвічним аспектом людської природи, інші стверджують, що вона є результатом конкретних соціально-культурних, економічних або екологічних обставин.

Психологічна війна - це атака на ідентичність кожного, на базові питання: "хто я?", "яка моя функція?", "яке моє місце у всьому, що коїться?", "що я маю робити?". У військових з цим проблем переважно немає, а от у цивільних ідентичність - під сильним ударом. Саме ця неможливість кудись приткнутися, провина, яку зараз відчувають багато людей, які знаходяться далеко від бойових дій, і є атакою на ідентичність. Провину відчувають УСІ, хто не відчуває безпосередній страх. У психології це можна описати такою собі прямою, на одному кінці якої - провина, на протилежному – страх. На фронті страшно, і там немає місця провині, а в тилу, якщо, звичайно, над вами не літають снаряди, - деморалізує провина. І те, й інше почуття вважаються нормальними в якихось межах. Але якщо воно «затоплює» - психіка не справляється. Якщо затоплює страх, боєць закликає на місці. Якщо в тилу затоплює відчуття провини, людина перестає нормально працювати.

Інформаційна війна, що розгорнулася нині в друкованих та електронних ЗМК, психологічна мобілізація громадян на досягнення єдності та формування уявлень про російську агресію як найбільш небезпечний виклик громадянській та національній ідентичності актуалізують у простих громадян комплекси ставлень, стосунків, відносин та настановлень щодо інших громадян, політичних сил та державних інституцій. Актуальності набувають також питання вияву і трансформації політико-правової ідентичності наших громадян у зв'язку з різноманітними негативними психологічними явищами в політикоправовій сфері: негативне ставлення громадян до інститутів і суб'єктів влади, недовіра та упередження щодо

представників влади, зневіра і надочікування громадян щодо влади, нетолерантність, екстремізм, підміна морально-правових регуляторів поведінки іншими регулятивними системами, асоціальна або кримінальна поведінка, споживацькі настрої, патерналізм, ухиляння інституціональних суб'єктів від взяття на себе відповідальності за долю країни та її громадян тощо.

Російсько-українські війни – це збройні конфлікти між українськими державами або національними рухами з одного боку, та російськими державами з іншого боку, що відбуваються з перервами останніми століттями. Остання російсько українська війна розпочалася у 2014 р., яка триває і понині. Для української сторони більшість воєн мали за мету відстояти незалежність, для російської сторони – захопити територію України під російський контроль.

В умовах військової агресії всім доводиться жити і працювати повному. Сьогодні не залишилося людей, кого б не торкнулися ці зміни. Кожен із нас змушений адаптуватися і знаходити можливості продовжувати професійну діяльність. І, в першу чергу, перебудовуватися довелося студентам, а значить, усій системі освіти. Формат дистанційного навчання в умовах військового стану вимагає перебудови не тільки в технічному плані (врахування повітряних тривог), але і в педагогічному, і психологічному. Усі учасники освітнього процесу переживають стрес, і це адекватна реакція нашого організму на загрозливі події. Військова агресія спричиняє тривалу травматизацію особистості, призводить до втрати фундаментального відчуття безпеки і стабільності. Більшість студентів потребують психологічної допомоги, що вимагає системного підходу до вирішення нагальних проблем у сфері психологічного здоров'я з використанням новітніх засобів. Нехтування цією допомогою чи відтермінування її отримання провокують зниження життестійкості, адаптивного потенціалу та загального рівня психологічного благополуччя студентів. Власне, нестача відповідних теоретичних і практичних

напрацювань й обумовила актуальність пошуку сучасних шляхів здійснення психологічної підтримки студентів, що зазнають комплексної психотравматизації внаслідок війни.

Як зазначає Джудіт Герман, травматичні події є надзвичайними не тому, що вони трапляються зрідка, а радше тому, що вони перевантажують звичні стратегії пристосування людини до життя. Звична людська відповідь на небезпеку – це складна, інтегрована система реакцій, яка залучає як тіло, так і розум. На початку загроза збуджує симпатичну нервову систему, завдяки чому людина в небезпеці відчуває прилив адреналіну та перебуває на сторожі. Також загроза викликає сильні відчуття страху та гніву [1]. Під дією стресора, поведінка людини зазнає значних змін. Тому, необхідно пам'ятати, що травматична подія, яку пережили чи переживають викладачі та студенти, накладає відбиток і на навчальний процес у цілому. Адже під впливом травмуючої ситуації студенти відчувають певні труднощі з концентрацією уваги, пам'яті, критичного сприйняття своєї поведінки. Деякі студенти можуть бути занадто тихими та замкнутими, інші – занадто збудженими. У багатьох виникають проблеми з навчанням та успішністю. За таких обставин, викладачам варто організовувати навчальні заняття таким чином, щоб сприяти підвищенню концентрації уваги студентів й покращанню їх психоемоційного стану.

Висновки до розділу 1

В період глобальних змін і випробувань в Україні особливо актуальним постає завдання більш повного визначення ознак стресостійкості людини, зокрема тих, що пов'язані із можливістю протидії маніпулятивним інформаційним впливам, як особливо руйнівним для особистості. Виходячи з цього, ми розуміємо, що ще більш актуальним стає пошук умов які активізують поведінку людини, спрямовану на самозбереження. Адже щодня під час взаємодії з найрізноманітнішими факторами довкілля людина робить десятки виборів, наслідком яких є або створення максимально можливих

безпечних умов перебування, підтримка і підвищення рівня власного здоров'я, або нехтування заходів безпеки і шкода для здоров'я. У виборі стратегії поведінки вирішальну роль виконує оцінка ситуації людиною, надання їй того чи іншого сенсу, прийняття рішення про те, як діяти. Високий рівень стресостійкості, інтернальності і довіри до себе особистості впливає на її здатність опиратися негативній, дестабілізуючій інформації, яка при недостатньому розвитку зазначених особистісних якостей сприяє дезорієнтації в інформаційному просторі, провокуючи і поглиблюючи негативні психоемоційні прояви, у тому числі прояви ПТСР. високий рівень стресостійкості, інтернальності і довіри до себе особистості впливає на її здатність опиратися негативній, дестабілізуючій інформації, яка при недостатньому розвитку зазначених особистісних якостей сприяє дезорієнтації в інформаційному просторі, провокуючи і поглиблюючи негативні психоемоційні прояви, у тому числі прояви ПТСР.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КЛЮЧОВИХ АСПЕКТІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ

2.1. Методологія та організація дослідження

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок автономії як психологічної характеристики з життєстійкістю.

Відповідно до мети дослідження визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз сутності та соціально-психологічних умов розвитку автономності та життєстійкості особистості.
2. Емпірично проаналізувати особливості автономії досліджуваної групи
3. Емпірично вивчити особливості життєстійкості досліджуваної групи

Для реалізації поставлених завдань дослідження нами були використані наступні методи: теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення наукової літератури, моделювання); емпіричні (спостереження, тестування: опитувальники Тест життєстійкості (С.Мадді в адаптації Д.А.Леонтьєва і О.І.Расказової), методика «Внутрішня мотивація» (питальник каузальних орієнтації Е. Десі і Р. Райана), Тест смисложиттєвих орієнтації (СЖО) Д.О. Леонтьєва, Питальник самоствавлення (С.Пантілеєва), а також методи математичної статистики (методи описової статистики, кореляційний аналіз Пірсона, t-критерій Стьюдента).

Розглянемо детальніше використані нами методики.

Тест життєстійкості. Діагностує ресурс життєстійкості — набір установок, що дозволяє ефективно справлятися із стресовими і складними життєвими ситуаціями. Чотири показники методики включають загальний бал життєстійкості і бали по трьох субшкалах: залученість (установка на участь в подіях, що відбуваються), контроль (установка на активність по відношенню до подій життя) і прийняття ризику (установка по відношенню

до важких або нових ситуацій, коли останні розглядаються як виклики, а також до можливості отримати новий досвід і чомусь навчитися).

Методика «Внутрішня мотивація» (питальник каузальних орієнтації Е. Десі і Р. Райана (ТЖС, The General Causality Orientation Scale — GCOS, (Desi, Ryan, 1985b)). Методика дає інформацію про порівняльну вираженість одного з трьох способів ухвалення рішення в ситуації вибору: опора на самостійні внутрішні критерії (автономія), опора на зовнішні критерії і підстави (контроль), вичікування і відхід від рішення (безособова орієнтація).

Пункти GCOS є описом різних життєвих ситуацій, оскільки каузальні орієнтації (КО) виявляються в реакціях на події, що відбуваються у повсякденному житті людини. Ситуації підібрані так, що кожна з них припускає декілька можливих способів реакцій (поведінкових, вербальних або в розумовому плані, на рівні думок або відчуттів). Для кожної ситуації запропоновано три варіанти реакцій, опис яких включає психологічні прояви всіх трьох типів каузальних орієнтацій. Досліджуваному необхідно оцінити, наскільки ймовірно для нього реагувати в подібній ситуації кожним з трьох описаних способів. Оцінка проводиться за семибальною шкалою. Підрахувавши кількість балів, ми отримуємо показник по кожній субшкалі. Результатом тестування за даною методикою служить співвідношення трьох типів каузальних орієнтацій в особистості досліджуваного, що виражається в пропорції сумарних балів по трьом субшкалам.

Тест смисложиттєвих орієнтації (СЖО) Д.О. Леонтєєва.

Сенсожиттєві орієнтації, або життєві стратегії, – один із найбільш впливових компонентів інтегральної індивідуальності, які формують соціогенез особистості. Співвідношення з індивідуальними потребами з метою адекватної самореалізації є найважливішою умовою формування у людини діяльнісної установки, на рішення проблеми, яке має і суспільне, і особисте значення. Крім того, воно сприяє формуванню у людини відношення до себе як до цінності і переконаності в тому, що найважливішим

способом затвердження ціннісного начала в собі виступає постійне звершення вчинків і діянь.

Питальник дає інформацію про міру переживання суб'єктом свідомості власного життя як інтегральний показник адаптації і психологічного благополуччя, що включає такі компоненти, як задоволеність процесом життя і результатом самореалізації у минулому, наявність ясних цілей і готовність до активності по їх реалізації.

Питальник самоствавлення (С.Пантилєєв). Методика призначена для діагностики самоствавлення як емоційно-ціннісного компоненту самосвідомості, в якому виражається загальний інтегрований образ «Я» людини. Воно розглядається як багатовимірне динамічне утворення, до структури якого належать такі складові як «позитивне ставлення до себе» (самоповага та аутосимпатія) і «негативне ставлення до себе» (самоприниження). Опитувальник складається з восьми шкал – відкритість, впевненість у собі, самокерівництво, «дзеркальне Я», самоповага, самоприйняття, самоприв'язаність, внутрішня конфліктність, самозвинувачення. Методика дозволяє визначити ставлення особистості до соціально-нормативних критеріїв: моральності, цілеспрямованості та соціального схвалення, а також ступінь рефлексивності, самокритичності та пластичності Я-концепції.

