

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Квасова Валентина Миколаївна

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота**

Вплив екзистенційної кризи на життєстійкість особистості студентської  
молоді

053 «Психологія»  
«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання  
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне  
джерело \_\_\_\_\_ В. М. Квасова

Науковий керівник (консультант) Живоглядов Юрій Олексійович  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ І ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Екзистенційна криза в контексті філософських і психологічних поглядів.....	6
1.2. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості .....	13
1.3. Особливості життєстійкості студентської молоді .....	22
Висновки до розділу 1 .....	28
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....</b>	<b>32</b>
2.1. Організація та методи наукового дослідження.....	32
2.2. Інтерпретація та аналіз отриманих даних.....	46
Висновки до розділу 2 .....	59
<b>РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ВПЛИВУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....</b>	<b>64</b>
3.1. Корекційна програма з подолання впливу екзистенційної кризи на особистість.....	64
3.2. Оцінка ефективності та вплив програми на життєстійкість студентської молоді.....	75
Висновки до розділу 3 .....	84
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>88</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>93</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>105</b>

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** Інтенсивне переживання стресу та виснаження ресурсів для його подолання за сучасних нелегких умов призводять до зниження життєстійкості та погіршення психологічного стану особистості. Молоді люди часто не мають достатньої соціальної та психологічної зрілості для адекватного реагування на стресові ситуації, що часто стає причиною екзистенційної кризи. Особливої актуальності життєстійкість та її дослідження також набувають у студентський період, який характеризується підвищеним рівнем стресогенності (зміна статусу особистості – дорослішання, початок трудової діяльності, одруження і необхідність вирішувати дорослі проблеми та самостійно себе забезпечувати тощо). У зв'язку з цим дослідження життєстійкості, розвиток якої формує позитивне ставлення до життя та підвищує впевненість молодого людини у своїх здібностях вирішувати проблеми і брати відповідальність на себе за власне благополуччя є одним з першочергових завдань психології. Саме життєстійкість сприяє адаптивності, подоланню життєвих негараздів, ефективному використанню молодого людиною своїх можливостей.

Різні аспекти проблеми життєстійкості розглядалися в роботах багатьох вітчизняних науковців, серед яких: С. І. Бабатіна, Г. Б. Варіна, О. О. Водолазська, Ю. О. Живоглядів, С. В. Кравчук, С. Б. Кузікова, О. І. Купрєєва, Т. О. Ларіна, В. В. Предко, Д. Є. Предко, Л. З. Ребуха, О. А. Решетник, В. В. Савіцька, Л. З. Сердюк, Т. М. Титаренко, А. М. Фомінова, О. А. Чиханцова, Н. В. Чепелева та інші, що розглядали в тому числі і поведінку молоді у стані подолання криз.

Вивченням сутності феномену життєстійкості також займалися такі зарубіжні вчені як: К. Поппер, У. Єшбі, Н. Ф. Реймерс, С. Хобфолл, М. Унгар, С. Мадді і Д. Кошаба, П. Вільямс, Д. Вібе і Т. Сміт та ін.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив екзистенційної кризи на життєстійкість студентської молоді.

Відповідно до вказаної мети поставлено такі **завдання дослідження**:

1. вивчити сутність екзистенційної кризи в контексті філософських і психологічних поглядів;
2. визначити особливості життєстійкості студентської молоді;
3. емпірично дослідити вплив екзистенційної кризи на життєстійкість студентської молоді;
4. розробити корекційну програму з подолання впливу екзистенційної кризи на особистість;
5. оцінити ефективність та вплив програми на життєстійкість студентської молоді.

**Об'єкт дослідження** – життєстійкість студентської молоді.

**Предмет дослідження** – особливості впливу екзистенційної кризи на життєстійкість студентської молоді.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань нами був використаний комплекс теоретичних та емпіричних методів і конкретних методик: тест-опитувальник ЕРІ, створений Г. Айзенком, тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО) Д. О. Леонтьєва, «Тест життєстійкості» в адаптації Д. О. Леонтьєва та О. І. Рассказової, «Опитувальник сенсожиттєвої кризи» К. В. Карпінського (діагностична версія), сучасну авторську анкету виявлення ознак екзистенційної кризи. Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

*уперше:*

- розроблено психологічну корекційну програму з підвищення життєстійкості та подолання впливу екзистенційної кризи на особистість;

*удосконалено:*

- перелік та техніку застосування методик для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи: використання визначеного автором набору методик дає можливість проаналізувати вплив екзистенційної

кризи на життєстійкість студентської молоді та передбачає визначення напрямів психологічного розвитку життєстійкості особистості;

*дістали подальшого розвитку:*

- уточнено сутність поняття «екзистенційна криза» в контексті філософських та психологічних поглядів;
- поглиблено теоретичні уявлення про специфіку і особливості життєстійкості студентської молоді.

**Практичне значення дослідження** полягає у визначенні напрямів психологічної допомоги та розробці системи психологічних засобів профілактики негативного впливу екзистенційної кризи на особистість студента. Матеріали дослідження можуть бути використані психологами для розробки програми розвитку життєстійкості студентської молоді, спрямованої на оптимізацію процесу свідомого вибору життєвих перспектив шляхом підвищення їх життєстійкості.

**Апробація результатів дослідження** власні публікації з теми дослідження. Квасова В. М. «Формування життєстійкості студентської молоді в умовах війни» - Міжнародна науково-практична конференція «Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період» (21-22 листопада 2024 року, Київ), URL: <https://nads.gov.ua/storage/app/sites/5/DIYALNIST/PROFF%20NAVCHANJA/20112024.pdf>.

**Структура та обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (94 найменування) та додатків. У дослідженні вміщено 12 таблиць і 9 рисунків. Загальний обсяг дипломної роботи – 122 сторінки, основний обсяг – 90 сторінок. Робота містить 5 додатків (на 17 сторінках).

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ І ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1 Екзистенційна криза в контексті філософських і психологічних поглядів

Розуміння екзистенційної кризи неможливе без занурення у становлення даного поняття у рамках філософії. Екзистенціалізм – це філософський напрям, представники якого мислять життя даної конкретної людини абсолютно унікальним і неповторним, яке не підлягає ніяким загальним описам – життєстійкість розуміється синонімом «відвага бути». Екзистенціалізм, взагалі, досить близький до теми життєстійкості, оскільки він виходить з ідеї подолання самої сутності людини, як і життєстійкість на подоланні труднощів. Дане поняття ввів П. Тілліх, він мав на увазі готовність людини долати життя, всі її перешкоди і негаразди, від душевних переживань до фізичного болю [14].

Відмінність життєстійкості від екзистенціалізму у тому, що життєстійкість є засобом екзистенціалізму. Саме вона допомагає людині позбутися життєвого стресу, викликаного невідомістю майбутнього та незмінністю минулого і, загалом, будь-якою, екзистенціональною дилемою. Адже особливістю всіх екзистенціональних проблем є те, що їх не слід уникати. Навпаки, їх треба пережити та відчувати, тільки так можна отримати справжню екзистенційну істину. Вона передається від почуттів та досвіду, це її головна відмінність від об'єктивної істини, яка пізнається за допомогою розуму. Тому для пізнання екзистенційної істини необхідно існувати як особистість, мати глибокі емоційні та психологічні роздуми, які наповнюють життя. Всі психологічні проблеми та пережиті труднощі зрештою відображають людину як особистість, складають психологічний портрет.

Ключовими філософами-екзистенціалістами, які дали початок формуванню головних концепцій екзистенційної психології, є Серен К'єркегор, Карл Ясперс, Мартін Хайдеггер, Жан-Поль Сартр і Альбер Камю.

Вперше це поняття ввів Серен К'єркегор в середині XIX століття у своєму трактаті «Заклучна ненаукова післямова до «Філософських крихт» [25, с. 159]. Він визначав екзистенцію як усвідомлення внутрішнього, властивого лише людині, буття у світі; суб'єктивний досвід переживання свого існування. Цікаво, що він висловлював специфічність цього переживання тим, що лише в людини – на відміну від нижчих істот (тварини) і вищих (янголів) – екзистенція супроводжується страхом. Він виникає тоді, коли людину починають мучити питання про сенс, про кінцеву мету свого існування, на які вона не може дати задовільної відповіді. Цей тягар роздумів невпинно веде людей до кабінетів психологів і психіатрів протягом багатьох років.

Екзистенційна психологія, як частина гуманістичного напрямку, ставить у центр своєї уваги людину як індивідуальність, її особистісне зростання та розвиток. Вона приділяє більше уваги темам прийняття рішень, шляхів до них, отримання доступу до цінностей, прийняття відповідальності, роботи над пошуком сенсу, пошуку внутрішніх позицій та згоди з ними.

Появу екзистенційної психології пов'язують із ім'ям швейцарського психіатра Людвіга Бінсвангера. Надихнувшись роботами філософів-екзистенціалістів, зокрема працями Хайдеггера, він спробував перенести їх у свою практику. Школа, яку він заснував зветься Dasein-аналізу, на честь складного Хайдеггерівського терміна Dasein («Дазейн»). Dasein з німецької означає «буття тут і зараз, як воно є» [14].

Дазейн-аналіз твердо поставив на чільне місце феноменологічний підхід до клієнта. Це означає, що людина у кабінеті психолога – це насамперед індивідуальна особистість, яка вимагає до себе унікального підходу, розбору ситуацій. З цих міркувань екзистенційна психологія відмовляється від критеріїв, що розділяють психічне здоров'я та психічний розлад. Два інші

важливі напрями роботи – розвиток у клієнта здібностей діалогу із внутрішнім та зовнішнім світом.

У 1940-1960-ті роки слідом за Бісвангером почали з'являтися й інші школи екзистенційної психології. Великий внесок у розвиток цього напрямку зробив австрійський психотерапевт, психіатр та невролог Віктор Франкл. Франкл пережив фашистський концтабір, багато в чому завдяки пошуку та утриманню сенсу власного життя, і згодом присвятив себе допомозі іншим у знаходженні цього сенсу. Він заснував новий метод психотерапії – «логотерапію» (дослівно перекладається як «лікування змістом»), який допомагає у подоланні екзистенційних криз, коли втрачені життєві орієнтири (наприклад, вікова криза, кар'єрна криза, втрата близької людини тощо) [14].

Франкл розрізняє дві стадії екзистенційної кризи, або, як всу ще її називає, -синдрому безглуздості:

1) Екзистенційний вакуум. Це феномен, що характеризується суб'єктивними переживаннями нудьги, апатії та порожнечі. Людина налаштована цинічно, позбавлена почуття спрямованості життя та ставить під сумнів більшість життєвих занять. Вільний час змушує людину усвідомити, що немає нічого такого, чим би вона хотіла б його заповнити для свого задоволення.

2) Екзистенційний невроз. Відповідно до Франкла, фрустрація може призвести до ноогенного (розумового чи «духовного») неврозу і набути будь-якої клінічної форми: алкоголізм, депресія, нав'язливі думки, злочинність, порушення сексуальної поведінки, нерозсудливість тощо.

Американський психолог Сальваторе Мадді вивчав екзистенційні неврози та механізми життєстійкості. Він описує три захисні механізми від тривоги, пов'язаної з безглуздістю [25, с.159]:

1) Крусадерство (також зване «ідеологічним авантюризмом» або компульсивною діяльністю) виражається в тому, що людина з головою занурюється в нові справи, ледве закінчивши попередні, виходячи з потреби в

постійній діяльності та витраті енергії аби не стикатися віч-на-віч зі страхом безглуздості свого існування.

2) Нігілізм характеризується схильністю нехтувати будь-якими джерелами сенсу та дискредитувати діяльність, що має сенс для інших.

3) Вегетативна форма екзистенційної кризи полягає в тому, що людина глибоко занурюється в переживання безцільності та апатії, що виражається в нездатності повірити в корисність або цінність будь-якого життєвого зусилля, глибоке нудье, що перемежується епізодичними депресіями, що переростають в байдужість будь-якої діяльності.

I. Ялом відчуття безглуздості відносить до одного із фундаментальних викликів життя. А. Ленглі стверджує, що до переживання втрати значущості життя наводить блокування екзистенції. Екзистенція є наповнене змістом життя, що втілюється вільно і відповідально в створюваному самою людиною світі, з яким вона перебуває у відносинах взаємовпливу/взаємодії та протиборств [25, с. 159].

Отже, конкретизоване вивчення екзистенційних проблем було розпочато як частина екзистенційно-гуманістичного підходу в психології (Л. Бінсвангер, М. Босс, Дж. Буйгенталь, Р. Ланг, А. Маслоу, Р. Мей, Г. Оллпорт, С. Роджерс, В. Франкл, І. Ялом та ін). Центральним у цьому напрямі є поняття сенсу життя – людина, яка має відчуття сенсу, сприймає життя як наділене якоюсь метою або функцією, яку потрібно виконати, якимось провідним завданням або завданнями для застосування себе. Будь-який намір відсторонитися від себе і свого вибору, підкоритися страху перед невідомістю призводить до екзистенційної тривоги. Екзистенційний розлад проявляється в нудьзі та апатії. Різні примітивні задоволення (алкоголь, наркотики, відсутність духовності, керування автомобілем на високій швидкості тощо), а також влада (включаючи гроші) служать шляхами позбавлення від екзистенційного розчарування. Спроби самогубства можливі через існування екзистенційного вакууму. Але «екзистенційний вакуум – це не невроз», і під час депресивних фаз, сплесків іпохондрії на

психосоматичному ґрунті зазвичай не замислюються про сенс життя. Екзистенційний вакуум може викликати особливий, алеогенний невроз, «який викликаний духовною проблемою, моральним чи етичним конфліктом» [13].

В екзистенційній психології виділяються характерні риси психологічно здорової особистості, яка розвивається: усвідомлення здатності до трансцендентності, самовизначення, свободи і творчості в людині (Л. Бінсвангер), відкритість світу (М. Босс), занурення в потік життя (І. Ялом), повнота і яскравість переживань (Р. Мей), усвідомлення їхньої цілісності і здатність адекватно зустрічати життєві труднощі (Р. Ланг).

Вивчивши літературу з проблем екзистенційних криз, можна дати таке визначення цього явища: екзистенційна криза – це криза, пов'язана з втратою сенсу життя та відчуттям безглуздості свого існування.

Якщо спробувати звести воєдино відомі факти (що відбувається з людиною під час цієї кризи), то зазначене вище визначення можна уточнити та розширити.

Екзистенційна криза – це психоемоційний стан людини, що супроводжується:

1. Втратою сенсу життя та цілісності особистості (система цінностей та цілі ставляться під сумнів, зникає чітка ідентифікація).
2. Підвищенням рівня тривоги (особисте життя: невдоволення своїм виглядом, партнером, інтимним життям, рівнем поваги та турботи; сім'я: незадоволеність відносинами в сім'ї, своєю роллю в сім'ї, побутом та дозвіллям; соціум: невдоволення своїм колом спілкування та якістю спілкування; робота та кар'єра: невдоволення досягненнями у кар'єрі, оплатою праці, колективом).
3. Появою почуття глибокого психологічного дискомфорту (поява яскраво виражених станів: самотність, страх смерті, почуття безпорадності).
4. Для цієї кризи характерні зміни у способі життя, сприйнятті себе та світу. Ці зміни можуть бути викликані зовнішніми обставинами або певною кризовою ситуацією (довга розлука з коханими людьми, зустріч

зі смертельною небезпекою), а також спровоковані втратою (близька людина, здоров'я, стосунки, майно, робота).

Якщо в житті людини нічого істотного не відбувалося (складні ситуації, втрати, важливі життєві рішення), то цей вид кризи не виникає. Ця криза розвивається від зіткнення внутрішніх почуттів та переживань з дійсністю.

Однак трапляються випадки, коли цей вид кризи виникає на тлі стабільного та безпечного існування індивідуума в соціумі. Коли всіх цілей досягнуто і бажання виконані, наявні можливості реалізовані, основні базові потреби задоволені. І коли в людини виникають важливі питання до себе («Хто я?», «Навіщо я тут?», «Що далі?»).

Стан екзистенційної кризи, залежно від індивідуальних особливостей, може проявлятися в людини іноді протягом кількох років і накладатися на вікову кризу.

Ключовим соціально-психологічним ресурсом подолання екзистенційної кризи є життєстійкість. Життєстійкість розглядається як певна екзистенційна сила, що належить людині і дозволяє їй бути незалежною від зовнішніх життєвих обставин, мати змогу долати базові екзистенційні страхи, мати здатність до самодетермінації та набуття сенсу.

Саме ситуації фрустрації, конфлікту, стресу, кризи та невизначеності, на наш погляд, є найбільш релевантними для аналізу проявів життєстійкості. Ці прояви стосуються емоційно-особистісного виміру цієї властивості як здатності виносити негативні переживання і перетворювати їх в унікальний досвід, приймати зміни і трансформувати неприємні обставини. Власне у кожній із таких ситуацій життєстійкість особистості виявляється у найбільш розгорнутому вигляді.

Разом із тим існує й специфічне розуміння життєстійкості у кожному типі ситуації, що є проявом парціальної позиції, у ролі елементів якої вчені розглядають: певний спектр емоційних реакцій та почуттів, характер психологічних труднощів, способи асиміляції проблемного досвіду, способи подолання труднощів і трансформації неприємних обставин. Визначимо ці

елементи у парціальних позиціях життєстійкості, що характеризують ситуаційну специфічність та відповідають названим вище параметрам ситуацій стресу, фрустрації, конфлікту, кризи та невизначеності [3].

Життєстійкість у стані стресу виявляється у здатності особистості витримувати тривогу, приймати обставини, в яких не можуть бути задоволені потреби тут і зараз як невід'ємну частину життя, інтегрувати переживання напруги, занепокоєння, відчуття загрози у цілісну структуру життєвого досвіду; здатність використовувати різноманітні стратегії подолання стресу (копінг) [8; 10].

Життєстійкість у стані фрустрації визначається як внутрішня здатність впоратися з амбівалентністю почуттів, відчуттям розгубленості, пригніченості, зберегти відчуття жвавості та енергії; сприйняти ситуацію непереборних обмежень, неможливості реалізації мотиву як необхідну та неминучу сторону життя; здатність до асиміляції переживання фрустраційної напруги, страху, агресії як цінної частини досвіду; готовність до активних дій з усунення утруднення та перешкод у напрямку створення умов для утвердження особистого благополуччя [8; 10].

Життєстійкість у стані конфлікту – здатність до опанування станів гніву, роздратування, агресії, обурення, презирства, ненависті; здатність сприйняття складних ситуацій у «внутрішньому світі» та міжособистісних стосунках як наявну реальність; синтезувати переживання напруги, боротьби, розбіжностей та дисгармонії у стосунках у цілісну структуру життєвого досвіду; здатність до перетворення конфлікту на ситуацію розвитку відносин та саморозвитку [8; 10].

Життєстійкість у стані кризи – здатність особистості витримувати переживання почуття незадоволеності, образи, провини, горя, розчарування, сорому, приниження, страждання тощо та узагальнювати їх у межах картини свого життєвого шляху на рівні досвіду; приймати складні життєві події як даність, визнавати їх невід'ємною складовою персональної історії; готовність до активних дій із трансформації ситуації неможливості реалізації життєвого

здуму на ситуацію психологічного відродження, перетворення або оновлення [8;10].

Життестійкість у ситуації невизначеності виявляється як здатність переносити тривогу, сумніви та розгубленість в умовах наявності суперечливої інформації або її відсутності, непередбачуваності прогнозу розвитку подій, зіткнення з новизною або нововведеннями; інтегрувати ці переживання у цілісну структуру життєвого досвіду, прийняття світу в цілому та окремих його сегментів як відкритої системи, що постійно змінюється; здатність до реалізації стратегій конструювання майбутнього в умовах невідомості [8;10].

В умовах невизначеності життестійкість дозволяє шукати сенс і лад у хаосі. Це час для формування нових очікувань та надій, для переосмислення цінностей та пріоритетів, що робить особистість більш адаптивною та краще підготовленою до майбутніх станів стресу та криз.

## **1.2 Теоретичні підходи до розуміння сутності життестійкості особистості**

Говорячи про екзистенційну кризу людини і розглядаючи ресурсний потенціал, який може бути використаний для виходу з цього стану, не можна не згадати поняття «особистісний потенціал» [3, с. 14]. Складові особистісного потенціалу позначаються у психології через поняття воля, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію. Найточніше, на думку Д. О. Леонтьєва, змісту поняття «особистісний потенціал» відповідає поняття «життестійкість», яке визначається не як особистісна якість, а як система установок і переконань, які певною мірою піддаються формуванню та розвитку.

У нашій роботі визначимо найважливіші аспекти філософії та психології, які близько підходять до розуміння феномену життестійкості.

Поняття життестійкості у такому напрямку філософії як екзистенціалізм, спрямоване на індивідуальність, відповідальність, активність, на творчу

діяльність, цілеспрямованість на саморозвиток, знаходження сенсу в дійсності.

У філософії позитивізму визначається необхідність залучення життєстійкості у юнацькому віці, але при сформованому інтелектуальному розвитку.

Прояв життєстійкості у гуманістичній психології виражається прагненням людини до соціальної взаємодії, самореалізації.

Отже, цей психологічний феномен активно вивчається сучасними дослідниками у контексті досліджень психологічного добробуту, особистісного потенціалу, екзистенційних компетенцій тощо. Проблеми втрати сенсу життя, подолання стресогенних чинників, особливо у професійній діяльності, спонукають шукати психологічні, духовні, соціальні опори. Вчених цікавлять психологічні умови та фактори розвитку життєстійкості як внутрішнього ресурсу стійкості, взаємозв'язок життєстійкості та здатності адаптуватися до ситуацій невизначеності та викликів сучасного світу.

Вважають, що вперше термін *hardiness* («витривалість», «стійкість», «загартованість») запропонували на початку 80-х років ХХ століття американські психологи С. Кобейса і С. Мадді. Під цим терміном вони мали на увазі патерн структури установок і навичок, що дозволяє подолати труднощі і перетворити їх з потенційно травмуючого фактора на можливість, активно протистояти їм, використовувати їх для особистісного зростання і продовжити розвиток на вищому ступені, ніж передбачалося [75, с. 262].

С. Мадді вважав, що життєстійкість відбиває психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з його мотивацією перетворювати стресогенні життєві події. В основі даного терміна лежать більш ранні філософські категорії мужності П. Тіллаха та теологічної віри С. К'еркегора. Виходячи з яких, життєстійкість – особистісна установка, що лежить в основі екзистенційної відваги чи «мужності бути» [76; 77].

Зауважимо, що *hardiness* не збігається з поняттям «копінг-стратегія». Це не прийоми, алгоритми дії, а характеристика особистості, установка на виживання. І якщо копінг-стратегії можуть набувати непродуктивної форми, то *hardiness* дозволяє справлятися з дистресом ефективно і лише у напрямку особистісного зростання. Хоча між копінг-стратегіями та життєстійкістю дійсно виявлено кореляцію [21].

Зазначимо також, що термін *hardiness* не збігається з поняттями *resilience* (резилентність, гнучкість, пружність, еластичність) та «життєздатність». Цей момент ще не прояснений повністю ні в зарубіжній, ні у вітчизняній літературі, що призводить до плутанини та змішання понять. Під резилентністю розуміють вроджену динамічну властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Інакше кажучи, здатність «гнутисть, але не ламатися» [21]. Одні автори прирівнюють резилентність до поняття життєздатності, інші розглядають лише як компонент життєздатності, гнучкість при виборі чи зміні потенційно корисних копінг-стратегій.

Д.А. Леонт'єв розглядає поняття резилентності як аспект саморегуляції та соціальних відносин, що конструюються і регулюються культурними елітами, як один з «рубежів психологічної оборони проти майбутніх змін», що включає життєстійкість. Тут, на наш погляд, прихована основна проблема феномена життєстійкості та неоднозначність її позитивної ролі у розвитку та функціонуванні особистості. Зарубіжні дослідники виділяють реактивну життєстійкість та активну життєстійкість, яка є продовженням пошуку можливостей, що покращують деякі особисті компетенції, можливості для особистісного розвитку. Реактивну життєстійкість часто мають люди зрілого віку, які вже багато досягли в житті і цінують стабільність і спокій, саме реактивна життєстійкість може перешкоджати творчому розвитку та знижувати «прийняття ризику» [3, с. 15].

Також досі немає чіткої єдиної позиції за рівнем широти поняття «життєздатність». Так, одні дослідники вважають, що життєздатність – це

інтегративна система властивостей, необхідні адаптації, сукупний потенціал, тому це поняття ширше і включає у собі життєстійкість. Інші дослідники прирівнюють ці поняття, не розрізняючи їх між собою. Інші дослідники застерігають, що й характеризувати життєстійкість по «нижній межі», тобто по лінії життєздатності, в надії на культурне вирішення важких ситуацій мало.

Цікава й перспективна позиція, за якою найширше поняття – це життєстійкість, вона містить у собі життєздатність як системну особистісну якість, визначальну здатність людини до адаптації з урахуванням резилентності. Але це питання поки що відкрите для дискусії. Зараз термін «життєстійкість» широко використовується в організаційній психології, психології стресу, філософії [5, с. 28].

Особливе місце воно посідає в екзистенційній психології як диспозиція, що допомагає «знижувати та легше переносити онтологічну тривогу, пов'язану з вибором майбутнього» [20, с. 97].

Також існують дослідження життєстійкості у професійній сфері (спортсменів, лікарів, медсестер, працівників хоспісів, військових, моряків далекого плавання, доглядальниць) [23, с. 25].

Життєстійкість особистості, у розумінні Г. Варіна визначається як «вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Ця якість не є рідкісним даром, який мають лише деякі щасливчики. Її можна і треба розвинути, і тоді буде легше зустрітися з новими випробуваннями» [5, с. 28].

Згідно з поглядами О. Чиханцової «під життєстійкістю ми розуміємо системне утворення, яке підкреслює установки, що мотивують особистість перетворювати стресові життєві події у нові можливості та є складовою самодетермінації особистості» [54].

С. Кравчук визначає життєстійкість як «якість особистості, яка дозволяє протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я й працездатність у різних випробуваннях» [22, с. 28].

А. Реан вважає, що «життєстійкість постає центральною характеристикою особистості, компонентом, який свідчить про особистісну зрілість, тенденцію до самовдосконалення, саморозкриття творчого потенціалу. Дослідники порівнюють її з категорією акме, особливий шлях становлення людини як особистості і професіонала, який спрямований на самореалізацію і сприяє досягненню вершин особистісно-професійного розвитку» [11].

