

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ**

на здобуття освітнього рівня «магістр»
спеціальність «053-Психологія»

Здобувача 2-го року магістратури
заочної форми навчання

Лесі БАШТИ

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної психології

Юлія ТРЕТЬЯКОВА

Допустити до захисту на ЕК №1
кафедра загальної психології
протокол № _____ від _____
завідувачка кафедри:
кандидат психол. наук, доцент
Ганна ЮРЧИНСЬКА

(підпис)

ЗМІСТ

Перелік умовних позначень	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	9
1.1. Поняття життєстійкості в науково-психологічній літературі	9
1.2. Аналіз змісту трьох шкал життєстійкості.....	14
1.3. Теоретичний аналіз феномену життєстійкості студентської молоді: емпіричні зв'язки з академічними, особистісними та соціальними чинниками.	18
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ГІПОТЕЗ ТА ПІДБІР МЕТОДИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	21
2.1. Методологічне обґрунтування гіпотез емпіричного дослідження	23
2.2 Підбір та обґрунтування методичного інструментарію дослідження	25
Висновки до розділу 2	32
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	34
3.1. Цілі, організація та завдання емпіричного дослідження.....	34
3.2. Результати емпіричного дослідження.....	37
3.2.1. Описова статистика.....	37
3.2.2. Кореляційний аналіз	42
3.2.3. Факторний аналіз	52
Висновки до розділу 3	60
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ	73

Перелік умовних позначень

Ж	Життєстійкість
З	Залученість
Кр	Контроль
Пв	Прийняття виклику
У	Усвідомленість
С	Спостереження
О	Опис
Уд	Усвідомлена дія
Но	Неосудливість
Нр	Нереагування
К	Когерентність
Нс	Нервова система
Пр	Підтримка рідних
Фв	Фінансова визначеність
ВБ	Віра в Бога
Ст	Самотурбота
Рфа	Регулярна фізична активність

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасній психології людина розглядається як цілісна система, у якій взаємопов'язані три компоненти її індивідуальності: індивід, особистість і суб'єкт діяльності.

До індивідуального рівня відносяться вроджені біологічні особливості людини, до яких можна віднести тип нервової системи. Дослідження впливу цього чинника дозволяє зрозуміти, якою мірою біологічна основа сили нервової системи сприяє сформованості життєстійкості у студентів у період активного професійного формування.

Особистістю ми стаємо під впливом життя в суспільстві, виховання, та навчання. Саме тому до особистісного рівня можна віднести почуття когерентності та усвідомленість. У межах світоглядно-ціннісного виміру додатковими факторами розглядається віра в Бога, що для частини молоді виконує функції джерела сенсу та соціальної приналежності. Водночас важливу роль може відігравати самотурбота. Ці конструкти відображають здатність до рефлексії, механізми смислотворення, емоційну саморегуляцію та підтримувальне ставлення до себе.

З початком повномасштабної війни в Україні проблема життєстійкості особистості набула особливої актуальності. Студентська молодь живе в умовах тривалого стресу, втрат, вимушеної адаптації до небезпеки і невизначеності майбутнього. Поряд із особистими викликами, студентська молодь часто включена у волонтерські ініціативи, вони переїжджають або навчаються в змішаному/дистанційному форматі, поєднують навчання з підробітком, і це все ще більше підсилює навантаження та потребу тому, щоб бути життєстійким.

Навчаючись в університеті людина стає суб'єктом діяльності. Студентська молодь опановує академічні та професійні ролі, вчиться самостійно планувати час і ресурси, поєднує навчання з підробітком або стажуваннями, займається волонтерством і адаптується до гібридного чи дистанційного формату. У цих умовах на перший план виходять психологічні чинники, що підтримують життєстійкість студентської молоді: особистісні ресурси (усвідомленість, почуття когерентності, самотурбота, віра в Бога), соціально-економічні (підтримка рідних,

фінансова визначеність), а також поведінкові (регулярна фізична активність). Вони допомагають студентській молоді продовжувати функціонувати і мати ресурси попри невизначеність.

Більше того, життєстійкість необхідна студентській молоді, бо вона допомагає частіше обирати складні наукові завдання, не уникати потенційного неуспіху й демонструвати більшу наполегливість у доведенні справи до кінця. Життєстійкість має прямий зв'язок з академічною мотивацією, залученістю в освітній процес, витримкою великих навантажень та вимог навчання. Життєстійкість виявляється пов'язаною не лише з фактичними результатами успішності, а й із суб'єктивними самооцінковими показниками - відчуттям власної академічної цінності, самоефективністю, вірою у здатність впоратися зі складним матеріалом.

Отже, актуальність дослідження психологічних чинників життєстійкості студентської молоді зумовлена необхідністю комплексного осмислення цього феномену як системного утворення, що охоплює індивідний, особистісний та суб'єктний рівні людини.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники життєстійкості студентської молоді.

Обрана тема зумовила наступні **задачі дослідження:**

1) Здійснити теоретичний аналіз феномена життєстійкості студентської молоді, узагальнити результати емпіричних досліджень щодо її чинників та обґрунтувати значення життєстійкості.

2) Обґрунтувати методологію та підібрати валідні методики для вивчення зв'язку життєстійкості особистості з усвідомленістю, силою нервової системи, почуттям когерентності, а також іншими факторами, такими як підтримкою рідних, фінансовою визначеністю, вірою в Бога, самотурботою та регулярною фізичною активністю.

3) Провести емпіричне дослідження, проаналізувати статистичні дані та визначити взаємозв'язки між психологічними чинниками і рівнем життєстійкості

студентської молоді, а також визначити факторну структуру чинників життєстійкості.

Автором дослідження було сформульовано **головну концептуальну гіпотезу** загального характеру: Особистісна життєстійкість студентської молоді є складним утворенням, а її феномен в умовах навчання тісно пов'язаний із залученістю, контролем, прийняттям виклику, силою нервової системи, шкалами усвідомленості, почуттям когерентності та суб'єктивними ресурсами.

Головна концептуальна гіпотеза конкретизована у наступних **емпіричних припущеннях**:

Н1: Чим вищий рівень усвідомленості, тим вищий загальний показник життєстійкості

Н2: Тип нервової системи може впливати на життєстійкість особистості.

Н3: Чим вищий рівень почуття когерентності, тим вищий рівень життєстійкості

Н4: Підтримка рідних, фінансова визначеність, віра в Бога, самотурбота та регулярна фізична активність можуть впливати на життєстійкість особистості.

Об'єкт дослідження: життєстійкість особистості.

Предмет дослідження: психологічні чинники життєстійкості студентської молоді.