2.2 Результати дослідження та їх обговорення

Для вивчення вираженості автономії в досліджуваній групі ми використали методику «Внутрішня мотивація» (питальник каузальних орієнтації Е. Десі і Р. Райана). Дана методика дозволяє оцінити показники за такими шкалами як: автономний, зовнішній і безособовий контроль. При цьому у російській версії тесту автономний контроль пов'язується із рефлексивною автономією, а зовнішній – із реактивною.

Результати опитування досліджуваної групи представлено у табл. 1.

Таблиця 1

Особливості каузальних орієнтації (за методикою Е. Десі і Р. Райана)

| Шкали методики | Чоловіки | | Жінки | |
|----------------------|-----------|-------|-----------|-------|
| | Кількість | % | Кількість | % |
| Автономний контроль | 8 | 15,38 | 12 | 17,30 |
| Зовнішній контроль | 10 | 19,23 | 9 | 23,07 |
| Безособовий контроль | 7 | 13,46 | 6 | 11,53 |

Як видно з табл. 1, респонденти характеризуються переважно зовнішнім видом внутрішнього контролю, втім й автономний у них виражений достатньою мірою.

Аналіз та узагальнення отриманих результатів дослідження дозволив нам виділити типи автономної-залежної саморегуляції досліджуваних осіб, які характеризуються можливостями самостійно визначати та реалізовувати свідомі вибори з урахуванням суб'єктивних та об'єктивних чинників.

Досліджувані із зовнішнім видом контролю (чоловіки – 19,23%, жінки – 23,07%) характеризуються пасивною суб'єктною позицією щодо власного життя. Значною мірою вони покладаються в організації значущих подій на референтних інших, саме тому в них високі домагання та вимогливість до них і низький рівень усвідомлення власної відповідальності за результати своєї діяльності. Молодь із даним типом саморегуляції керується в організації власної діяльності засвоєними інтроектованими нормами та установками від референтних дорослих, проявляє емоційну залежність від них, має завищені вимоги до себе й до інших.

Досліджувані із внутрішнім автономним контролем (чоловіки – 15,38%, жінки – 17,30%) керуються у регуляції власнообраними засвоєними зразками поведінки. Вони чутливі до схвальних оцінок від референтних осіб, проявляють ініціативу та впевненість у собі при виконанні діяльності. Автономний тип з переважаючим власним спонуканням характеризує юнаків та юнок як відповідальних і самоорганізованих, ініціативних та активних у

прийнятті важливих рішень свого життя, схильних до креативного розв'язання життєвих проблем.

Досліджувані із безособовим внутрішнім контролем (чоловіки – 13,46%, жінки – 11,53%) орієнтуються переважно на суспільно прийняті стереотипи, будуючи певною мірою залежними від них. Їхня поведінка виявляється у прагненні зробити висновок на підставі обмеженої інформації, це значною мірою полегшує життя досліджуваних, дозволяючи усі події приписати зовнішнім обставинам або проявам долі. При цьому такі молоді люди не відчують себе автономними і здатними самостійно приймати рішення.

Таблиця 2

Статистичний аналіз особливостей каузальних орієнтації (за методикою Е. Десі і Р. Райана) чоловіків і жінок

| Шкали методики | Чоловіки | Жінки | Рівень значущості (p) |
|----------------------|------------------|-------|-----------------------|
| | Середні значення | | |
| Автономний контроль | 3,12 | 7,32 | 0,072 |
| Зовнішній контроль | 2,60 | 5,6 | 0,800 |
| Безособовий контроль | 1,88 | 3,24 | 0,549 |

Отже, як показують результати дослідження, у працівників туристичної агенції переважають залежні типи саморегуляції. При цьому статистичний аналіз отриманих даних за критерієм Стьюдента (див. табл. 2) значущих відмінностей у проявах автономії-залежності виявлено не було, окрім шкали автономного контролю, який властивіший жінкам, а не чоловікам.

Для вивчення особливостей смислоїтєвих орієнтацій ми затосували методку Тест смисложиттєвих орієнтації (СЖО) Д.О. Леонтьєва.

Фактори, виокремлені автором методики: „цілі в житті” (наявність життєвих цілей, покликання, намірів); „інтерес та емоційна насиченість життя”; „задоволеність самореалізацією” (виражає відчуття успішності здійснення самого себе у житті та у повсякденній діяльності); „Я – господар

життя” (виражає відчуття людиною її здатності впливати на хід власного життя); „керування життям” (виражає впевненість у принциповій можливості самостійного здійснення життєвого вибору) є складовими сенсу життя особистості. Ці фактори розподіляються на дві групи. До першої належать власне смисложиттєві орієнтації: цілі в житті, насиченість життя та задоволеність самореалізацією. Ці три категорії співвідносяться з метою (майбутнім), процесом (теперішнім) і результатом (минулим). Людина може мати сенс свого життя або в одному, або в другому, або в третьому (або у всіх трьох складових). Ще два фактори характеризують внутрішній локус контролю, з яким осмисленість життя взаємопов’язана: один із них характеризує загальну світоглядну впевненість у тому, що контроль можливий, а другий відображає віру у власну здатність здійснювати такий контроль („образ Я”). Отже, тест смисложиттєвих орієнтацій, поряд із загальним показником осмисленості життя, включає п’ять субшкал, що відображають три смисложиттєві орієнтації та два аспекти локусу контролю.

Результати тестування досліджуваних за методикою сенсожиттєвих орієнтацій представлені в табл. 3

Таблиця 3

Смисложиттєві орієнтації досліджуваних різної

| Шкала | Чоловіча стать | | Жіноча стать | |
|-------------------------|----------------|--------|--------------|-------|
| | Середнє | Норма | Середнє | Норма |
| Цілі | 24,88 | 22,90 | 25,56 | 29,38 |
| Процес | 32,92 | 31,09 | 29,04 | 28,80 |
| Результат | 21,96 | 25,46 | 22,12 | 23,30 |
| Локус контролю Я | 15,72 | 21,13 | 16,32 | 18,58 |
| Локус контролю Життя | 24,00 | 30,14 | 21,41 | 28,70 |
| Загальний | 71,40 | 103,40 | 69,29 | 95,76 |

| | | | | |
|----------|--|--|--|--|
| показник | | | | |
|----------|--|--|--|--|

При аналізі змісту тестових тверджень, проведеного в процесі підбору методик дослідження, нами була відмічена суперечність у відповідях досліджуваних на твердження за шкалою “Задоволеність самореалізацією (результативність життя)”, які відображають оцінку пройденого життєвого шляху, відчуття того, наскільки продуктивно і осмислено була прожита його частина. Опитані молоді люди характеризуються низьким рівнем задоволеності результативністю свого життя, що за певних умов може стати рушійною силою подальшого зростання, особистісного розвитку та набуття автономії.

Для аналізу відмінностей в проявах орієнтацій досліджуваних різної ми застосували t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок (табл. 4).

Таблиця 4

Порівняння середніх значень сенсожиттєвих орієнтацій досліджуваних різної із застосуванням t-критерія Стьюдента

| Шкала | Стать | Середній ранг | U | t | P |
|----------------------|----------|---------------|-------|--------|-------|
| Цілі | Чоловіча | 25,13 | 107,0 | -0,785 | 0,455 |
| | Жіноча | 27,71 | | | |
| Процес | Чоловіча | 17,37 | 114,5 | -0,495 | 0,628 |
| | Жіноча | 15,74 | | | |
| Результат | Чоловіча | 16,67 | 125,0 | -0,095 | 0,941 |
| | Жіноча | 16,35 | | | |
| Локус контролю Я | Чоловіча | 15,97 | 119,5 | -0,306 | 0,716 |
| | Жіноча | 16,97 | | | |
| Локус контролю Життя | Чоловіча | 19,63 | 80,5 | -1,784 | 0,076 |
| | Жіноча | 13,74 | | | |
| Загальний показник | Чоловіча | 18,47 | 98,0 | -1,118 | 0,278 |

| | | | | | |
|--|--------|-------|--|--|--|
| | Жіноча | 14,76 | | | |
|--|--------|-------|--|--|--|

Цілі в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність в житті досліджуваних цілей в майбутньому, які додають спрямованість і тимчасову перспективу. Високі бали за цією шкалою властиві людям, спрямованим у майбутнє. Таким чином, досліджувані мають сформований образ свого майбутнього та орієнтуються на досягнення успіху.

Результативність життя, або задоволеність самореалізацією. Показники цієї шкали у досліджуваних наближені до норми, а значущих відмінностей у результатах чоловіків і жінок виявлено не було.

Локус Контроля-я (Я — господаржиття). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну, що володіє достатньою свободою вибору, побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про її сенс. Досліджувані жіночої статі характеризуються вищими показниками локуса контролю Я, ніж досліджувані чоловічої статі, але їх результати максимально наближені до нормативних.

Локус контролю-життя, або керованість життя. При високих балах – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і втілювати їх в життя. Низькі бали – фаталізм, переконаність в тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє. Опитані характеризуються низькими балами за цією шкалою, що свідчить про їх невпевненість в своїх силах, невизначеність свого майбутнього. При цьому показників досліджуваних різної статі статистично не відрізняються ($p=0,076$).

В цілому отримані результати свідчать про достатній рівень сформованості смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних.

Для з'ясування зв'язку автономії особистості та ставлення до себе, ми використали методику С.Пантилеєва. Результати дослідження представлено у табл. 5.