Таким чином підходи до поняття життєстійкості у сучасній психології численні та різноманітні. Про життєстійкість говорять як про рису, якість, властивість особистості, міру здатності, систему установок і диспозицій, ресурс особистості. Можна сказати, що життєстійкість є ключовим ресурсом особистості (С. Мадді), «відвагою бути» (П. Тілліх), «діяти всупереч» (М. Хайдеггер), «здатністю подолання самого себе» (Д.А. Леонтьєв) і, що особливо важливо у важких життєвих ситуаціях, це здатністю перетворювати проблемні ситуації на нові можливості. Загалом у своїй роботі ми спиратимемося на концепцію І. С. Мадді, тому розглянемо її докладніше.

І. С. Мадді поділяв людей на життєстійких («з високим рівнем активації») та не життєстійких («з низьким рівнем активації»). Життєстійкі люди у складних ситуаціях шукають підтримку та допомогу близьких і при цьому готові відповісти тим самим. Вони вважають, що ефективніше залишатися залученим у ситуацію, що проблеми природні і є можливістю для зростання та розвитку особистості, у критичних ситуаціях усвідомлюють, коли можуть вплинути на результат подій діють, коли ні, здатні скористатися допомогою з боку іншої людини.

Життєва активність чи життєстійкість формується у дитинстві з урахуванням досвіду дитячо-батьківських відносин, виховання і навчання, але може також розвиватися і підтримуватися вже у дорослому віці у межах турботи про своє здоров'я, при взаємодії з іншими людьми (прийняття їх допомоги та підбадьорення). При цьому важливо враховувати, що

життєстійкість – це безмежна сміливість і рішучість, вона передбачає визнання людиною своїх реальних можливостей, прийняття реальної вразливості.

Життєстійкість – це основа, виходячи з якої переробляються стресові впливи, це каталізатор поведінки, що дозволяє трансформувати негативні враження у нові можливості. Сальваторе Мадді розглядає життєстійкість як один із способів подолати онтологічну тривогу, пов'язану з обмірковуванням або прийняттям рішень на користь майбутнього. Життєстійкість становить ядро системи, яка пом'якшує ефекти стресових впливів, онтологічної тривоги та допомагає зберегти здоров'я. Ця система діє двома шляхами:

- 1) «здоровий спосіб життя» - зниження напруги, коли реакція вже викликана стресорами;
- 2) подолання руйнівних змін і хронічних конфліктів таким чином, щоб, перетворивши їх, знизити ступінь їх стресогенності [77].

Змістовно в цьому плані життєстійкість близька до феномену опановуючої копінг-поведінки.

С. Мадді пропонує наступну структурну модель, у якій взаємодіють чинники, підсистеми, компоненти та поведінкові маркери життєстійкості:

- 1) спадкові фактори;
- 2) навантаження (психічна напруженість, фізична мобілізація);
- 3) стресогенні обставини (гострі руйнівні зміни, хронічні конфлікти);
- 4) проблеми зі здоров'ям (неефективна поведінка, психічне виснаження, соматичні захворювання);
- 5) установки життєстійкості (залученість, вплив, виклик);
- 6) життєстійке опанування (розуміння ситуації, виявлення перспективи, рішучі дії);
- 7) соціальна підтримка життєстійкості (допомога, насага);
- 8) життєстійкий спосіб життя (фізичні вправи, релаксація, здорове харчування, ліки) [76].

У цій моделі очевидна відсутність чітких підстав побудови системної класифікації, змішання зовнішніх та внутрішніх факторів розвитку та прояву.

Життєстійкість, за С. Мадді, формується в ранньому віці на життєстійкості стає ядром мотивації застосування ефективних стратегій опанування, турботи про своє здоров'я, включення в соціальну взаємодію [77].

Поняття життєстійкості С. Мадді також розкриває через процес прийняття рішень і набуття сенсу говорячи, що чим більший масштаб рішень, тим більше воно впливає на особистісний зміст. При цьому накопичення невеликих рішень також впливає на нього певною мірою. У результаті екзистенційний сенс рішення (прийняте воно подумки або втілено в дії, невелике або значне) полягає в тому, що це рішення приводить людину до нового досвіду або утримує в межах знайомої території [78]. Рішення, що приймаються людиною, можуть вести її у майбутнє або утримувати в минулому.

В інтерпретації С. Мадді, життєстійкість є системою з трьох взаємопов'язаних компонентів [78]:

- Залученість до процесу життя – переконаність, що участь у тому, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось варте й цікаве для особистості. В основі залученості лежить впевненість у собі – сприйняття людиною своєї здатності успішно діяти в тій чи іншій ситуації (самоефективність).
- Контроль – впевненість людини у тому, що всі події у її житті перебувають у полі зору людини. Цей елемент відбиває готовність людини контролювати всі аспекти своєї екзистенції. Рівень контролю залежить від стилю мислення.
- Прийняття ризику – переконаність людини в тому, що всі події, що відбуваються з нею, сприяють її розвитку за рахунок набуття досвіду. Прийняття ризику показує ставлення людини до можливості змінюватися.

Одже, згідно з автором теорії, життєстійкість розглядається як базова характеристика особистості, що є посередником між психологічним світом

людини та впливами на нього всіляких сприятливих та несприятливих обставин, соматичних проблем, захворювань, соціальних умов.

Подальший розвиток досліджень феномена життєстійкості у зарубіжній та вітчизняній науці умовно поділяють на такі етапи:

1. Етап пошуку індивідуальних особливостей, які можуть сприяти розвитку життєстійкості тієї чи іншої людини.

2. Етап вивчення факторів життєстійкості, що представляється деяким процесом, що допомагає впоратися з труднощами.

3. Етап досліджень впливу внутрішніх мотивів, що стимулюють людей до самореалізації, пошуку життєвого сенсу та прагнення до гармонії з самим собою.

У цілому феномен життєстійкості розглядався на трьох основних рівнях: функціонування психофізіологічних процесів; робота психічних процесів; особистісні утворення. Цікаво, що зарубіжні дослідники аналізували феномен життєстійкості двояко – як процес і як стан, - при цьому особливу увагу приділяли біологічним та психофізіологічним факторам [24, с. 137].

Життєстійкість – це інтегративна характеристика особистості, що дозволяє людині успішно долати життєві труднощі. Життєстійкість показує психологічну живучість та розширену ефективність людини. Це показник її соціально-психологічного здоров'я. Життєстійкість у нашій роботі розглядається як соціально-психологічний ресурс подолання екзистенційної кризи.

Життєстійкість, як соціально-психологічний ресурс, можна розглядати як здатність особистості трансформувати несприятливі обставини, що утрудняють процес розвитку, і, цим, зарахувати до механізмів подолання (копінг-стратегії). У свою чергу, подолання – це динамічний процес, перебіг якого визначається не лише характеристиками самої ситуації та особистісними особливостями суб'єкта, але і їхньою взаємодією, яка полягає у формуванні комплексної когнітивної оцінки, що включає як інтерпретацію суб'єктом ситуації, так і її уявлення про себе в ній.

Проте, життєстійкість більше співвідноситься з реалізмом, ніж із оптимізмом. Особливість життєстійкості дозволяє перетворити зміни у можливості. Життєстійкі навички та установки визначають адекватну поведінку та успішність особистості [21]. Поняття життєстійкості не тотожне поняттю копінг-стратегій. Життєстійкість спрямована на виживання, а копінг-стратегії – це прийоми та дії звичні для особистості [23].

Згідно з вищесказаним, у роботах вітчизняних психологів виділяється три основні напрямки трактування феномена життєстійкості:

1. Визначається як ресурс потенціалу особистості.
2. Як інтегральна психологічна властивість.
3. Як здатність до адаптації та саморегуляції.

Аналіз підходів до вивчення життєстійкості у вітчизняній та зарубіжній психології свідчить про те, що автори досліджень ставили за мету виявити взаємозв'язок між характеристиками життєстійкості та її окремих компонентів та іншими змінними. Результати цих досліджень дозволили припустити, що через вивчення життєстійкості можна отримати розгорнуту психологічну характеристику людини.

Наостанок слід зауважити, що кожна людина може розвинути свою життєстійкість. Тренування має дві основні цілі:

- 1) глибоке усвідомлення самого поняття стресової ситуації, знаходження шляхів вирішення будь-яких складнощів, способів подолання обставин;
- 2) поглиблення трьох компонентів життєстійкості – залучення, контролю, прийняття ризику.

### **1.3 Особливості життєстійкості студентської молоді**

Про своє призначення людина починає замислюватись у підлітковому періоді. У цей час уявлення про сенс життя диктується суспільством, де росте підліток; навіть у сучасному світі, коли, здавалося б, людина може відчувати себе вільною, існують установки, зумовлені соціальним впливом. Однак

численні світові зміни, чи то зміна політичного ладу, релігії, війна чи інші потрясіння, можуть змінити сенсожиттєві орієнтири. Тоді питання про сенс життя призводять до відчаю, викликає іронію, інколи і агресію.

Життєстійкість формується у ранньому віці на основі досвіду дитячо-батьківських відносин, але її можна і потрібно розвивати. Життєстійкість не є вродженою якістю, а формується протягом життя, отже велика роль цьому процесі належить соціуму. Стрес може впливати на молоду людину, від покращення діяльності до дезорганізації, він здатний як підвищувати мобілізаційні та адаптаційні можливості людини, так і знижувати пристосовність до середовища [20, с. 97].

Тобто в той час, як одна частина молоді освоює комплекс поведінкових навичок та установок, що забезпечують здатність до соціально адекватної поведінки, що дозволяє їй продуктивно взаємодіяти з оточуючими та успішно справлятися з вимогами та змінами у повсякденному житті, інша частина характеризується деривацією екзистенційних потреб, створюється ціннісний вакуум, що у результаті приводить їх до втрати життєвих смислів.

Визначимо моменти, які знижують життєстійкість молоді шляхом виділення двох видів факторів, що провокують кризу у молодій людині: зовнішній локус – різні життєві події та ситуації; внутрішній локус – причини кризи носять внутрішньопсихічний характер, пов'язаний з пошуком сенсу життя, самотністю, страхом смерті [22, с. 27].

«На кожному етапі свого онтогенетичному розвитку, особистість реалізує певні внутрішні ресурси, які дозволяють ефективно справлятися з життєвими труднощами, однак ці ресурси можуть залишитися нереалізованими, якщо вчасно не сфокусувати увагу на їхньому виявленні та розвитку; вікові зміни в реалізації життєстійкості пов'язані, у першу чергу, із соціальністю особистості: розвитком соціального інтелекту, оволодінням своїм темпераментом, формуванням характеру, розвитком вольової сфери особистості» [15]. Навчання у вищій націлене на освоєння студентами майбутньої професії, особистісний розвиток. Але випускники вишів

відчувають тривожність у ситуації неготовності до самостійної життєдіяльності.

Студент як людина певного віку і як особистість може характеризуватись з трьох сторін:

- з психологічної, яка є єдністю психологічних процесів, станів і властивостей особистості. Головне у психологічній стороні – психічні властивості (спрямованість, темперамент, характер, здібності), від яких залежить перебіг психічних процесів, виникнення психічних станів, прояв психічних утворень. Проте, вивчаючи конкретного студента, треба враховувати і особливості кожного індивіда, його психічних процесів і станів.
- із соціальної, у якій втілюються суспільні відносини, якості, що породжуються приналежністю студента до певної соціальної групи, національності тощо.
- з біологічної, що включає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, безумовні рефлекси, інстинкти, фізичну силу, статуру, риси обличчя, колір шкіри, очей, ріст тощо. Ця сторона переважно зумовлена спадковістю та вродженими задатками, але у певних межах змінюється під впливом умов життя [1, с. 437].

Вивчення цих сторін розкриває якості та можливості студента, його вікові та особистісні особливості. Так, якщо підійти до студента як до людини певного віку, то для нього будуть характерні найменші величини латентного періоду реакцій на прості, комбіновані та словесні сигнали, оптимум абсолютної та різницевої чутливості аналізаторів, найбільша пластичність у освіті складних психомоторних та інших навичок. Порівняно з іншими періодами у юнацькому віці відзначається найвища швидкість оперативної пам'яті та перемикання уваги, вирішення вербально-логічних завдань тощо. Таким чином, студентський вік характеризується досягненням найвищих, «пікових» результатів, що базуються на всіх попередніх процесах біологічного, психологічного, соціального розвитку [26, с. 152].

Студентський вік характерний і тим, що в цей період досягається багато оптимумів розвитку інтелектуальних і фізичних сил. Але нерідко одночасно виявляються і розриви між цими можливостями та їхньою реальною реалізацією. Безперервно зростаючі творчі можливості, розвиток інтелектуальних і фізичних сил, які супроводжуються і розквітом зовнішньої привабливості, приховують у собі ілюзії, що це зростання сил триватиме «вічно», що все найкраще життя ще попереду, що всього задуманого можна легко досягти [26, с. 151].

В той же час, одна з найбільш чутливих категорій осіб, що гостро реагують на стрімкі події сучасності, особливо негативного характеру – це також студенти. Серед факторів, що мають стресогенний вплив на студентів, можна виділити: початок самостійного життя, появу нових обов'язків, прискорення темпу життя, необхідність обробки великої кількості навчальної та іншої інформації, вироблення критичного мислення, зміна соціального оточення [43, с. 33].

Велика кількість раніше незнайомих факторів, відразу «падає на плечі» колишнього школяра, постійно піддаючи його додатковим емоційним навантаженням, що природно негативно впливає на нервову систему людини.

Розвиток життєстійкості студентської молоді обумовлюється захисними механізмами психіки, спробами відмежувати психіку від зовнішніх стресогенних чинників, і навіть спрямованістю захисних механізмів психіки на збереження балансу психічного стану особистості, задля її подальшого розвитку, а також, у майбутньому, для більш ефективного подолання кризових станів особистості та проблемних ситуацій життя людини. Беручи до уваги описані вище соціально-психологічні особливості особистості студентів, життєстійкість як психічна характеристика може виявитися ефективним інструментом для подолання стресових ситуацій і ресурсом для позитивного самовідношення та сприйняття навколишнього світу.

В. Л. Зливков вважає, що «саме в юнацькому віці особистість, маючи недостатній досвід, зіштовхуючись з важкими, невідомими, несподіваними

для себе ситуаціями, здатна знайти вихід, набувши життєстійкості та можливості до подальшого розвитку» [15].

Багато дослідників (А. Маслоу, В. Франкл) вважають, що життєстійкість детермінується ціннісним фундаментом молодого покоління. Вікові межі студентського періоду співвідносяться з періодом юнацького віку – з 16-17 до 20-21 [43, с. 33].

Нині процеси зміни у суспільстві протікають набагато швидше, ніж раніше. Особливо це проявляється у сферах соціуму, зокрема, у правовій та духовній сфері. Подібні умови безперервних змін швидко підвищують рівень стресу, створюючи для молоді екстремальні умови. При цьому, молодь, що належить до класу «студент», має високий соціальний потенціал, що постійно змінюється, а також у її середовищі розвиваються майбутні представники еліти суспільства. Отже, наскільки буде високий у сучасної молоді рівень життєстійкості, це й визначатиме потенціал країни у подоланні кризових ситуацій [20, с. 97].

Вітчизняні вчені констатують, що зростання кількості екзистенційних страхів у молоді знижує впевненість у собі, без якої неможливі адекватна самооцінка, особистісна інтеграція і прийняття себе, втілення планів у життя та повноцінне спілкування з однолітками.

Багато дослідників сходяться на думці, що життєстійкість визначається тим, який ціннісний фундамент буде сформований у молодого покоління (А.Маслоу, В.Франкл та ін.). Будучи однією з вищих підструктур психічного апарату, саме цінності та смислові орієнтації формують адаптаційний та інноваційний потенціал особистості. Разом з тим, згідно з культурно-історичними психологічними уявленнями, цінності особистості визначаються культурою та суспільством (Е. Шпрангер, Е. Еріксон та ін.).

У студентський період вчені особливо виділяють юнацький вік, як вік, у якому досліджувати умови розвитку життєстійкості можливо найповніше та найбільш ефективно. Пояснюється це тим, що цей вік характеризується зниженою опірністю до стресових факторів через природно присутні вікові

кризи у поєднанні зі специфічним способом життя, характерним для студентства. Соціальна ситуація розвитку юнацького віку спрямована на професійне та особистісне самовизначення, успішність якого обумовлює якість подальшої особистісної та професійної самореалізації, особливо під час політичних, економічних та культурних змін, що відбуваються в даний час. При цьому в юнацькому віці існує сприятливе поле для створення та розвитку позитивних стратегій та установок особистості. Розглядаючи соціальну ситуацію розвитку індивіда у студентському віці, можна назвати й ситуації адаптації до нових соціальних ролей. Оскільки студент часто перебуває у стані подолання стресових ситуацій чи вирішення проблем, що з особливостями перебігу даного вікового періоду, і зміною провідного виду діяльності, своєю чергою змінює період інтимноособистісного спілкування, на навчально-професійну діяльність.

Розвиток у індивіда життєстійкості, не тільки може позитивно сказатись на його вмінні впоратися зі стресовими ситуаціями, а й прискорити його адаптацію до умов розвитку, що змінилися. Разом з цим студентський період характеризується найбільш сприятливими віковими можливостями для розвитку позитивних особистісних якостей та стратегій. Однією з таких якостей ми виділяємо життєстійкість та вироблення стратегій життєстійкості особистості, а також установок, спрямованих на подолання різних особистісних криз. Психологічна готовність студентів визначається психічними новоутвореннями, такими як готовність до глибокої рефлексії, підвищенням рівня самосвідомості особистості, а також активним пошуком та формуванням життєвих планів, різних установок та стратегій. [20, с. 98].

Розвиток життєстійкості молоді обумовлюється захисними механізмами психіки, спробами захистити психіку від зовнішніх стресогенних чинників, і навіть спрямованістю захисних механізмів психіки на збереження балансу психічного стану особистості, задля її подальшого розвитку. А також у майбутньому для більш ефективного подолання кризових станів особистості та проблемних ситуацій життя людини. Беручи до уваги описані вище

соціально-психологічні особливості особистості студентів, життєстійкість як психічна характеристика може виявитися ефективним інструментом для подолання стресових ситуацій і ресурсом для позитивного самовідношення та сприйняття навколишнього світу.

Однією з ключових характеристик життєстійких студентів є високий ступінь адаптивності. Вони здатні швидко реагувати на зміни та непередбачені ситуації, що особливо актуально в умовах стресу, пов'язаного з навчальним навантаженням та іспитами. Крім того, життєстійкі студенти частіше демонструють оптимістичний підхід до вирішення проблем, що дає їм змогу бачити можливості навіть у складних обставинах.

Соціальні зв'язки та підтримка з боку однолітків та викладачів також відіграють значну роль у формуванні життєстійкості. Студенти, які мають надійне соціальне оточення, почуваються впевнено і захищено, що сприяє їх стійкості до стресових ситуацій.

Крім того, важливим аспектом життєстійкості є наявність у студентів навичок критичного мислення. Здатність аналізувати ситуації, оцінювати альтернативні підходи та приймати обґрунтовані рішення дозволяє їм успішно справлятися з навчальними викликами.

Дотримуючись думки Л. С. Виготського, ми можемо зробити висновок про культурну, а також смисложиттєву обумовленість життєстійкості, оскільки, на його думку, життєстійкість включає цінності, а також смисложиттєві орієнтації, які формують адаптаційне та інноваційне підґрунтя розвитку особистості. Відповідно до положень культурно-діяльнісного підходу, невідомою частиною розвитку особистості є продукти культури, в яких розвивається особистість, які, в свою чергу, інтеріаризуються і стають особистісними установками, а також регуляторами поведінки особистості. З цього ми можемо зробити висновок про те, що потенціал життєстійкості особистості визначається цінностями суспільства, в якому особистість розвивається.

У сучасній ситуації пандемії вірусу COVID-19 та війни для боротьби з екзистенціональною кризою у студентів найбільш важливим є третій компонент «прийняття ризику» (згідно з вищерозглянутою теорією). «Прийняття ризику» допомагає людині залишатися відкритим навколишньому середовищу і суспільству, це переконаність людини в тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які здобувають з досвіду, як позитивного, так і негативного.

### **Висновки до розділу 1**

Життестійкість є засобом екзистенціалізму, саме вона допомагає людині позбутися життєвого стресу, викликаного невідомістю майбутнього та незмінністю минулого і, загалом, будь-якою, екзистенціональною дилемою. Конкретизоване вивчення екзистенційних проблем було розпочато як частина екзистенційно-гуманістичного підходу в психології та психотерапії (Л. Бінсвангер, М. Босс, Дж. Буйгенталь, Р. Ланг, А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, С. Роджерс, В. Франкл, І. Ялом та ін). Центральним у цьому напрямі є поняття сенсу життя. Екзистенційна психологія, як частина гуманістичного напрямку, ставить у центр своєї уваги людину як індивідуальність, її особистісне зростання та розвиток. Дослідник екзистенціональної психології В. Франкл розрізняє дві стадії екзистенційної кризи: 1) Екзистенційний вакуум; 2) Екзистенційний невроз. В той же час американський психолог Сальваторе Мадді вивчав екзистенційні неврози та механізми життестійкості. Він описує три захисні механізми від тривоги, пов'язаної з безглуздістю: 1) Крусадерство; 2) Нігілізм; 3) Вегетативна форма екзистенційної кризи. Загалом же екзистенційна криза – це криза, пов'язана з втратою сенсу життя та відчуттям безглуздості свого існування. Екзистенційна криза – це психоемоційний стан людини, що супроводжується: втратою сенсу життя та цілісності особистості; підвищенням рівня тривоги; появою почуття глибокого психологічного дискомфорту. Для цієї кризи характерні зміни у способі життя, сприйнятті себе та світу. Однак трапляються випадки, коли цей вид кризи виникає на тлі

стабільного та безпечного існування індивідуума в соціумі. Коли всіх цілей досягнуто і бажання виконані, наявні можливості реалізовані, основні базові потреби задоволені. Якщо в житті людини нічого істотного не відбувалося (складні ситуації, втрати, важливі життєві рішення), то цей вид кризи не виникає. Ця криза розвивається від зіткнення внутрішніх почуттів та переживань з дійсністю.

На основі аналізу теоретичних підходів до об'єкту дослідження було виявлено, що життєстійкість є інтегральною характеристикою, що формується, яка визначається оптимальною смисловою регуляцією особистості, її адекватною самооцінкою, розвиненими вольовими якостями, високим рівнем соціальної компетентності, розвиненими комунікативними вміннями і характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи внутрішню збалансованість і не знижуючи. Людина, яка є життєстійкою, розглядає потенційно стресові події як значущі та цікаві (залученість), бачить себе здатною змінити ці події (контроль) та використовує зміни як можливість для зростання (прийняття ризику).

Життєстійкість становить ядро системи, яка пом'якшує ефекти стресових впливів, онтологічної тривоги та допомагає зберегти здоров'я. Ця система діє двома шляхами: 1) «здоровий спосіб життя» - зниження напруги, коли реакція вже викликана стресорами; 2) подолання руйнівних змін і хронічних конфліктів таким чином, щоб, перетворивши їх, знизити ступінь їх стресогенності. Автор теорії С. Мадді пропонує наступну структурну модель, у якій взаємодіють чинники, підсистеми, компоненти та поведінкові маркери життєстійкості: 1) спадкові фактори; 2) навантаження (психічна напруженість, фізична мобілізація); 3) стресогенні обставини (гострі руйнівні зміни, хронічні конфлікти); 4) проблеми зі здоров'ям (неефективна поведінка, психічне виснаження, соматичні захворювання); 5) установки життєстійкості (залученість, вплив, виклик); 6) життєстійке опанування (розуміння ситуації, виявлення перспективи, рішучі дії); 7) соціальна підтримка життєстійкості

(допомога, наснага); 8) життєстійкий спосіб життя (фізичні вправи, релаксація, здорове харчування, ліки). В інтерпретації С. Мадді, життєстійкість є системою з трьох взаємопов'язаних компонентів: залученість до процесу життя; контроль; прийняття ризику. Таким чином життєстійкість розглядається як певна екзистенційна сила, що належить людині і дозволяє їй бути незалежною від зовнішніх життєвих обставин, мати змогу долати базові екзистенційні страхи, мати здатність до самодетермінації та набуття сенсу.

У студентський період вчені особливо виділяють юнацький вік, як вік, у якому досліджувати умови розвитку життєстійкості можливо найповніше та найбільш ефективно. Пояснюється це тим, що цей вік характеризується зниженою опірністю до стресових факторів через природно присутні вікові кризи у поєднанні зі специфічним способом життя, характерним для студентства. Саме в юнацькому віці особистість, маючи недостатній досвід, зіштовхується з важкими, невідомими, несподіваними для себе ситуаціями, здатна знайти вихід, набувши життєстійкості та можливості до подальшого розвитку. Багато дослідників вважають, що життєстійкість детермінується ціннісним фундаментом молодого покоління. Вікові межі студентського періоду співвідносяться з періодом юнацького віку – з 16-17 до 20-21 років. Соціальна ситуація розвитку юнацького віку спрямована на професійне та особистісне самовизначення, успішність якого обумовлює якість подальшої особистісної та професійної самореалізації, особливо під час політичних, економічних та культурних змін, що відбуваються в даний час. При цьому в юнацькому віці існує сприятливе поле для створення та розвитку позитивних стратегій та установок особистості. Розвиток життєстійкості молоді обумовлюється захисними механізмами психіки, спробами захистити психіку від зовнішніх стресогенних чинників, і навіть спрямованістю захисних механізмів психіки на збереження балансу психічного стану особистості, задля її подальшого розвитку. А також у майбутньому для більш ефективного подолання кризових станів особистості та проблемних ситуацій життя людини.

## РОЗДІЛ 2

# ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### 2.1 Організація та методи наукового дослідження

Процедура емпіричного дослідження впливу екзистенційної кризи на життєстійкість студентської молоді складається з наступних етапів:

- 1) підготовчого;
- 2) етапу збирання емпіричних даних;
- 3) аналізу й інтерпретації отриманих результатів.

Головною метою підготовчого етапу є планування дослідження. У першу чергу, нами був проведений аналіз наукової психологічної літератури. Було звернено увагу на вікову психологію, а саме на період юності, ранньої дорослості. Відбувався аналіз авторефератів, робіт та статей психологів та соціологів, які розглядали поняття екзистенційної кризи та життєстійкості на основі яких була написана теоретична частина дипломної роботи.

Так як програма емпіричного дослідження спрямована на вивчення життєстійкості студентської молоді, а також впливу екзистенційної кризи на життєстійкість, особливу увагу було зосереджено на вивченні вікової групи від 18 до 25 років (середній вік 22 роки).

На основі проаналізованої літератури була розроблена авторська анкета, призначений для етапу збору даних та спланована робота всього емпіричного дослідження.

На даному етапі вирішувалися всі організаційні питання. Була встановлена домовленість щодо проведення етапу збору даних серед студентів КЮІ та університету «КРОК». Були назначені дати проведення цього заходу, створена група у Вайбері, до якої були долучені усі бажаючі приймати в ньому участь та у якій були розміщені усі необхідні матеріали для проведення опитування.