Досліджувана вибірка. У дослідженні взяли участь 76 осіб, з яких 72 жінки та 4 чоловіка віком від 18 до 35 років (середній вік 21.8 років). Досліджувані є студентами бакалаврського та магістерського рівня освіти як денної, так і заочної та вечірньої форм навчання.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених в науковій роботі завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів.

Теоретичні методи включають: аналіз існуючої наукової літератури за темою дослідження; методи логіко-психологічного аналізу (узагальнення, порівняння, систематизація теоретичних даних).

Емпіричні: психодіагностичне тестування з використанням комплексу наступних методик: Коротка версія тесту життєстійкості (Олефір В. О.);

П'ятифакторний опитувальник майндфулнес ПОМ-15 (адаптація Каплуненко Я., Кучина В.); Опитувальник «Почуття когерентності» А. Антоновського, коротка версія з 8 пунктів (Хомуленко Т., Гресь Ю.); Методика «Вивчення властивостей нервової системи» (Козубовська І. В., Сагарда В. В.), авторська анкета «Самооцінка факторів життєстійкості».

Обробка результатів дослідження проведена за допомогою програмного пакету Jamovi з використанням математико-статистичних методів: описова статистика, кореляція Спірмена, факторний аналіз.

Узагальнення результатів здійснено з використанням методів інтерпретації, а саме класифікації й узагальнення емпіричних даних.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що на сьогодні дослідження життєстійкості та її психологічних чинників саме серед студентської молоді є відносно новим і малодослідженим напрямом у сучасній українській та зарубіжній психології. Науковий інтерес до цієї теми зумовлений реаліями нашого часу, а саме повномасштабною війною в Україні, що супроводжується постійним стресом, відчуттям небезпеки та невизначеністю майбутнього. Запропоновано розглядати життєстійкість як багаторівневий конструкт, що має взаємозв'язок з індивідуально-особистісними характеристиками (усвідомленістю, почуттям когерентності, силою нервової системи), світоглядно-ціннісними (вірою в Бога), соціально-економічними (фінансовою визначеністю, підтримкою рідних) та поведінковими (регулярною фізичною активністю) факторами.

У роботі вперше здійснено комплексне емпіричне дослідження, спрямоване на визначення взаємозв'язку між життєстійкістю студентської молоді та психологічними чинниками, а саме: усвідомленістю, силою нервової системи, почуттям когерентності та іншими факторами. Статистичний аналіз дозволив кількісно підтвердити взаємозв'язки між зазначеними змінними та виокремити чинники, які роблять найбільший внесок у високий рівень життєстійкості серед студентської молоді.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що отримані на основі теоретичного та емпіричного дослідження дані можуть бути використані у роботі викладачів психологічних факультетів для розробки програм формування життєстійкості у студентів. Матеріали дослідження можуть застосовуватись психологами, тренерами з розвитку особистісної ефективності та консультантами при створенні тренінгів і психоедукаційних програм, спрямованих на підвищення життєстійкості студентської молоді.

Отримані результати також будуть цінні для самих студентів, котрі, ознайомившись із виявленими чинниками життєстійкості, можуть використовувати ці знання для власного самопізнання. Результати дослідження можуть бути впроваджені в навчальні курси з дисциплін «Психологія особистості в сучасному світі», «Психологія студентського віку», тощо. Отримані результати становлять практичну цінність для подальших досліджень і розробки тренінгових програм з розвитку життєстійкості серед студентської молоді.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаної літератури (41 найменування, з них 25 – іноземними мовами) та 6 додатків. Основний зміст роботи викладено у 64 сторінках тексту, до якого входять 22 таблиці та 3 рисунки. Загальний обсяг дипломної роботи – 80 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття життєстійкості в науково-психологічній літературі

В умовах нестабільної життєвої ситуації, невизначеності майбутнього через військовий конфлікт на території України, на тлі економічної напруги та постійного стресу запит на збереження та зміцнення життєстійкості набуває особливої актуальності. У центрі уваги науковців постає питання про те, які ключові чинники сприяють високому рівню ресурсної наповненості особистості.

Поняття «hardiness» є відносно новим, так як було введено в понятійний апарат психологічної науки в 70-х – 90-х роках завдяки С. Кобейса та С. Мадді [29, 34]. Кембриджський словник пропонує переклад слова «hardiness» як «міць», «витривалість». Проте Д. О. Леонт'єв, адаптуючи опитувальник Мадді, переклав «hardiness» як «життєстійкість», і від тоді саме цей термін закріпився в психологічній літературі.

Життєстійкість особистості вивчалася багатьма іноземними науковцями, зокрема Barnard Steven M., Kobasa S. C., Maddi S. R., Rush Michael C., Schoel William A., Адлер А., Роджерс К., Д. Вільямс, Д. Еванс, Г. Лік, Ч. Сенсан.

Ідейним підґрунтям для появи поняття життєстійкості стала екзистенційна психологія. Представники цього напрямку – такі як В. Франкл, М. Хайдеггер та П. Тілліх – вважали, що людина перше приймає певне рішення, і як наслідок настають різні події. Не залежно від того, чи рішення було усвідомленим і значущим, чи було прийнято на автоматичному рівні – будь-яка подія буде наслідком цих виборів. З цієї точки зору життєстійкість можна розглядати як прояв екзистенційної мужності [13, 34]. П. Тілліх дає визначення слову «мужність» як «силу духу, що здатна подолати все те, що перешкоджає досягненню найвищого блага» та зазначає, що «мужністю називають здатність душі долати страх» [14].

Представники гуманістичного підходу також розглядали феномен життєстійкості особистості. Так, наприклад Г. Олпорт, аналізуючи життєстійкість у контексті соціальної природи особистості, підкреслював, що вона формується в процесі постійної взаємодії з оточенням. На його думку, ключову роль відіграє так

зване «ядро» особистості – внутрішнє стрижневе утворення, яке забезпечує відносну стабільність і є внутрішнім джерелом розвитку життєздатних якостей, зокрема відповідальності, зрілості й автономії [7].

Інший представник гуманістичного підходу в психології, К. Роджерс, описуючи «повноцінно функціонуючу» особистість, фактично виділяв низку характеристик, близьких до життєстійкості. Це, зокрема, відкритість власним переживанням (готовність чути й приймати свої почуття), здатність цінувати унікальність кожного моменту, а також так звана «органічна довіра» до себе – коли людина спирається на власний емоційний і ціннісний досвід у прийнятті рішень в житті. До цього додається переживання внутрішньої свободи, коли життєві вибори будуються не лише на зовнішніх вимогах і заборонах, а й на власних бажаннях, настроях та глибинних потребах [9].