Показники різних аспектів самоствавлення досліджуваних різної статі

| Фактори самоствавлення | Стать | Середнє | Середній ранг | T | p |
|-------------------------|----------|---------|---------------|--------|-------|
| Відкритість | Жіноча | 5,5 | 47,96 | 1025,0 | 0,873 |
| | Чоловіча | 5,5 | 46,47 | | |
| Впевненість у собі | Жіноча | 6,9 | 51,73 | 785,0 | 0,036 |
| | Чоловіча | 6,3 | 40,16 | | |
| Самокерівництво | Жіноча | 5,0 | 49,19 | 924,5 | 0,317 |
| | Чоловіча | 4,8 | 43,83 | | |
| «Дзеркальне Я» | Жіноча | 4,3 | 47,02 | 1044,0 | 0,993 |
| | Чоловіча | 4,2 | 46,97 | | |
| Самоцінність | Жіноча | 7,8 | 52,17 | 1760,0 | 0,361 |
| | Чоловіча | 7,7 | 50,16 | | |
| Самоприйняття | Жіноча | 5,5 | 48,44 | 966,0 | 0,506 |
| | Чоловіча | 5,3 | 44,92 | | |
| Самоприв'язаність | Жіноча | 4,5 | 45,34 | 953,5 | 0,399 |
| | Чоловіча | 4,6 | 49,41 | | |
| Внутрішня конфліктність | Жіноча | 5,2 | 46,05 | 933,0 | 0,659 |
| | Чоловіча | 5,3 | 48,37 | | |
| Самозвинування | Жіноча | 5,2 | 43,88 | 873,5 | 0,145 |
| | Чоловіча | 5,4 | 51,51 | | |

Згідно з табл. 5 досліджувані характеризуються збалансованістю усіх аспектів самоствавлення (середні значення за шалами 4 – 7, при $\min = 1$, $\max = 10$). Як жінкам, так і чоловікам притаманні рефлексивність, критичність, пластичність Я-концепції, зацікавленість у пізнанні власного внутрішнього світу та дружнє ставлення до себе. Вони усвідомлюють свої позитивні та негативні риси і прагнуть до самовдосконалення. Найвищими виявилися

результати за шкалами «впевненість у собі» та «самоцінність» (високі бали у 73% і 87% опитаних). При цьому відмінності у їх вираженості серед представників різної статі статистично незначущі ($p=0,361$). Таким чином, представники досліджуваної нами групи впевнені у собі, прагнуть до самостійності та усвідомлюють, що мають достатньо можливостей для реалізації намічених планів.

Кореляційний аналіз методик каузальних орієнтацій та самоствалення показав, що люди з високими показниками автономії характеризуються також високим рівнем самоусвідомлення (шкала самоприйняття, при $r=0,673$), високою самооцінкою ($r=0,837$) і рівнем розвитку Я, низьким рівнем прояву самозвинувачення ($r=-0,801$). Вони рідко нудьгу, більше сконцентровані і наполегливі у досягненні життєвих цілей. Індивіди з високою орієнтацією на автономію відрізняються високим рівнем переживання свободи вибору, тенденцією шукати можливості для самодетермінації, а також прагнуть будувати свої дії на особистих цілях і інтересах. У них вищий рівень цілісності «Я», що базується на саморефлексії, яка підкріплює структуру «Я».

На рис. 1, 2, 3 зображено співвідношення різних аспектів самоствалення у досліджуваних із автономним, зовнішнім та безособовим контролем.

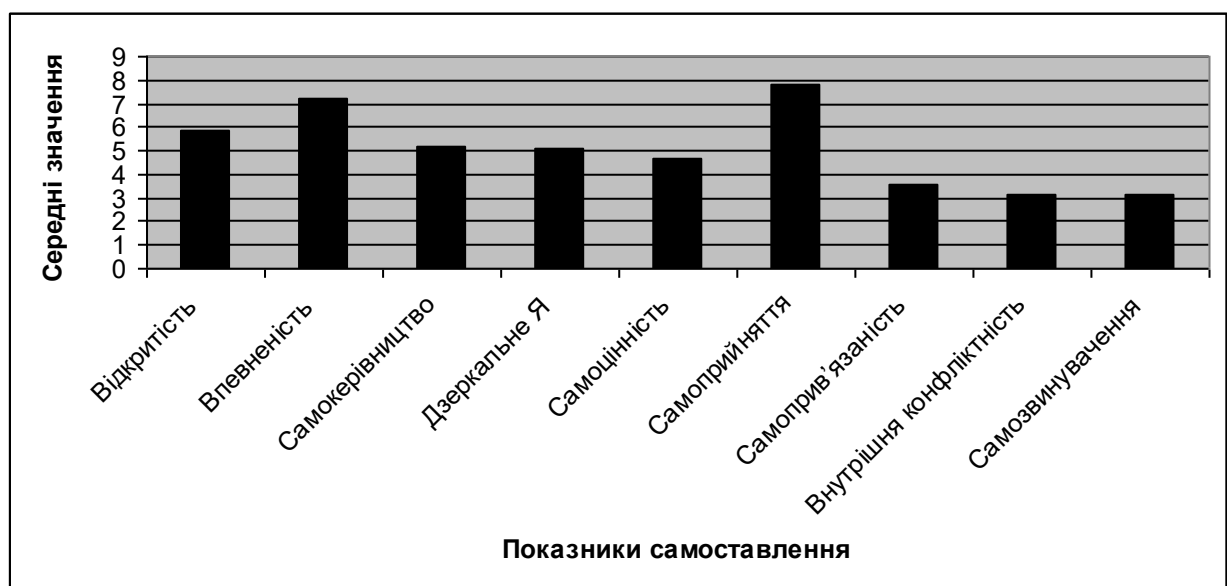


Рис. 1 Особливості ставлення до себе у досліджуваних із автономним контролем

Отже, як видно з рис.1, у осіб із високим рівнем автономного контролю провідними є такі показники самоствалення як відкритість (5,9), впевненість у собі (7,2) та самоприйняття (7,8), разом з цим у них спостерігаються низькі бали за шкалами самоприв'язаності (3,6), внутрішньої конфліктності (3,1) та самозвинувачення (3,1).

Порівняємо отримані дані із показниками ставлення до себе досліджуваних із зовнішнім контролем (рис. 2).

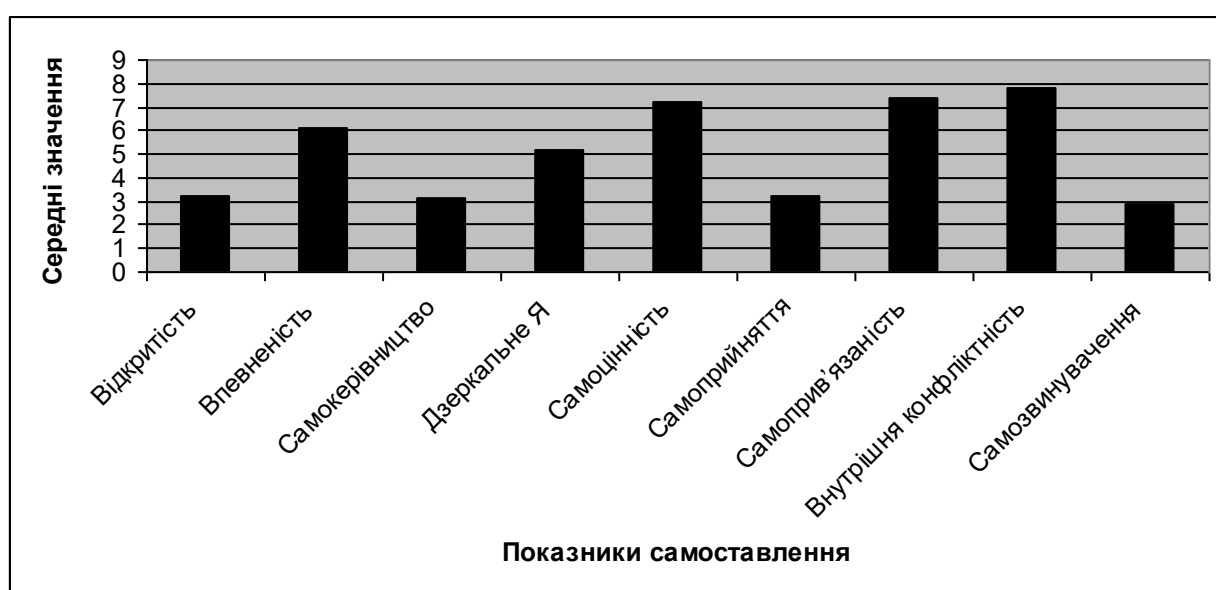


Рис. 2 Особливості ставлення до себе у досліджуваних із зовнішнім контролем

Отже, як видно з рис.2, досліджувані із зовнішнім контролем характеризуються високими показниками за шкалами самоцінності (7,2), самоприв'язаності (7,4) та внутрішньої конфліктності (7,8), а також низькими за – відкритістю (3,2), самокерівництвом (3,1) та самоприйняттям (3,2). У даному випадку спостерігається конфлікт між особливостями ставлення до себе та відсутністю автономії особистості, її залежністю від зовнішніх обставин. Це, з одного боку, призводить до негативних переживань, а з іншого – є суттєвим стимулом до особистісного зростання та самовдосконалення.

На рис. 3 представлено особливості ставлення до себе досліджуваних із безособовим контролем.

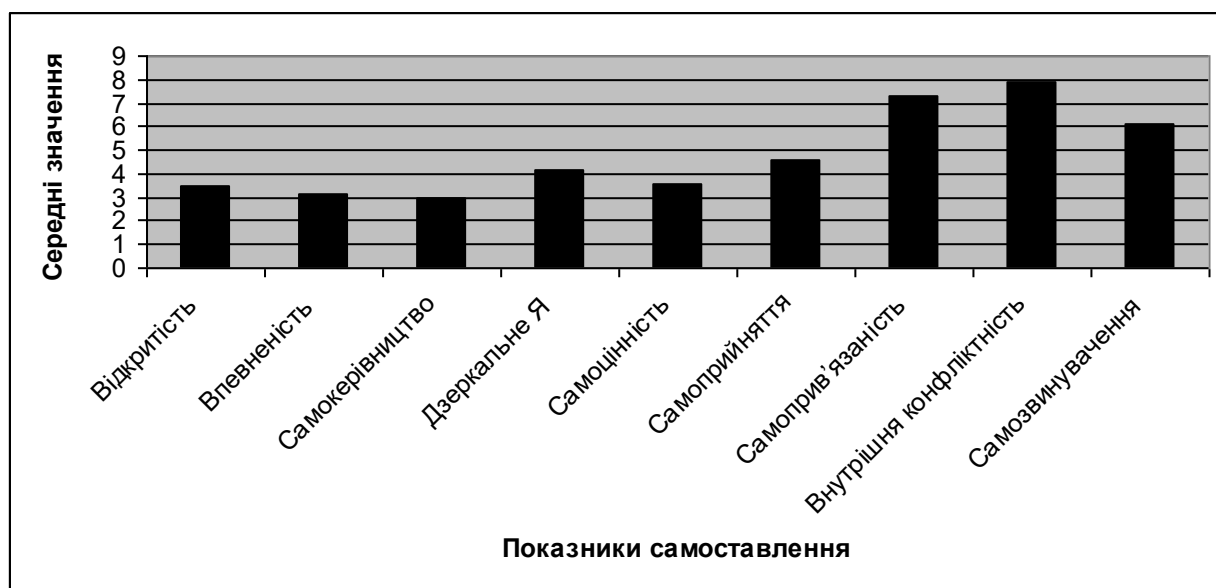


Рис.3. Особливості ставлення до себе у досліджуваних із безособовим контролем

Отже, як видно з рис.3, у досліджуваних із безособовим контролем спостерігаються високі показники за трьома шкалами: самоприв'язаності (7,3), внутрішньої конфліктності (7,9) та самозвинувачення (6,1). За усіма іншими шкалами у досліджуваних цієї групи виявлено дуже низькі показники.