Збір емпіричних даних включає в себе два способи:

- 1) електронне анкетування;
- 2) індивідуальні онлайн-бесіди.

Першим пунктом було письмове онлайн-анкетування. Респондентам було запропоновано відповісти на питання анкети, який був розроблений дослідником. Дана анкета представлена у формі тверджень. На кожне ствердження (ознаку) авторської анкети можна відповісти, обравши лише один варіант із трьох можливих, поданих у порядку від згоди (+1 бал) до незгоди (-1 бал). Невизначена відповідь оцінюється у нуль балів. Сума, що нараховується за кожен обраний варіант відповіді, дозволяє зафіксувати ступінь виразності досліджуваних шкал, що характеризують екзистенційну кризу: низьку (від -16 до -6 балів), середню (від -6 до 6 балів) та високу (від 6 до 16 балів). На проведення даного дослідження був виділений чітко регламентований проміжок часу. За цей час потрібно було ввести учасників опитування в курс справи, пояснивши суть теми дослідження, та, власне, провести саме дослідження і зібрати відповіді.

Основним завданням на цьому етапі дослідження було отримання від респондентів відповідей у електронній письмовій формі на питання опитувальників та запропонованої нами анкети. Саме отримані на цьому етапі дані і є основою емпіричного дослідження, оскільки опираючись на результати отримані від проведеного опитування можна переходити до наступного етапу — індивідуальної бесіди.

Другим пунктом етапу збору даних було проведення вибіркової індивідуальної онлайн-бесіди серед тих респондентів, хто брав участь у письмовому онлайн-опитуванні. Основною метою індивідуальної бесіди було уточнення достовірності отриманих даних з попереднього етапу, їх уточнення та співставлення з думкою респондента, яку він висловлює спілкуючись сам на сам з дослідником.

Проведення індивідуальної онлайн-бесіди з респондентом передбачає ряд питань, але сама бесіда має на меті не лише конкретизувати вже отримані

відповіді, а й визначити в якому емоційному стані перебувають молоді люди, приймаючи участь в даному дослідженні; чи комфортно їм розмовляти наодинці з дослідником; чи бажають вони обговорювати питання, на які вже дали відповідь, ще раз; чи хотіли б вони поділитися особистим досвідом переживання екзистенційних криз; чи мають вони бажання розповісти про особисте бачення проблеми; на скільки чесно вони давали відповіді на питання; чи мають вони бажання змінити якусь відповідь тощо.

Згідно з програмою емпіричного дослідження після проведення збору емпіричних даних настає етап аналізу й інтерпретації отриманих результатів. Цей етап є заключним. Він включає в себе, у першу чергу, опрацювання даних, що були отримані шляхом письмового онлайн-опитування. По-друге, на даному етапі відбувається співставлення даних, отриманих шляхом опитування, з даними, що були отримані при проведенні індивідуальної онлайн-бесіди.

Емпіричне дослідження впливу екзистенційної кризи на життєстійкість студентської молоді передбачало використання наступних методів:

1. Опитування. А саме письмове опитування, яке передбачає, що відповіді на поставлені питання заносяться у спеціальну заздалегідь складену анкету або опитувальник. Під час анкетування опитуваний сам читає запропоновані йому письмові питання і відповідає на них письмово (у електронному варіанті). Завдяки цьому анкетування іноді називають самореєстрацією.

2. Бесіди. Групова ознайомлююча бесіда була проведена дослідником на початку етапу збору емпіричних даних. Її метою було ознайомлення респондентів із запропонованою темою та поставленим завданням.

Під час спілкування з кожним респондентом, був застосований метод індивідуальної бесіди, що є одним з найважливіших і найбільш дієвих методів психології, який широко застосовується в різних її областях. Найбільш складним видом індивідуальної бесіди, що вимагає високого рівня знань, умінь і навичок її проведення, є експериментальна бесіда, яка і була

заключним етапом соціально-психологічного вивчення респондентів, коли дослідник вже зібрав і узагальнив отриману іншими методами інформацію про респондента, виробив декілька робочих гіпотез, що характеризують його особу, і в бесіді підтверджує одну з них. Правильно побудована бесіда дозволяє уточнити наявні відомості, оцінити ті сторони особистості, які не вдалося вивчити за допомогою застосовуваних методів і анкетувань. У результаті проведення цієї бесіди створюється остаточний психологічний портрет особистості. Будь-яка індивідуальна бесіда не повинна зводитися до безпредметної розмови [21].

3. Спостереження — є надійним методом, не вимагає спеціального устаткування і виключає додаткове психоемоційне навантаження. У рамках емпіричного дослідження метою спостереження є вивчення індивіда як носія тих або інших психологічних особливостей і зіставлення результатів спостереження з отриманими даними про особистість [51].

4. Порівняння — це метод, що застосовується при зіставленні показників за допомогою співвідношень, вимірювань або співставлень з відповідними показниками інших одноякісних предметів, явищ або показників [51]. У межах емпіричного дослідження це порівняння отриманих результатів шляхом анкетування з отриманими результатами в процесі проведення індивідуальної бесіди.

5. Вимірювання. У психології метод вимірювання — це процедури визначення кількісної вираженості психологічних феноменів [51].

6. Метод статистичної обробки даних. Емпіричні дані, що були отримані під час психологічного дослідження, ще не дозволяли нам у повній мірі зробити вірні висновки, визначити закономірності та тенденції. Отримана первинна інформація підлягала узагальненню, аналізу та науковій інтеграції. Для цього було використано метод математичної статистики — це кількісне уявлення даних про об'єкт, що вивчається, які були отримані в результаті проведеного дослідження (в даному випадку опитування або анкетування) і виражені у вигляді таблиць, графіків, діаграм. Представлений кількісний і

якісний аналіз отриманих результатів експерименту з використанням пакету статистичних програм Excel:

- визначення суми отриманих показників (тобто кількості отриманих відповідей) – ( $\Sigma$ );
- визначення відсоткового співвідношення (%);
- визначення середнього арифметичного значення ( $X$ ).

Аналіз наукової літератури показав, що для розкриття практичної частини теми дипломної роботи вченими найчастіше використовуються наступні методики дослідження:

- Тест життєстійкості (Hardiness Survey, Personal Views Survey) С. Мадді (адаптований Д.А. Леонт'євим);
- «Шкала диспозиційної стійкості» (Dispositional Resilience Scale) П.Т. Бартон;
- «Шкала життєстійкості» (Hardiness Scale) К. М. Новака;
- Опитувальник життєстійкості Х. Корбіна (адаптація М.В. Алфімової та В.Є. Голімбет);
- «Опитувальник професійної життєстійкості» (Occupational Hardiness Questionnaire) Морено-Джименез та співавторів.

Також застосовують методики, що аналізують емоційну стабільність та задоволеність якістю життя, наприклад:

- «Шкалу задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale - SWLS) Е. Дінера (адаптація Є.Н. Осіна, Д. О. Леонт'єва),
- «Загальний опитувальник здоров'я» (General Health Questionnaire - GHQ) Д. Голберга та П. Вільямса (в адаптації А.А. Волочкова, А. Ю. Попова),
- «Методику діагностики суб'єктивного благополуччя» Р. Шаміонова,
- «Шкалу психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкова і Т. П. Фесенко; Н. Н. Лепешинського),
- «Шкалу почуття зв'язності» А. Антоновскі та інші.

Для аналізу установок, пов'язаних із життєстійкістю, використовують такі методики, як:

- ✓ «Шкала базових переконань Р. Янів Бульман» (в адаптації О. Кравцової),
- ✓ «Тест диспозиційного дослідження в галузі прикладної психології оптимізму» (ТДО) М. Шейера та Ч. Карвеар (адаптація Т.О. Гордєєвої) та інші.

Також звертаються до методик діагностики саморегуляції:

- «Опитувальник контролю за дією» автор Ю. Куля (в адаптації С.А. Шапкіна),
- «Особистісний опитувальник «автономності-залежності» Г.С. Стригіна,
- «Опитувальнику стилів довільної саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової.

Необхідно наголосити, що за кордоном особливо широко поширений «Тест життестійкості» С. Мадді. У міру розвитку кількість його стимульного матеріалу зменшувалася: 50 пунктів у PVS-II, 30 пунктів у PVS-III, 18 пунктів у PVSIII. Він знаходить застосування як у психологічній, так і у психіатричній практиці [76].

У вітчизняній практиці також застосовують «Тест життестійкості» С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва. Результати апробації та проведені дослідження довели його надійність та валідність. «Тест життестійкості» містить 45 питань і дозволяє виміряти три шкали: залучення, контроль та ризик. На основі цих шкал у вигляді підсумовування розраховується сумарний показник життестійкості.

Як короткий скринінговий інструмент застосовується «Шкала задоволеності життям» Є. Дінера в адаптації О.М. Осіна та Д.А. Леонтьєва. Він також прийнятий валідним за результатами дослідження у 2013 році. Він продемонстрував високі показники надійності ( $\alpha=0,90-0,91$ ) у порівнянні з показниками повної версії (0,92), та передбачувані кореляції з такими особистісними змінними, як диспозиційний та атрибутивний оптимізм, надія, загальна самоефективність, толерантність, задоволеність життям, суб'єктивна вітальність, задоволеність працею та внутрішня трудова мотивація [49].

Аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень проблеми життєстійкості показав дві найактивніші групи дослідників.

1. Дослідження життєстійкості у контексті подолання стресу та травматичного досвіду, адаптації до життя у важкій життєвій. Наприклад, за умов пенітенціарних установ; у зв'язку з війною, стихійними лихами, проблеми біженців. Посттравматичний особистісний ріст характеризується життєстійкими установками та особистісними якостями (позитивне самовідношення, особистісний адаптаційний потенціал та нервово-психічна стійкість, активність у міжособистісній взаємодії та прийняття інших, зниження тривожності та проблемної стурбованості). Люди, які мають високий рівень життєстійкості, уникають негативних способів (алкоголь, наркотики) у подоланні психологічних проблем.

2. Дослідження, що вивчають проблему життєстійкості «поза стресом» і в рамках теорії особистості, у контексті ціннісно-сміслового підходу та резилентності особистості. Опишемо кілька напрямів: життєстійкість у структурі особистості як екзистенційна проблема; життєстійкість як прояв інтегральної індивідуальності (рівневий підхід); життєстійкість як ресурс (ресурсний підхід).

Найбільший обсяг робіт із проблеми життєстійкості припадає на період дорослості досліджуваних, це пов'язано зі стабілізуючою роллю життєстійкості і когнітивною адаптацією, ще, дана група досліджень найбільш численна. Узагальнивши їх, ми змогли виділити основні напрямки у вивченні життєстійкості, пов'язаних із:

- ✓ професіогенезом особистості, що допомагають впоратися з професіями та професіями особливого ризику;
- ✓ з особистісними особливостями (конструктивна агресія, перфекціонізм, оптимізм та позитивне мислення, гумор, образ-Я, локус-контроль, тривожність, емпатія, самооцінка, креативність, емоційний інтелект та ін.);

- ✓ з особистісними цінностями та змістоутворенням, сенсом життя, соціальними інтересами;
- ✓ з особливостями індивідуальності, темпераменту;
- ✓ життєстійкість розвивається в період постдипломної освіти, підвищення кваліфікації, розширення кругозору або заповнення знань, яких не достатньо.

Аналіз досліджень життєстійкості дозволяє говорити про значущість даного особистісного конструкта в житті кожної людини для подолання стресів, тривоги, для підвищення рівня життя, становлення благополуччя з опорою на свій творчий «початок», самосвідомість, систему цінностей та смислів, особливо в сучасному світі з його стрімко зростаючою невизначеністю в екстремальних умовах.

Проведемо аналіз застосування методик дослідження життєстійкості вітчизняними науковцями на прикладі вивчення різних аспектів співвідношень з життєстійкістю студентів (табл. 2.1).

Аналіз зарубіжних експериментальних досліджень, присвячених вивченню життєстійкості, показує, що деякі дослідники [87; 92] розглядають життєстійкість у контексті проблеми подолання стресу, адаптації-деадаптації в суспільстві. Так, M. Scheier, Ch. Carver вивчали вплив очікування результату на фізичне благополуччя людини та V. Florian, M. Mikulincer, O. Taubman на психічне здоров'я [68].

Таблиця 2.1

**Аналіз застосування методик дослідження життєстійкості вітчизняними науковцями**

№ п/п	Автор	Що досліджувалось	Характеристика вибірки	Методики	Результат
1	Л. З. Сердюк	Емпіричне дослідження життєстійкості як ресурсу особистості з хронічними соматичними захворюваннями, виявлення специфіки її компонентів, визначення зв'язку життєстійкості з ціннісно-смісловою сферою особистості, смисложиттєвими орієнтаціями, самостваленням.	У дослідженні взяли участь 76 студентів з інвалідністю, які навчаються на різних спеціальностях та 83 звичайних (здорових) студентів Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» та НПУ імені М. П. Драгоманова. Вік досліджуваних від 18 до 22 років.	Методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій (Д. Крамбо та Л. Махолік в адаптації Д.О. Леонтьєва); тест життєстійкості (С. Мадді, адаптований Д.О. Леонтьєвим, О.І. Рассказовою); тест-опитувальник самоствалення особистості (С.Р. Панталеєв, В.В. Столін).	При високих показниках самоствалення існують досить тісні і стійкі взаємозв'язки між окремими параметрами системи ставлень особистості, її цілісністю та повнотою, які адекватно поєднуються з більш високим ступенем усвідомленості себе та прагненням будувати плани на майбутнє, наявністю цілей у майбутньому, здатністю самостійно визначати шлях саморозвитку. При низьких показниках усвідомленості і диференційованості уявлень про себе виникає тенденція до заниженої самооцінки, самозвинувачення, непослідовності планування і непевності стосовно свого майбутнього.
2	В. М. Педоренко	Особливостей життєстійкості студентської молоді з різним рівнем інтернальності	У дослідженні взяли участь студенти спеціальності 053 «Психологія» Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла	Методика «Тест життєстійкості» С. Мадді, методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (УСК) Дж. Роттера (адаптація Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Еджінда)	Встановлено, що більшій частині студентів характерний виражений рівень життєстійкості, що характеризує досліджуваних як таких, яким властиве перешкоджання появи внутрішнього напруження під час переживання стресових ситуацій. Доведено наявність кореляційного зв'язку між показниками життєстійкості й інтернальності студентів.

			Коцюбинського в кількості 70 осіб (35 осіб денної і 35 осіб заочної форми навчання).		
3	С. Б. Кузікова	Дослідження життєстійкості як адаптаційного ресурсу особистості	Вибірка дослідження склалася з 240 респондентів. 80 респондентів є студентами і робітниками напряму «Психологія» вікового діапазону 19-22 роки. Ще 80 респондентами стали студенти Інституту соціальних наук спеціальностей «Міжнародні відносини» та «Готельно-ресторанний бізнес». Віковий діапазон – 19-22 роки.	Методика «Особистісна готовність до змін» (Роднік, Хезер, Голд, Хал, адаптація Н.А. Бажанова, Г.Л. Бардієр), методика дослідження соціально-психоло-гічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), тест «Життєстійкість» (С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтєва), методика «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» (С.Б. Кузікова).	Більшості досліджуваних характерним є середній рівень життєстійкості. Середній рівень життєстійкості сприяє оптимальному переживанню ситуацій невизначеності і передбачає вибір людиною копінг-стратегій, що дозволяють протидіяти новим складнощам у професійному та особистому житті. У респондентів, які мають високі показники життєстійкості, спостерігається більш високий рівень ефективності адаптації.

Джерело: складено на основі [23; 38; 47].

Для реалізації мети психодіагностичного дослідження у дипломній роботі нами буде використано набір ефективних і надійних психодіагностичних методик, направлених на вивчення життєстійкості студентів, які розглянемо більш детально, а саме:

- ✓ «Тест життєстійкості» в адаптації Д. О. Леонтьєва (Додаток А) [49].
- ✓ Тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО) Д.О. Леонтьєва (Додаток Б),
- ✓ Тест-опитувальник ЕРІ, створений англійським психологом Г. Айзенком (Додаток В).

Тест життєстійкості є адаптацією опитувальника, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку ця особистісна змінна грає в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям. За даними досліджень, життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередковує вплив стресогенних факторів на здоров'я та успішність діяльності. Для створення тесту життєстійкості автори відібрали шість шкал із різних тестів, які змістовно відповідали компонентам залучення, контролю та прийняття ризику: тесту відчуження С. Мадді; каліфорнійського тесту оцінки цілей у житті М. Хана; тесту особистісних особливостей Д. Джексона; тесту на локус контроль Дж. Роттера. Після апробації було відібрано найбільш валідні та надійні пункти. Остаточний варіант, отриманий в результаті апробації, включає 45 пунктів, що містять прямі та зворотні питання всіх трьох шкал опитувальника: залучення, контроль та прийняття ризику. Залучення – це здатність особистості, яка характеризується активною життєвою позицією, впевненістю в тому, що може знайти в житті варту і цікаве. Контроль характеризується переконаністю у тому, що, лише особистість, яка бореться і долає труднощі, може змінити те, що відбувається в її житті і бути господарем своєї долі. Прийняття ризику – це показник особистості, яка готова ризикувати, яка переконана в тому, що на будь-яких помилках можна вчитися.

Тест «Смисложиттєві орієнтації» Д. О. Леонтєєва дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або всіх трьох складових життя [1].

Мета: дослідити особливості смисложиттєвих орієнтацій, загального рівня осмисленості життя – показників, що характеризують ставлення до життя, спосіб його реалізації та співвіднести зі стратегіями подолання.

Оскільки у тесті СЖО життя вважається осмисленим при наявності цілей, задоволення, одержуване при їх досягненні і впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання з наявних, і добиватися результатів. Важливим є чітке співвідношення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – з цим, задоволення – з досягнутим результатом, минулим, саме ця методика зможе виявити наскільки є осмисленим життя респондентів, таким чином можна дізнатись якою буде цілеспрямованість їх дій.

Методика СЖО Д. О. Леонтєєва є актуальною для вивчення смисложиттєвих компонентів особистості, так як саме смисложиттєві орієнтації суттєво впливають на людину. Від загальної направленості особистості часом залежить не тільки самопочуття та рівень самооцінки, а й рівень саморегуляції, здатність протистояти негативним факторам навколишнього середовища в екстремальних ситуаціях і видах діяльності.

Тест-опитувальник ЕРІ, створений англійським психологом Г. Айзенком дає можливість виявити екстравертованість та інтравертованість особистості, а також нейротизм [1].

Мета: дослідити характеристику індивідуально-психологічного складу людини та емоційної стійкості, тривожності, котрі певним чином безпосередньо впливають на прийняття рішення людиною.

Перший з факторів біополярний і представляє характеристику індивідуально-психологічного складу людини, крайні полюси якої відповідають орієнтації особистості або на світ зовнішніх об'єктів (екстраверсія), або на внутрішній суб'єктивний світ (інтроверсія). Другий

фактор – нейротизм – описує деяку властивість-стан, що характеризує людину з боку емоційної стійкості, тривожності, рівня самоповаги і можливих вегетативних розладів. Цей фактор також біополлярний і утворює шкалу, на одному полюсі якої знаходяться люди, що характеризуються надзвичайною стійкістю, зрілістю і прекрасною адаптивністю, а на іншому – надзвичайно знервований, нестійкий і погано адаптований тип. Перетин цих двох біполярних характеристик дозволяє отримувати несподіваний і досить цікавий результат – достатньо чітке віднесення людини до одного з чотирьох типів темпераменту – меланхолік, холерик, сангвінік, флегматик.

Це дає змогу оцінити емоційну стійкість, здатність зберігати організаційну поведінку, ситуативну цілеспрямованість у звичайних і стресових ситуаціях. А також показати індивідуально-психологічні особливості досліджуваних, що в свою чергу дає змогу проаналізувати наскільки впливають індивідуально-психологічні особливості на направленість досліджуваних на здатність долати екзистенційну кризу.

Поруч із негативним впливом іноді відзначається конструктивна роль перешкод на шляху розвитку життєстійкості – конструктивна фрустрація. Зіткнення зі смертю – це стимул для особистісного розвитку та набуття філософії життя, тобто для зміцнення життєстійкості. У ситуації травми життєстійка людина вважає, що вона має можливість вчитися як на позитивних, так і на негативних переживаннях свого досвіду, що вона здатна знайти новий шлях, пройшовши яким, вона виявляє сенс події [19, с. 220]. За словами Ч. Тарта, стрес змушує нас більше зосереджуватися на «тут і зараз», відволікаючи енергію від наших ілюзій, наближаючи нас до реальності і змушуючи почуватися живішими [19, с. 221].

Для вирішення проблеми екзистенційної кризи використовують підходи з різних напрямків психології, найпоширенішими з яких є екзистенційний аналіз А. Ленглі, екзистенційний аналіз Л. Бінсвангера.

Психологічні сеанси зазвичай відбуваються у формі рівноправного та шанобливого діалогу. При цьому фахівець не нав'язує клієнту жодних точок

зору, а лише допомагає йому глибше зрозуміти себе, зробити власні висновки, усвідомити свої індивідуальні особливості, потреби та цінності.

Розглянемо більш детально одну з пропонованих у сучасній науковій літературі методик, що здатні діагностувати екзистенційну кризу у студентської молоді – «Опитувальник сенсожиттєвої кризи» К. В. Карпінського (діагностична версія), що дозволяє ідентифікувати осіб з високим рівнем сенсожиттєвої кризи. Дана версія містить 50 запитань, тоді як оригінальна – 103. Опитувальник дозволяє виявити особливості життєдіяльності респондентів, відображаючи їхню внутрішню позицію щодо різних аспектів життя.

Запитання опитувальника сформульовані без спеціальної термінології, використовуючи повсякденну мову, щоб забезпечити зрозумілість для всіх респондентів, незалежно від рівня освіти чи життєвого досвіду. Мінімальна кількість балів, яку можна отримати за цей блок, становить 50, максимальна – 200. Згідно з позицією автора опитувальника К. В. Карпінського, чим вища кількість балів (і чим ближче до 200), тим більшою є тяжкість переживаної кризи (Додаток Г).

Методологічні труднощі із визначенням змістовних характеристик екзистенційної кризи, а також складність психометричного інструменту аналізу екзистенційних криз призвели до необхідності розробки авторської анкети виявлення ознак екзистенційної кризи, метою якого є виявлення ознак, що дають змогу розпізнати екзистенційну кризу у студентської молоді. Було виділено наступні ознаки того, що особистість, можливо, переживає екзистенційну кризу:

1. Ви спите набагато більше чи менше, ніж раніше.
2. Ви порівнюєте себе з друзями, які досягли успіху.
3. Вам здається, що вас не цінують.
4. Вам важко зосереджуватися.
5. Вам хочеться все кинути та поїхати на край світу.
6. Настрій змінюється кілька разів на день.

7. Ви робите покупки частіше, ніж зазвичай.
8. Ви відчуваєте до свого партнера огиду.
9. Ви охоплені ностальгією.
10. Ви відчуваєте апатію.
11. Вас не радує відпустка, що скоро наближається.
12. Ви не дотримуєтеся розпорядку дня.
13. Ви постійно просите вибачення.
14. Багатозадачність вам більше не під силу.
15. Ви відчуваєте страх.
16. Ви не вірите у підтримку інших людей.

Отже, можемо зробити висновок, що психологічні методики аналізу екзистенційної кризи вимагають комплексного підходу, що включає як інтерпретацію особистого досвіду особи, так і використання різних теоретичних моделей.

З метою емпіричного дослідження впливу екзистенційної кризи на життєстійкість студентської молоді було сформовано вибірку респондентів, яка складалася із 46 студентів від КЮІ та університету «КРОК», серед яких 27 дівчат та 19 юнаків віком від 18 до 24 років. Середній вік опитуваних становив 22 роки.

## **2.2 Інтерпретація та аналіз отриманих даних**

Оброблені результати авторського тесту, спрямованого на виявлення ознак, що дають змогу розпізнати екзистенційну кризу у студентської молоді з'ясовують, наскільки схильним є респондент до екзистенційної кризи в складній життєвій ситуації. За описаними у попередньому параграфі критеріями у процесі емпіричного дослідження відбувся розподіл респондентів на дві групи: перша група респондентів включає студентів, у котрих не виявлені прояви екзистенційної кризи, кількість яких складає 38 осіб. Друга група, у якої ознаки екзистенційної кризи виявлені складає 8 осіб (табл. 2.2).

**Розподіл респондентів за показниками авторської анкети виявлення  
ознак екзистенційної кризи**

Кількість респондентів вибірки	Показники тесту	
	Немає ознак екзистенційної кризи (1 група)	Є ознаки екзистенційної кризи (2 група)
46	38	8
100%	82,6%	17,4%

На рисунку 2.1 представлено співвідношення респондентів за результатами використання авторського тесту виявлення ознак екзистенційної кризи.

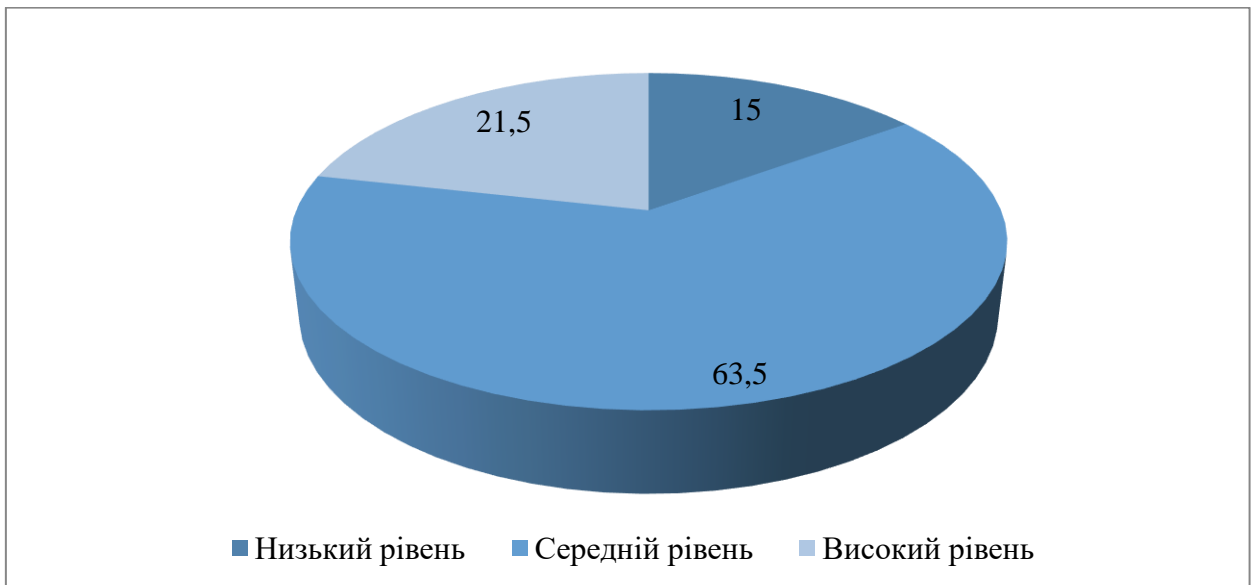


**Рис. 2.1. Співвідношення респондентів за результатами використання авторської анкети виявлення ознак екзистенційної кризи**

На основі попереднього розподілу респондентів на дві групи за наявністю ознак екзистенційної кризи, було вивчено те, як розподілилися респонденти з різних груп за рівнем життєстійкості. Для визначення цього аспекту було застосовано «тест життєстійкості» в адаптації Д. О. Леонтьєва.