У адлеріанській психології життєстійкість тісно пов'язується із соціальною зрілістю. А. Адлер розглядав життєздатну особистість як таку, що усвідомлює неможливість подолання труднощів «поодиночі»: для конструктивного вирішення життєвих завдань потрібні співпраця, мужність і готовність вкладати власні зусилля не лише у власне благополуччя, а й у добро інших людей. Ознакою зрілості, за Адлером, є відповідальне ставлення до трьох базових сфер життя - праці, дружби та любові; гармонічне розв'язання цих життєвих задач свідчить про сформованість життєстійкої, соціально включеної особистості [10].

Сальваторе Мадді та Стефані Кобейса розглядали життєстійкість як своєрідний показник психічного здоров'я, який складається з комбінації трьох С: *commitment, control, challenge* – це залученість, контроль та прийняття виклику [29, 31].

1) Залученість (*commitment*) – це схильність бути залученим у взаємодію з людьми, речами та ситуаціями, а не залишатися відстороненими, ізольованими чи відчуженими.

2) Контроль (*control*) – це прагнення впливати на події, що відбуваються навколо, замість того щоб занурюватися у пасивність і безсилля.

3) Прийняття виклику (challenge) – це готовність постійно вчитися на власному досвіді – як позитивному, так і негативному – замість того, щоб триматися зони комфорту, уникаючи невизначеності та потенційних загроз [34].

Тобто, життєстійкість – це такий внутрішній ресурс особистості, який дозволяє їй не лише витримувати стресові події а й трансформувати їх у можливості для розвитку. Життєстійка людина займає активну позицію, як у соціальній взаємодії з іншими, так і по відношенню до життєвих ситуацій, а також не уникає ризику, а навпаки – сприймає будь-який досвід, навіть негативний, як простір для зростання.

Досліджуючи життєстійкість працівників державного сектору, Rush Michael C., Schoel William A., та Barnard Steven M., у 1995 році виявили, що життєстійкість має прямий негативний вплив на рівень стресу та прямий позитивний вплив на задоволеність роботою. Іншими словами, в ході дослідження працівники з високим рівнем життєстійкості легше справлялися зі стресом, а феномен життєстійкості розглядався як фактор стресостійкості [38].

Стресові ситуації є невід’ємною частиною життя студентської молоді. У процесі навчання й повсякденного життя молоді люди стикаються з інтенсивним академічним навантаженням, дедлайнами, поєднанням навчання з підробітком, фінансовою нестабільністю, змінами формату освіти (офлайн/онлайн/гібрид), розбудовою соціальних зв’язків і необхідністю приймати важливі рішення щодо майбутньої кар’єри. Визначальним для успішної адаптації є не сам факт наявності стресу, а здатність долати труднощі та перетворювати виклики на можливості розвитку. Саме в таких ситуаціях найяскравіше проявляється життєстійкість - здатність витримувати стрес і трансформувати негативні впливи у цінний досвід особистісного й академічного зростання.

Як зазначає у своїй статті Кузнецова Л. М., [6] феномен життєстійкості розглядають як фактор який допомагає зберігати ефективність діяльності навіть за умов перевантаження й тривалої монотонної праці (Ч. Сенсан), як умова обов’язкова для відчуття повноти та якості життя (Д. Еванс), та як чинник

сприяючий розвитку соціальної активності, зміцненню міжособистісних зв'язків і глибшому контакту з навколишнім світом (Г. Лік, Д. Вільямс).

З огляду на посилення кризових явищ у соціально-політичній та економічній сферах суспільного життя, як зазначають вітчизняні джерела [6], в українській психології приділяють вкрай обмежену увагу цьому феномену. Проте є декілька українських авторів, які досліджували життєстійкість у своїх роботах. Найбільш знаними дослідниками феномену життєстійкості в українській психологічній науці вважаються Германський І.Ю., Кондратюк С.М., Ларіна Т. О. Титаренко Т. М., Сердюк Л., Решетнік О. А. та Волобуєва Н.М.

Українська авторка Т. О. Ларіна [14] підкреслює, що життєстійка поведінка є способом виживання. З її точки зору, життєстійкість проявляється у здатності швидко та ефективно мобілізувати внутрішні ресурси в моменти критичних ситуацій, наприклад, коли є загроза життю самої людини або її близьким. У той же час, життєстійкість може бути не тільки реакцією на реальну чи потенційну небезпеку, а й відносно стабільною особистісною рисою. В цьому випадку життєстійкість може визначати стиль поведінки, її спрямованість на подолання труднощів та здатність гнучким у мінливих умовах середовища. На перший погляд, життєстійкість можна ототожнити зі стресостійкістю, емоційною стійкістю та психологічною надійністю. Проте ці риси не пояснюють достатньо вичерпно сутність феномену життєстійкості, хоч і є її складовими. Авторка вважає, що окрім збереження внутрішньої рівноваги, ключовою місією життєстійкості є підтримка здатності будувати ефективні взаємини з оточенням, знаходити продуктивні методи саморозвитку і реалізовувати власний потенціал навіть у несприятливих умовах. Можна зробити висновок, що життєстійкість за Т. О. Ларіною – це внутрішній ресурс, що дозволяє людині зростати попри стресові ситуації, бути соціально активною та цілеспрямованою. З іншого боку, не життєстійкість проявляється у невмінні приймати поразки та невдачі, нездатності вчитись на помилках та невмінні вирішувати проблеми. Нежиттєстійка особистість, як зазначає [19], схильна втікати від проблем в надмірне споживання алкоголю.

О. А. Чиханцова визначає життєстійкість як «...адаптаційний механізм особистості, що дає змогу моделювати життєві цілі, бачити майбутні перспективи у сьогоденні, «тут і зараз». Життєві домагання, вимоги, очікування, бажання та надії щодо свого життя та майбутнього на шляху самореалізації та самоздійснення особистості вимагають від людини використання усіх ресурсів та адаптаційних механізмів.» [цит. за 15]. В розумінні автора життєстійкість проявляється як здатність бачити перспективу в теперішній ситуації, використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для самореалізації та підтримувати фізичне і психічне здоров'я у належному стані не зважаючи на зовнішні впливи. Розвиток життєстійкості відбувається у дитинстві і залежить від відносин батьків до дитини. Показником життєстійкості може виступати те, що незважаючи на труднощі та соціальні зміни, якість життя особистості суттєво не змінюється.