Таким чином, нами виявлено, що на розвиток автономності особистості досліджуваних впливає загальний рівень розвитку регулятивних процесів та властивостей, відсутність виражених залежностей, знижений рівень очікувань та вимогливості до інших, оптимістичний атрибутивний стиль діяльності, інтернальний локус контролю, впевненість у власних силах, соціальна сміливість та превалювання духовно-моральних життєвих цінностей (духовного задоволення та креативності). Особистісно зрілим, автономним людям не властивий відчай від безсенсності існування. Для них важливо зрозуміти себе і межі власних можливостей. Ці питання стають задачами, а не проблемами життя, оскільки зрілі люди виявляють ініціативність у спробі зрозуміти себе і як професіонала. Вони досить високо ставлять планку своїх досягнень і орієнтуються на високий рівень значущості

результатів власної діяльності. Відповідальність за формування актуальних питань та їх вираження зрілі люди покладають на себе. Окрім того, вони уникають підходити до вирішення однієї проблеми різними шляхами, набуваючи життєвого досвіду у виборі відповідних ефективних методів. Вони вчаться у життя і поважають себе за це. Вірогідно, тому у зрілих людей низький рівень самозвинувачення.

Результати опитування досліджуваної групи за тестом життєстійкості представлено у табл. 6.

Таблиця 6

Особливості життєстійкості досліджуваної групи (високі показники)

| Шкали методики | Чоловіки | | Жінки | |
|-------------------|-----------|-------|-----------|-------|
| | Кількість | % | Кількість | % |
| Життєстійкість | 16 | 30,77 | 18 | 34,61 |
| Залученість | 10 | 19,23 | 12 | 23,07 |
| Контроль | 15 | 28,84 | 12 | 23,07 |
| Прийняття ризиків | 18 | 34,61 | 17 | 32,69 |

Отже, досліджувана група характеризується достатньо високими показниками життєстійкості. Розглянемо детальніше результати респондентів за кожною шкалою.

Життєстійкість (hardiness) є системою переконань про себе, про світ, стосунки зі світом. Це диспозиція, що включає три порівняно автономних компонентів: залученість, контроль, прийняття ризиків. Вираженість цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок використання копінг-стратегій у боротьбі зі стресами і сприйняття їх як менш значущих.

Як видно з табл. 6, 65,38% досліджуваних (30,77% чоловічої та 32,61% жіночої статі) мають високі показники життєстійкості, а тому можуть адаптуватися до стресових ситуацій і самореалізовуватися незважаючи на перешкоди.

Залученість (commitment) визначається як «переконаність в тому, що все, що відбувається довкола дає максимальний шанс знайти щось цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. В протилежність цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття знехуваності, відчуття себе «поза» життям. Досліджувана група характеризується доволі високим рівнем залученості (42,22% мають високі показники за цією шкалою).

Контроль (control) є переконаністю в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат подій, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної беспорядності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях життя. Досліджувана група має високі показники за шкалою контролю (51,92% респондентів отримали високі результати), що свідчить про бажання опитаних контролювати своє життя та впливати на власні життєві події.

Прийняття ризику (challenge) – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки таким, що знецінює життя особистості. У основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання. 60,30% досліджуваних схильні ризикувати, вони позитивно ставляться до змін у своєму житті, хоча й б деякою мірою побоюються їх.

Для з'ясування статистичних відмінностей у проявах життєстійкості досліджуваних різної статі, ми використали t-критерій Стьюдента (табл. 7)

Таблиця 7

Статистичний аналіз особливостей життєстійкості чоловіків і жінок

| Шкали методики | Чоловіки | Жінки | Рівень значущості (p) |
|----------------|------------------|-------|-----------------------|
| | Середні значення | | |
| | | | |

| | | | |
|-------------------|-------|-------|---------|
| Життєстійкість | 80,16 | 80,11 | 0,754 |
| Залученість | 37,44 | 35,16 | 0,471 |
| Контроль | 29,12 | 29,04 | 0,738 |
| Прийняття ризиків | 13,96 | 12,06 | 0,005** |

Отже, як показують результати дослідження, спостерігаються статистично значущі відмінності у проявах компоненту життєстійкості «прийняття ризиків». При цьому чоловіки мають статистично значуще вищий рівень розвитку цієї властивості (13,96), ніж жінки (12,06) при рівні значущості $p=0,005$. За іншими показниками статистичних відмінностей виявлено не було ($p>0,05$).

Узагальнені результати за тестом життєстійкості у порівнянні із нормативними показниками представлено на рис. 4.

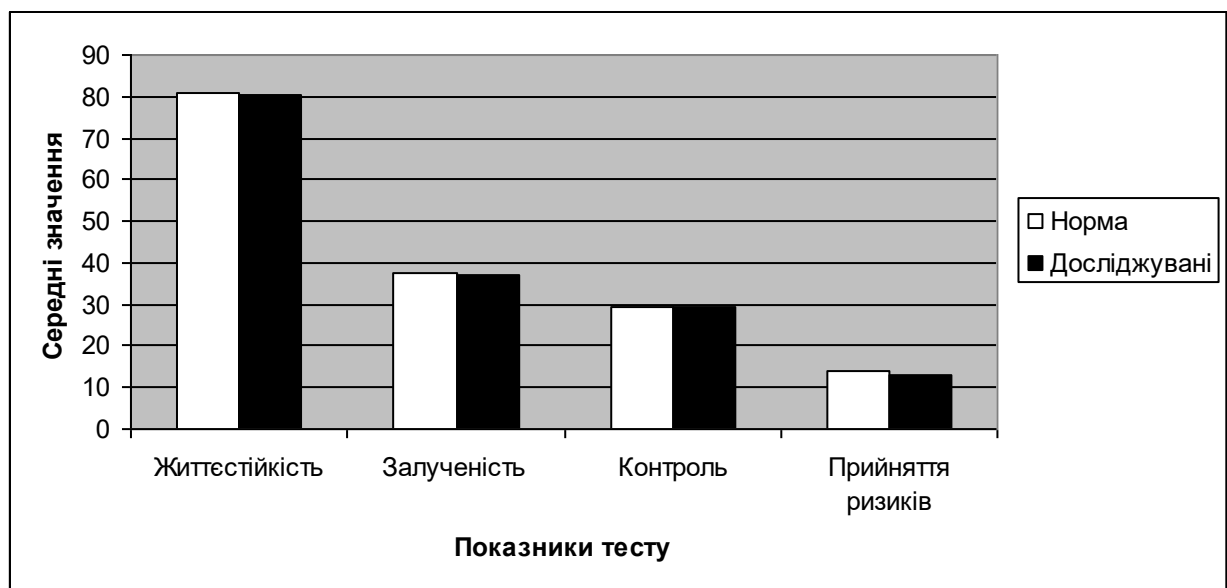


Рис. 4 Узагальнені результати за тестом життєстійкості

Статистичний аналіз за t-критерієм Стьюдента показав відсутність статистично значущих відмінностей у вираженості результатів досліджуваних із нормативними показниками ($p>0,05$), що свідчить про адекватну нормативну вираженість життєстійкості у досліджуваній групі.

Отже, важливими є вираженість усіх трьох компонентів життєстійкості для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності в стресогенних умовах. Можна говорити як про індивідуальні відмінності

кожного з трьох компонентів у складі життєстійкості, так і про необхідність їх узгодженості між собою і із загальною (сумарною) мірою життєстійкості.

Для з'ясування зв'язку життєстійкості та автономії особистості ми провели кореляційний аналіз отриманих даних за допомогою статистичного критерія Пірсона (r). Результати аналізу представлено у табл. 8.

Таблиця 8.

Взаємозв'язок автономії як психологічної характеристики з життєстійкістю

| | Автономний контроль | Зовнішній контроль | Безособовий контроль |
|------------------|---------------------|--------------------|----------------------|
| Життєстійкість | $r=0,783^{**}$ | $r=0,622^*$ | $r= - 0,599^{**}$ |
| Залученість | $r=0,608^{**}$ | $r= 0,288$ | $r= - 0,648^{**}$ |
| Контроль | $r=0,591^{**}$ | $r=0,783^{**}$ | $r= - 0,633^*$ |
| Прийняття ризику | $r=0,837^{**}$ | $r= - 0,121$ | $r= - 0,889^{**}$ |

** $p=0,001$

* $p<0,05$

Отже, як видно з табл. 8, спостерігається високий кореляційний зв'язок між автономним контролем (особистісною автономією) та усіма показниками життєстійкості (залученістю, контролем і прийняттям ризику). Зовнішній контроль має кореляцію із показниками життєстійкості та контролю в цілому, натомість безособовий контроль має негативні кореляції з усіма шкалами методики життєстійкості, а тому саме цей вид каузальної орієнтації найменше сприяє життєстійкості особистості та ускладнює процес її самореалізації та саморозвитку.

Для вивчення зв'язку життєстійкості із особливостями самоставлення та смисложиттєвими орієнтаціями ми провели кореляційний аналіз, результати якого представлені у табл. 9.

Таблиця 9.

Зв'язок життєстійкості із особливостями ставлення до себе та смисложиттєвими орієнтаціями

| | Життєстійкість | Залученість | Контроль | Прийняття ризику |
|-------------------------|----------------|-------------|-----------|------------------|
| Відкритість | r=0,578** | r=0,622* | r=0,744* | r=0,199 |
| Впевненість у собі | r=0,899* | r=0,001 | r=0,888* | r=0,889* |
| Самокерівництво | r=0,744* | r=0,199 | r=0,677 | r=0,001 |
| «Дзеркальне Я» | r=0,888* | r=0,889* | r=0,622* | r=0,677* |
| Самоцінність | r=0,677 | r=0,001 | r=0,622* | r=0,699** |
| Самоприйняття | r=0,884** | r=0,991** | r=0,622* | r=-0,981* |
| Самоприв'язаність | r=0,331 | r=0,004 | r=0,622* | r=0,677* |
| Внутрішня конфліктність | r=0,101 | r=0,057 | r=0,622* | r=-0,891* |
| Самозвинувачення | r=0,001 | r=0,055 | r=0,578** | r=-0,781** |
| Цілі | r=0,883* | r=0,677* | r=0,899* | r=0,899* |
| Процес | r=0,622* | r=0,699** | r=0,744* | r=0,744* |
| Результат | r=0,881** | r=0,981* | r=0,578** | r=0,888* |
| Локус контролю Я | r=0,561** | r=0,988** | r=0,601** | r=0,899* |
| Локус контролю Життя | r=0,681* | r=0,681** | r=0,677** | r=0,871* |

** p=0,001

* p<0,05

Отже, життєстійкість виявляє зв'язки із сенсожиттєвими орієнтаціями як вищим рівнем самореалізації особистості. У досліджуваних простежується зв'язок життєстійкості зі всіма шкалами тесту сенсожиттєвих орієнтацій. Всі зв'язки позитивні. Т.ч., щоб бути життєстійким необхідно мати мету (або цілі) в житті, сприймати сам процес життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений сенсом, відчувати наскільки продуктивне і осмислене життя, мати уявлення про себе як сильну особистості, мати переконання в тому, що

людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і утілювати їх в життя. І, навпаки, самореалізована людина з усталеною системою сенсожиттєвих орієнтацій, володітиме високою життєстійкістю.