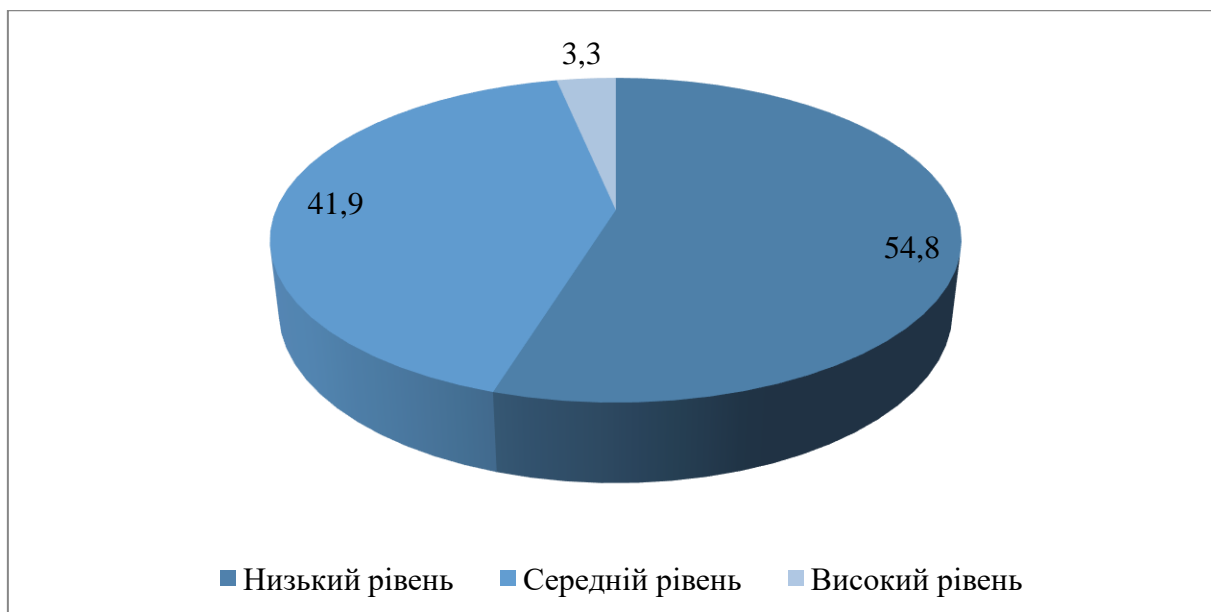
У відсотковому співвідношенні рівні життєстійкості (низький, середній, високий) були порашовані окремо для першої групи, яка не має ознак екзистенційної кризи, та окремо для студентів другої групи, які мають ці ознаки. Були отримані такі результати (рис. 2.2, 2.3).

Отримані результати досить яскраво відображають різницю між групою студентів у яких є прояви екзистенційної кризи, та у яких їх немає. Особливо виражені відмінності у співвідношенні високого та низького рівнів життєстійкості у двох групах. Якщо у групі осіб з відсутніми ознаками екзистенційної кризи високий рівень життєстійкості спостерігається у 21,5% респондентів, а низький – у 15%, то у вибірці осіб із ознаками екзистенційної кризи високий рівень життєстійкості мають лише 3,3% студентів, а низький – 54,8%.



**Рис. 2.2. Розподіл рівнів життєстійкості у студентів першої групи (немає ознак екзистенційної кризи) за методикою «Тест життєстійкості» в адаптації Д. О. Леонтьєва**

Можна говорити про те, що відмінності, що спостерігаються в рівні життєстійкості студентів двох груп, в цілому, вказують на велику вразливість осіб із другої групи. Це говорить про те, що особи з ознаками екзистенційної кризи більш схильні до негативного впливу стресогенних ситуацій, ніж особи, що не перебувають під впливом кризи. Тобто студентам другої групи складніше справлятися з проблемами, їм потрібно більше часу на відновлення психічного балансу. Але оскільки часто цього часу їм не вистачає в силу обставин, то життєстійкість неспроможна вийти на досить високий рівень.



**Рис. 2.3. Розподіл рівнів життєстійкості у студентів другої групи (є ознаки екзистенційної кризи) за методикою «Тест життєстійкості» в адаптації Д. О. Леонтєєва**

Результати порівняльного аналізу рівня життєстійкості та її компонентів у студентів першої та другої груп представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

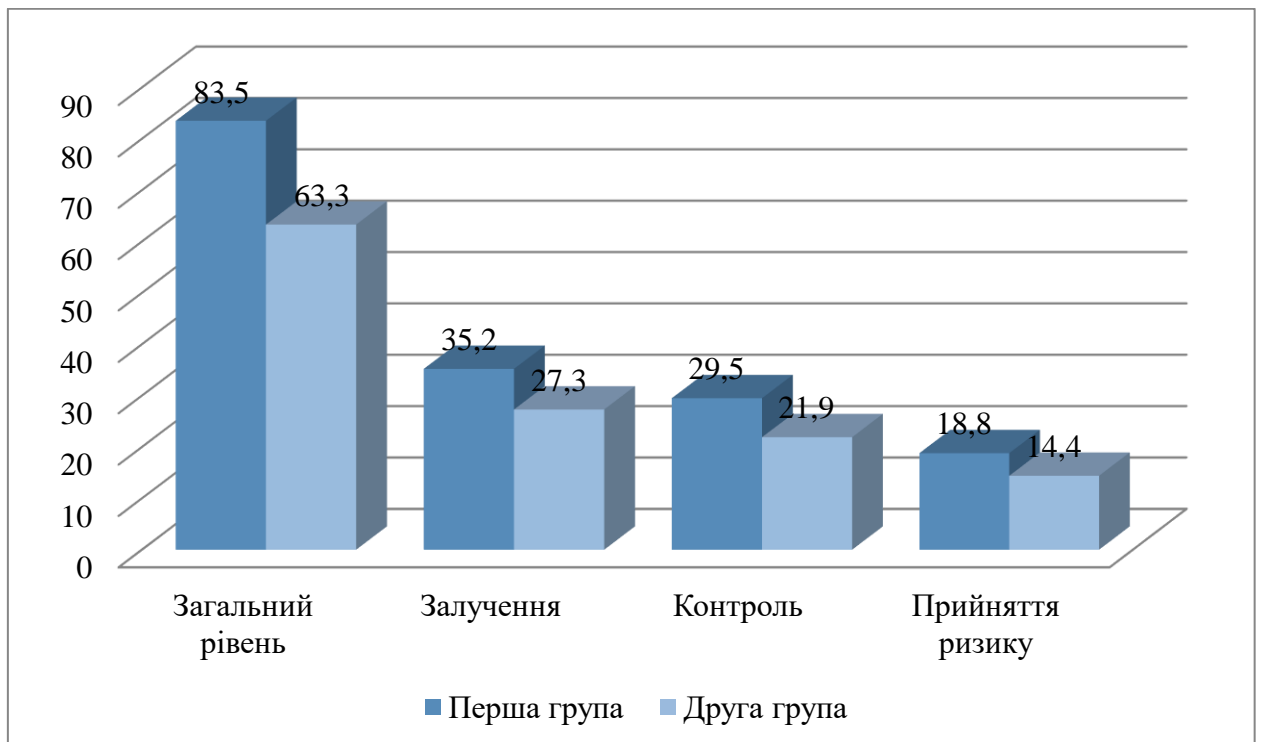
**Показники рівня життєстійкості студентів за методикою «Тест життєстійкості» в адаптації Д. О. Леонтєєва**

Компоненти життєстійкості	Немає ознак екзистенційної кризи (1 група)	Є ознаки екзистенційної кризи (2 група)
Загальний рівень	83,5	63,3
Залучення	35,2	27,3
Контроль	29,5	21,9
Прийняття ризику	18,8	14,4

Значні відмінності між вибірками студентів із проявами екзистенційної кризи та без проявів були виявлені в загальному рівні життєстійкості та у всіх її компонентах.

З таблиці 2.3 видно, що кожен із показників життєстійкості в осіб з першої групи значно перевищує показники осіб з другої групи, що

підтверджує звязок і вплив екзистенційної кризи на життєстійкість студентської молоді. Так, наприклад, бал загального рівня життєстійкості в осіб із першої групи на 20 одиниць вище, ніж в осіб із другої групи. Відмінності у рівні розвитку окремих компонентів життєстійкості не такі великі, проте дуже значущі. Більш наочно дані відмінності представлені на графіку (рис. 2.4).



**Рис. 2.4. Середні значення компонентів життєстійкості студентів за методикою «Тест життєстійкості» в адаптації Д. О. Леонтєва (немає ознак екзистенційної кризи – 1 група, є ознаки екзистенційної кризи – 2 група)**

Те, що студенти першої групи показали значення вище середнього за шкалою «прийняття ризику» характеризує їх як осіб переконаних в тому, що все те, що з ними відбувається, сприяє їх розвитку. Отримані дані свідчать про те, що студенти першої групи готові діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, що є важливим і необхідним для ефективності навчального процесу і професійного становлення особистості. Студенти цієї групи готові сприймати свої успіхи та помилки як основу для формування

своєї ідентичності. Більш високий показник рівня життєстійкості характеризує студентів як таких, що здатні жити і витримувати екзистенційну тривогу, тривогу втрати сенсу життя, тривогу, що супроводжує вибір майбутнього. Ця якість сприяє не тільки розвитку здатності витримувати невизначеність, але і діяти творчо, по-новому, вибираючи певний ризик, що є важливою основою для ефективної діяльності і навчання.

Особа з нерозвиненим компонентом залученості не отримує задоволення від своєї діяльності. Більш високий показник за шкалою залучення характеризує студентів як осіб переконаних у тому, що залученість в минуле дає максимальний шанс знайти щось сучасне і цікаве. Студенти з розвинутим компонентом залученості отримують більше задоволення від своєї діяльності. Недостатньо виражена залученість призводить до стійкої неповноцінності своєї діяльності, виявлення її незначимості тощо.

Вищі показники у першій групі студентів за шкалою «контроль» являють собою переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Студенти із сильно розвиненим компонентом контролю відчують, що самі вибирають власну діяльність, свій шлях.

Загалом у стані кризи, студенти другої групи прагнуть до самотності, схильні недооцінювати себе і свої досягнення, будь-яка критика сприймається ними дуже болісно, а райдушні життєві перспективи змінюються почуттям глибокої безвиході і розчарування.

Виявлені нами в цьому дослідженні більш високі показники по життєстійкості у першій групі студентів емпірично підтверджуються положеннями багатьох авторів про важливість розвитку таких якостей, як здатність переживати своє безсилля, глибинні екзистенційні кризи і життєві втрати. Стійкість до глибинного переживання своїх криз, оминаючи депресію, зберігає почуття відкритості, а завдяки життєстійкості особи сприймають життєві проблеми як менш загрозливі і реагують на них більш позитивними

емоціями, вони максимально включені в соціальні відносини з оточуючими тощо.

Вказуючи на значні відмінності в рівні життєстійкості студентів, що мають прояви екзистенційної кризи та що їх не мають, не можна стверджувати, що на ці відмінності впливає виключно екзистенційна криза. Однак вона є однією з причин, через яку у осіб із другої групи респондентів на відміну від осіб із першої групи життєстійкість знижена. Можна говорити про те, що студенти другої групи загалом живуть у важких психологічних умовах, внаслідок чого менш безтурботні. Постійне занепокоєння, ймовірно, позначається на їхньому загальному психічному стані, знижуючи загальний рівень життєстійкості за рахунок зниження рівня розвитку кожного із її компонентів.

Для того, щоб дізнатись, що саме впливає на прийняття рішень студентами і поведінку в складних життєвих ситуаціях, необхідно проаналізувати їх ставлення до життя та як відбувається процес життя. Те, наскільки респонденти здатні контролювати себе та своє життя, дає змогу відповісти аналіз по тесту смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва. Методика обрана тому, що невдача в пошуку людиною сенсу свого життя, що впливає з відчуття втрати сенсу, є причиною психоемоційної нестійкості людини, а з цього витікає її нездатність в складних життєвих ситуаціях вибирати стратегії для подолання складних життєвих ситуацій, й навпаки, осмислення наявності цілей, задоволення від одержуваного при досягненні цілей, і впевненість у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання, і домагатися результатів, дає можливість людині відчувати себе психологічно та емоційно краще, впевненіше, що в свою чергу дає змогу подолати як емоційно-психічні так і фізичні важкі стани особистості. Завдяки чому у людини розвивається внутрішнє вірне стратегічне рішення виходу з складних життєвих ситуацій. Важливим є ясне співвіднесення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – із теперішнім, задоволення – з досягнутим результатом, минулим. Дослідження чинників по методиці Д. О. Леонтьєва

дає змогу чітко охарактеризувати респондентів в смисложиттєвій сфері їх життя та виявити чинники, що більш яскраво виступають з-під оболонки пізнання себе респондентами.

У результаті застосування методики смисложиттєвих орієнтацій СЖО Д. О. Леонтєва була побудована таблиця зведених середніх значень двох груп респондентів (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

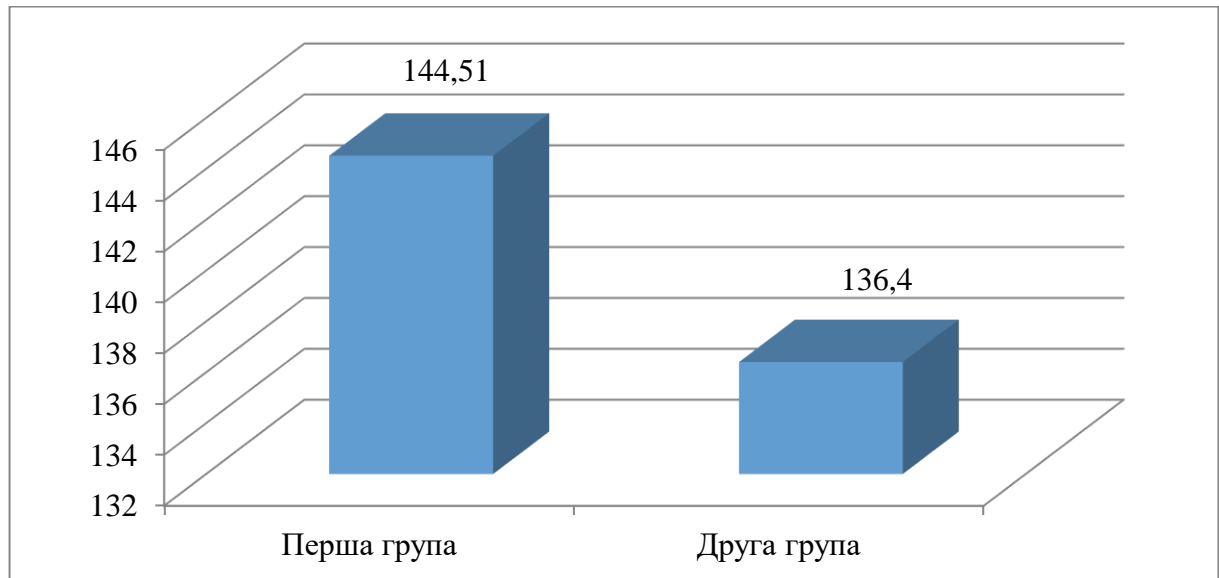
### Середні значення шкал методики смисложиттєвих орієнтацій

#### Д. О. Леонтєва

Шкали методики СЖО	Немає ознак екзистенційної кризи (1 група)	Є ознаки екзистенційної кризи (2 група)	Середні значення показника $\pm$ станд. відхилення
Цілі у житті	32,4	31,05	29,3 $\pm$ 6,2
Процес життя	32,3	30,7	28,8 $\pm$ 6,1
Результативність життя	26,54	25,9	23,3 $\pm$ 4,9
Локус контроль – Я	21,9	19,05	18,6 $\pm$ 4,3
Локус контроль – життя	31,72	30,3	28,7 $\pm$ 6,1
Осмисленість життя	144,51	136,4	95,8 $\pm$ 16,5

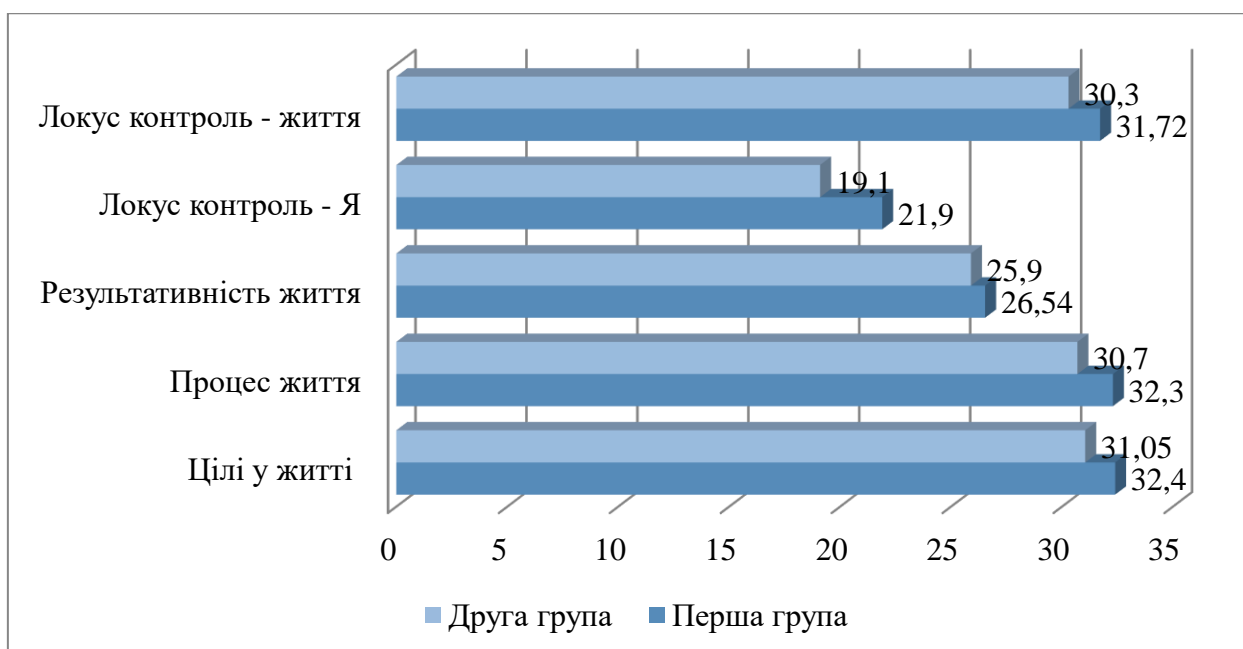
Аналізуючи показники двох груп респондентів за даними методики СЖО Д. О. Леонтєва, виявляються такі розбіжності). За шкалою «цілі в житті» середнє значення показника в першій групі респондентів вище, спроможність поставлення цілей дає змогу студенту концентруватись на їх досягненні, що в свою чергу позитивно впливає на життєстійкість в різних ситуаціях. Незначна відмінність між результатами двох груп за шкалою «цілі в житті», що становить 4,7% більше в першій групі, що може свідчити про наявність у респондентів обох груп чітких цілей та життєвої направленості. Збігаються середні значення показників двох груп по таким шкалам, як «результативність життя» та «локус контролю – життя», це може свідчити про те що респонденти даних груп мають однакове позитивне ставлення по відношенню до самореалізації, котра в свою чергу по показникам середніх значень висока. Управління своїм життям респонденти обох груп також здійснюють майже на однаковому рівні за тестом Д. О. Леонтєва.

На основі зведених середніх результатів тесту смисложиттєвих орієнтацій можна побудувати графічне співвідношення середніх показників по двом групам по вибірці досліджуваних (рис. 2.5, 2.6).



**Рис. 2.5. Загальний показник осмисленості життя студентів згідно методики смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва (немає ознак екзистенційної кризи – 1 група, є ознаки екзистенційної кризи – 2 група)**

Аналізуючи дані таблиці 2.4, та рисунків 2.5 і 2.6 респондентів першої групи, було виявлено значний показник середнього значення по шкалі «осмисленість життя», керованість життям. Висловлюється впевненість у принциповій можливості самостійного здійснення життєвого вибору, і це підкреслюється високими показниками по шкалі «локус контроль – Я», що в свою чергу підтверджує високий рівень життєстійкості. Чинник самоконтролю відіграє важливу роль у формуванні життєстійкості студентів, оскільки відповідність уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і завданнями і уявленнями про його сенс, дає змогу діяти продуктивно та ефективно, що в свою чергу наділяє людину здатністю обирати вірні шляхи виходу із складних життєвих обставин.



**Рис. 2.6. Особливості смисложиттєвих орієнтацій студентів згідно методики смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтєєва (немає ознак екзистенційної кризи – 1 група, є ознаки екзистенційної кризи – 2 група)**

Середньо значимі показники по шкалі «цілі у житті» характеризують наявність ідей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу. Чинник цілеспрямованості надає людині сенс життя, її можливості при «емоційній стійкості» набувають нового рівня розвитку, завдяки чому відбувається й ріст особистості.

Шкала «локус контроль – життя» має, за результатами тесту, виражене відношення респондентів до свого життя: наче вони і є «господарями свого життя», ця впевненість при виборі життєвих стратегій надає можливість бути впевненим та рішучим, що віграє певну роль у формуванні життєстійкості студента.

Дані по шкалі «процес життя», або інтерес і насиченість життя, свідчать про наявність у респондентів першої групи зацікавленості, емоційно насиченого і наповненого змістом життєвого процесу. Це є ознакою задоволеності своїм життям у сьогоденні, і це має вплив на психоемоційний стан респондентів, що в свою чергу дає їм змогу опанувати себе в складній життєвій ситуації й вміти приймати правильні рішення.

Респонденти першої групи по шкалі «результативність життя», задоволеність самореалізацією, оцінюють пройдений відрізок життя досить позитивно, задоволені собою, своїми рішеннями, що надає наснаги та посилює життєстійкість.

Респонденти другої групи мають позитивні показники по всіх шкалах, але вони дещо різняться від першої групи. Так смисложиттєві орієнтації респондентів цієї групи включають в себе цілі в житті (мова йде про майбутнє), насиченість життя (тобто справжнє, теперішнє) та задоволеність самореалізацією (а саме минулим). Виходячи з результатів середніх значень показника за шкалою «цілі у житті» респонденти мають середній показник, тобто життя має наповненість і відчувається прагнення діяти, а майбутнє сприймається позитивно, в проекції на побудову найкращого.

По шкалі «локус контроль – Я» респонденти першої групи мають високі показники, що свідчить про достатню впевненість в собі; це, в свою чергу, дає змогу побудувати своє життя стосовно своїх цілей та задач. Група респондентів першої групи має показник середньої значимості по цій шкалі на 14,96% більший, ніж в другій групі; це показує, що ставлення до себе як до господаря свого життя не дуже притаманне респондентам другої групи, і може свідчити про недостатню віру у свої власні сили та можливість контролювати життя, що в свою чергу позбавляє можливості стійко сприймати різні життєві ситуації.

Проаналізуємо показники по тесту-опитувальнику ЕРІ, створеному англійським психологом Г. Айзенком.

Як вже визначалось, тест опитувальник Г. Айзенка призначений для вивчення індивідуально-психологічних рис особистості з метою діагностики ступеня вираженості властивостей, що висуваються в якості істотних компонентів особистості: нейротизму, екстраверсії та інтроверсії. Дані середніх значень показників по трьом шкалам тесту Г. Айзенка відображені у табл. 2.5.

### Середні значення показників по тесту Г. Айзенка

Шкали методики	Немає ознак екзистенційної кризи (1 група)	Є ознаки екзистенційної кризи (2 група)
Нейротизм	11,8	14,8
Екстраверсія-інтроверсія	12,6	12,3

Спочатку розглянемо показник нейротизму, що характеризує емоційну стійкість або нестійкість, тобто емоційну стабільність або нестабільність.

Показники нейротизму за опитувальником відображені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

#### Інтерпретація по шкалі «Нейротизм»

Значення	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Інтерпретація по шкалі «Нейротизм»	понад конкордант	конкордант	потенційний конкордант	нормостенік	потенційний дискордантні	дискордантні	понад дискордантні

Значення табл. 2.6 використовуються для аналізу емоційної стійкості респондентів, використовуючи дані результатів оброблених тестів та переведених в середнє значення показників.

Середнє значення показників тесту Г. Айзенка 1 групи респондентів виявляє розбіжності по шкалі нейротизм – 11,8 бали, що в свою чергу виявляє більшу емоційну стійкість в складних життєвих ситуаціях, ніж у 2 групи. Так респонденти 1 групи завдяки емоційній стійкості мають більш виражену організаторську поведінку, ситуаційну цілеспрямованість в буденних та стресових ситуаціях. Їх за результатами тестів та середнього показника по групі можна внести до психотипу нормостеніків, котрі схильні до вирішення поставленого завдання для подолання складних життєвих обставин. Тому респондентів першої групи в цілому можна охарактеризувати як емоційно стійких, стабільних, тобто людей, несхильних до неспокою, стійких по відношенню до зовнішніх впливів, схильних до лідерства. Вплив на прийняття

стратегічно вірного рішення в складній життєвій ситуації напряду пов'язаний з емоційною стійкістю, на що і вказують середні значення показників 1 групи.

Респонденти 2 групи схильні до менш стійкої лінії поведінки в складних життєвих ситуаціях. Їм більше притаманні такі риси характеру, як ранимість, вони схильні до напруженості, неспокою, невірноважені в поведінці. Характерною рисою респондентів цієї групи є «людина зовнішньої норми», що в свою чергу передбачає внутрішній конфлікт, котрий і не дає змогу сконцентруватись в складній життєвій ситуації. Респондентів цієї групи можна віднести до потенційних дискордантів, тобто їх психотип характеризується як нестійкий; зважаючи на результати тестів та їх середні значення для групи, більшість респондентів – холерики. Емоційно нестабільні, невротичні, а тому чутливі, емоційні, тривожні, схильні болісно переживати невдачі і засмучуватися з дрібниць, вони самі собі перешкоджають в досягненні позитивних та продуктивних результатів в складній життєвій ситуації.