Науковці Н. М. Волобуєва [1], І. Ю. Германський та С. М. Кондратюк [2], проаналізувавши низку підходів до визначення феномену життєстійкості, дійшли висновку, що кожен дослідник трактує це поняття по-своєму, що також видно з вищеописаних підходів. Одні акцентують увагу на емоційній складовій, інші – особливо підкреслюють розподіл ресурсів, ще хтось тісно пов'язує її зі стресостійкістю. У результаті ми бачимо, що усі говорять про схоже явище, але розкладають його на різні елементи та ставлять різні акценти. Саме тому поки немає єдиного загально визнаного визначення життєстійкості – її сутність та поняття залишаються предметом наукових дискусій.

О. А. Решетнік зазначає, що явище життєстійкості найчастіше розглядають у межах системного підходу, коли його намагаються описати як цілісний утвір із власними механізмами організації та типовими зв'язками між частинами. Поруч із цим використовують структурно-функціональний підхід, у якому життєстійкість «розкладають» на елементи, зв'язки, структуру та функції, а також спираються на екзистенціальну й екзистенційно-гуманістичну традицію та ресурсне бачення особистості, де акцент робиться на балансі використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів [11].

Л. Сердюк підкреслює, що психологічний вимір життєстійкості пов'язаний із тим, який сенс людина вкладає у власне життя, як вона себе визначає, які має ставлення до світу й наскільки свідомо робить вибір. Важливу роль тут відіграє рефлексія, завдяки якій людина може не лише по-новому подивитися на себе й свою діяльність, а й активно впливати на власну поведінку в складних обставинах, змінювати самооцінку, розвивати особистісні риси та переосмислювати саму ситуацію й її передумови [12].

1.2. Аналіз змісту трьох шкал життєстійкості.

Життєстійкість у сучасній психології дедалі частіше розглядають як цілісну, але багатовимірну властивість особистості, яка поєднує у собі стійкі способи мислення, переживання й дії у відповідь на вимоги середовища. Вона перебуває на перетині досліджень стресостійкості та резильєнтності, але має власну логіку: не лише «витримати» вплив стресорів, а й використати їх ними як ресурс для власного розвитку.

Важливо, що життєстійкість не зводиться до класичних рис особистості, описаних у моделі «Великої п'ятірки» (відкритість, добросовісність, екстраверсія, приємність, невротизм). Життєстійкість, як психологічна ознака особистості радше вивчається в розрізі стійкості/пружності, що в англійській літературі називається *resilience* [4]. Саме тому поняття життєстійкості потребує окремого теоретичного пояснення і зрозумілого визначення, щоб точно описати, що воно означає і як його можна виміряти. У цій роботі ми виходимо з уявлення про життєстійкість як стабільну конструкцію з внутрішньою структурою, яку доцільно аналізувати за допомогою трьох взаємопов'язаних компонентів. Такий підхід дозволяє уникнути термінологічної розмитості, порівнювати результати різних досліджень і зменшити втрату інформації, що виникає, коли користуються лише інтегральним показником.

С. Мадді та С. Кобейса тлумачили життєстійкість як індикатор психологічного благополуччя, що проявляється через поєднання трьох взаємопов'язаних складників – залученості (*commitment*), контролю (*control*) та готовності приймати виклики (*challenge*). [29, 37]. Життєстійкі особистості, з огляду на ці три складові, мають відчуття змістовності життя, вони переконані, що

на події можна впливати, та у них присутній інтерес та відвага до змін [20]. В цьому підрозділі детально розглядається кожен з цих компонентів, а також як вони співвідносяться між собою.

Першим компонентом життестійкості є залученість (commitment). Як зазначає Кокун О. [4] «протилежністю їй є відстороненість, ізолюваність». Включеність розглядають як спосіб мислення, який зменшує сприйняту загрозу від стресу: відчуття сенсу й приналежності не дає «відкотитися» в апатію та відчуження і налаштовує на дію [29, 30]. Така позиція природно переходить у щоденну активність: люди з високою включеністю «сканують» середовище в пошуках того, що їх захоплює і має значення, очікують, що завдяки винахідливості зроблене буде цікавим і корисним, замість того щоб бути нудним та порожнім [28, 34]. Саме залученість створює «запас міцності»: зв'язки з іншими пом'якшують удар стресу і роблять людину стійкішою. А також замість уникання такі люди вступають у дію, активно зустрічаючи кризу [36]. Противагою цьому є відстороненість: коли діяльність сприймається як тягар, досвід – як безглуздий, а ставлення – як цинічне й холодне [33]. Включеність, навпаки, тримається на внутрішній самоцінності й цілепокладанні, що підживлюють відданість собі та роботі і підтримують здорову залученість у професійні ролі [17, 18]. Саме тому включеність розглядають як першу з трьох опор життестійкості: вона одночасно надає життю сенсу; зміцнює соціальні зв'язки й відчуття приналежності, які у свою чергу пом'якшують дію стресу; зменшує сприйняту загрозу від стресових подій; спрямовує на дію: замість уникання підштовхує до активного реагування і готовність зустрічати кризу; підживлює інтерес і спонукає ініціативність; підтримує самоцінність і цілепокладання; професійну залученість та відданість роботі (менше апатії й відстороненості); зменшує цинізм і відчуження; і на останок, підсилює «запас міцності».

Другим компонентом життестійкості є контроль (control). Протилежним йому є безсилля [4]. Контроль це насамперед про переконання, що я можу впливати на події власними зусиллями, а не лишатися жертвою обставин, які склались у житті [28]. У моделі Кобаси [29] розуміння компонента контролю вибудовано на

ідеї локусу контролю, запропонованій Роттером у 1966. Коли переважає внутрішній локус, людина приписує результат власним якостям і діям, відчуває здатність впливати на перебіг навіть стресових подій і «перекодовує» їх у керовані, такі, що сприяють зростанню - через реалістично-позитивну переоцінку й активні кроки [29]. Внутрішній локус контролю часто фіксують у людей із високим рівнем розвитку компонента контролю [17]. З іншої сторони, зовнішній локус контролю веде до переживання перевантаження, безсилля й пасивності. В цьому випадку стресор сприймається як щось, що «роблять зі мною» зовнішні сили, і через відчуття безпорадності людина не приступає до дії [33]. Не випадково дослідники підкреслюють: потреба в контролі має глибинну, частково спадкову основу, а саме відчуття контролю досить корисне, бо дозволяє передбачати загрози і безпечніше керувати оточенням [26]. У підсумку вимір контролю органічно узгоджується з екзистенційним баченням особистої відповідальності та вибору: ми не завжди обираємо події, зате можемо впливати на їхні наслідки через спосіб інтерпретації й дії [29].