Життєстійкість в своїх проявах спирається на самоствавлення: самоцінність, дзеркальне Я, внутрішню неконфліктність і відсутність самозвинувачень.

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше (наприклад шляхом тренінгів життєстійкості). Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для розвитку компоненту залученості принципово важливим є сприймання і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компоненту контролю важлива підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися із завданнями більшої складності, часто на межі своїх можливостей. Для розвитку ухвалення ризиків важливе багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища. Все це слід враховувати при формуванні особистості на різних етапах її розвитку.

2.3 Шляхи підвищення автономії та життєстійкості особистості під час війни

Становлення особистісної зрілості є тривалим, складним і динамічним процесом, що характеризується своїми особливостями на кожному віковому етапі. Особливо значущим у становленні особистісної зрілості є період ранньої юності, оскільки в цьому віці накопичуються психологічні резерви, що підводять самосвідомість до найважливішої її генетичної форми в період дорослості.

За критеріями В. Літцмана основними складовими моделі особистісної зрілості визначено риси особистісної зрілості та її акцидентні властивості, механізми детермінації особистісної зрілості, формування рис особистісної зрілості у підлітковому і юнацькому віці.

У співвіднесенні особистісної зрілості з особистісним потенціалом й особистісним зростанням продемонстровано чинники динамічності особистісної зрілості як особистісної структури. Динаміку особистісної зрілості окреслено за допомогою понять особистісного потенціалу, самодетермінації, трансценденції, кризи ідентичності, екзистенційної кризи, ненормативної кризи, особистісної трансформації. Процес становлення особистісної зрілості триває з 20 років, його акме припадає на зрілий період життя людини. Зростання рівня особистісної зрілості зумовлено прагненням людини до самовизначення та цілісності, період завершеної особистісної зрілості пов'язаний з зрілою его-ідентичністю людини, зниження рівня особистісної зрілості викликано переживанням людиною кризи его-ідентичності та екзистенційної кризи. Таким чином, динамічність рівня особистісної зрілості детермінована ненормативними кризами і залежить більшою мірою від психологічного, а не паспортного віку людини [47].

Як процес особистісну зрілість детермінують певні психологічні механізми. Такими механізмами визначено: інтенційність, як активне самовизначення, створення людиною самої себе і усвідомлення себе самостворюючою; когерентність, як уміння самому собі поради; рефлексія, як уміння людини давати собі самій звіт стосовно своїх дій, думок, почуттів; прегнантність, як прагнення до врівноваженості, впорядкованості, завершеності. Процес становлення особистісної зрілості відображено у стадіях психологічної трансформації, які було виділено на основі аналізу у працях В. Сатір і Дж. Келлог способів особистісних змін. Стадіями особистісної трансформації на шляху до особистісної зрілості є: 1) „період парадоксів”, 2) „лабіринт”, 3) „автономізація”, 4) „трансцендентність”, 5) „кристалізація”. Під час процесу актуалізації, який триває від двох місяців, почерговість стадій психологічної трансформації є індивідуальною для кожної людини. Про завершену особистісну зрілість свідчить високий рівень рефлексії особистості за параметрами оригінальності та артикульованості, її суб'єктивне чуття власної цілісності [48].

Л.Потапчук виділяє такі основні параметри особистісної зрілості: загальна інтернальність, інтернальність у галузі досягнень, міжособистих відносин, здоров'я, емоційна зрілість, самоконтроль поведінки, показник реалізованості подій життя, адекватність самоствердження і цілепокладання. На її думку, юнацький вік є сензитивним періодом для утворення компонентів особистісної зрілості в якості стійкої особистісної властивості. Психологічною основою формування особистісної зрілості в юнацькому віці є процес засвоєння життєвих цінностей та їх перетворення в змістовні елементи ціннісних уявлень [30].

Ефективність процесу розвитку автономії особистості може бути підвищена за допомогою створення певних психолого-педагогічних умов, до яких ми відносимо: забезпечення спадкоємності і системності процесу розвитку автономії особистості впродовж усього життя, створення сприятливої атмосфери співпраці, свободи вибору і відповідальності, що характеризується заохоченням, заохоченням ініціативності і творчої активності, забезпечення можливостей для особистісно-професійного зростання, прагнення особистості «бути самою собою», до ухвалення самостійного рішення на основі системи власних цінностей, відвертість новому досвіду, самостійність розвинена рефлексія; усвідомлення власної активності, здібність до саморозвитку, чітке уявлення про суть поняття автономії особистості.

Розвиток автономності особистості відбувається під впливом ряду соціально-психологічних умов. Провідне значення серед таких умов мають сімейні взаємостосунки, що детерміновані характером батьківських ставлень, сімейних установок та очікувань, переважаючих батьківських позицій, почуттів, стилю виховання. На розвиток автономності впливає ступінь узгодженості та сталості батьківських виховних впливів, несуперечливість, висунутих ними обов'язків та вимог, толерантність вимог-обов'язків, мінімальна суворість санкцій, заохочень щодо проявів індивідуальності та самостійності вибору юнаків та юнок, схвалення автономної поведінки

дитини. Негативний вплив на розвиток автономності особистості юнацького віку чинить надмірна директивність, підкреслена відчуженість або надмірна гіперпротекція з боку батьків. Зазначені чинники детермінують рівень автономності дитини через наслідування юнаком або юнкою зразків конструктивної поведінки батьків, за умови взаємної прихильності членів родини та схвалення батьками проявів автономних виборів юнаками та юнками [51].

Внутрішні чинники розвитку автономності особистості складають особистісні утворення та властивості, зокрема, рівень розвитку індивідуально-типологічних регулятивних процесів та властивостей (планування, програмування, моделювання, оцінювання результатів), позитивне емоційно-ціннісне самоставлення, оптимістичний атрибутивний стиль, інтернальний локус контролю і сформовані духовно-моральні цінності. Зазначені чинники діють через механізми рефлексії та асиміляції інтроєктів у власний світогляд, за умов сформованих навичок саморегуляції.

На думку Т.Арчакової [4], життєстійкість (resilience) визначається як здатність людини повертатися до нормального стану після потрясінь, своєрідна «пружність» – здатність «гнутиися, але не зламатися». Очевидно, що одні люди більш життєстійкі, ніж інші. Але життєстійкість – це не фіксована якість, а, швидше, динамічний процес, що по-різному діє на різних етапах життя. Одна і та ж дитина може встояти перед негативним впливом однієї події, але сильно постраждати від іншої. Тому не можна встановити однозначну відповідність між дитячими травматичними переживаннями і реакцією на стресові ситуації в дорослому віці.

«Автономні» особистості проявляють в учбовій діяльності наступні якості: наполегливість, цілеспрямованість, розвинений самоконтроль, упевненість в собі, схильність до самостійного виконання роботи і так далі. Для «залежних» же характерне те, що ці якості у них майже не виявляються, їх учбова діяльність пов'язана в основному з опорою на вказівки з боку педагога, з орієнтацією поради, підказки. Успішність

діяльності педагога залежить від урахування ним цих типів учбової діяльності, від адекватного вибору способів педагогічної взаємодії з учнями залежно від ступеня вираженості у них «автономності — залежності». Наприклад, застосування по відношенню до учня явно вираженого «залежного» типу стратегії «поширеної опіки» може виявитися ефективним способом педагогічної взаємодії, сприяючим успішному виконанню ним учбової діяльності. Проте по відношенню до учня «автономного» типу підхід, заснований на поетапній регламентації (у тому числі і контролі) діяльності учня педагогом, на постійній «видачі» порад, вказівок, підказок, є не тільки не ефективним, але, швидше за все, матиме явні негативні наслідки.

Необхідно відмітити, що питання про вибір ефективних стратегій педагогічної взаємодії - це велика самостійна проблема, Шляхи її розв'язання не так прості, зокрема, і для «залежних» учнів взаємодію за типом «поширеної опіки» слід використовувати лише як тимчасову міру, постійно думаючи про перехід учня від рівня «залежності» на рівень «автономності». Очевидний зв'язок між формуванням у учнів рис «залежного» типу і широким використанням педагогом способів авторитарного керівництва [4].

Все це приводить до розуміння того, що адекватне уявлення педагога про такі стильові характеристики учбової діяльності учнів, як «автономність — залежність», має надзвичайно велике практичне значення. Від адекватності цієї оцінки залежить ефективність діяльності самого педагога, здійснення ним індивідуального підходу в процесі навчання, а також успішність учбової діяльності учня.

В.Климчук пропонує для розвитку автономії та життєстійкості теорію ресурсів [17].

Концепція прояву ресурсів базується на положенні, що людина використовує всі можливості для правильного розподілу власних обмежених ресурсів. Ефективність розподілу цих ресурсів залежить від характеристики завдання (величина навантаження) або ситуації (міра загрози, відповідальності тощо) та від можливостей людини. Особистісною

властивістю, яка зменшує ступінь невідповідності між суб'єктивним сприйманням складної ситуації та її об'єктивною трудністю і забезпечує успішне подолання стресу, є стресостійкість. Як відомо, розвиток і реалізація ресурсів подолання стресу – головний фактор протистояння йому [20].

Ресурсна теорія пов'язує процес подолання стресу з використанням адаптаційної енергії особистості. З позицій ресурсного підходу стрес виникає в результаті реальної або уявної втрати частини ресурсів, таких як поведінкова активність, вегето-соматичні, психічні і професійні можливості, особистісні характеристики. Ресурси людини поділяють відповідно до їх ролі в регуляції подолання стресу: особистісні, соціальні, психологічні, професійні, фізичні та матеріальні. У науковій літературі комплекс особистісних, психологічних, професійних і фізичних ресурсів розглядають як єдиний особистий ресурс [17].