Проведення подальшого аналізу потребує необхідність розглянути шкалу «Екстраверсія і інтроверсія». Інтерпретація показників за шкалою «Екстраверсія і інтроверсія» представлено в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

#### Інтерпретація показників за шкалою «Екстраверсія і інтроверсія»

Значення	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Інтерпретація для шкали «Екстраверсія»	понад інтроверт	інтроверт	потенційний інтроверт	амбіверт	потенційний екстраверт	екстраверт	понад екстраверт

Середні значення показників за шкалою екстраверсії-інтроверсії першої групи респонденти мають по 12,6 балів, що переважає на 1,9% середньо значні показники по результатам тестів другої групи, в свою чергу це виявляє в даній вибірці незалежність даного показника від стану схильності до екзистенційної кризи. Респонденти першої групи мають амбівертність, як і респонденти другої групи, тобто їх темперамент має нашаровування як з екстравертного

типу, так і з інтравертного, хоча відхилення у бік екстраверсії незначне і майже не помітне.

Респондентів 1 групи можна охарактеризувати як людей, котрі швидко пристосовується до нових умов, швидко сходяться з людьми, товариські. Такі характерні особливості респондентів 1 групи дають їм змогу вирішувати складні життєві ситуації з найбільш вірогідним шансом на успіх.

Респонденти 2 групи мають невелику, але все ж таки присутню схильність до холеричного типу особистості, тобто нахил у екстраверсію при завищеному нейротизмі. Характерними рисами для респондентів цієї групи є нездатності до самоконтролю при емоційних обставинах, контролю ситуації та себе. Їм важко зосередитись та впливати на подолання складних життєвих ситуацій.

Дослідження підкреслює важливість розробки програм психологічної підтримки для студентів, які мають ознаки екзистенційної кризи, щоб допомогти їм покращити їхню життєстійкість і ефективно справлятися зі стресом.

## **Висновки до розділу 2**

За результатами дослідження було визначено, що до переліку методів діагностики життєстійкості входять: Тест життєстійкості (Hardiness Survey, Personal Views Survey) С. Мадді (адаптований Д. А. Леонтьєвим); «Шкала диспозиційної стійкості» (Dispositional Resilience Scale) П. Т. Бартон; «Шкала життєстійкості» (Hardiness Scale) К. М. Новака; Опитувальник життєстійкості Х. Корбіна (адаптація М. В. Алфімової та В. Є. Голімбет); «Опитувальник професійної життєстійкості» (Occupational Hardiness Questionnaire) Морено-Джименез та співавторів. Також застосовують методики, що аналізують емоційну стабільність та задоволеність якістю життя, наприклад: «Шкалу задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale - SWLS) Е. Дінера (адаптація Є.Н. Осіна, Д. О. Леонтьєва), «Загальний опитувальник здоров'я» (General Health Questionnaire - GHQ) Д. Голберга та П. Вільямса (в адаптації А.

А. Волочкова, А. Ю. Попова), «Методику діагностики суб'єктивного благополуччя» Р. Шаміонова, «Шкалу психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкова і Т. П. Фесенко; Н. Н. Лепешинського),

«Шкалу почуття зв'язності» А. Антоновські та інші. Для аналізу установок, пов'язаних із життєстійкістю, використовують такі методики, як: «Шкала базових переконань Р. Янів Бульман» (в адаптації О. Кравцової), «Тест диспозиційного дослідження в галузі прикладної психології оптимізму» (ТДО) М. Шейера та Ч. Карвеар (адаптація Т. О. Гордєєвої) та інші. Також звертаються до методик діагностики саморегуляції: «Опитувальник контролю за дією» автор Ю. Куля (в адаптації С. А. Шапкіна), «Особистісний опитувальник «автономності-залежності» Г. С. Стригіна, «Опитувальнику стилів довільної саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової. Як короткий скринінговий інструмент застосовується «Шкала задоволеності життям» Є. Дінера в адаптації О. М. Осіна та Д. О. Леонтьєва. Він також прийнятий валідним за результатами дослідження у 2013 році.

Аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень проблеми життєстійкості показав дві найактивніші групи дослідників: 1. Дослідження життєстійкості у контексті подолання стресу та травматичного досвіду, адаптації до життя у важкій життєвій ситуації. Наприклад, у зв'язку з війною, стихійними лихами, проблеми біженців; 2. Дослідження, що вивчають проблему життєстійкості «поза стресом» і в рамках теорії особистості, у контексті ціннісно-смиислового підходу та резилентності особистості. Аналіз зарубіжних експериментальних досліджень, присвячених вивченню життєстійкості, показує, що деякі дослідники розглядають життєстійкість у контексті проблеми подолання стресу, адаптації-дезадаптації в суспільстві.

Для реалізації мети психодіагностичного дослідження у дипломній роботі було використано набір ефективних і надійних психодіагностичних методик, направлених на вивчення життєстійкості студентів, які були розглянуті більш детально, а саме: «Тест життєстійкості» в адаптації Д. О. Леонтьєва; Тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО)

Д. О. Леонтьєва; Тест-опитувальник ЕРІ, створений англійським психологом Г. Айзенком.

Для вирішення проблеми екзистенційної кризи використовують підходи з різних напрямків психології, зокрема найпоширеніші – екзистенційний аналіз А. Ленглі, екзистенційний аналіз Л. Бінсвангера тощо. Для кількісного виміру різноманітних проявів екзистенційної кризи було розроблено коротку версію опитувальника «Переживання екзистенційної кризи». Розроблена коротка версія опитувальника включає шість шкал: «Незадоволеність собою»; «Незадоволеність собою справжнім»; «Безглуздість соціальних зв'язків»; «Самотність»; «Незахищеність»; «Відчай, страждання та почуття провини». Відібрані шкали враховують кожен кластер, виділений при створенні повної версії опитувальника, включають 36 тверджень (по шість пунктів на одну шкалу) і характеризують переживання, що часто фіксуються в період екзистенційної кризи, зокрема відчуття незадоволеності, ізольованості, відчаю, відсутності.

Складність існуючого психометричного інструменту аналізу екзистенційних криз призвела до необхідності розробки авторської анкети, спрямованої на виявлення ознак, що дають змогу розпізнати екзистенційну кризу у студентській молоді, у результаті застосування якого респондентів було поділено на 2 групи: ті, які не мають ознак екзистенційної кризи та ті, що мають.

Для виявлення значення життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій нами було проведено емпіричне дослідження, результати якого були як кількісно, так і якісно проаналізовані. Так, у групах студентів з ознаками екзистенційної кризи та без них виявлено значні відмінності у рівні життєстійкості. Особливо виражені відмінності у співвідношенні високого та низького рівнів життєстійкості. Якщо у вибірці осіб із першої групи високий рівень життєстійкості спостерігається у 21,5% респондентів, а низький – у 15%, то у вибірці осіб із другої групи високий рівень життєстійкості мають лише 3,3% респондентів, а низький – 53,8%. Особи з проявами екзистенційної

кризи більш схильні до негативного впливу стресогенних ситуацій, ніж особи у яких ці прояви не були виявлені, їм складніше впоратися з проблемами і потрібно більше часу на відновлення психічного балансу.

Аналіз результатів застосування методики смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтєва надає чітке уявлення про відмінності між групами респондентів: у групи 1 рівень осмисленості життя склав 144,51 балів, а у групи 2 – 136,43 балів. Значення для першої групи вищі на 8,08 балів. Це вказує на те, що студенти, які мають менше проявів екзистенційної кризи, відчують більше сенсу у своєму житті, що сприяє їхній життєстійкості. У першій групі спостерігається незначна перевага за шкалою «цілі в житті» на 4,7%. Це свідчить про те, що студенти з першої групи можуть чіткіше визначати цілі та направляти свої зусилля на їх досягнення, що позитивно впливає на їхню життєстійкість. Середні значення за шкалами «результативність життя» та «локус контролю – життя» у респондентів обох груп практично однакові. Це може свідчити про позитивне ставлення до самореалізації та усвідомлення власного контролю над життям незалежно від наявності ознак екзистенційної кризи.

Аналіз показників по тесту-опитувальнику ЕРІ Г. Айзенка надає детальне уявлення про емоційну стійкість респондентів групи та їх психотипи. Середні показник тесту ЕРІ «нейротизм» по групі 1 складають 11,8 балів. Висока емоційна стійкість, здатність до організаторської поведінки та ситуаційної цілеспрямованості. Респонденти цієї групи належать до психотипу нормостеніків, здатних вирішувати складні ситуації і проявляти лідерські якості. Група 2 характеризується меншою емоційною стійкістю, ранимістю, напруженістю та невірноваженістю. Вони емоційно нестабільні, тривожні, що негативно впливає на їх здатність досягати позитивних результатів. Середні показник тесту ЕРІ «екстраверсія-інтроверсія» у групі 1 становлять 12,6 балів, що на 1,9% вище, ніж у групі 2. Це характеризує амбівертність осіб з нахилом до екстраверсії, що свідчить про адаптивність та товариськість. Респонденти швидко пристосовуються до нових умов і можуть

успішно взаємодіяти з іншими. У групі 2 особи відносяться до холеричного типу, з підвищеним нейротизмом і труднощами з контролем емоцій та ситуацій. Респонденти важко зосереджуються на подоланні складних ситуацій. Емоційна стабільність респондентів першої групи тісно пов'язана з їхньою здатністю приймати стратегічні рішення у складних ситуаціях, що підвищує їх життестійкість. Важливо передбачити психологічну підтримку для респондентів з другої групи, щоб допомогти їм справлятися з тривожними станами і стресом, надати їм інструменти для розвитку емоційної стійкості.

## РОЗДІЛ 3

### ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ВПЛИВУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

#### **3.1 Корекційна програма з подолання впливу екзистенційної кризи на особистість**

У кризовій ситуації всі ми втрачаємо психічну гнучкість, сприймаємо все надто прямолінійно, тимчасово стаємо зовсім дезадаптованими, не можемо пристосуватися до обставин, які змінилися. Параліч волі не дає змоги діяти, гнів або апатія заважають реальному погляду на речі. Допомогти собі в опануванні можливо, якщо спробувати визначитись з приводу типового для кожної особистості ставлення до неприємних новин, тривожних несподіванок, стресових ситуацій, травмуючих життєвих обставин.

Існують наступні типи ставлення людини до кризової ситуації:

1. Ігноруюче ставлення (людина не хоче або не може реально оцінити наслідки того, що відбувається. Вона всіляко намагається не помічати непорозуміння, конфлікти у взаємодії з оточуючими, які виникають все частіше і частіше).

2. Перебільшуюче ставлення (замість ігнорування симптомів кризи у людини виникає паніка; йдеться про протилежне першому ставлення до кризової ситуації. Людина фіксує кожну, навіть зовсім випадкову зміну обставин як знак, що віщує про поглиблення страждань, зростання неприємностей).

3. Демонстративне ставлення (особистість постійно підкреслює, що її ситуація – найгірша, що доля – найнесправедливіша, що життєвих випробувань у житті – надто багато).

4. Волюнтаристське ставлення (потрапивши у кризову життєву ситуацію, людина починає з подвоєною енергією заперечувати дійсність. Вона не приймає реальність, не хоче рахуватися з погіршенням працездатності, загостренням хронічних захворювань).

5. Продуктивне ставлення (така людина тверезо, терпляче сприймає себе завжди – і в часи везіння, вдачі, натхнення, і в періоди загибелі надій, краху найзаповітніших мрій і бажань).

Гнучкість поведінки та широкий вибір реакцій і дій у відповідь на стресори, кількість яких постійно збільшується, стають основною детермінантою самореалізації та достатнього рівня використання власних можливостей. Проте внаслідок складності та багаторівневості ці питання й досі залишаються відкритими.

Наразі відзначається висока затребуваність психологічних корекційних заходів, спрямованих на можливість відновлення та реабілітації молоді, оскільки навіть життєстійкі люди, перебуваючи в умовах високої невизначеності та екстремальних стресових навантажень, відчувають виснаження життєвих ресурсів та необхідність відновлення особистісного потенціалу.

З метою апробації розробленої у магістерському дослідженні програми подолання впливу екзистенційної кризи на особистість було сформовано групу піддослідних з 8 осіб, у яких у попередньому розділі дослідження було виявлено ознаки екзистенційної кризи. Для роботи з даною групою студентів ми пропонуємо оптимальну форму занять – тренінг, який виступає в якості багатофункціонального методу цілеспрямованих змін психологічних феноменів особи в групі з метою гармонізації особистісного буття []. Саме в режимі інтенсивної міжособистісної групової взаємодії є можливість створити максимально сприятливі умови для активізації внутрішнього потенціалу індивіда, моделювання і застосування нових, конструктивних форм подолання проблем.

Тренінг (психологічний) (від англ. train – тренувати, тренуватися) – один із провідних методів практичної психології, що спирається на ряд психокорекційних методів, а також на активні методи навчання.

Методика проведення тренінгу передбачає планування видів діяльності поетапно, розподіляючи їх за трьома структурними підрозділами. Це вступна, основна та заключна частини.

Вступна частина складається з вітання; знайомства та презентації членів групи (на першому занятті); засвоєння принципів та правил роботи під час тренінгу; зняття зайвої напруги шляхом використання психорелаксаційних вправ; визначення мети та завдань; мотивації учасників; з'ясування очікувань членів групи.

Основна частина включає самодіагностику та поглиблений самоаналіз; з'ясування напрямків особистісного (групового) розвитку; засвоєння соціальних вмінь та їх автоматизацію.

Заключна частина зводиться до підведення підсумків; рефлексії емоційного стану та почуттів; зняття напруги шляхом використання психорелаксаційних вправ; завершення заняття.

Роль організаційної основи заняття відіграє вступна частина. Зазвичай розпочинають роботу з вітання. Відкриває тренінг вступне слово ведучого. Якщо це перше заняття, він представляє себе та організовує церемонію взаємного знайомства. Кожний з учасників здійснює самопрезентацію: називає своє ім'я та дає ту інформацію про себе, яку вважає потрібною і цікавою. Можна розповісти про власні захоплення, інтереси, плани, а можна описати професійний, соціальний та сімейний стан. Це залежить від бажань та рівня відкритості учасників. В усі наступні дні члени групи використовують усталений ритуал вітання, на зразок вправ «Рукоштовання» чи «Електричний струм». Це дозволяє виразити взаємну повагу, зробивши це організовано та без зайвих витрат часу. Основне завдання тренера на цьому етапі – підготувати учасників до корекційно-розвивального впливу. Насамперед їх знайомлять з принципами та правилами роботи у групі. Рівність у правах, правило «тут і тепер», відвертість, добровільність, безоцінювальне ставлення, диференційованість взаємних оцінок, конфіденційність – цими принципами слід керуватись протягом усього циклу

занять. Важливо попередити членів про емоційні навантаження та подбати про сприятливий психологічний клімат у групі. Адже ефективність зусиль залежить від її злагодженої роботи. Ці правила засвоюють на першому занятті, а надалі – повторюють.

Мобілізація групової активності допомагає налаштуватись на робочу атмосферу. Саме у цей момент найбільш доцільно розкрити тему, сформулювати мету та завдання тренінгу. Залежно від форми групової роботи їх повідомляє тренер або визначають самі члени групи. Проте в обох випадках обґрунтовують актуальність наявної проблеми, мотивують необхідність її опрацювання. В учасників формують потребу у розв'язанні поставлених завдань. Посиленню мотивації сприяє чітке усвідомлення мети – кінцевого запланованого результату спільної діяльності, а також розуміння практичної значимості навичок, які планують набути.

На початкових етапах роботи найчастіше використовуються індивідуальні форми взаємодії, на корекційних – групові. Так, на етапі знайомства, первинного вивчення особливостей клієнта, ознайомлення зі змістом ситуації, що його турбує, більш доречним є використання індивідуального консультування. Після проведеної ознайомлювально-діагностичної роботи, на етапі надання допомоги, можливим є включення в роботу інших учасників, які задіяні у ситуації, що потребує розв'язання. У разі необхідності тривалого, багатоетапного надання послуг психологом-консультантом найбільш ефективним вважається логічне, інтегроване поєднання різних форм консультативної діяльності, застосування як індивідуальних, так і групових форм роботи.

Під час постановки завдань доречно виявити очікування членів групи. Вони мають стосуватись як змістового наповнення тренінгу, так емоційних перетворень. Які вміння планують здобути? Які комунікативні навички опанувати? Як знизити тривожність та підвищити впевненість у собі? Як навчитись контролювати власні емоції? Важливо, щоб кожний проговорив

свої очікування вголос: це дасть можливість обміркувати цілі та взяти на себе відповідальність за їх реалізацію.

Аналізуючи ці організаційні моменти, слід відмітити, що провідну роль на вступному етапі тренінгу відіграють психологічні ритуали (традиційне вітання, релаксація). Вони умовно створюють почуття захищеності. Зазвичай людей тривожить незнайоме, а знайома обстановка, яка розпочинається кожного разу зі звичного вітання та психорелаксаційного комплексу, завжди знижує ситуативну тривожність, що вельми важливо під час психологічної роботи. Відсутність прямого оцінювання, заміна його поглибленим самоаналізом, опір на мотивацію, позитивне сприймання людини в усіх формах її поведінки – ось психологічні передумови успішної роботи під час тренінгу.

Центральне навантаження тренінгу несе основна частина. Якщо вступна передбачає підготовку до заняття, то основна є центром проведення усіх запланованих заходів. Вона у свою чергу складається з кількох етапів:

- самодіагностики та поглибленого самоаналізу;
- визначення напрямків особистісного (групового) розвитку;
- засвоєння соціальних вмінь та їх автоматизації.

Діагностична частина тренінгу відрізняється від власне діагностичної роботи. Якщо результати психодіагностичних тестів психолог опрацьовує самостійно, то під час тренінгу він не займається цим. Кожний член групи оцінює себе самостійно, або слухає як характеризують його учасники корекційного процесу. Прикладом є відома психологічна вправа «Гарячий стілець», під час якої учасник сідає на крісло усередині кола, а всі інші шляхом експертних суджень визначають його позитивні особистісні якості та звертають увагу на ті, які є непродуктивними під час спілкування. Такий діагностичний аналіз має важливе значення. Адже, зазвичай, людина оцінює себе наосліп. Вона не бачить себе збоку – власної міміки, емоційного виразу обличчя, жестів; не відчуває результату свого впливу на інших. Сторонній людині це краще помітно. Тому першим необхідним кроком є поглиблена

самодіагностика та самоаналіз шляхом залучення експертних суджень членів групи.

Тепер, коли визначено, які сторони є сильними, а над якими необхідно працювати, можна спрямовано будувати корекційно-розвивальну роботу. Напрямки впливу визначають шляхом аналізу слабких (порушених) сторін особистості (групи). Зазвичай під час тренінгу ми розвиваємо якості, які є найбільш уразливими у повсякденному житті.

Після визначення спрямованості корекційного впливу, ми ставимо завдання опанувати необхідні навички та втілити їх у практичну діяльність. Здійснюємо це за допомогою психологічних вправ. На основному етапі найбільш ефективними є методи імаготренінгу, групової дискусії, проблемних ситуацій, ділових, сюжетно-рольових та творчих ігор, психологічного малювання, поведінкових вправ, моделювання життєвих ситуацій, психодрами. Вони дозволяють в активній діяльності засвоїти необхідні соціальні навички. Дискусії дають змогу опрацювати актуальні теми, досягти взаєморозуміння між членами групи. Дискусії та диспути дають можливість порівняти свою позицію з позиціями інших членів колективу. Це є важливим з погляду формування ціннісно-орієнтаційної єдності учасників групового процесу.

Груповий процес повинен допомогти клієнту:

- побачити власні неадекватні поведінкові стереотипи;
- набути навички більш щирого, глибокого та вільного спілкування;
- подолати неадекватні форми поведінки, які проявляються у процесі психокорекційної роботи, у тому числі пов'язані з униканням суб'єктно складних ситуацій;
- розвинути форми поведінки, пов'язані зі співпрацею, відповідальністю та самостійністю;
- закріпити нові форми поведінки, зокрема ті, які будуть сприяти адекватній адаптації та функціонуванню у реальному житті;

– виробити і закріпити адекватні форми поведінки і реагування на основі досягнень у пізнавальній та емоційній сферах.

Головне завдання – навчитись керувати наявними умовами при зіткненні з життєвими труднощами. Учасники психологічного тренінгу спільно з психологом моделюють зразки поведінки і тренуються їх виконувати. Якщо є можливість, на занятті використовують аудіо- та відеозаписи зразків впевненої поведінки.

Широко використовують у корекційно-розвивальній роботі систему ігрових методів. Їх основою є розігрування ігрових ситуацій в умовах штучно створених труднощів. Учасники тренінгу проводять ділові та рухливі вправи, організують рольові ігри. Метод гри дає можливість освоїти та осмислити різні соціальні ролі, побачити, які форми спілкування є деструктивними, які, навпаки, – активізують ситуацію. На думку Г. Л. Лендрета, мета ігрових технік полягає у тому, щоб допомогти клієнтові [30]:

- а) розвинути позитивну Я-концепцію;
- б) стати відповідальним у своїх діях та вчинках;
- в) бути більш керованим;
- г) виробити здатність до самоприйняття;
- д) більшою мірою покладатись на самого себе;
- е) опанувати навички самостійного прийняття рішень;
- є) оволодіти почуттям контролю;
- ж) розвинути сенситивність до процесу подолання труднощів;
- з) розвинути внутрішнє джерело оцінки;
- и) опанувати віру в самого себе.

Як бачимо, спектр завдань досить широкий. Це пояснюється різноманітністю ігрових методів. Зазвичай, до них відносять ділові, психотехнічні, творчі, рольові, конструкторські ігри, змагання, ігри за встановленими правилами. Усі вони реалізують певні завдання корекційно-розвивального характеру.

У рамках психологічного тренінгу широко використовують рольові ігри. Вони полягають у програванні соціальних ролей, які виникають під час міжособистісних стосунків. У груповій взаємодії ми можемо спостерігати різні ролі. Кожна людина підсвідомо бере на себе певну роль. Якщо вона неефективна, спостерігаються труднощі у життєвому сценарії. Цікаві експериментальні дослідження рольових взаємин описує Е. Берн. Його трансакційний аналіз з позицій Батька, Дитини, Дорослого дозволяє зрозуміти глибинні форми поведінки людей. Зміна цих ролей призводить до позитивного психологічного ефекту.

Загалом творчі ігри сприяють індивідуалізованому відображенню дійсності, вони формують вміння продукувати творчий задум, активно впливати на події і явища, які становлять для учасників інтерес, динамічно, варіативно та різноманітно будувати діяльність. Додають ентузіазму під час роботи ігри за встановленими правилами та ігри-змагання. Вони рухливі, розвивають зібраність, швидкість реакції. Тому їх застосовують як техніки автоматизації.

Значення гри у психологічній роботі надзвичайно вагоме. Грі не потрібно вчити. Гравці інстинктивно знаходять відповідні методи взаємодії. Вони створюють свій власний світ, свій світ на свій розсуд. Тому гра є також діагностичним методом, який дозволяє оцінити концепцію світу учасників. Це дає змогу тренеру відкоригувати та спрямувати у потрібне русло їх поведінку. Гра – це спосіб навчитись тому, що важко засвоїти за умов директивної освіти. Це спосіб дослідження та орієнтації у світі взаємостосунків, активного вироблення вмінь та навичок. Гра – це спроба організувати свій власний досвід. Символічна функція гри – заміщення бажаних ролей. Якщо людина прагне побачити себе як успішного керівника організації, у грі це дуже просто зробити – вона бере на себе роль керманіча. Реальність займе набагато більше часу у плані кар'єрного зростання. Сором'язлива людина у грі вільно зіграє роль впевненої особи, ізольована – роль популярної, імпульсивна – роль організованої. Таким способом

освоюють досвід позитивної поведінки. Крім того, гра є потужним інструментом вираження почуттів, адже у ній діють від імені персонажа і не несуть персональної відповідальності за свої слова. Отже, ігри виконують провідну роль в організації психологічного тренінгу. Виходячи з їх значимості та різноманітності, ми можемо заповнювати ними основну частину відведеного часу.

А от слово є основним інструментом під час використання вербальних творчих технік. Листи, робота з метафорами, проєктивні техніки завершення речень, брейн-штормінг допомагають виражати значимі почуття та думки, розмірковувати про глибокі проблеми, цінності та смисли. Прикладом вербальних технік є метод брейн-штормінгу. За умовами його проведення учасники повинні висловити якомога більше цікавих ідей стосовно заданої теми. Допускаються ідеї незвичні, небуденні. Отримавши необхідну їх кількість, учасники переходять до якісного аналізу – вибирають з них найбільш оригінальні і застосовують у подальшій діяльності.

Як бачимо, перелік методів, які застосовують під час психологічного тренінгу, досить різноманітний – від невербальних технік, які активізують рухову та емоційну експресію і використовують її як головний засіб спілкування, до вербальних, які допомагають самовиразитись за допомогою правильно (з психологічної точки зору) побудованого мовлення. Для того, щоб учасники не втомлювались, необхідно здійснювати зміну завдань з урахуванням інтелектуального та фізичного навантаження. Вправи слід планувати так, щоб у роботу включались обидві півкулі, різні психічні функції та аналізатори. Бажано розподіляти їх упродовж заняття за ступенем складності.

Останнім етапом заняття є заключна частина. Вона дозволяє завершити роботу групи. Висновок має стосуватись підведення підсумків та рефлексії емоційного стану. Вчені відмічають, що на занятті здійснюється рефлексія у двох аспектах: емоційному та змістовому. Змістову актуалізують шляхом обговорення результатів роботи. Ведучий разом з учасниками обмінюється

думками та враженнями, аналізує, що нового дізнались, якими вміннями оволоділи. У висновках мають бути відображені як позитивні, так негативні аспекти діяльності.