Третім компонентом життєстійкості є прийняття виклику. Він відображає те, як людина інтерпретує непередбачуваність та зміни, які відбуваються в житті. Люди з високим рівнем розвиненості цього компоненту більш схильні розглядати нові обставини не як загрозу усталеності, а як закономірну частину людського досвіду та потенційне джерело розвитку [33]. Для них характерне значно менше прагнення до абсолютної безпеки та менший страх припуститися помилки, що створює психологічний простір для експериментування й особистісного вдосконалення [17]. Ті, у кого домінує установка на прийняття викликів, зазвичай не орієнтуються на збереження максимального комфорту. Навпаки, вони схильні вбачати найвищий сенс і повноту життя у процесі самостійного подолання труднощів та осмислення власного досвіду, що узгоджується з концепціями зростання, описаними Khoshaba та Maddi [28]. Їхня поведінка контрастує з реакціями людей, які схильні уникати нового чи невизначеного та сприймають будь-які зміни як джерело ризику і втрат стабільності [33]. Практична цінність цього компонента полягає в тому, що люди, в яких він добре сформований мають

високу здатність зберігати психологічну гнучкість і адаптивність у ситуаціях, які містять потенційний стрес або вимагатимуть швидкої перебудови звичних стратегій поведінки [26]. Саме тому прийняття виклику вважається важливим предиктором ефективного подолання труднощів і позитивної динаміки особистісного зростання.

На рахунок співвідношення вищезгаданих компонентів життєстійкості у літературі немає вичерпної відповіді. Частина авторів розглядає включеність, контроль і прийняття виклику як прояви цілісного психічного утворення, тобто як взаємозалежні аспекти одного інтегрованого конструкту [26]. Інші ж дослідники, навпаки, наголошують, що ці характеристики можуть функціонувати відносно автономно, формуючи різні профілі життєстійкості залежно від їхнього поєднання та вираженості [33].

У концепції S. Maddi акцент робиться на необхідності достатнього розвитку кожної зі складових. На його думку, життєстійка особистість - це не просто людина з високою оцінкою за одним компонентом, а така, в якій включеність, контроль і прийняття виклику перебувають у відносній рівновазі. Порушення цього балансу зумовлює характерні «перекоси» у функціонуванні. Зокрема, за домінування контролю за умов низької включеності й слабого прийняття виклику індивід може прагнути жорстко керувати подіями, але водночас залишатися маломотивованим до участі в них і мало готовим до нових можливостей. Це підвищує ймовірність нетерпимості, емоційної нестабільності та сильних стресових реакцій у ситуаціях, коли контроль втрачається [34].

Інший варіант дисбалансу спостерігається тоді, коли висока включеність поєднується з низьким суб'єктивним контролем: людина глибоко емоційно залучена в події, однак переживає себе безпорадною перед труднощами. Відповідно, за збереженого прийняття виклику, але недостатньо сформованих включеності й контролю, індивід може виявляти готовність до змін і гнучко реагувати на нові обставини, однак відчувати брак внутрішньої мотивації та впевненості у власній спроможності реалізовувати ці можливості на практиці.

Отже, не окремий компонент, а саме збалансована конфігурація включеності, контролю та прийняття виклику виступає ключовою умовою ефективного додання труднощів, підтримання психологічного благополуччя й реалізації особистісного та професійного потенціалу.

1.3. Теоретичний аналіз феномену життєстійкості студентської молоді: емпіричні зв'язки з академічними, особистісними та соціальними чинниками.

У часи соціальної та економічної нестабільності психологія шукає просту відповідь: що допомагає людині бути стійкою? Для студентської молоді це особливо актуально: щодня вони стикаються з навчальним навантаженням, емоційною напругою, особистими й сімейними кризами, обмеженими фінансовими та часовими ресурсами – і водночас мають зберігати стійкість. Хоча феномен життєстійкості активно досліджується у світі, нам усе ще бракує знань про те, як саме він проявляється серед молоді різних спеціальностей і соціальних груп, зокрема серед українських студентів в умовах війни та тривалої невизначеності. У цьому підрозділі детально розглянуть доступні на даний час теоретичні та емпіричні наукові джерела, які досліджували життєстійкість студентської молоді.

Частина науковців досліджувала академічну життєстійкість в розрізі її зв'язку з успішністю в навчанні студентів старшої школи та ЗВО. Так, наприклад, у дослідженні Lifton та співавторів, було зафіксовано, що інтегральний показник життєстійкості має не велику, проте позитивну кореляцію з навчальними досягненнями [32]. Проте, коли замість загального показника життєстійкості беруться до уваги його окремі шкали (залученість, виклик та контроль), то результати досліджень менш послідовні та навіть іноді суперечать одні другим. Наприклад, в одному дослідженні [40] було виявлено значущість компоненту залученості (commitment), при тому два інші елементи життєстійкості, такі як виклик та контроль (challenge, control), не показали значущого зв'язку з академічною успішністю. З іншого боку, основоположники феномену життєстійкості, Мадді та Кошаба [39], вказують на провідну роль компоненту

виклику, в той час як інші компоненти, як вказують автори, такої важливої ролі не відіграють.

Також, академічну життєстійкість розглядають як стійкість до неспішності в навчанні. Цікаво те, що Creed, Conlon та Dhaliwal в процесі перегляду та ревалідації шкали академічної життєстійкості виявили, що студенти з високим її показником більш охоче брались за складні наукові праці, мали вищу залученість у навчальну діяльність і мали кращі результати в навчанні [24]. Тобто, життєстійкі студенти виявились стійкими і до можливого неспіху, наприклад, якщо вибрана ними складна наукова праця виявиться надто складною, вони все одно візьмуться за роботу над нею.

Інша частина науковців досліджувала, які досліджували життєстійкість, виявили її зв'язок із самооцінками студентів. Наприклад, Benishek і Lopez в процесі розробки та початкової валідації показника академічної життєстійкості виявили позитивну кореляцію між академічною життєстійкістю та суб'єктивною самооцінкою серед студентів старшої школи. Цікаво те, що у переважній більшості випадків життєстійкість сильніше пов'язана саме з самооцінковими показниками, аніж з об'єктивними результатами у навчання. Серед самооцінкових показників були: сприйняття особистої академічної цінності, інтерес та тривожність до математики, а також самоефективність [21].

Креативність студентів також має позитивну кореляцію зі студентською життєстійкістю. У дослідженні Hasanvand, Khaledian, & Merati з 2013 року [27], в якому взяло участь 380 студентів університету, вдалося отримати точну цифру кореляційного зв'язку між життєстійкістю та креативністю ($r=0.34$ при $p<0.001$).