Р. де Чармс першим спробував скоректувати стан особистісної залежності („людини-пішака"), для чого розробив і апробував тренінг особистісної причинності. Специфіка цього тренінгу полягала в тому, що він проводився не з самими „об'єктами змін" (учнями школи), а з їх суб'єктами (вчителями). Цей підхід зумовлювався тим, що при прямому навчанні учнів „як стати джерелом і не бути пішаком" сам керівник тренінгу змушений був триматися директивної позиції, і ситуація, в якій учні є „пішаками", лише в черговий раз дублюється. Тому метою тренінгу була не безпосередня зміна поведінки учнів, а зміни у ставленні до них учителів.

Отже, оптимальне використання резервних регулятивних можливостей людини можна вважати ще одним показником життєстійкості особистості. Життєстійкість є умовою оптимальної саморегуляції на шляху самоздійснення особистості, що дає змогу передбачати, моделювати і контролювати реалізацію життєвих завдань. Регулятивна функція життєстійкості спрямована як на зняття напруги, що виникає, коли бракує належного досвіду для досягнення життєвих цілей, на “пасивне

пристосування”, так і на пошук напружених ситуацій, що мобілізують розгортання творчого потенціалу подолання труднощів.

Розвиток життєстійкості особистості є головним фактором протистояння життєвим труднощам, який зумовлює готовність до надійної реалізації тих чи тих соціальних функцій, особистої відповідальності за вибір способів саморозвитку і самоздійснення.

Однак життєстійкість не дорівнює виживанню та адаптації. На нашу думку, життєстійкість потрібна не тільки в екстремальних умовах, у разі життєвої кризи, а й у повсякденній, буденній ситуації, коли людина вимушена постійно приймати відповідальні рішення, робити важливі вибори, ставити перед собою життєві завдання. Життєстійка стратегія дає змогу мужньо долати труднощі, стійко витримувати стресове напруження, оптимально використовувати життєвий час та енергію, швидко відновлювати життєво-енергетичний баланс особистості.

Використання життєстійкої стратегії – це умова ефективного самопрогнозування. У вибудовуванні особистих планів і постановці життєвих завдань життєстійкість виконує функцію оптимізації моделювання й структурування майбутнього, забезпечуючи рівновагу між адаптаційними можливостями (особистісними ресурсами) і структурою (змістом) життєвих домагань [25].

Використовуючи ресурс життєстійкості в процесі прогнозування та моделювання власного життя, особистість обирає майбутнє, тобто невідоме і непередбачуване, спрямовуючи зусилля на тривалий пошук індивідуальних способів подолання труднощів.

Завдяки самопрогнозуванню, що будується на позиції життєстійкості, людина спроможна підтримувати суб’єктивно задовільну якість життя на певному етапі самореалізації та в ході пристосування до труднощів і соціальних змін.

Т. Ларіна виділяє характерні ознаки самопрогнозування, що базується на засадах життєстійкості [21]:

здатність передбачувати події і зміни в майбутньому;
здатність контролювати значущі події та зміни;
уміння узгоджувати їх з особистісним змістом;
спрямування власної діяльності на пошук і реалізацію особистісних можливостей у процесі саморозвитку та самоздійснення.

Ефективне самопрогнозування стає можливим завдяки особливостям когнітивної і мотиваційної сфер життєстійкої особистості, серед яких:

високий рівень рефлексії;
високий рівень усвідомлення життя;
розвинуті антиципаційні здібності;
здатність приймати складну життєву ситуацію;
гнучкість при узгодженні власних потенційних можливостей (стратегій) подолання труднощів з особистими планами та завданнями;
готовність до діяльності в непередбачуваних обставинах;
спрямованість на пошук індивідуальних (автентичних) способів подолання труднощів;

спрямованість на досягнення психологічного здоров'я (зосередженість на трансформації різних форм травмуючого досвіду в позитивні життєві зміни).

У підсумку можемо визначити найважливіші критерії життєстійкості, що впливають на ефективність самопрогнозування, та потребують цілеспрямованого формування: 1) рівень соціальної фрустрованості (задоволеність соціальними досягненнями в провідних сферах життєдіяльності); 2) рівень життєстійкості на рівні особистісних диспозицій (соціальна активність, інтернальність, готовність до ризику); 3) терпіння, толерантність до невизначеності (до майбутнього); 4) мобільність, здатність використовувати різні опанувальні стратегії, гнучкість у їх застосуванні; 5) спрямованість у майбутнє, рішучість, готовність до самопрогнозування та планування майбутнього.

Активізація розвитку особистісної автономії та життєстійкості можлива за умов організації цілеспрямованої пізнавальної роботи, в якій поєднуються індивідуальні, групові та колективні форми роботи, спрямовані за змістом на усвідомлення та розвиток відповідальності, самостійності, самоконтролю, емоційної зрілості, цілепокладання, самоствердження та самовиховання. Основним механізмом розвитку компонентів особистісної зрілості є інтелектуальна та ситуативна рефлексія.

Висновки до розділу 2

Поняття особистісної автономії описує важливу феноменологію, пов'язану з механізмами власне особистісного розвитку: саморегуляцію і самодетермінації особистості, які реалізуються у вигляді усвідомленого вибору способу дій, що враховує як внутрішні прагнення, так і зовнішні умови життя людини. Активізація розвитку особистісної автономії та життєстійкості можлива за умов організації цілеспрямованої пізнавальної роботи, в якій поєднуються індивідуальні, групові та колективні форми роботи, спрямовані за змістом на усвідомлення та розвиток відповідальності, самостійності, самоконтролю, емоційної зрілості, цілепокладання, самоствердження та самовиховання. Основним механізмом розвитку компонентів особистісної зрілості є інтелектуальна та ситуативна рефлексія.

На розвиток автономності особистості досліджуваних впливає загальний рівень розвитку регулятивних процесів та властивостей, відсутність виражених залежностей, знижений рівень очікувань та вимогливості до інших, оптимістичний атрибутивний стиль діяльності, інтернальний локус контролю, впевненість у власних силах, соціальна сміливість та превалювання духовно-моральних життєвих цінностей (духовного задоволення та креативності). Особистісно зрілим, автономним людям не властивий відчай від безсенсності існування. Як показують результати дослідження, спостерігаються статистично значущі відмінності у проявах компоненту життєстійкості «прийняття ризиків». При цьому

чоловіки мають статистично значуще вищий рівень розвитку цієї властивості, ніж жінки при рівні значущості $p=0,005$. За іншими показниками статистичних відмінностей виявлено не було ($p>0,05$).

Важливими є вираженість усіх трьох компонентів життєстійкості для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності в стресогенних умовах. Можна говорити як про індивідуальні відмінності кожного з трьох компонентів у складі життєстійкості, так і про необхідність їх узгодженості між собою і із загальною (сумарною) мірою життєстійкості.

Отже, життєстійкість пов'язана із сенсожиттєвими орієнтаціями як вищим рівнем самореалізації особистості. У досліджуваних простежується зв'язок життєстійкості зі всіма шкалами тесту сенсожиттєвих орієнтацій. Всі зв'язки позитивні. Т.ч., щоб бути життєстійким необхідно мати мету (або цілі) в житті, сприймати сам процес життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений сенсом, відчувати наскільки продуктивне і осмислене життя, мати уявлення про себе як сильну особистості, мати переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і утілювати їх в життя. І, навпаки, самореалізована людина з усталеною системою сенсожиттєвих орієнтацій, володітиме високою життєстійкістю.

Життєстійкість в своїх проявах спирається на самооставлення: самоцінність, дзеркальне Я, внутрішню неконфліктність і відсутність самозвинувачень.

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше (наприклад шляхом тренінгів життєстійкості). Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для розвитку компоненту залученості принципово важливим є сприймання і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компоненту контролю важлива підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися із завданнями більшої складності, часто на межі своїх можливостей. Для розвитку ухвалення ризиків важливе багатство

вражень, мінливість і неоднорідність середовища. Все це слід враховувати при формуванні особистості на різних етапах її розвитку.

ВИСНОВКИ

В період глобальних змін і випробувань в Україні особливо актуальним постає завдання більш повного визначення ознак стресостійкості людини, зокрема тих, що пов'язані із можливістю протидії маніпулятивним інформаційним впливам, як особливо руйнівним для особистості. Виходячи з цього, ми розуміємо, що ще більш актуальним стає пошук умов які активізують поведінку людини, спрямовану на самозбереження. Адже щодня під час взаємодії з найрізноманітнішими факторами довкілля людина робить десятки виборів, наслідком яких є або створення максимально можливих безпечних умов перебування, підтримка і підвищення рівня власного здоров'я, або нехтування заходів безпеки і шкода для здоров'я. У виборі стратегії поведінки вирішальну роль виконує оцінка ситуації людиною, надання їй того чи іншого сенсу, прийняття рішення про те, як діяти. Високий рівень стресостійкості, інтернальності і довіри до себе особистості впливає на її здатність опиратися негативній, дестабілізуючій інформації, яка при недостатньому розвитку зазначених особистісних якостей сприяє дезорієнтації в інформаційному просторі, провокуючи і поглиблюючи негативні психоемоційні прояви, у тому числі прояви ПТСР. високий рівень стресостійкості, інтернальності і довіри до себе особистості впливає на її здатність опиратися негативній, дестабілізуючій інформації, яка при недостатньому розвитку зазначених особистісних якостей сприяє дезорієнтації в інформаційному просторі, провокуючи і поглиблюючи негативні психоемоційні прояви, у тому числі прояви ПТСР.

Поняття особистісної автономії описує важливу феноменологію, пов'язану з механізмами власне особистісного розвитку: саморегуляцію і самодетермінації особистості, які реалізуються у вигляді усвідомленого вибору способу дій, що враховує як внутрішні прагнення, так і зовнішні умови життя людини. Активізація розвитку особистісної автономії та життєстійкості можлива за умов організації цілеспрямованої пізнавальної роботи, в якій поєднуються індивідуальні, групові та колективні форми

роботи, спрямовані за змістом на усвідомлення та розвиток відповідальності, самостійності, самоконтролю, емоційної зрілості, цілепокладання, самоствердження та самовиховання. Основним механізмом розвитку компонентів особистісної зрілості є інтелектуальна та ситуативна рефлексія.