Комплекс тренінгових занять з підвищення життєстійкості та подолання впливу екзистенційної кризи на особистість студентської молоді представлено таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Корекційна програма з підвищення життєстійкості та подолання впливу екзистенційної кризи на особистість студентської молоді**

№ заняття та тема	Мета заняття	Завдання етапу психокорекції	Хід заняття та вправи
Заняття №1. «Знайомство, правила групи»	Знайомство всіх учасників групи, створення сприятливих психологічних умов проведення занять. Налаштувати учасників на активну роботу й контакт один з одним, на розвиток й корекцію емоційної сфери. Налаштування роботи у групі за правилами.	Встановлення контакту і робочих стосунків з учасниками групи; ознайомлення з основними правилами роботи в групі, встановлення позитивної мотивації проведення тренінгу; емоційне згуртування учасників групи; вироблення активного тренінгового стилю спілкування.	1.Знайомство. 2.Правила групи.
Заняття № 2. «Діагностика стану особистості»	Діагностика стану членів групи, простежити динаміку змін емоційного стану членів групи.	Проведення первинної психологічної діагностики, що дозволяє оцінити емоційний стан кожного члена групи. Здійснити спостереження за динамікою змін емоційного стану учасників у процесі групового обговорення, сприяння відкритому діалогу.	Вправа «Прогноз погоди». Вправа «Згадай щось неприємне». Зворотній зв'язок про заняття.
Заняття № 3. «Управління емоціями та налаштування на позитивне мислення»	Розвиток навичок емоційного контролю, налаштування на позитивне мислення у складних та стресових ситуаціях.	Формування навичок позитивного невербального спілкування; розвиток почуття взаєморозуміння; розвиток навичок управління емоціями; забезпечення умов для рефлексії емоційного стану, самоаналізу.	Вправа «Відгадай емоцію». Вправа «Емпатія». Вправа «Самонакази». Вправа «Скептики й оптимісти». Зворотній зв'язок про заняття.

## Продовження таблиці 3.1

Заняття № 4. «Зняття стресу і турбота про себе»	Зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику, піклування про себе.	Коригування дистораційних думок, які посилюють сприйняття стресу. Зміна реакції особи на стресогенний чинник. Забезпечення підтримки і створення безпечного простору для обговорення емоцій.	Вправа «Турбота про себе». Вправа «Трамвай». Зворотній зв'язок про заняття.
Заняття №5. «Я і мої соціальні ролі»	Визначення спектру ролей особи, диференціації свого «Я» і ролі, ролі і маски.	Надати особі можливість спробувати змінити свою поведінку; Надати особі можливість застосувати нові форми поведінки в ситуаціях, наближених до реальних; Змоделювати більш успішні форми поведінки, розіграти їх в безпечній обстановці; Дати особам можливість випробувати незнайомі відчуття, сприйняти нові думки та ідеї.	Вправа «Хто я?». Вправа «Соціальні ролі». Зворотній зв'язок про заняття.
Заняття №6. «Діагностування та попередження екзистенційних криз»	Діагностування та попередження екзистенційних криз у молоді та психологічна допомога у процесі переживання екзистенційної кризи.	Профілактика розвитку у студентів антивітального поведінки, деструктивного стресу; формування ціннісного ставлення до себе та свого життя, потреби в збереження свого фізичного та психічного здоров'я; навчання стратегіям ефективного поведінки у важких життєвих ситуаціях.	Вправа «Лінія життя». Діагностична вправа «Мій маршрут відновлення». Індивідуальне консультування: - обговорення особистих (екзистенційних) переживань; - методика «Чотири основні питання»
Заняття №7. «Розвиток життєстійкості»	Створення умов для формування та розвитку навичок життєстійкості	Здійснення психологічних заходів, спрямованих на формування у студентів життєстійкості, навичок цілепокладання та планування власного життя, впевненої поведінки та активної життєвої позиції, позитивного образу майбутнього.	Вправа «Мої робочі будні». Вправа «Лавина». Групова вправа «Спільний корабель».
Заняття №8. «Підсумки»	Підведення підсумків тренінгових занять	Самоаналіз змін, які відбулися в учасників групи, рефлексія емоційного стану.	Підсумки. Вправа «Мої побажання».

У таблиці 3.1 подано узагальнений зміст психологічної програми, яка

включає апробовані та авторські модифіковані вправи, спрямовані на подолання екзистенційної кризи та розвиток життєстійкості студентської молоді, які допоможуть їм успішно долати проблемні ситуації у процесі життя. Повний опис тренінгу та змісту вправ представлений у додатку Д.

Метою розробленої корекційної програми є оптимізація впливу екзистенційної кризи на особистість студентської молоді шляхом підвищення їх життєстійкості за допомогою комплексу підібраних методів і технік, що дозволяють найбільш повно і послідовно опрацювати основні складові життєстійкості.

### **3.2 Оцінка ефективності та вплив програми на життєстійкість студентської молоді**

Вітчизняними дослідниками проведено докладний аналіз сучасних зарубіжних досліджень, в яких показано, що життєстійкість сприяє психологічному благополуччю і прямо взаємопов'язана з багатьма позитивними особистісними характеристиками (цілеспрямованість, наполегливість, самоефективність, впевненість у собі та ін.), захищає від несприятливого психічного впливу на здоров'я та працездатність.

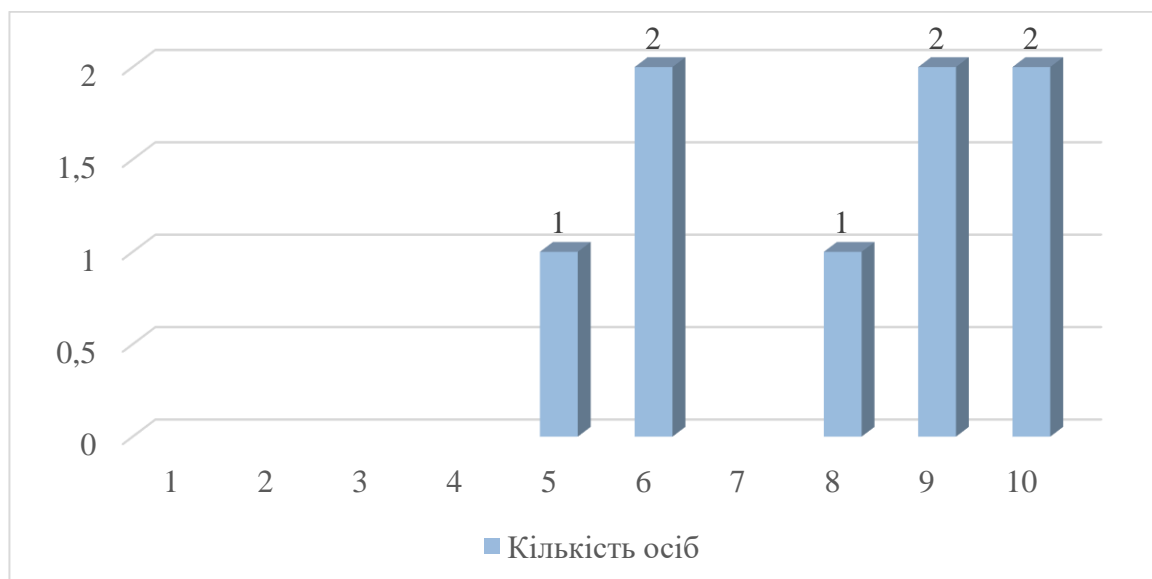
З метою підтвердження достовірності результатів, отриманих при застосуванні авторської анкети, розробленої у дипломній роботі, необхідне використання апробованого методологічного апарату. Тому для оцінки рівня прояву екзистенційної кризи у студентської молоді застосуємо «Опитувальник сенсожиттєвої кризи» К. В. Карпінського (діагностична версія).

Після обробки результатів за вищезазначеною методикою всіх респондентів розділяють на 10 груп. Результати дослідження рівня прояву екзистенційної кризи за тестом «Сенсожиттєва криза» К. В. Карпінського представлені у таблиці 3.2.

**Результати дослідження рівня прояву екзистенційної кризи за тестом «Сенсожиттєва криза» К. В. Карпінського**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	50-64	65-72	73-80	81-92	93-101	102-112	113-123	124-132	133-141	142-200
Кількість осіб	-	-	-	-	1	2	-	1	2	2
Частка осіб, %	-	-	-	-	12,5	25,0	-	12,5	25,0	25,0
Середній бал	125,1									

Аналіз результатів тесту «Сенсожиттєвий кризис» у дослідницькій версії К. В. Карпінського показав, що за шкалою, яка відповідає низькому рівню свідомості та наявності специфічних труднощів у смисловому регулюванні життєвого шляху, високі бали отримали 5 осіб (62,5% респондентів), середні – 3 особи (37,5%), а низьких балів не отримав ніхто з досліджуваних студентів (рис. 3.1).



**Рис. 3.1. Розподіл респондентів за рівнями прояву екзистенційної кризи згідно зі скороченим тестом «Сенсожиттєва криза» К. В. Карпінського**

Дані, відображені на рисунку 3.1 свідчать про те, що у всіх опитуваних (і особливо у значної їх частини) виявлено ознаки сенсожиттєвої кризи, що може бути пов'язано з різними психологічними аспектами їхнього життя та досвідом. Це підтверджує правильність розподілу груп на початку дослідження за методикою виявлення ознак екзистенційної кризи, запропонованою автором.

Попередній аналіз діагностичних даних показав, що існують психологічні особливості і відмінності у рівні життєстійкості студентів, що мають ознаки екзистенційної кризи, та студентів, що їх не мають. Ми припускаємо, що існує взаємозв'язок між проявами екзистенційної кризи і рівнем життєстійкості молодих людей студентського віку. Щоб встановити наявність або відсутність такого зв'язку ми провели кореляційний аналіз, вихідні дані та результати якого представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Вихідні дані для проведення кореляційного аналізу, бали (респондентами є група студентів, що має ознаки екзистенційної кризи)**

№ респондента	Методика смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва					Методика «Тест життєстійкості» Д. О. Леонтьєва			Тест «Сенсожиттєва криза» К. В. Карпінського
	Цілі у житті	Процес життя	Результативність жизня	Локус контроль - Я	Локус контроль - життя	Залучення	Контроль	Прийняття ризиків	Рівень сенсожиттєвої кризи
1	36,4	34,1	30,1	25,3	37,2	39,0	34,8	21,8	98
2	37,4	32,1	28,2	21,5	32,1	38,3	31,4	19,8	108
3	33,1	33,2	28,0	16,0	33,6	37,1	35,9	19,3	110
4	34	31,4	25,2	19,3	29,8	36,0	22,8	18,7	128
5	32,2	31,3	25,0	23,5	28,7	35,5	28,6	16,7	129
6	29,3	28,7	24,3	16,9	29,2	34,0	27,7	18	134
7	24,1	29,2	23,4	13,4	26,1	31,6	24,9	18,9	140
8	25,1	26,1	22,8	16,5	25,6	30,2	29,8	17	154

Для перевірки кореляційного зв'язку було обрано 9 показників із 3-х використаних у дослідженні методик.

Так, слова «взаємозв'язок», «вплив» – це вірні ознаки того, що методикою аналізу даних у емпіричному дослідженні може бути кореляційний аналіз. Коефіцієнт кореляції ( $r$ ) – це кількісний показник сили та напрямку імовірного взаємозв'язку двох змінних, що набуває значення в діапазоні від  $-1$  до  $+1$  і показує пряму або зворотну пропорційність між двома змінними.

Розглянемо етапи проведеного нами кореляційного аналізу під час написання дипломної роботи.

1. Для розрахунку факторних показників були взяті сирі дані, якими виступають результати тестування респондентів за обраними 3-ма методиками. Вони були занесені нами до зведеної таблиці 3.3. Ця таблиця влаштована так:

- кожен рядок містить дані на одного випробуваного;
- кожен стовпець містить показники за однією шкалою по всім випробуванним.

2. Прийняття рішення, який із двох типів коефіцієнтів – Пірсона або Спірмена, буде використовуватися у роботі. Оскільки коефіцієнт Пірсона дає більш точний результат і являється мірою кореляції, що підходить для двох безперервних (метричних змінних), вимірених на одній і тій же вибірці, нами було обрано саме цей коефіцієнт.

3. Сформовані первинні дані були оброблені за допомогою пакету «Аналіз фінансових і наукових даних» програми Excel.

4. У текст дипломної вставлено дані у таблицю формату word, а під таблицею описано отриманий результат та інтерпретовано його.

Інтерпретація коефіцієнта кореляції Пірсона проводиться відповідно до рівня сили зв'язку за наступною шкалою:

- $0,01 < r \leq 0,29$  – слабкий позитивний зв'язок,
- $0,30 < r \leq 0,69$  – помірний позитивний зв'язок,
- $0,70 < r \leq 1,00$  – сильний позитивний зв'язок,
- $-0,29 < r \leq -0,01$  – слабкий негативний зв'язок,
- $-0,69 < r \leq -0,30$  – помірний негативний зв'язок,

$-1,00 < r \leq -0,70$  – сильний негативний зв'язок.

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку між рівнем прояву екзистенційної кризи та рівнем життєстійкості представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку між екзистенційною кризою та життєстійкістю у студентській молоді**

	Цілі у житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контроль – Я	Локус контроль – життя	Залучення	Контроль	Прийняття ризику	Рівень сенсожиттєвої кризи
Цілі у житті	1								
Процес життя	0,8453	1							
Результативність життя	0,8641	0,9036	1						
Локус контроль – Я	0,7594	0,5918	0,6296	1					
Локус контроль – життя	0,8315	0,8860	0,9746	0,6141	1				
Залучення	0,9674	0,9387	0,9326	0,7038	0,9121	1			
Контроль	0,4259	0,4900	0,7198	0,3220	0,6989	0,5059	1		
Прийняття ризику	0,5758	0,7125	0,8297	0,3441	0,8245	0,6864	0,4661	1	
Рівень сенсожиттєвої кризи	-0,8816	-0,9474	-0,9833	-0,6091	-0,9579	-0,9639	-0,6327	-0,8129	1

Аналіз даних, наведених у таблиці 3.4 за кожним з 9-ти факторів показав, що існує сильний та помірний негативний зв'язок між рівнем прояву екзистенційної кризи і всіма (8 з 8) обраними факторними ознаками, що характеризують життєстійкість студентів. Якщо коефіцієнт має знак мінус, значить кореляція зворотна, або негативна. У цьому випадку чим нижчий факторний показник, тобто рівень життєстійкості, тим вищою є показник екзистенційної кризи, і навпаки.

Інтерпретація коефіцієнта кореляції Пірсона проведена щодо рівня сили зв'язку показала, що присутній помірний негативний зв'язок життєстійкості та прояву екзистенційної кризи за наступними показниками:

- локус контроль – Я (-0,6091) – помірний негативний зв'язок;
- контроль (-0,6327) – помірний негативний зв'язок.

Сильний негативний зв'язок було визначено за такими показниками:

- цілі у житті (-0,8816) – сильний негативний зв'язок;
- процес життя (-0,9474) – сильний негативний зв'язок;
- результативність життя (-0,9833) – сильний негативний зв'язок;
- локус контроль – життя (-0,9579) – сильний негативний зв'язок;
- залучення (-0,9639) – сильний негативний зв'язок;
- прийняття ризику (-0,8129) – сильний негативний зв'язок.

Загалом можемо зробити висновок, що існує сильна кореляція між показниками життєстійкості та проявами екзистенційної кризи у студентської молоді, що свідчить про негативний вплив екзистенційної кризи на життєву стійкість студентів і, навпаки, позитивний вплив високого рівня життєстійкості надає можливості для психологічного подолання або зниження рівня екзистенційної кризи.

Відповідно до отриманих результатів кореляційного аналізу підтверджується гіпотеза про вплив екзистенційної кризи на життєстійкість студентської молоді.

Таким чином дослідження, проведене в цій роботі, показало зв'язок між високим рівнем екзистенційної кризи і низькою життєстійкістю. Для більш продуктивного подолання кризового періоду важливо зміцнювати та розвивати життєстійкість.

Залученість людини до життя під час кризи може обмежуватися «тунельним баченням», коли вона фокусується тільки на проблемах і не бачить інших аспектів життя. Життєстійкість є захисним фактором організму. Щоб забезпечити залученість до життєвих процесів, людина повинна мати можливість витримувати сильні навантаження, що під час кризи є непростим завданням. Основними рекомендаціями є:

- забезпечення достатнього сну;
- контроль часу на свіжому повітрі;
- регулярні фізичні навантаження;

- аналіз щоденного меню для виключення шкідливих продуктів і додавання корисних;
- водні процедури (тепла ванна чи контрастний душ);
- дихальні практики для відновлення спокою.

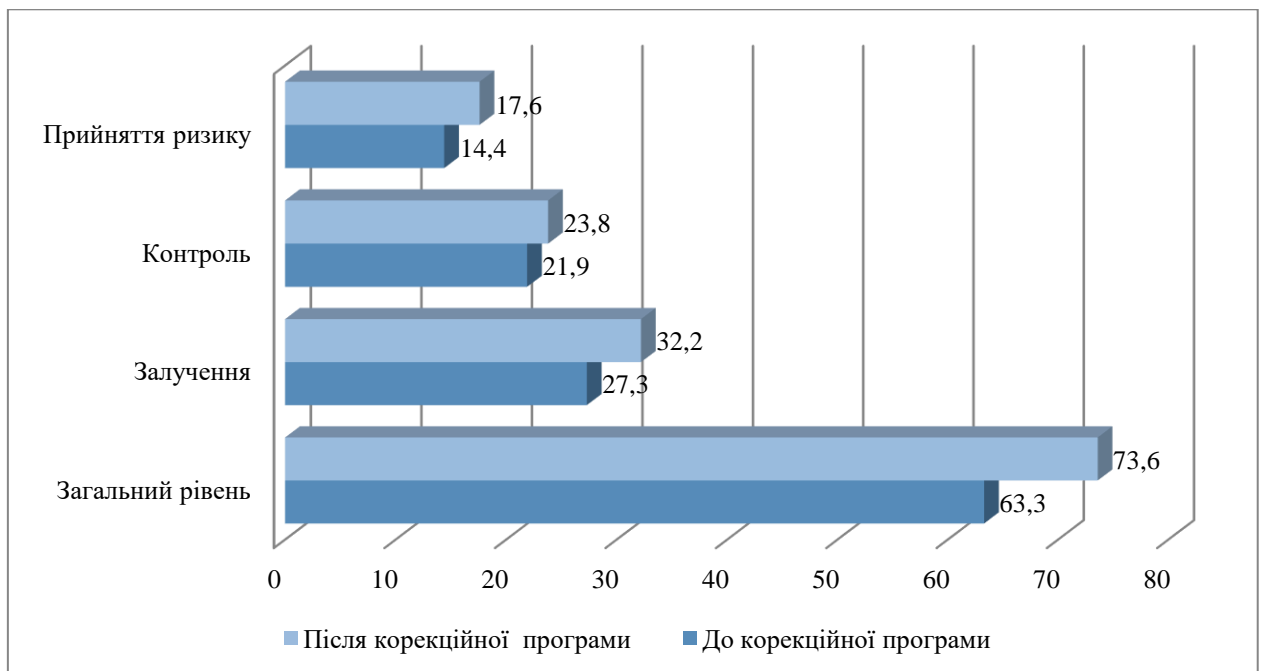
Важливими життєвими навичками є позитивне ставлення до себе, конструктивне спілкування, розуміння інших, управління емоціями, продуктивна взаємодія з оточенням, самостійне прийняття рішень, відповідальність та здатність долати страх перед проблемами. Людина, що володіє цими навичками, успішно справляється з кризовими ситуаціями.

Для розвитку життєстійкості як психологічної навички важливо зробити наступні кроки:

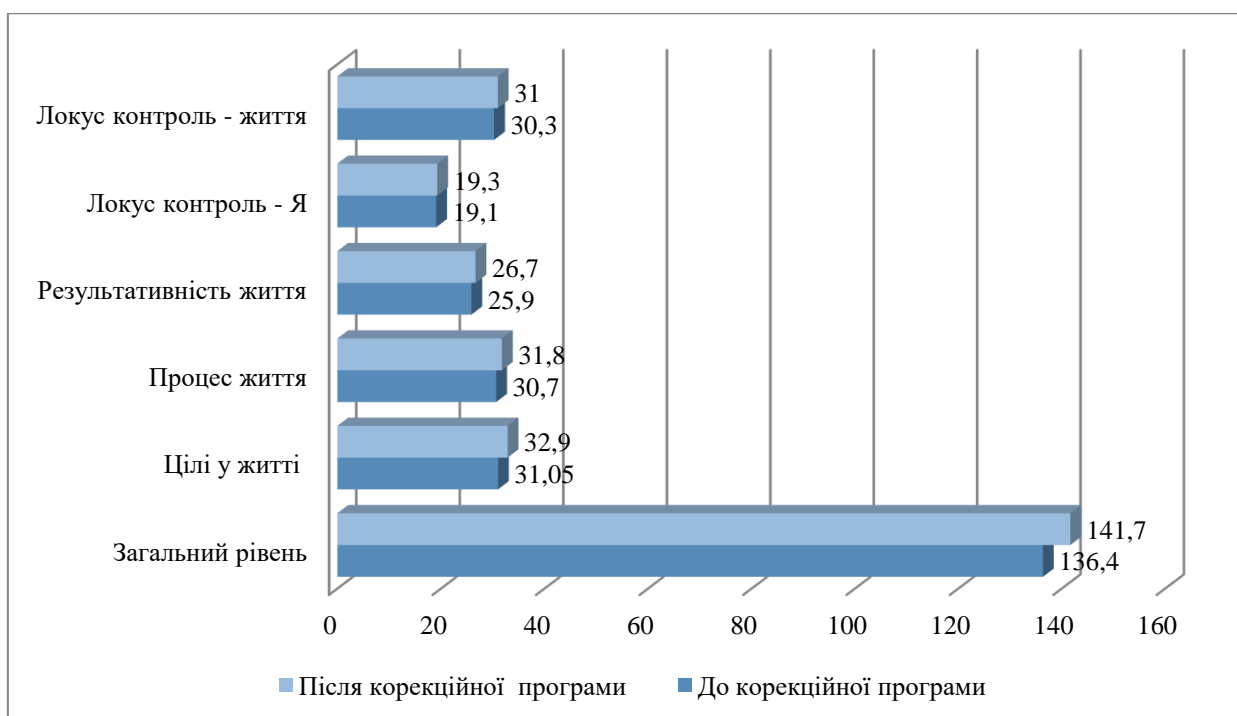
1. Зміцнити внутрішнє відчуття «я можу» через досягнення результатів (навіть невеликих) у звичних і нових діяльностях. Кожен успіх допоможе усвідомити власний потенціал, що позитивно вплине на самооцінку в майбутньому.
2. Розширити коло спілкування, щоб отримати більше досвіду позитивного спілкування і зрозуміти почуття інших, побачити своє життя через призму чужого досвіду.
3. Визначити свої сильні і слабкі сторони в процесі подолання складних ситуацій, проаналізувати когнітивні й поведінкові патерни, що виникають у таких випадках.
4. Вивчити власні копінг-стратегії, відокремивши ефективні способи опрацювання проблеми від способів уникнення.
5. Розібратися з базовими когнітивними викривленнями та зрозуміти, як вони впливають на самосприйняття, сприйняття інших, кризу і життя в цілому.
6. Працювати над відчуттям самоцінності як основою самосприйняття й світосприйняття.

7. Ознайомитися з екзистенційною літературою та біографіями людей, які пережили кризові періоди (наприклад, В. Франкла, Е. Егер, Н. Вуйчича), для розширення розуміння людського потенціалу.
8. Брати участь у психологічних групах для осіб, які переживають кризи чи схожі проблеми.
9. Займатися духовними практиками відповідно до релігійного чи світоглядного підходу.

Ефективність зазначених заходів та запропонованої у роботі колекційної програми будемо перевіряти за допомогою показників двох методик, які показали тісний зв'язок у результаті проведеного кореляційного аналізу: «Тесту життєстійкості» в адаптації Д. О. Леонт'єва і тесту «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО) Д. О. Леонт'єва (рис. 3.2, 3.3).



**Рис. 3.2. Порівняння середніх значень компонентів життєстійкості студентів за методикою «Тест життєстійкості» в адаптації Д. О. Леонт'єва**



**Рис. 3.3. Порівняння середніх значень показників смисложиттєвих орієнтацій студентів згідно методики СЖО Д. О. Леонтєва**

Результати дослідження рівня прояву екзистенційної кризи за тестом «Сенсожиттєва криза» К. В. Карпінського після проведення колекційної програми представлені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Порівняння результатів дослідження рівня прояву екзистенційної кризи за тестом «Сенсожиттєва криза» К. В. Карпінського після проведення психологічних корекційних заходів**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	50-64	65-72	73-80	81-92	93-101	102-112	113-123	124-132	133-141	142-200
Кількість осіб	-	-	1	1	2	2	1	-	1	-
Частка осіб,%	-	-	12,5	12,5	25,0	25,0	12,5	-	12,5	-
Середній бал після колекційної програми	107,9									
Середній бал до колекційної програми	125,1									

Джерело: побудовано автором на основі власних досліджень

Отже, у результаті використання психокорекційної програми нами були отримані помітні позитивні відмінності між показниками усіх шкал методик. Загалом середній рівень узагальнюючого показника сенсожиттєвої кризи у студентської молоді знизився на 17,2 бали (з 125,1 до 107,9 балів), а загальне середнє значення показника смисложиттєвих орієнтацій студентів зросло на 5,3 бали (з 136,4 до 141,7 балів).

### **Висновки до розділу 3**

З метою апробації програми подолання впливу екзистенційної кризи на особистість та розвитку життєстійкості було сформовано групу піддослідних з 8 осіб, які за результатами тестування відповідно до авторської методики показали схильність до екзистенційної кризи. Для подолання впливу екзистенційної кризи на особистість та розвитку життєстійкості в рамках роботи зі студентами одним із найбільш ефективних способів є групова корекційно-відновна робота, яка включає методи та техніки різних психологічних напрямків, залежно від стану особистості, глибини та інтенсивності переживань, а також психофізіологічних і когнітивних характеристик учасників групи тощо. Зокрема подоланню кризи та підвищенню життєвої стійкості молодих людей сприяє психологічний тренінг, що орієнтований на певну проблему особистості.

Розроблена психокорекційна програма з подолання впливу екзистенційної кризи на особистість студентської молоді, має таку структуру. Заняття №1 «Знайомство, правила групи». Мета заняття: знайомство всіх учасників групи, створення сприятливих психологічних умов проведення занять. Налаштувати учасників на активну роботу й контакт один з одним, на розвиток й корекцію емоційної сфери. Налаштування роботи у групі за виробленими правилами. Заняття № 2 «Діагностика стану особистості». Мета: діагностика стану членів групи, простежити динаміку змін емоційного стану членів групи. Хід заняття: вправа «Прогноз погоди», вправа «Згадай щось неприємне». Заняття №3 «Управління емоціями». Мета: розширення навичок

диференціації емоцій, саморефлексії емоційного стану учасників. Проведення вправ на формування навичок позитивного невербального спілкування. Відпрацювання навичок управління емоціями. Хід заняття: вправа «Відгадай емоцію», вправа «Емпатія», вправа «Самонакази», вправа «Скептики й оптимісти». Заняття №4 «Зняття стресу і турбота про себе» Мета: зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику, піклування про себе. Хід заняття: вправа «Трамвай», вправа «Турбота про себе». Заняття №5 «Я і мої соціальні ролі». Мета: показати спектр ролей особистості, диференціювати своє «Я» і ролі, ролі і маски. Хід заняття: вправа «Хто я?», вправа «Соціальні ролі». Заняття №6 «Діагностування та попередження екзистенційних криз». Мета: діагностування та попередження екзистенційних криз у молоді та психологічна допомога у процесі переживання екзистенційної кризи. Хід заняття: вправа «Лінія життя», вправа «Мій маршрут відновлення», Індивідуальне консультування і методика «Чотири основні питання» (Що є життям для мене? Які мої цілі? Яке моє ставлення до смерті? Як я можу знайти сенс?). Заняття №7 «Розвиток життєстійкості». Мета: створення умов для формування та розвитку навичок життєстійкості. Хід заняття: вправа «Мої робочі будні», вправа «Лавина», групова вправа «Спільний корабель». Заняття №8 «Підсумки». Мета: підвести підсумки тренінгових занять. Проводиться вправа «Мої побажання».