Психологічний дистрес негативно корелює з життєстійкістю. У цьому питанні показовим є перехресне дослідження серед студентів медичного коледжу в Індії, де на вибірці $N=331$ (41% жінок, 59% чоловіків) оцінили життєстійкість за скороченою шкалою DRS-12 (компоненти: залученість, виклик, контроль) і психологічний дистрес за SRQ-20. Автори зафіксували, що 12% респондентів мали низьку життєстійкість (non-hardy), і в цілому вищі показники життєстійкості пов'язані з нижчою ймовірністю психологічного дистресу. При цьому

демографічні та навчальні характеристики, такі як стать та курс навчання, а також фізична активність не виявили стабільного зв'язку з рівнем життєстійкості [22].

Життєстійкість має також зв'язок з мотивацією до навчання. Так, наприклад, Cole, Field і Harris [23] провели емпіричне дослідження серед студентів курсу «Основи менеджменту» одного з американських університетів, в результаті якого було виявлено позитивний зв'язок між мотивацією до навчання та орієнтацією на навчальні цілі ($r=0.29$ та $r=0.36$ відповідно, при $p<0.01$).

У двох останньозгаданих дослідженнях не було виявлено гендерних відмінностей у рівні життєстійкості, і в останньому не було зафіксовано вікових та расових особливостей (в іншому таке порівняння не ставилось за мету). Хоча, питання гендерних відмінностей у рівнях життєстійкості між чоловіками та жінками не до кінця вивчена. Інші дослідження показують, що гендерні відмінності все таки є. Так, наприклад, у дослідженні 2017 року [25], яке описує Кокун О. [5], в якому взяли участь 120 хлопців та 120 дівчат і усі вони були індійськими студентами. Рівень життєстійкості серед хлопців був дещо вищий, ніж у дівчат (31,6 та 29,8 відповідно, при $p < 0,01$). Хоча, автор дослідження підкреслює, що остаточної думки щодо гендерних відмінностей не сформувався. Тому, єдиного висновку щодо гендерних відмінностей у життєстійкості поки немає: одні дослідження демонструють статистично дещо вищі показники у чоловіків, інші – у жінок, інші дослідження роблять висновок, що відмінностей немає, а частина робіт взагалі не бере за мету проаналізувати гендерні відмінності у рівнях життєстійкості між статями.

Отже, життєстійкість студентської молоді досліджувалась через призму її взаємозв'язку з різними чинниками. Стабільно фіксуються невеликі, але позитивні асоціації з успішністю в навчанні; послідовні позитивні зв'язки видно між рівнем життєстійкості та стійкістю до неспішності; в ході ще одного дослідження виявили позитивну кореляцію з академічною самооцінкою; окремі роботи демонструють помірний позитивний зв'язок з креативністю; ще одні дослідження вказують на негативну кореляцію з психологічним дистресом; гендерні ефекти

залишаються неоднозначними, але більшість дослідників сходяться на думці, що різниця між статями настільки мала, що нею можна знехтувати.

З урахуванням цих даних і сучасного українського контексту доцільним є розширене моделювання чинників життєстійкості, що поєднує індивідні (сила нервової системи), особистісні (усвідомленість, почуття когерентності), ціннісні (віра в Бога і самотурбота), соціальні (підтримка рідних), економічні (фінансова визначеність) та поведінкові (фізична активність) ресурси.

Висновки до розділу 1

Життєстійкість студентської молоді є ключовим психологічним ресурсом в умовах воєнної, економічної та соціальної нестабільності. Поняття сформувалося на стику екзистенційної, гуманістичної та адлеріанської традицій і розглядається як показник здатності людини зберігати психічне здоров'я, суб'єктність і орієнтацію на розвиток у ситуаціях тривалого стресу. У сучасній психології життєстійкість трактується не як вузька риса, а як інтегральна характеристика особистості, пов'язана з осмисленням власного життя, відповідальністю за вибір, здатністю до співпраці та соціальної включеності.

Концепція С. Мадді та С. Кобаси задає структурно впорядковане розуміння життєстійкості через три взаємопов'язані компоненти: залученість, контроль і прийняття виклику. Залученість відображає відчуття змістовності життя та готовність бути включеним у взаємодію з людьми й подіями. Контроль пов'язаний із внутрішнім локусом контролю, установкою на власний вплив на події та відповідальність за наслідки виборів. Прийняття виклику характеризує ставлення до змін як до природного поля розвитку, а не лише загрози. Наукові джерела вказують не стільки на значення окремих компонентів, скільки на важливість їх збалансованого поєднання, що забезпечує адаптивні стратегії подолання труднощів та підтримку психологічного благополуччя.

Українські дослідники акцентують, що життєстійкість виконує як захисну, так і ресурсну функцію. Вона підтримує не лише внутрішню рівновагу, а й здатність до ефективної взаємодії з оточенням, побудови конструктивних стосунків, реалізації потенціалу в умовах невизначеності. Життєстійкість розглядають як

адаптаційний механізм, пов'язаний з умінням бачити перспективу у теперішніх обставинах, мобілізувати ресурси для самореалізації, зберігати якість життя попри зовнішні кризи. Підкреслюється системний характер феномену, який поєднує емоційні, когнітивні, ціннісні, поведінкові та соціальні компоненти.

Аналіз емпіричних досліджень студентської молоді показує стійкі, хоча й помірні, позитивні зв'язки життєстійкості з академічною успішністю, мотивацією до навчання, креативністю, академічною самооцінкою та готовністю братися за складні наукові завдання. Встановлено негативні кореляції з психологічним дистресом, що підтверджує захисний потенціал життєстійкості у сфері психічного здоров'я. Гендерні відмінності залишаються суперечливими, а їх ефект, за більшістю даних, є незначним.

Підсумовуючи теоретичний і емпіричний аналіз, життєстійкість студентської молоді доцільно розглядати як багатовимірну конструкцію, що формується на перетині індивідних, особистісних, ціннісних, соціальних, економічних та поведінкових чинників. Для сучасного українського контексту особливого значення набуває модель, у якій біологічні особливості (зокрема сила нервової системи) поєднуються з усвідомленістю, почуттям когерентності, вірою, самотурботою, соціальною та фінансовою опорою, а також здоровими повсякденними практиками. Такий підхід створює методологічну основу для подальшого емпіричного дослідження життєстійкості студентів та розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на її цілеспрямоване підвищення.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ГІПОТЕЗ ТА ПІДБІР МЕТОДИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

2.1. Методологічне обґрунтування гіпотез емпіричного дослідження

У межах цієї кваліфікаційної магістерської дипломної роботи, важливим і доцільним є аналіз того, як інтерпретуються феномени «життєстійкості» та «життєстійкості студентської молоді». У першому розділі був проведений теоретичний аналіз концепту, за результатами якого було виявлено, що феномен життєстійкості висвітлювався в чималій кількості робіт, в той час як феномен життєстійкості студентської молоді розкритий недостатньо, хоча є емпіричні дослідження.