На розвиток автономності особистості досліджуваних впливає загальний рівень розвитку регулятивних процесів та властивостей, відсутність виражених залежностей, знижений рівень очікувань та вимогливості до інших, оптимістичний атрибутивний стиль діяльності, інтернальний локус контролю, впевненість у власних силах, соціальна сміливість та превалювання духовно-моральних життєвих цінностей (духовного задоволення та креативності). Особистісно зрілим, автономним людям не властивий відчай від безсенсності існування. Як показують результати дослідження, спостерігаються статистично значущі відмінності у проявах компоненту життєстійкості «прийняття ризиків». При цьому чоловіки мають статистично значуще вищий рівень розвитку цієї властивості, ніж жінки при рівні значущості $p=0,005$. За іншими показниками статистичних відмінностей виявлено не було ($p>0,05$).

Важливими є вираженість усіх трьох компонентів життєстійкості для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності в стресогенних умовах. Можна говорити як про індивідуальні відмінності кожного з трьох компонентів у складі життєстійкості, так і про необхідність їх узгодженості між собою і із загальною (сумарною) мірою життєстійкості.

Отже, життєстійкість пов'язана із сенсожиттєвими орієнтаціями як вищим рівнем самореалізації особистості. У досліджуваних простежується зв'язок життєстійкості зі всіма шкалами тесту сенсожиттєвих орієнтацій. Всі зв'язки позитивні. Т.ч., щоб бути життєстійким необхідно мати мету (або цілі) в житті, сприймати сам процес життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений сенсом, відчувати наскільки продуктивне і осмислене життя, мати уявлення про себе як сильну особистості, мати переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і

утілювати їх в життя. І, навпаки, самореалізована людина з усталеною системою сенсожиттєвих орієнтацій, володітиме високою життєстійкістю.

Життєстійкість в своїх проявах спирається на самоствавлення: самоцінність, дзеркальне Я, внутрішню неконфліктність і відсутність самозвинувачень.

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше (наприклад шляхом тренінгів життєстійкості). Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для розвитку компоненту залученості принципово важливим є сприймання і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компоненту контролю важлива підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися із завданнями більшої складності, часто на межі своїх можливостей. Для розвитку ухвалення ризиків важливе багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища. Все це слід враховувати при формуванні особистості на різних етапах її розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г., Нікуленко О. Трактуння вчинку в теоретичному доробку С. Л. Рубінштейна і В. А. Роменця. *Психологія і суспільство*. 2011. № 2. С.124–129
2. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 2001. 14 с.
3. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 8. С. 120–133.
4. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. №46. С. 59-87.
5. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Київ : ПНУ імені Івана Огієнка ; Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 40.
6. Вдовиченко А. Особливості копінг-повідінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія «Психологічні науки». 2013. Вип. 114. С. 17–20.
7. Вірна Ж. П. Структурно-функціональна організація особистісного простору студентської молоді. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 39–54
8. Газомишин В. Відчуття втрати часу в кризовій ситуації. Пісочна психотерапія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №11. с.24-26
9. Галкіна О. О. Особливості сприйняття сучасної картини світу студентською молоддю. *Наука і освіта*. 2012. № 9. С. 29-33.

10. Галян І. Психологія вибору особистості у ситуації невизначеності. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2015. Вип. 37. С. 137–149
11. Гарасимів Т. З. Іванишин Т. І. Соціалізація особистості: до проблем методологічних підходів. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2016. № 837. С. 231-235
12. Гарець Н. О., Варакута М. Л. Аналіз динамічних характеристик психологічного ресурсу особистості. Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень : матер. IV Міжн. наук. конф. (м. Житомир, 10 лют. 2023 р.) Житомир, 2023. С. 210-214
13. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416с.
14. Гончаренко Ю. В. Соціально-психологічні особливості якості життєвого простору особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Т. 7. Вип. 41. С. 108–116
15. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ. Серія: Психологія*. 2022. № 33(72). С. 76-82.
16. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Загальна психологія. Історія психології. 2020. № 31 (70). С. 22-27
17. Дембицька Н. Методологічні виміри соціалізації особистості. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка*, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. № 7. С. 178-190

- 18.Євдокимова Н.О., Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик. Київ: Педагогічна думка, 2016. 229 с.
- 19.Ігнатко В. Політичний та соціокультурний сегменти життєвого простору людини. *Нова парадигма*. 2015. Вип. 128. С. 133-145
- 20.Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. № 2 (1). С. 120-127.
- 21.Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти в психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46-52.
- 22.Кобильнік Л.М. Проблема професійної та особистісної підготовки практичних психологів. *Актуальні проблеми практичної психології в системі освіти: Зб. наук. праць*. Херсон: Персей, 2003. С.66-68.
- 23.Ковальчук Р. О. Самоорганізація особистості як психологічний феномен. *Правничий вісник Університету КРОК*. 2013. № 15. С. 163-169.
- 24.Коқун О. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум. 2004
- 25.Кононенко О. І., Аржаткіна В. І. Психологічна структура життєвих стратегій як основних складових спрямованості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3 (2). С. 48–53
- 26.Кондратюк С. М. Активізація ресурсів особистості–запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2. С. 81-85.
- 27.Корніяка О. М. Життєстійкість у професії викладача. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. № 19. С. 93-110.

- 28.Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. № 7. С. 98-117.
- 29.Кравчук С. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 99–105.
- 30.Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи: збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава). 2020. Полтава. С. 71-73
- 31.Леськів Б. Б., Шевченко С. І. Дворічний досвід лікування та медичної реабілітації учасників антитерористичної операції у лікувально-профілактичних закладах загальної мережі Житомирської області. *Україна. Здоров'я нації*. 2016. № 4 (1). С. 58-62.
- 32.Ломакін Г. Соціально-психологічні особливості процесу ресоціалізації учасників бойових дій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2014. № 2. С. 49-52.
- 33.Максименко С. Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 5–13
- 34.Максименко С. Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 11–17
- 35.Москаленко О. В. Структурні компоненти ціннісно-сміислової сфери особистості. *Вісник НТУУ КПІ*. 2013. № 1. С. 91-98
- 36.Панок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. № 12. С. 146-151.

37. Панок В. Г., Зварич І. М., Чаплак Я. В., Чернописький О. М. Психологічне консультування: теорія та практика : навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. 272 с.
38. Прасол Д. В. Практична реалізація алгоритму-схеми у підготовці педагогів-психологів до роботи з дітьми молодшого шкільного віку в ситуації смерті одного з батьків. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. №1. С. 138-146.
39. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / за ред. З. Кісарчук. Київ : ТОВ "Видавництво "Логос". 207 с.
40. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. К.: «Академвидав», 2006. 424 с.
41. Рисинець Т. П., Потоцька І. С., Лойко Л. С. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 2.1. С. 69–73.
42. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології*. 2017. № 13(6). С. 164-173.
43. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. Титаренко, М. Дворник, В. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
44. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. *Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності*. 2022. № 9. С. 222-226.

45. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
46. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. № 1. С. 112–119
47. Хілько С. О. Методика дослідження особливостей формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. пр. НАПН України, Ун-т менедж. освіти. 2016. 138 с.
48. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць* Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. № 6(15). С. 368-375.
49. Шостаківська Н. Формування інституційної моделі соціальної адаптації населення під час війни. *Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»*. 2022. С. 31-33.
50. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. № 39. С. 380-399.
51. Bertuccio R. F., Runion M. C. Considering grief in mental health outcomes of COVID-19. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*. 2020. Vol. 12(S1). P. 87-89.
52. Cohen S. Social relationships and health. *The American psychologist*. 2004. № 59(8). P. 676-684.
53. de Jong Gierveld J., Van Tilburg T., Dykstra P. A. Loneliness and social isolation. *Cambridge handbook of personal relationships*. 2006. P. 485-500.
54. Ek E. Psychological resources, their social antecedents, and association with well-being and health behaviour in early adulthood. Helsinki, 2008. 69 с.

55. Hobfoll S.E. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. Vol. 50. P. 337–421.
56. Hockey J. The importance of being intuitive: Arnold van genep's the rites of passage. *Mortality*. 2002. Vol. 7(2). P. 210-217.
57. Hogan N. S., Schmidt L. A. Testing the grief to personal growth model using structural equation modeling. *Death studies*. 2002. Vol. 26(8). P. 615-634.
58. Jensen, J.D., Andersen, J.H., Winding, T.N. Psychological resources in adolescence and the association with labour market participation in early adulthood: a prospective cohort study. *BMC Public Health*. 2020. 386 p.
59. Pellerin N. Raufaste E. Psychological Resources Protect Well-Being During the COVID19 Pandemic: A Longitudinal Study During the French Lockdown. *Front. Psychol*. 2020. Vol. 11. P. 2-12
60. Solomon Z., Dekel R., Mikulincer M. Complex trauma of war captivity: A prospective study of attachment and post-traumatic stress disorder. *Psychological Medicine*. 2008. Vol. 38(10). P. 1427-1434.
61. Turner V. Liminality and communitas. *The ritual process: Structure and anti-structure*. 1969. Vol. 94(113). P. 125-30.

ДОДАТКИ

Сирі бали досліджуваної групи за методикою смисложиттєвих орієнтації (СЖО)
Д.О. Леонтьєва

| | | Цілі | Процес | Результат | Локус контролю Я | Локус контролю Життя |
|----|---|------|--------|-----------|------------------|----------------------|
| 1 | Ч | 28 | 29 | 27 | 11 | 23 |
| 2 | Ч | 30 | 33 | 26 | 10 | 22 |
| 3 | Ч | 34 | 33 | 14 | 12 | 27 |
| 4 | Ч | 34 | 34 | 30 | 34 | 25 |
| 5 | Ч | 36 | 38 | 23 | 21 | 34 |
| 6 | Ч | 39 | 35 | 16 | 27 | 35 |
| 7 | Ч | 32 | 37 | 11 | 12 | 22 |
| 8 | Ч | 24 | 28 | 26 | 20 | 33 |
| 9 | Ч | 22 | 28 | 18 | 19 | 20 |
| 10 | Ч | 22 | 28 | 25 | 19 | 20 |
| 11 | Ч | 24 | 34 | 14 | 19 | 24 |
| 12 | Ч | 15 | 34 | 26 | 11 | 26 |
| 13 | Ч | 45 | 40 | 30 | 12 | 14 |
| 14 | Ч | 19 | 35 | 14 | 12 | 18 |
| 15 | Ч | 18 | 25 | 19 | 25 | 19 |
| 16 | Ч | 17 | 39 | 13 | 12 | 18 |
| 17 | Ч | 14 | 35 | 18 | 12 | 30 |
| 18 | Ч | 15 | 38 | 12 | 9 | 37 |
| 19 | Ч | 17 | 40 | 34 | 13 | 25 |
| 20 | Ч | 56 | 35 | 30 | 12 | 12 |
| 21 | Ч | 16 | 36 | 35 | 17 | 32 |
| 22 | Ч | 16 | 37 | 30 | 11 | 25 |
| 23 | Ч | 16 | 37 | 28 | 12 | 15 |
| 24 | Ч | 16 | 19 | 16 | 14 | 22 |
| 25 | Ч | 17 | 16 | 14 | 17 | 22 |
| 26 | Ж | 13 | 22 | 18 | 23 | 26 |
| 27 | Ж | 14 | 33 | 19 | 12 | 24 |
| 28 | Ж | 38 | 34 | 19 | 12 | 24 |
| 29 | Ж | 22 | 38 | 19 | 11 | 44 |
| 30 | Ж | 27 | 35 | 16 | 21 | 22 |
| 31 | Ж | 18 | 37 | 17 | 24 | 22 |
| 32 | Ж | 38 | 28 | 33 | 21 | 25 |
| 33 | Ж | 22 | 28 | 34 | 9 | 15 |
| 34 | Ж | 48 | 28 | 38 | 14 | 15 |
| 35 | Ж | 29 | 18 | 35 | 15 | 15 |
| 36 | Ж | 22 | 29 | 37 | 11 | 13 |
| 37 | Ж | 23 | 27 | 28 | 20 | 15 |
| 38 | Ж | 39 | 22 | 28 | 11 | 18 |
| 39 | Ж | 22 | 25 | 28 | 16 | 30 |
| 40 | Ж | 23 | 23 | 18 | 16 | 33 |
| 41 | Ж | 26 | 16 | 19 | 17 | 22 |
| 42 | Ж | 22 | 22 | 19 | 11 | 17 |
| 43 | Ж | 26 | 33 | 19 | 16 | 24 |
| 44 | Ж | 15 | 34 | 24 | 16 | 23 |

| | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|----|
| 45 | Ж | 22 | 38 | 24 | 16 | 36 |
| 46 | Ж | 15 | 35 | 24 | 18 | 18 |
| 47 | Ж | 35 | 37 | 22 | 25 | 22 |
| 48 | Ж | 13 | 28 | 6 | 16 | 25 |
| 49 | Ж | 39 | 28 | 4 | 18 | 17 |
| 50 | Ж | 28 | 28 | 5 | 19 | 15 |

Сирі бали досліджуваної групи за методикою самоствалення С.Пантисєва

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|----|---|----|----|----|---|----|----|----|----|----|
| 1 | Ч | 4 | 7 | 6 | 4 | 4 | 6 | 12 | 6 | 7 |
| 2 | Ч | 5 | 4 | 1 | 6 | 4 | 6 | 13 | 1 | 4 |
| 3 | Ч | 7 | 12 | 6 | 3 | 5 | 1 | 1 | 6 | 2 |
| 4 | Ч | 8 | 11 | 5 | 4 | 2 | 6 | 6 | 5 | 11 |
| 5 | Ч | 13 | 3 | 4 | 3 | 7 | 15 | 7 | 4 | 3 |
| 6 | Ч | 5 | 7 | 12 | 7 | 4 | 4 | 4 | 2 | 7 |
| 7 | Ч | 6 | 9 | 13 | 8 | 4 | 2 | 5 | 3 | 3 |
| 8 | Ч | 2 | 3 | 1 | 2 | 8 | 13 | 2 | 1 | 3 |
| 9 | Ч | 3 | 6 | 6 | 3 | 8 | 1 | 3 | 6 | 6 |
| 10 | Ч | 8 | 1 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 1 |
| 11 | Ч | 9 | 6 | 4 | 4 | 17 | 7 | 9 | 1 | 6 |
| 12 | Ч | 2 | 15 | 2 | 1 | 9 | 6 | 3 | 6 | 5 |
| 13 | Ч | 2 | 4 | 7 | 8 | 12 | 6 | 6 | 5 | 4 |
| 14 | Ч | 9 | 3 | 3 | 2 | 13 | 6 | 1 | 4 | 12 |
| 15 | Ч | 7 | 13 | 7 | 8 | 5 | 8 | 3 | 2 | 3 |
| 16 | Ч | 4 | 1 | 5 | 9 | 16 | 3 | 2 | 10 | 1 |
| 17 | Ч | 7 | 6 | 3 | 6 | 3 | 4 | 4 | 2 | 6 |
| 18 | Ч | 4 | 7 | 6 | 5 | 9 | 2 | 4 | 11 | 3 |
| 19 | Ч | 3 | 4 | 1 | 4 | 10 | 6 | 1 | 11 | 4 |
| 20 | Ч | 2 | 6 | 6 | 2 | 11 | 7 | 2 | 13 | 6 |
| 21 | Ч | 2 | 8 | 5 | 1 | 7 | 3 | 3 | 13 | 3 |
| 22 | Ч | 6 | 6 | 4 | 1 | 9 | 2 | 4 | 1 | 16 |
| 23 | Ч | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 |
| 24 | Ч | 4 | 4 | 2 | 7 | 6 | 1 | 8 | 3 | 5 |
| 25 | Ч | 12 | 8 | 1 | 1 | 11 | 6 | 3 | 4 | 8 |
| 26 | Ж | 13 | 2 | 6 | 3 | 6 | 15 | 4 | 12 | 2 |
| 27 | Ж | 1 | 3 | 7 | 7 | 15 | 4 | 1 | 1 | 3 |
| 28 | Ж | 6 | 6 | 1 | 2 | 4 | 12 | 11 | 3 | 6 |
| 29 | Ж | 7 | 8 | 3 | 5 | 12 | 13 | 1 | 7 | 4 |
| 30 | Ж | 4 | 6 | 7 | 4 | 13 | 1 | 5 | 9 | 1 |
| 31 | Ж | 4 | 7 | 6 | 4 | 4 | 6 | 9 | 6 | 7 |
| 32 | Ж | 5 | 4 | 1 | 6 | 4 | 6 | 1 | 1 | 4 |
| 33 | Ж | 7 | 12 | 6 | 2 | 5 | 1 | 1 | 6 | 12 |
| 34 | Ж | 8 | 11 | 15 | 2 | 2 | 6 | 6 | 1 | 11 |
| 35 | Ж | 3 | 3 | 4 | 3 | 7 | 1 | 7 | 4 | 5 |
| 36 | Ж | 5 | 7 | 12 | 7 | 4 | 4 | 4 | 1 | 7 |
| 37 | Ж | 6 | 9 | 1 | 8 | 4 | 1 | 12 | 3 | 10 |
| 38 | Ж | 2 | 3 | 1 | 2 | 8 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 39 | Ж | 3 | 6 | 6 | 3 | 8 | 1 | 3 | 4 | 6 |
| 40 | Ж | 8 | 1 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 2 | 1 |
| 41 | Ж | 9 | 6 | 4 | 4 | 7 | 7 | 11 | 1 | 6 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|----|----|---|---|----|---|---|----|---|
| 42 | Ж | 1 | 15 | 2 | 1 | 9 | 6 | 3 | 6 | 5 |
| 43 | Ж | 5 | 14 | 1 | 8 | 12 | 6 | 6 | 15 | 4 |
| 44 | Ж | 1 | 12 | 3 | 2 | 13 | 6 | 3 | 5 | 2 |
| 45 | Ж | 11 | 13 | 7 | 8 | 9 | 7 | 3 | 4 | 3 |
| 46 | Ж | 3 | 1 | 9 | 9 | 9 | 3 | 5 | 10 | 4 |
| 47 | Ж | 7 | 6 | 3 | 6 | 3 | 4 | 4 | 3 | 6 |
| 48 | Ж | 9 | 7 | 6 | 1 | 11 | 8 | 4 | 11 | 7 |
| 49 | Ж | 3 | 4 | 1 | 3 | 10 | 5 | 2 | 1 | 4 |
| 50 | Ж | 6 | 6 | 6 | 2 | 11 | 7 | 1 | 12 | 6 |

Сирі бали досліджуваної групи за методикою каузальних орієнтацій Е. Десі і Р.

Райана

| | | Автономний контроль | Зовнішній контроль | Безособовий контроль |
|----|---|---------------------|--------------------|----------------------|
| 1 | Ч | 8 | 4 | 0 |
| 2 | Ч | 4 | 2 | 2 |
| 3 | Ч | 0 | 3 | 1 |
| 4 | Ч | 5 | 1 | 2 |
| 5 | Ч | 1 | 1 | 2 |
| 6 | Ч | 8 | 0 | 2 |
| 7 | Ч | 8 | 3 | 3 |
| 8 | Ч | 8 | 2 | 3 |
| 9 | Ч | 9 | 2 | 3 |
| 10 | Ч | 9 | 2 | 6 |
| 11 | Ч | 0 | 1 | 3 |
| 12 | Ч | 1 | 1 | 6 |
| 13 | Ч | 2 | 9 | 1 |
| 14 | Ч | 3 | 1 | 2 |
| 15 | Ч | 1 | 3 | 0 |
| 16 | Ч | 0 | 0 | 4 |
| 17 | Ч | 1 | 3 | 0 |
| 18 | Ч | 8 | 3 | 0 |
| 19 | Ч | 1 | 3 | 0 |
| 20 | Ч | 2 | 3 | 3 |
| 21 | Ч | 0 | 2 | 3 |
| 22 | Ч | 5 | 4 | 0 |
| 23 | Ч | 0 | 5 | 1 |
| 24 | Ч | 2 | 6 | 0 |
| 25 | Ч | 0 | 1 | 0 |
| 26 | Ж | 8 | 7 | 5 |
| 27 | Ж | 8 | 3 | 5 |
| 28 | Ж | 8 | 9 | 3 |
| 29 | Ж | 9 | 3 | 4 |
| 30 | Ж | 9 | 5 | 6 |
| 31 | Ж | 10 | 3 | 1 |
| 32 | Ж | 6 | 2 | 2 |
| 33 | Ж | 7 | 1 | 3 |
| 34 | Ж | 7 | 0 | 3 |
| 35 | Ж | 4 | 0 | 3 |
| 36 | Ж | 8 | 9 | 3 |

| | | | | |
|----|---|---|----|---|
| 37 | Ж | 5 | 5 | 6 |
| 38 | Ж | 2 | 4 | 6 |
| 39 | Ж | 8 | 5 | 4 |
| 40 | Ж | 9 | 11 | 0 |
| 41 | Ж | 8 | 6 | 6 |
| 42 | Ж | 9 | 7 | 4 |
| 43 | Ж | 9 | 3 | 0 |
| 44 | Ж | 9 | 4 | 7 |
| 45 | Ж | 6 | 8 | 2 |
| 46 | Ж | 7 | 12 | 0 |
| 47 | Ж | 8 | 7 | 0 |
| 48 | Ж | 6 | 8 | 4 |
| 49 | Ж | 6 | 8 | 2 |
| 50 | Ж | 7 | 10 | 2 |