Для підтвердження достовірності результатів запропонованої авторської анкети для виявлення ознак екзистенційної кризи важливо використовувати комплексний методологічний апарат. Тому у роботі було застосовано методику «Опитувальник сенсожиттєвої кризи» К. В. Карпінського (діагностична версія), який містить 50 запитань і дозволяє ідентифікувати осіб з високим рівнем сенсожиттєвої кризи. Використання даного опитувальника допомагає виявити особливості життєдіяльності респондентів, а також їхню внутрішню позицію щодо різних аспектів життя. Це дозволяє отримати більш детальну картину психологічного стану студентів та їхніх потреб у підтримці. Результати тесту «Опитувальник сенсожиттєвої кризи» К. В. Карпінського

(діагностична версія) показують такий розподіл балів: високі бали мають 5 осіб (62,5% респондентів), середні бали мають 3 особи (37,5%), низькі бали не набрала жодна особа. Тобто значна частина респондентів має ознаки сенсожиттєвої кризи, що свідчить про низький рівень свідомості та наявність труднощів у смисловому регулюванні життєвого шляху. Всі опитані виявляють труднощі, що може бути пов'язано з різними психологічними аспектами їхнього досвіду.

Аналіз кореляції Пірсона щодо зв'язку між життєстійкістю та екзистенційною кризою виявив наступні результати. Помірний негативний зв'язок встановлено з такими показниками: локус контроль – Я (-0,6091) – це свідчить про те, що студенти із більш вищим рівнем самоконтролю в цілому мають краще справляння з екзистенційними кризами; контроль (-0,6327) – також вказує на негативний зв'язок, підкреслюючи важливість відчуття контролю над життєвими обставинами для підтримки життєстійкості. Сильний негативний зв'язок: цілі у житті (-0,8816) – чітко визначені цілі сприяють підвищенню життєстійкості, тоді як їхня відсутність збільшує відчуття кризи; процес життя (-0,9474): те, як студенти сприймають свій життєвий шлях, суттєво впливає на їхню стійкість; результативність життя (-0,9833) – висока результативність прямо корелює з низьким рівнем екзистенційної кризи; локус контроль – життя (-0,9579) – вказує на важливість відчуття контролю над життям загалом; залучення (-0,9639) – активна участь у житті допомагає знизити ризики відчуття кризи; прийняття ризику (-0,8129) – здатність брати на себе ризики може допомагати у подоланні екзистенційних труднощів. Отже дослідження підтверджує, що показники життєстійкості мають сильну негативну кореляцію з екзистенційною кризою. Це свідчить про важливість розвитку життєстійкості серед студентської молоді для ефективного подолання труднощів. Підтримка студентів у формуванні цілей та управлінні їхнім життям може суттєво покращити їх психологічне благополуччя.

Визначення ефективності апробації програми тренінгових заходів здійснювалося на основі повторного застосування методик, які показали її ефективність, оскільки середній рівень узагальнюючого показника сенсожиттєвої кризи у студентської молоді знизився на 17,2 бали (з 125,1 до 107,9 балів), а загальне середнє значення показника смисложиттєвих орієнтацій студентів зросло на 5,3 бали (з 136,4 до 141,7 балів).

## ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз та дослідницька робота щодо обґрунтування теоретичних та методологічних поглядів на вплив екзистенційної кризи на життєстійкість студентської молоді дав можливість зробити наступні узагальнюючі висновки:

1. Встановлено, що екзистенціалізм – це філософський напрям, що підкреслює унікальність людського існування, розглядає життя як неповторний досвід, який не піддається узагальненню. Екзистенційні проблеми не слід уникати – їх треба пережити, щоб досягти істини, яка народжується з почуттів та досвіду, на відміну від об'єктивної істини, пізнаної розумом. Екзистенційна психологія, започаткована Людвігом Бінсвангером, зосереджується на індивідуальності, прийнятті відповідальності та пошуку сенсу. Життєстійкість слугує засобом екзистенціалізму, допомагаючи подолати стрес, спричинений невизначеністю майбутнього та незмінністю минулого. Поняття життєстійкості ввів П. Тілліх, акцентуючи на готовності людини протистояти випробуванням, від внутрішніх терзань до фізичного болю. Таким чином життєстійкість є засобом екзистенціалізму, саме вона допомагає людині позбутися життєвого стресу, викликаного невідомістю майбутнього та незмінністю минулого і, загалом, будь-якою, екзистенціональною дилемою.

Екзистенційна криза – це психоемоційний стан людини, що супроводжується: втратою сенсу життя та цілісності особистості; підвищенням рівня тривоги; появою почуття глибокого психологічного дискомфорту. Для цієї кризи характерні зміни у способі життя, сприйнятті себе та світу. Однак трапляються випадки, коли цей вид кризи виникає на тлі стабільного та безпечного існування індивідуума в соціумі. Франкл, засновник логотерапії, виділяв дві стадії екзистенційної кризи: вакуум (нудьга, апатія) та невроз (фрустрація, що призводить до психічних розладів).

2. Визначено, що студентський вік характеризується зниженою опірністю до стресових факторів через природно присутні вікові кризи у поєднанні зі специфічним способом життя, характерним для студентства. Саме в юнацькому віці особистість, маючи недостатній досвід, зіштовхуючись з важкими, невідомими, несподіваними для себе ситуаціями, здатна знайти вихід, набувши життєстійкості та можливості до подальшого розвитку. Розвиток життєстійкості молоді обумовлюється захисними механізмами психіки, спробами захистити психіку від зовнішніх стресогенних чинників, і навіть спрямованістю захисних механізмів психіки на збереження балансу психічного стану особистості, задля її подальшого розвитку. А також у майбутньому для більш ефективного подолання кризових станів особистості та проблемних ситуацій життя людини.

3. Проведено емпіричне дослідження, кількість учасників якого складала 46 студентів, серед них 27 дівчат та 19 юнаків, віком від 18 до 24 років (КЮІ та університет «КРОК»). Середній вік – 22 роки. Для емпіричного дослідження впливу екзистенційної кризи на життєстійкість студентської молоді було детально вивчено і застосовано тест-опитувальник ЕРІ, створений Г. Айзенком; тест «Смисложиттєві орієнтації» Д.О. Леонтьєва; «Тест життєстійкості» в адаптації Д. О. Леонтьєва та О. І. Расказової; тест «Сенсожиттєва криза» К. В. Карпінського. Також автором було розроблено спрощений варіант анкети, питання якої спрямовані на виявлення ознак, що дають змогу розпізнати екзистенційну кризу у студентської молоді.

У результаті застосування авторської анкети було здійснено такий розподіл респондентів: група 1 – 38 осіб з невиявленим або низьким проявом ознак екзистенційної кризи; група 2 – 8 осіб зі значними проявами екзистенційної кризи. Тест життєстійкості (адаптація Д. О. Леонтьєва) використовувався для оцінки рівня життєстійкості респондентів в обох групах і показав такі основні результати. Рівень життєстійкості: у групі 1 (високий – 21,5%, низький рівень – 15%), у групі 2 (високий – 3,3%, низький рівень життєстійкості: 54,8%). Тобто студенти з ознаками екзистенційної кризи

значно більш вразливі до стресу, ніж ті, хто не має таких проявів. Це демонструє їх схильність до негативного впливу стресогенних ситуацій. Особи з другої групи мають більше складнощів у вирішенні життєвих проблем та потребують більше часу для відновлення психічного балансу, проте часто не можуть отримати цей час через зовнішні обставини. Стан екзистенційної кризи обмежує можливість підвищення життєстійкості, що вказує на необхідність адекватної психологічної підтримки для студентів, які переживають такі кризи. Проаналізувавши середні значення показників по методиці смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва можна зробити висновки, що респонденти першої групи мають більшу цілеспрямованість, котра підтримується осмисленням теперішнього часу і реальним сприйняттям минулого, і все це поєднується з поняттям контролю. Аналіз показників по тесту Г. Айзенка двох груп студентів показав, що на вибір напрямів подолання складних життєвих ситуацій має безпосередній вплив нейротизм, тобто емоційна напруженість, а саме емоційна нестійкість при прийнятті рішення. Також орієнтованість студентів на себе чи на оточуючих відіграє певну роль у виборі ними стратегічних рішень.

4. Для роботи з групою із 8 осіб, у яких за авторською анкетною було визначено прояви екзистенційної кризи у дипломній роботі була розроблена психокорекційна програма, метою якої є оптимізація впливу екзистенційної кризи на особистість студентської молоді шляхом підвищення їх життєстійкості, складається з 8 занять: заняття №1 «Знайомство, правила групи»; заняття № 2 «Діагностика стану особистості»; заняття №3 «Управління емоціями»; заняття №4 «Зняття стресу і турбота про себе»; заняття №5 «Я і мої соціальні ролі»; заняття №6 «Діагностування та попередження екзистенційних криз»; заняття №7 «Розвиток життєстійкості»; заняття №8 «Підсумки». Загалом же розроблена програма з подолання впливу екзистенційної кризи на особистість студентської молоді та розвитку їх життєстійкості пропонує комплексний підхід до подолання екзистенційної кризи, зосереджуючи увагу на розвитку життєстійкості студентів через

інтерактивні методи і психологічний тренінг. Такий структурований і адаптивний формат може суттєво поліпшити психологічне благополуччя учасників, забезпечуючи їм необхідні навички для справляння з життєвими труднощами.

5. У результаті застосування тесту К. В. Карпінського здійснено комплексну оцінку проявів екзистенційної кризи серед студентської молоді, що, в свою чергу, сприяє розробці більш ефективних психологічних програм підтримки. Результати тесту «Опитувальник сенсожиттєвої кризи» К. В. Карпінського (діагностична версія) показали такий розподіл балів: високі бали мають 5 осіб (62,5% респондентів), середні бали мають 3 особи (37,5%), низькі бали не набрала жодна особа. Тобто значна частина респондентів має ознаки сенсожиттєвої кризи, що свідчить про низький рівень свідомості та наявність труднощів у смисловому регулюванні життєвого шляху. Всі опитані виявляють труднощі, що може бути пов'язано з різними психологічними аспектами їхнього життєвого досвіду.

Для визначення взаємозв'язку екзистенційної кризи та життєстійкості студентської молоді було проведено аналіз кореляції Пірсона. За результатами аналізу кореляції Пірсона помірний негативний зв'язок спостерігається з показниками локус контролю – Я: -0,6091 (вищий рівень самоконтролю корелює з кращим справлянням із кризами); контролю: -0,6327 (відчуття контролю над обставинами підтримує життєстійкість). Сильний негативний зв'язок: цілі у житті: -0,8816 (чітко визначені цілі підвищують життєстійкість, їхня відсутність веде до відчуття кризи); процес життя: -0,9474 (сприйняття життєвого шляху сприяє стійкості); результативність життя: -0,9833 (висока результативність пов'язана з низьким рівнем екзистенційної кризи); локус контроль – життя: -0,9579 (важливість контролю над життям загалом); залучення: -0,9639 (активна участь у житті знижує ризики відчуття кризи); прийняття ризику: -0,8129 (здатність брати ризики сприяє подоланню труднощів). Таким чином сильна негативна кореляція між показниками життєстійкості та екзистенційною кризою свідчить про важливість розвитку

життєстійкості серед студентської молоді, а підтримка у формуванні цілей і управлінні життям може суттєво поліпшити психологічне благополуччя студентів.

Результатами апробації програми тренінгових заходів стало зниження середнього рівня сенсожиттєвої кризи на 17,2 бали (з 125,1 до 107,9) та підвищення середнього показника смисложиттєвих орієнтацій на 5,3 бали (з 136,4 до 141,7). Апробація програми підтвердила її ефективність у зниженні сенсожиттєвої кризи та підвищенні смисложиттєвих орієнтацій і показників життєстійкості. Це свідчить про важливість впровадження тренінгових заходів для студентської молоді з метою розвитку життєстійкості і підтримки психологічного здоров'я.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Анастасі А., Урбіна С. Психологічне тестування: 7-е изд. КК. 2019. 688 с.
2. Бабатіна С. І. Особливості взаємозв'язку життєстійкості з темпоральними характеристиками особистості студента. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології* : зб. наук. праць Херсонського національного технічного університету. Херсон. 2012. Вип. 1/6. С. 437-441.
3. Бабатіна С. І. Феномен життєстійкості як складової регуляторної системи особистості *Діяльнісно-поведінкові фактори життєздатності людини*: матер. всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 28-29 листопада 2014 р.) Харківський н національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди. Харків. 2014. С. 14-16.
4. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Кам'янець-Подільський* : Аксіома. 2010. Вип. 10. С. 120–133.
5. Варіна Г. Б. Життєстійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Сучасна наука: тенденції та перспективи* : матеріали Всеукр. internet-конф. Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Мелітополь. 2018. С. 28–34.
6. Величко Р., Салюк М. Імплицитні уявлення та їх місце у структурі життєстійкості особистості.. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (December 9, 2022; Cambridge, UK), 211. <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.58>
7. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. 3-тє вид. О. В. Скрипченко та ін. К. : Каравела. 2012. 344 с.

8. Водолазська О. О. Індивідуально-психологічні особливості життєстійкості особистості. *Диференціально-психологічні виміри особистісного самоздійснення*: Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми сучасної психології особистості» (21 березня 2019 р., м. Одеса, Україна). Одеса: ВМВ. 2019. С. 46-52.
9. Войтенко О. До проблеми становлення смисложиттєвих орієнтирів зрілої особистості. *Humanitarium*. 2020. Том 44. Вип. 1. С. 34-41.
10. Галян І. М. Психологічні особливості особистості, що перебуває в кризовому стані. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2019. С. 42–44.
11. Даценко О. А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2024. Т. 34(73). № 6. С. 6–10.
12. Довгань О. Специфіка кризи особистості в юнацькому віці. *Психологія і суспільство*. 2004. № 2. С. 144-150.
13. Живоглядюв Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки університету "КРОК". Серія : Економіка*. 2022. Вип. 2. С. 165-172.
14. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія: навч. посібник. За наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т. 2019. 496 с.
15. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 2016. 219 с.
16. Каменщук Т. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької*

академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. Вип.1. С. 21-27.

17. Махал Т. Р. Психологічні особливості переживання кризової ситуації у молоді. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет ім. Василя Стуса. Вінниця. 2022. 110 с.

18. Нікітчук У. І. Психометричні властивості української версії опитувальника депресії А. Бека (BDI-I) на студентській вибірці. *Psychological journal*. 2020. Vol. 6. Issue 11 (43). P. 56-68.

19. Кокоріна Ю. Є. Порівняльна характеристика суб'єктів, які переживають екзистенціальну кризу. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2011. Вип. 19. С. 220–232.

20. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життестійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. *Psychological Prospects Journal*. 2021. Вип. 38. С.96–109.

21. Костенко Д., Запорожченко О., Квак О., Поплавська Є., Пастернацький А.. Аналіз життестійкості особистості. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. DOI: 10.52058/2786-5274-2024-1(29)-723-734.

22. Кравчук С. Психологічні особливості життестійкості студентів та їх ставлення до активної участі в політичному житті суспільства в умовах воєнного конфлікту. *Психологічні виміри, економіки, управління*. 2018. 12. С. 27–38.

23. Кузікова С. Б. Життестійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія : науковий журнал МОН України, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка ; [гол. ред. С. Б. Кузікова, редкол.: А. Н. Гірняк, І. А. Гуляс, З. С. Карпенко та ін.]*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». 2023. Вип. 2. С. 24–29.

24. Ларіна Т. О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика*. За ред. Н.В. Чепелевої. К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». 2007. Том 2. Вип. 5. С. 131-138.
25. Ленгле А. Екзистенційно-аналітична теорія. ст.: пров. з ним. Вступ. ст. С. В. Кривцова. М.: Генезіс. 2005. С. 159
26. Лук'янова Т. Дослідження зв'язку життєстійкості, її компонентів та моделей поведінки в стресовій ситуації у студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 42(1). С. 151-162.
27. Маннапова Е. Р Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 2. С. 75-78.
28. Міністерство освіти та науки. Контроль емоційного стану під час війни – пояснення психологів. 2022. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/kontrol-emosijnogo-stanu-pid-chas-vijni-poyasnennya-psihologiv>
29. Міщиха Л. П., Щуйко О. Я. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1\\_2024/17.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2024/17.pdf)
30. Можар А. В. Позитивна психотерапія як метод роботи з екзистенційною кризою : спец. 053 «Психологія» Поліський нац. ун-т, каф. психології; наук. кер. Литвинчук А. І. Житомир. 2023. 96 с.
31. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги : методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон. 2016. 224 с.
32. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.

33. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна ред.: Н. Пророк. Київ. 2018. 208 с.
34. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Загальна ред.: Л. Царенко. Київ. 2018. 240 с.
35. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр. 2017. 188 с.
36. Партико Т. Б. Екзистенційна сповненість особистості у пізній дорослості. *Psychological Journal*. 2019. 1(21). 150-164. doi: 10.31108/1.2019.1.21.10
37. Поліщук В. Вікові кризи у психічному розвитку особистості. *Психологія. Збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2000. Випуск 1 (8). С. 126–130.
38. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. № 19. С. 185–189.
39. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності: методичні рекомендації. Київ : Ніка-Центр. 2021. 104 с.
40. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: психологія*. 2021. Том 32(71). № 2. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/28>
41. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. С. 74–99.
42. Предко В. В., Предко Д. Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «*Особистість у життєвих ситуаціях: світові*

тенденції й національні особливості» (PLSWTNP), м. Київ, 5 листопада 2021 року. С. 98–100.

43. Ребуха Л. З., Савіцька В. В. Життєстійке ставлення студентів до сприйняття та оцінки кризових ситуацій. *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної сфери сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи*: зб. Матеріалів міжнародної науково-практичної конференції. (Тернопіль, 2-3 червня 2022 р.). Тернопіль: Університетська думка. 2022. С. 33-35.

44. Решетник О. А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2022. Випуск 9 (38). С. 74-90

45. Сачко К. Особливості переживання екзистенційної кризи в осіб молодого віку під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Том 8. № 2. URL: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/434>

46. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ Львів : Видавець Вікторія Кундельська. 2021. 236 с.

47. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ. 2017. С. 481-491.

48. Технологія розвитку життєстійкості як умови попередження конфліктної поведінки підлітків. *Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики і розв'язання конфліктів у закладі освіти* В. М. Горленко, І. В. Марухина, В. Г. Панок, В. В. Предко, В. В. Рибалка, Д. Д. Романовська, Н. В. Сосновенко ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр. 2021. С. 57–103.

49. Титаренко Т. М. , Т.О. Ларіна. К.: Марич Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. : навч. посіб, 2009. 76 с.
50. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одиссея подолання : навч. посібник для закладів вищої освіти. Київ : Каравела. 2021. 248 с.
51. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 59-62.
52. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. 5 (15). С. 368-375.
53. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. 17(5). С. 142-150.
54. Чиханцова О. Системність у вивченні життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць SCIENTIA*. 2021. URL: <https://ojs.ukrlgos.in.ua/index.php/scientia/article/view/9037>
55. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Книжковий клуб Клуб Сімейного Дозвілля. 2020. 160 с.
56. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія : «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. К.: Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління». 2022. № 7 (25). С. 554-567.
57. Afzali L, Esmaeili S, Naghsh Z. Educational resilience, educational vitality and performance of Students with Learning Disability: mediator role of procrastination. *Empowering Exceptional Children Journal*. 2020. 4(32). Pp. 51-60. <https://doi: 10.22034/CECIRANJ.2020. 165517.1116>
58. Andrews M. The existential crisis. *Behavioral Development Bulletin*. 2016. 21 (1): 104–109. doi:10.1037/bdb0000014
59. Armour S. Psychologists study mental health and social impacts of COVID-19. *News home*. 2020. URL:

<https://www.sheffield.ac.uk/news/nr/psychologists-study-mental-health-social-impacts-covid-19-coronavirus-epidemic-1.884797>

60. Benishek L.A., Feldman J.M., Shipon R.W., Mecham S.D., Lopez F.G. Development and evaluation of the revised academic hardiness scale. *Journal of Career Assessment*. 2005. № 13(1). P. 59–76. DOI: 10.1177/ 1069072704270274.

61. Berman, Steven L., Weems, Carl F., Stickle, Timothy R. Existential Anxiety in Adolescents: Prevalence, Structure, Association with Psychological Symptoms and Identity Development. *Journal of Youth and Adolescence*. 2006. 35 (3): 285–292.

62. Bertin P., Nera K., Delouvée S. Conspiracy beliefs, chloroquine, and the rejection of vaccination: A conceptual replication-extension in the COVID-19 pandemic context. *PsyArXiv*. 2020. URL: <https://doi.org/10.31234/osf.io/rz78k>

63. Bischetti L., Canal P., Bambini V. Funny but aversive: A large-scale survey on the emotional response to Covid-19 humor in the Italian population during the lockdown. *SocArXiv*. 2020. URL: <https://doi.org/10.31234/osf.io/efk93>

64. Brooks S. K. , Webster R. K., Smith L. E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G. J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*. 2020. Vol. 395. Pp. 912–920. URL: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

65. Cooley J. L., Fite P. J., Hofman L. Interactive effects of coping strategies and emotion dysregulation on risk for peer victimization. *Journal of applied developmental psychology*. 2022. № 78. 101356. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101356>.

66. Dogahneh E.R., Khaledian M., Arya A.R.M. The relationship of psychological hardiness with emotional intelligence and workaholism. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*. 2013. № 1(4). P. 211–217. DOI: 10.18052/www.scipress.com/ILSHS.5.1

67. Efimova O. I., Grinenko A. V., Kalinina N. V., Miroshkin D. V., Bazhdanova Y. V., Oshchepkov A. A., Ivleva S. A. Personality Hardiness as a Factor

Determining the Interaction of a Person with the Environment (Psychological and Ecological Aspects). *Ekoloji Dergisi*. 2019. №28(107). P. 563-569.

68. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68. P. 687-695.

69. Franzen J, Jermann F, Ghisletta P, Rudaz S, Bondolfi G, Tran NT. Psychological Distress and Well-Being among Students of Health Disciplines: The Importance of Academic Satisfaction. *Int J Environ Res Public Health*. 2021. 18(4). 2151. doi: 10.3390/ijerph18042151.

70. Garg, N. and Sarkar, A. Vitality among university students: exploring the role of gratitude and resilience. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*. 2020. Vol. 7 No. 3, pp. 321-337. <https://doi.org/10.1108/JOEPP-03-2020-0041>

71. Gowda G. S., Chithra N. K., Moirangthem S., Kumar C. N., Math S. B. Homeless persons with mental illness and COVID pandemic: Collective efforts from India. *Asian Journal of Psychiatry*. 2020. Vol. 54. Pp. 102–268.

72. Hernández-Torrano D., Ibrayeva L., Sparks J., Lim N., Clementi A., Almukhambetova A. , Nurtayev. , Muratkyzy A. Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature. *Frontiers in Psychology*. 2020. 11. URL=<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01226>

73. Hrek O. Study of vitality as a resource for providing students' psychological safety. *European humanities studies: State and Society*. 2020. Pp. 4-18. 10.38014/ehs-ss.2020.3-2.01.

74. Huta V., Ryan, R.M. Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*. 2009. № 11(6). P. 735–762. DOI: 10.1007/s10902-009-9171-4

75. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health – inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. 37 (1). pp. 1–11..

76. Maddi S. & Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.
77. Maddi S. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44. No. 3. P. 279-298.
78. Maddi S.R., Khoshaba D.M., Harvey R.H., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*. 2011. № 51(3). P. 369–388. DOI: 10.1177/0022167810388941.
79. Martinek, D.; Carmignola, M.; Müller, F.H.; Bieg, S.; Thomas, A.; Eckes, A.; Großmann, N.; Dittrich, A.-K.; Wilde, M. How Can Students Feel More Vital Amidst Severe Restrictions? Psychological Needs Satisfaction, Motivational Regulation and Vitality of Students during the Coronavirus Pandemic Restrictions. *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.* 2021. 11. Pp. 405-422. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020030>
80. Mishchykha L., Cherniavska N., Kravchenko V., Vitiuk N., Kulesha-Liubinets M., Khrushch O. Application of Mindfulness Practices in Work on Stress Reduction during the War. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*. 2023.V. 81. P. 25–38. <https://doi.org/10.33788/rcis.81.2>
81. Mohtasham S S, Pooragha Roodbardeh F, Kafi S M. Comparison of Academic Self-regulation, Subjective Vitality, and Academic Vitality in Students with and Without Learning Disorder. *J Child Ment Health*. 2023. 9 (4). P. 2. URL: <http://childmentalhealth.ir/article-1-1330-en.html>
82. Nemati, S., Badri-Gargari, R., Katourani, A. The relationship between psychological well-being and academic vitality with students' perceptions of the classroom environment. *Journal of School Psychology*. 2022. 11(1). pp. 117-131. doi: 10.22098/jsp.2022.1508
83. Pineda-Espejel, H.A.; Morquecho-Sánchez, R.; Terán, L.; López-Gaspar, I.; Hernández-Mendo, A.; Morales-Sánchez, V.; Chica-Merino, E.; Granero-Gallegos, A. Satisfied and Frustrated Needs, Subjective Vitality and

University Students. *Life Satisfaction of Physical Activity and Sports. Sustainability*. 2023. 15. 3053. <https://doi.org/10.3390/su15043053>

84. Ren Y, Wang H, Li J. Proactive vitality management, goal attainment, and psychological well-being among college students: A weekly diary study. *Appl Psychol Health Well Being*. 2024. 16(3):1073-1099.