Україні потрібні хороші спеціалісти в усіх сферах для підтримки економіки зараз і її розвитку після закінчення війни. Це завдання ставиться саме тим молодим людям, котрі зараз перебувають в процесі здобуття фахової освіти. Від їх успішності в навчанні, креативності, і мотивації буквально залежить економічне благополуччя країни. І як показують емпіричні дослідження, саме життєстійкі студенти мають кращі успіхи в навчанні, більш охоче беруться за складні академічні завдання попри ймовірність неуспіху, мають вищу самооцінку академічної цінності, вищу самоефективність, креативність, та мотивацію до навчання.

Чинники життєстійкості студентів традиційно вивчалися крізь призму стресостійкості, використання копінг-стратегій та наповненості ресурсами. Однак такий підхід не вичерпує всього спектра детермінант, що можуть пояснювати життєстійкість. Тому у цій роботі ми пропонуємо поглянути на чинники життєстійкості з іншого ракурсу: не як похідні з її визначень, а як незалежні конструкти.

Так як у психології людина розглядається як цілісна система, в якій з тісно пов'язані три виміри: індивідний, особистісний та суб'єктний. На індивідному рівні, до якого відносяться вроджені біологічні особливості людини, буде досліджуватися тип нервової системи. Особистістю ми стаємо під впливом життя

в суспільстві, виховання та навчання, тому на особистісному рівні будуть вивчатися почуття когерентності та усвідомленість, а також суб'єктивні ресурси життєстійкості: підтримка рідних, фінансова визначеність, віра в Бога, самотурбота, регулярна фізична активність. Досліджуватись буде студентська молодь, так як навчаючись, людина стає суб'єктом діяльності, і це дає змогу простежити вплив зазначених чинників на життєстійкість.

Виходячи з вищенаведеного матеріалу, була сформульована головна концептуальна гіпотеза загального характеру: особистісна життєстійкість студентської молоді є складним утворенням, а її феномен в умовах навчання тісно пов'язаний із силою нервової системи, усвідомленістю, почуттям когерентності та суб'єктивними ресурсами (підтримкою рідних, фінансова визначеність, вірою в Бога, самотурботою, регулярною фізичною активністю).

Головна концептуальна гіпотеза конкретизована у наступних емпіричних припущеннях:

Перша гіпотеза дослідження звучить так: «Чим вищий рівень усвідомленості, тим вищий загальний показник життєстійкості». У визначенні О. А. Чиханцової життєстійкість постає як «... адаптаційний механізм особистості, що дає змогу моделювати життєві цілі, бачити майбутні перспективи у сьогоденні, «тут і зараз»...», і саме «тут і зараз» безпосередньо відображає ядро конструкта усвідомленості - цілісне усвідомлення та уважна присутність [цит. за 15]. Тому в розрізі даної дипломної роботи усвідомленість винесена в емпіричне дослідження як один з чинників життєстійкості особистості.

При аналізі факторів життєстійкості особливої уваги варта гіпотеза про те, що «тип нервової системи може впливати на життєстійкість особистості». Саме тому, що Ч. Сенсан розглядав життєстійкість як фактор, що допомагає зберігати ефективність діяльності навіть за умов перевантаження й тривалої монотонної праці, нами було вирішено емпірично дослідити зв'язок сили нервової системи і життєстійкості [6]. Серед питань на визначення сили нервової системи є такі, що прямо запитують респондентів, чи можуть вони тривалий час займатись якою-небудь справою, чи здатні до стійкої концентрації уваги та інші. Більше того, серед

питань на силу нервової системи є такі, що запитують респондентів, наскільки охоче вони беруться за виконання відповідальних завдань та чи охоче вони беруться за роботу, яка вимагає значних зусиль. А дослідники Creed, Conlon та Dhaliwal виявили, що життєстійкі студенти охоче беруться за складні наукові праці, які можна віднести до категорії відповідальних завдань та роботи, яка вимагає значних зусиль. [24].

Однією з трьох шкал, з яких складається життєстійкість є «прийняття виклику». У той же час, у моделі почуття когерентності Антоновський А. виокремлює компонент «керованість» (manageability), який пов'язаний зі здатністю людини впоратись з викликами життя [16]. Оскільки обидва конструкти містять вимір пов'язаний з прийняттям викликів життя, логічно впливає третя гіпотеза: «Чим вищий рівень почуття когерентності, тим вищий рівень життєстійкості».

Четверта гіпотеза звучить так: «підтримка рідних, фінансова визначеність, віра в Бога, самотурбота та регулярна фізична активність можуть впливати на життєстійкість особистості». Ця гіпотеза постає з власних суб'єктивних переконань щодо ресурсів, котрі сприяють високому рівню життєстійкості й має статус дослідницького припущення, яке потребує емпіричної перевірки на більшій статистично значущій вибірці студентської молоді.

Отже, в межах даного емпіричного дослідження було виділено такі гіпотези:

H1: Чим вищий рівень усвідомленості, тим вищий загальний показник життєстійкості.

H2: Тип нервової системи може впливати на життєстійкість особистості.

H3: Чим вищий рівень почуття когерентності, тим вищий рівень життєстійкості.

H4: Підтримка рідних, фінансова визначеність, віра в Бога, самотурбота та регулярна фізична активність можуть впливати на життєстійкість особистості.

2.2 Підбір та обґрунтування методичного інструментарію дослідження

Опираючись на результати теоретичного аналізу, зміст досліджуваної проблеми та її специфіку, для реалізації емпіричної частини роботи було обрано діагностичний комплекс методик, який містить наступний інструментарій:

1) Коротка версія тесту життєстійкості (В. О. Олефір, М. А. Кузнєцова, А. В. Павлова). Показники: залученість, контроль, прийняття виклику (див. Додаток Б.1).

2) П'ятифакторний опитувальник майндфулнес POM-15 «Five Facet Mindfulness Questionnaire FFMQ-15» Baer et al., 2006 (адаптація Каплуненко & Кучина, 2022; 2023). Показники: спостереження, вербальний опис, усвідомлена дія, неосудливість щодо внутрішнього досвіду, нереагування (див. Додаток Б.2).

3) Опитувальник «Почуття когерентності» А. Антоновського (Antonovsky, 1979); коротка версія з 8 пунктів (Хомуленко, Гресь, 2023). Показники: впевненість в тому, що внутрішнє та зовнішнє середовище є передбачуваним та все відбуватиметься так, як передбачалось (див. Додаток Б.3).