85. Reupert A. Change and (the need for) adaptability: the new normal. *Advances in Mental Health*. 2020. 18:2. 91–93. DOI: <https://doi.org/10.1080/18387357.2020.1792633>

86. Rogers J. P. , Chesney E., Oliver D., Pollak T. A., McGuire F., Fusar-Poli P., Zandi M. S., Lewis G., David A.S. Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic. *Lancet Psychiatry*. 2020. URL: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30203-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30203-0)

87. Rush M.C., Schoael W.A., Barnard S.M. Psychological resiliency in the public sector: ‘Hardiness’ and pressure for change. *Journal of Vocational Behavior*. 1995. Vol. 46(1). P. 17-39.

88. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. № 83(1). P. 10–28. DOI:10.1159/000353263

89. Saija E., Ioverno S., Baiocco R., Pallini S. Children experiencing sadness: Coping strategies and attachment relationships. *Current Psychology*. 2022. Pp. 1-10. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02771-2>

90. Sayed, S. Subjective vitality as a determinant of life satisfaction among university students. *Buhūth*. 2022. 2(9). Pp. 40-80. doi: 10.21608/buhuth.2022.145738.1346

91. Scrivner C., Johnson J. A., Kjeldgaard-Christiansen J., Clasen M. Pandemic Practice: Horror Fans and Morbidly Curious Individuals Are More Psychologically Resilient During the COVID-19 Pandemic. *PsyArXiv*. 2020. URL: <https://doi.org/10.31234/osf.io/4c7af>

92. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology. *American psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 5-14.

93. Spirido K., Evangelia K. Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*. 2015. № 1(1). P. 53–73. DOI: 10.7897/2277-4343.04135

94. Stockinger K., Rinas R., Daumiller M. Student adaptability, emotions, and achievement: Navigating new academic terrains in a global crisis. *Learning and Individual Differences*. 2021. P. 90. 102046. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102046>

***Всього джерел – 94***

***Джерел за останні п'ять років - 48***

***Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 23 (57, 59, 62, 63, 64, 65, 69, 70, 71, 72, 73, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 89, 90, 91, 94)***

***Джерел українських авторів за останні п'ять років – 25 (6, 11, 13, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 29, 30, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 54, 56)***

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Методика «Тест життєстійкості», адаптація Д. О. Леонтєєва

## Текст опитувальника

№	питання	ні	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	так
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				

23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

### Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43

прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36
------------------	--------	-------------------------------

**Таблиця 14 Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості**

норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

### **інтерпретація результатів**

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

залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості» [7]. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття отвергнутості, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість» [8].

контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались.

## Тест «Смисложиттєві орієнтації» Д.О. Леонтєва

**Інструкція:** Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково вірні)

П.І.Б \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_

### Бланк відповідей

- |   |  |
|---|--|
| 1. Зазвичай мені дуже нудно.  | Зазвичай я повний енергії.   |
| 2. Життя здається мені завжди хвилюючим та захоплюючим.   | Життя здається мені абсолютно спокійним та рутинним.   |
| 3. У житті я не маю певних цілей і намірів.   | В житті я маю дуже ясні цілі та наміри.  |
| 4. Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним.  | Моє життя видається мені цілком осмисленим та цілеспрямованим.                                   |
| 5. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші.  | Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші.   |
| 6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися.                            | Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе жодними турботами.                        |
| 7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв.   | Моя життя склалося зовсім не так, як я про це мріяв.   |
| 8. Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.   | Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано в житті.                                 |
| 9. Моє життя порожнє і нецікаве.  | Моє життя наповнена цікавими справами.   |
| 10. Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим. | Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу. |
| 11. Якби я міг вибрати, то я б побудував своє життя цілком інакше.  | Якби я міг вибрати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз.                          |
| 12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння.              | Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості.  |
| 13. Я людина дуже обов'язкова.  | Я людина зовсім не обов'язкова.  |
| 15. Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.  | Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.  |
| 16. У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей.   | В житті я знайшов своє покликання і цілі.  |

17. Мої життєві погляди ще не визначилися.

18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі в житті.

19. Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним.

20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволення.

Мої життєві погляди цілком визначилися.

Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті.

Моє життя не підвладне мені і воно управляється зовнішніми подіями.

Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності й переживання.

## Особистісний опитувальник Г. Айзенка

Ключ до опитувальника Г. Айзенка

Екстраверсія		Нейротизм		Відвергість	
Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні
1, 3, 8, 10	5, 15	2,4,7		6	12
13, 17, 22	20	9, 11, 14		24	18
25, 27, 29	32, 34	16, 19, 21, 23		36	30
39, 44, 46	37, 41	26, 28, 31, 33			42
49, 53, 56	51	36, 38, 40, 43			48
		45, 47, 50, 52			54
		55, 57			

Бланковий ключ до опитувальника Г. Айзенка

		Так	Ні
1.	Чи часто Ви Відчуваєте потяг до нових вражень, для того щоб стрепенутися, відчуті збудженість?	Е	
2.	Чи часто Ви маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть втішити?	Н	
3.	Ви людина безпечна?	Е	
4.	Чи не знаходите Ви, що Вам важко відповідати "ні"?	Н	
5.	Чи задумуєтесь Ви перед тим, як що-небудь розпочати?		Е
6.	Якщо Ви обіцяєте що-небудь зробити, то чи завжди дотримуєте свої обіцянки (незалежно від того зручно Вам чи ні)?	В	
7.	Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?	Н	
8.	Звичайно Ви дієте і говорите швидко (не задумуючись)?	Е	
9.	Чи часто Ви почуваєте себе нещасною людиною без достатніх на це причин?	Н	
10.	Зробили б Ви все, що потрібно на спір?	Е	
11.	Виникає у Вас почуття нерішучості і ніяковості, якщо Ви хочете завести мову з симпатичною(ним) не-знайомкою(цем)?	Н	
12.	Чи виходите Ви інколи "з себе", сердитесь?		В

13.	Чи часто Ви дієте під впливом хвилинного настрою?	Е	
14.	Чи часто Ви занепокоєні через те, що зробили, або сказали що-небудь таке, чого б не потрібно було робити або говорити?	Н	
15.	Віддаєте Ви перевагу книзі перед зустрічами з людьми?		Е
16.	Чи легко Вас образити?	Н	
17.	Чи любите Ви часто бувати в компанії?	Е	
18.	Чи бувають у Вас інколи думки, які б Ви хотіли приховати від інших?		В
19.	Чи правда, що Ви інколи повні енергії, так що все горить в руках, а інколи зовсім кволі?	Н	
20.	Чи віддаєте Ви перевагу мати менше друзів, але зате більш близьких Вам?		Е
21.	Чи часто Ви мрієте?	Н	
22.	Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?	Е	
23.	Чи часто Вас турбує почуття вини?	Н	

24.	Чи всі Ваші звички хороші і бажані?	В	
25.	Чи здатні Ви дати почуттям волю?	Е	
26.	Вважаєте Ви себе людиною чутливою?	Н	
27.	Чи вважають Вас людиною веселою і живою?	Е	
28.	Чи часто, зробивши яку не будь важливу справу, Ви відчуваєте, що могли б зробити її краще?	Н	
29.	Ви більше мовчите, коли знаходитесь в товаристві інших людей?	Е	
30.	Ви інколи пліткуєте?		В
31.	Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки лізуть в голову?	Н	
32.	Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви краще прочитаєте про це в книзі, ніж спитаєте?		Е
33.	Чи буває у Вас прискорене серцебиття?	Н	
34.	Чи подобається Вам робота, яка потребує від Вас постійної уваги?		Е
35.	Чи бувають у Вас приступи тремтіння?	н	
36.	Чи завжди б Ви платили за провезення багажу на транспорті, якби не боялися перевірки?	в	

37.	Вам неприємно знаходитись у товаристві, коли насміхається товариш над товаришем?		Е
38.	Ви дратівливі?	н	
39.	Чи подобається Вам праця, яка потребує швидких дій?	Е	
40.	Чи хвилюєтесь Ви з приводу якихось неприємних подій, які б могли статися?	Н	
41.	Ви ходите повільно і не поспішно?		Е
42.	Ви інколи запізнювались на зустрічі чи на роботу?		В
43.	Чи часто Вам сняться жахи?	Н	
44.	Вірно, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропускаєте випадок поговорити з незнайомою людиною?	Е	
45.	Чи хвилюють Вас які-небудь болі?	Н	
46.	Ви б почували себе дуже нещасним, якщо на довгий час залишилися б без спілкування з людьми?	Е	
47.	Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?	Н	
48.	Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам не подобаються?		В

49.	Чи можете Ви сказати, що Ви цілком впевнена в собі людина?	Е	
50.	Чи легко Ви ображаєтесь, коли люди вказують на Ваші особисті помилки в роботі, або на Ваші промахи?	Н	
51.	Ви вважаєте, що важко одержати явне задоволення від вечірки?		Е
52.	Чи занепокоює Вас відчуття, що Ви чимось гірші від інших?	Н	
53.	Чи легко Вам внести пожвавлення в скучну компанію?	Е	
54.	Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не розбираєтесь?		В
55.	Чи занепокоєні Ви своїм здоров'ям?	Н	
56.	Чи любите Ви пожартувати над іншими?	Е	
57.	Чи страждаєте Ви від безсоння?	Н	

**«Опитувальник сенсожиттєвої кризи (К. В. Карпінського).****Діагностична версія.**

Респонденту пропонується список тверджень, що характеризують різні способи ставлення людини до власного життя.

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно справедливо стосовно Вас, при цьому використовуйте наступну шкалу.

4 Абсолютно вірно

3 Мабуть вірно

2 Мабуть, невірно

1 Абсолютно невірно

1. Не можу усвідомити, в чому конкретно полягає сенс мого життя
2. Життя бачиться мені безглуздим і порожнім
3. Легко відрізняю значуще від незначного у житті
4. У мене ще не вироблено певного життєвого ідеалу
5. Я слабо усвідомлюю, що дійсно важливо у моєму житті, а що зовсім не важливо
6. Моє життя має глибокий сенс
7. Отримання миттєвої вигоди для мене важливіше, ніж прагнення далеких життєвих цілей.
8. З усіх сил стараюсь наблизитись до свого життєвого ідеалу.
9. Ловлю себе на тому, що більшу частину часу займаюся безглуздими справами.
10. З моєї точки зору пошук сенсу життя – це марна затія.
11. Я чітко усвідомлюю, що таке життєвий успіх і в чому саме він полягає.
12. Реалізую зовсім не ті цінності, які становлять сенс мого життя.
13. Відчуваю в собі достатньо сил та енергії для реалізації своїх життєвих задумів.

14. Мене не залишає почуття, що я втратила у житті щось дуже важливе
15. Відчуваю внутрішню спустошеність.
16. Мої уявлення про сенс життя часто змінюються.
17. У тих ситуаціях, де необхідно прийняти важливе життєве рішення, я відчуваю повну розгубленість.
18. У житті я переважно роблю те, що чекають чи вимагають від мене інші люди.
19. Ніколи по-справжньому глибоко не замислювалася над сенсом життя.
20. Мої вчинки у своїй більшості не пов'язані з якоюсь життєвою метою і найчастіше мають випадковий характер.
21. Не шкодую про свій життєвий вибір.
22. Я дуже стурбована своїми проблемами, щоб думати про сенс життя.
23. Мені здається, я знайшла своє життєве покликання або принаймні близька до того, щоб його знайти
24. Життя відповідно до колись сформульованих цілей у моїй ситуації неможливе.
25. Багато справ і обов'язків, які я змушена виконувати щодня, абсолютно мені байдужі.
26. Відмінно розумію, куди я в житті рухаюсь і навіщо.
27. У мене дуже суперечливі погляди на життя і, зокрема, на сенс життя.
28. Мене не залишає думка, що я загубилася в житті і перебуваю не на своєму місці.
29. Я « розкидаюся » по життю: загоряюся однією справою, але швидко переключаюсь і поринаю з головою в інше.
30. Мої життєві цінності зовсім не суперечать одна одній
31. Для мене немає особливого значення, якою справою в житті я зайнята і чи зайнята взагалі.
32. Без труднощів визначаю, які цілі у моєму житті пріоритетні, які – другорядні.
33. Потреба пізнати сенс свого життя мені зовсім чужа.

34. Мені легко змусити себе працювати заради своїх життєвих планів.
35. Все частіше зауважую, що мої дії є хаотичними та сумбурними.
36. Цілком не сумніваюся у значущості своїх життєвих цілей.
37. Щодня намагаюся присвятити тому, щоб хоч трохи наблизитись до своїх життєвих цілей.
38. Коли я запитую себе, що важливо в моєму житті, мене охоплюють тривога та занепокоєння.
39. Якщо запитую себе про сенс життя, то зазвичай знаходжу на нього задовільну відповідь.
40. Досі не знаю, чого я хочу від життя.
41. Мені не знайомі такі сценарії, яким я була б готова дотримуватися всього життя.
42. Не знаю, чому я роблю те, що роблю.
43. Є такі ідеї та переконання, в які я твердо вірю і готова боротися за них усе своє життя.
44. У моєму житті немає єдиного і стійкого напрямку, тому що я постійно кидаюся від одного заняття до іншого.
45. У моєму житті багато речей, які приносять мені почуття радості та щастя.
46. Якби мене запитали, що я ціную найбільше у своєму житті, я б не змогла дати однозначної відповіді.
47. Я переконана, що займаюся в житті саме тією справою, яка приведе мене до успіху та дасть змогу розкрити внутрішній потенціал.
48. За останні місяці я анітрохи не просунулась у здійсненні своїх життєвих планів.
49. У мене на майбутнє намічені важливі події, заради яких я багато працюю вже зараз.
50. Я не наважуюся проводити в життя свої цінності та ідеали, оскільки вони здаються мені нездійсненними.

Дешифратор:

Сума балів, набраних випробуванним, свідчить про виразність у нього психологічних ознак сенсожиттєвої кризи. Чим вища ця сума, тим глибше, інтенсивніше та гостріше переживається криза сенсу життя.

Прямі твердження 1; 2; 4; 5; 7; 9; 10; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 22; 24; 25; 27; 28; 29; 31; 33; 35; 38; 40; 41; 42; 44; 46; 48; 50

Зворотні твердження 3; 6; 8; 11; 13; 21; 23; 26; 30; 32; 34; 36; 37; 39; 43; 45; 47; 49

Для підрахунку сумарного бала необхідно виконати таку процедуру:

1) Відповідям піддослідних на прямі твердження опитувальника приписуються бали на основі прямого співвідношення номера відповіді та кількості балів:

Номер відповіді 4 3 2 1

бал 4 3 2 1

2) Відповідям піддослідних на зворотні твердження опитувальника приписуються бали на основі перевернутого співвідношення номера відповіді та кількості балів:

Номер відповіді 4 3 2 1

бал 1 2 3 4

## Психологічна корекційна програма з підвищення життєстійкості та подолання впливу екзистенційної кризи на особистість

### Заняття №1. «Знайомство, правила групи».

**Мета заняття:** знайомство всіх учасників групи, створення сприятливих психологічних умов проведення занять. Налаштувати учасників на активну роботу й контакт один з одним, на розвиток й корекцію емоційної сфери. Налаштування роботи у групі за виробленими правилами.

Хід заняття. відбувається коротка презентація сутності та цілей занять, правил, проводиться бесіда з учасниками та знайомство з групою.

Зворотній зв'язок про заняття (проводиться на кожному занятті).

Перш ніж завершити сьогоднішню зустріч, ми поставимо вам два питання, які ми задаватимемо щоразу наприкінці заняття:

1. Що на цьому занятті для вас було найважчим?
2. Що для вас сьогодні було найважливішим?

### Заняття № 2. «Діагностика стану особистості».

**Мета:** діагностика стану членів групи, простежити динаміку змін емоційного стану членів групи.

Хід заняття.

*Вправа «Прогноз погоди».*

А зараз давайте обговоримо, який у вас настрій. Щоб було простіше визначити свій настрій, порівняємо його з погодою. Наприклад, у регіоні на ім'я (ім'я підлітка) сьогодні очікуються тумани, а у регіоні (ім'я підлітка) – штормове попередження. А яка погода у ваших регіонах? Всі по колу описують погоду, яка відповідає своєму настрою.

*Вправа «Згадай щось неприємне».*

Учасникам пропонується закрити очі і згадати якусь неприємну подію, що відбулася з ними зовсім недавно (протягом 1 хвилини) з усіма подробицями і не відкриваючи очі, застигнути в тому положенні, в якому учасники перебували в процесі спогадів. За допомогою «внутрішнього погляду» оцінити, в якому стані знаходяться м'язи тіла (починаючи з лицьових м'язів і закінчуючи ногами) запам'ятати даний стан.

Обговорення відчуттів:

- які відчуття виникли в процесі спогадів?
- які відчуття були в м'язах?
- де найбільше відчувалася напруга?
- на скільки неприємним був такий стан?

Бесіда:

Якої шкоди завдає постійна напруга (змінюється міміка, підвищується тонус скелетної мускулатури, темп мови, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози)?

Найпростіший, але досить ефективний спосіб емоціональної саморегуляції – розслаблення. У гніві стискаються зуби, змінюється вираз обличчя, виникає це автоматично, рефлексивно. Однак варто запуснути процес самоконтролю «не стислі зуби», «як виглядає моє обличчя» і м'язи починають розслаблятися. Добре допомагають вправи на дихання: «самомасаж», «проспівування звуків».

Тепер необхідно зануритися в спогади тієї ж ситуації, але при цьому постаратися контролювати м'язову напругу і в разі виникнення напруги – розслабитися.

Обговорення відчуттів:

- що відчуваєте?
- які відчуття виникли після розслаблення?

Рефлексія заняття.

### **Заняття №3. «Управління емоціями»**

**Мета:** розширення навичок диференціації емоцій, саморефлексії емоційного стану учасників. Проведення вправ на формування навичок позитивного невербального спілкування. Відпрацювання навичок управління емоціями.

Хід заняття.

*Вправа «Відгадай емоцію».* Учасники сидять по колу психолог дає *інструкцію:* «Зараз я роздам декому із вас картки, на яких позначені ті чи інші емоційні стани. Ті, хто отримали картки прочитають, що на них написано, але так, щоб надпис не бачили інші члени групи, і потім по черзі зобразять цей стан. Ми всі будемо дивитись і намагатись зрозуміти, який стан зображено».

В ході вправи тренер дає можливість учасникам висказатись відносно зображеного стану, потім називає його. Кожен раз, після того як стан названо, можна запитати насамперед у тих, хто дав вірну відповідь, а потім і у інших, на які ознаки вони орієнтувались, визначаючи стан. В ході обговорення нерідко виказується ідея, що одні стани розпізнаються легше, інші – важче. Справді, дані багаточисленних досліджень показують, щонайбільш успішно ідентифікуються такі емоційні стани, як радість, страх, здивування, гнів, горе. Згадані емоції ідентифікуються легше, ніж природні. Частково цю ідею можна виявити в ході обговорення наступної модифікації даної вправи, котру доцільно провести одразу ж після основної вправи.

*Вправа «Емпатія».* **Мета:** розвинути почуття взаєморозуміння. Учасники створюють коло. Кожний каже наступному: «Я такий, як ти, тому що...». Проговорюють по колу 3 рази. Потім вони кажуть: «Я не такий, як ти, тому що...»

*Вправа «Самонакази».*

**Мета:** регулювання емоційного стану за допомогою самонаказів.

Самонаказ - коротке, уривчасте розпорядження, віддане самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані, що треба вести себе тим чи іншим чином, але відчуваєте труднощі з виконанням. «Розмовляти спокійно!». «Мовчати, мовчати!». «Не піддаватися на провокацію!» - це допомагає стримувати емоції, вести себе гідно. А зараз подумки сформулюйте самонаказ.

При необхідності члени групи самі пропонують ситуації і вихід з них, емоції і самонакази.

*Вправа «Скептики й оптимісти».*

**Мета:** формування позитивного мислення, гнучкості в оцінці будь-якої ситуації, а також зміцнення групової єдності.

Психолог об'єднує учасників у дві групи. Першій групі пропонує уявити себе скептиками, песимістами – незалежно від справжньої життєвої позиції. Друга група – оптимісти. Завдання групи «Скептики» полягає у тому, щоб сумно назвати щось, що на їхню думку, є проблемою, негативним фактом (краще починати з відносно нейтральних висловлювань, наприклад: «За вікном дощ...»). Завдання групи «Оптимісти» – змінити емоційний полюс повідомлення, наприклад: «Так, і це створює діловий настрій...» або «Коли йде дощ, це чудово, тому що є можливість ще посидіти й випити гарячої кави». Спілкування можна продовжити в тому ж стилі. Вправа продовжується доти, доки є аргументи. Потім учасники міняються ролями. Ті, хто були скептиками, стають оптимістами і навпаки. Обговорення.

Рефлексія заняття.

#### **Заняття №4. «Зняття стресу і турбота про себе»**

**Мета:** зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику, піклування про себе.

Хід заняття.

*Вправа «Трамвай».*

**Мета:** зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику. Кожного разу, як відчуваєте стрес та тривогу задавайте собі питання: «Про що я зараз думаю?». Як тільки помітите думки, які викликають у вас стрес та тривогу, назвіть їх «У мене є думки, що...». Уявіть трамвай, і в уяві «посадіть» ці думки в нього. Трамвай під'їжджає до зупинки, але ви не сідаєте в нього, а кажете собі: «Це не мій трамвай» і спостерігаєте як він їде далі. Переключаєте свою увагу на щось корисне та важливе для вас «тут і тепер». Якщо ви не будете переключати увагу на важливу та корисну діяльність, то її займуть знову ті думки, які ви посадили у трамвай. Кожного разу, як думки повертаються, повторюйте попередні кроки.

*Вправа «Турбота про себе».*

**Мета:** розвиток уявлень про способи піклування про своє здоров'я.

Учасники поділяються на міні-групи, організовується змагання між ними. Кожна міні-група після попередньої підготовки по черзі називає різні способи піклування про здоров'я. Ведучий у випадку необхідності коментує висловлювання учасників, звертаючи особливу увагу на питання, пов'язані із поширенням ВІЛ. Виграє та команда, яка назвала більше способів піклування про здоров'я.

Рефлексія заняття.

#### **Заняття №5. «Я і мої соціальні ролі».**

**Мета:** показати спектр ролей особистості, диференціювати своє «Я» і ролі, ролі і маски.

Хід заняття. Момент розбіжності ролі і внутрішнього «Я» дозволяє

говорити про маски. Ці маски можуть приймати безліч різних форм. Наприклад, кожен з вас, сидячи у кабінеті, надягає маску суворого керівника. Вийшовши з роботи, в колі друзів, ви міняєте маску. Удома вона набуває нового вигляду.

*Вправа «Хто я?»*. Мета: знайомство з уявленням про себе учасників групи; усвідомлення множинності власних образів «Я». Учасники пишуть на аркушах 10-20 визначень-відповідей на питання «Хто я?». Після цього папірці з відповідями дають ведучому. Ведучий читає, а учасники намагаються відгадати, кому належать ці визначення.

*Вправа «Соціальні ролі»*. Кожен учасник виступає в певній соціальній ролі (чоловіка, дружини, батька, матері, бабусі дідуся, вчителя, брата, сестри, друга подруги, тощо). Решта учасників ставлять 5 запитань щодо цієї соціальної ролі.

Рефлексія заняття.

**Заняття №6. «Діагностування та попередження екзистенційних криз».**

**Мета:** діагностування та попередження екзистенційних криз у молоді та психологічна допомога у процесі переживання екзистенційної кризи.

Хід заняття.

*Вправа «Лінія життя»*. На горизонтальній лінії відмічаються роки життя, а на вертикальній, вище нульової позначки, – «позитивні» періоди життя (коли почувалися комфортно, успішно реалізовували себе), а нижче нульової позначки – «негативні», тобто кризові періоди життя. Під час виконання цього завдання і в подальшій бесіді увага учасників фіксувалася на таких аспектах, як інтенсивність життєвих криз, їх місце в житті, повнота подолання.

Візуалізація своїх криз, бесіда розширяли уявлення учасників про роль криз у своєму житті, дозволяючи відслідковувати схожість установок у ставленні до важких життєвих ситуацій, життєвих криз.

Центральним етапом надання допомоги на цій стадії тренінгу був глибокий, всебічний аналіз однієї з життєвих криз.

*Діагностична вправа «Мій маршрут відновлення»*. Учасники розробляють план відновлення після кризи, враховуючи свої індивідуальні особливості. Процедура проведення: учасники розглядають свої дії та стратегії, які вони можуть використовувати для відновлення після кризових ситуацій у своєму житті. Оцінка результатів: аналіз розроблених учасниками планів відновлення, обговорення їх реалістичності та потенційної ефективності. Групова дискусія.

*Методика «Чотири основні питання»* (Що є життям для мене? Які мої цілі? Яке моє ставлення до смерті? Як я можу знайти сенс?).

Рефлексія заняття.

**Заняття №7. «Розвиток життєстійкості».**

**Мета:** створення умов для формування та розвитку навичок життєстійкості.

Хід заняття.

*Вправа «Мої робочі будні»*. Мета: дати змогу учасникам зрозуміти, що наша робота може водночас як виснажувати так і відновлювати сили.

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

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

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

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

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

*Групова вправа «Спільний корабель».* Учасники «будують» корабель, де кожен додає щось важливе для спільного добробуту (наприклад, надія, розуміння, підтримка тощо). Процедура проведення: кожен учасник отримує малюнок у формі фрагмента корабля, де на своєму фрагменті кожен має зобразити або написати ту цінність, яку вважає важливою для суспільства; після завершення даного етапу учасники об'єднують свої фрагменти, створюючи «спільний корабель», який символізує їхнє єднання та взаємодопомогу. Оцінка результатів: обговорення з учасниками того, які цінності та якості вони внесли в «спільний корабель» і чому вони вважають їх важливими для суспільного добробуту

Рефлексія заняття.

**Заняття №8. «Підсумки».** Мета: підвести підсумки тренінгових занять, спільно з дітьми та батьками виробити правила, які сприяють розвитку соціальної ідентичності підлітків, обговорити їх.

Хід заняття. Учасникам групи по черзі пропонується подякувати за роботу й подарувати кожному учаснику щось нематеріальне (це може бути зірочка з неба, талант, схід сонця тощо), тобто що не можна покласти у кишеню, але можна взяти із собою і залишити в собі.

Підведення підсумків заняття: на столі лежать два види паперу різного кольору (наприклад: жовтого і червоного). Тренер дає інструкцію: «Ви бачите на столі аркуші. Вони знадобляться нам для підведення підсумку заняття. На

аркушах червоного кольору ви напишете свої позитивні враження від тренінгу, а на аркушах жовтого кольору – побажання щодо поліпшення нашої роботи або те, що сьогодні вам не сподобалось і чому.

Рефлексія заняття. Проводиться вправа «Мої побажання». Кожен учасник говорить слова побажання один одному.