4) Методика "Вивчення властивостей нервової системи" (Козубовська І. В.). Показники: тип нервової системи (слабкий, скоріше слабкий ніж сильний, скоріше сильний ніж слабкий, сильний тип нервової системи) (див. Додаток Б.4)

5) Авторська анкета «Самооцінка факторів життєстійкості». Показники: підтримка рідних, фінансова визначеність, віра в Бога, самотурбота, регулярна фізична активність (див. Додаток Б.5)

Зупинимося детальніше на засадах психологічної інтерпретації діагностичних даних. Добір діагностичного інструментарію дав змогу вибудувати континуум психологічних показників особистості:

1) Життєстійкість особистості: залученість, контроль, прийняття виклику;

2) Усвідомленість: спостереження, вербальний опис, усвідомлена дія, неосудливість щодо внутрішнього досвіду, нереагування;

3) Почуття когерентності: впевненість в тому, що внутрішнє та зовнішнє середовище є передбачуваним та все відбуватиметься так, як передбачалось;

4) Сила нервової системи;

5) Особистісні ресурси: підтримка рідних, фінансова визначеність, віра в Бога, самотурбота, регулярна фізична активність.

Охарактеризуємо детальніше 5 вищезазначених опитувальників та дотичні до них психологічні показники:

1) Опитувальник життєстійкості особистості був вперше напрацьований С. Мадді, *життєстійкість* в ньому характеризується як система переконань, яка допомагає витримувати і та справлятися зі стресовою напругою, при цьому зберігати баланс та мобілізувати внутрішні ресурси так, щоб не знижувалась успішність життєдіяльності. Високий показник загальної життєстійкості характерний особистостям зі сталим відчуттям змістовності життя, з переконанням, що на події можна впливати та з живим інтересом і готовністю до змін. Відповідно, низький рівень загальної життєстійкості характерний людям, які не відчують сенсу життя, пасивністю до впливу на події та неготовністю до змін.

Залученість - це схильність бути залученим у взаємодію з людьми, речами та ситуаціями. Високий рівень характерний особистостям активним та залученим у взаємодію з іншими, які відчують впевненість у собі та ефективність. Відповідно, низький рівень компоненту залученості характерний пасивним та незацікавленим людям, що відчують ізоляцію та непотрібність.

Контроль – це прагнення впливати на події, і впевненість, що боротьба впливає на результат. Високий рівень характерний людям з вираженим внутрішнім локусом контролю, так як вони приписують результат власним силам і відчують, що можуть впливати на перебіг подій. Відповідно, низький рівень для даного показника свідчить про зовнішній локус контролю, таким людям характерні пасивність та відчуття безсилля.

Прийняття виклику – готовність вчитися як на позитивному, так і на негативному досвіді і навіть не маючи гарантій на успіх, всеодно робити активні дії для досягнення благополуччя. Високі показники даного компоненту свідчать про гнучкість, такі особистості легко адаптуються до стресових ситуацій. Відповідно, низький рівень компоненту прийняття виклику характерний для людей, котрі бояться змін та найбільше цінують комфорт та безпеку.

Опитувальник життєстійкості С. Мадді проходив декілька адаптацій, в тому числі українськими вченими: Кокун О. М. адаптував його для визначення професійної життєстійкості, та Олефір В. О. напрацював коротку версію цього тесту на 15 запитань, який і брався за основу в даній роботі. Відповіді оцінюються

від 0 до 3 балів у випадку прямих питань, тобто за відповідь «ні» - 0 балів, за відповідь «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, за відповідь «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, і за відповідь «так» - 3 бали. У випадку зворотніх питань бали нараховуються зворотнім чином, тобто за відповідь «ні» - 3 бали, за відповідь «скоріше ні, ніж так» - 2 бали, за відповідь «скоріше так, ніж ні» - 1 бал, і за відповідь «так» - 0 бали. Після додавання усіх балів – проводиться інтерпретація результатів на основі ключів до тесту.

У таблиці 2.1 зображено визначені критерії оцінки для кожного показника життєстійкості, що відповідають низькому, середньому і високому рівням сформованості.

Таблиця 2.1

Рівні сформованості показників за методикою «Коротка версія тесту життєстійкості» (В. О. Олефір, М. А. Кузнєцова, А. В. Павлова)

Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Життєстійкість:			
- залученість	0-6 балів	7-11 балів	12-15 балів
- контроль	0-6 балів	7-11 балів	12-15 балів
- прийняття виклику	0-6 балів	7-11 балів	12-15 балів

2) Повна оригінальна версія опитувальника майндфулнес була запропонована англійською мовою Ruth A Baer зі співавторами та містила 39 питань. Згодом її скоротили до 15 питань, а також адаптували українською мовою. Методика містить 5 субшкал: спостереження, опис, усвідомлена дія, неосудливість до зовнішнього досвіду, нереагування.

Субшкала «спостереження» відображає спосіб бачення, відчуття та інтерпретації екстернального та інтернального, а також вибір стимулів для уваги та зосередження.

Субшкала «вербальний опис» відображає спосіб окреслення власного досвіду та вибір слів, щоб передати його собі та іншим.

Субшкала «усвідомлена дія» відображає вибір кроків, який ми робимо після того, як помітимо щось в теперішньому моменті: реагуємо імпульсивно, чи наоборот, перше обдумуємо і тільки потім реагуємо.

Субшкала «неосудливість до внутрішнього досвіду» відображає здатність утримуватись від суджень влісних переживань та вимірює прийняття себе та емпатію до себе та інших.

Субшкала «нереагування» відображає вміння зберігати активну відстороненість від негативних думок та емоцій і приймати їх як такі, що просто з'являються і утримуватися від автоматичної реакції.

Відповіді оцінюються від 1 до 5 балів (1 – «ніколи», 2 – «рідко», 3 – «іноді», 4 – «часто», 5 – «завжди»). У випадку зворотніх питань бали нараховуються зворотнім чином, тобто (5 – «ніколи», 4 – «рідко», 3 – «іноді», 2 – «часто», 1 – «завжди»).

У таблиці 2.2 зображено визначені критерії оцінки для кожного показника усвідомленості, що відповідають низькому, середньому і високому рівням сформованості.

Таблиця 2.2

Рівні сформованості показників за методикою «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес» (адаптація Каплуненко & Кучина, 2022; 2023)

Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Усвідомленість:			
- спостереження	0-4 балів	5-9 балів	10-15 балів
- опис	0-4 балів	5-9 балів	10-15 балів
- усвідомлена дія	0-4 балів	5-9 балів	10-15 балів
- неосудливість	0-4 балів	5-9 балів	10-15 балів
- нереагування	0-4 балів	5-9 балів	10-15 балів

3) Третьою методикою було обрано опитувальник «Почуття когерентності», який налічує 8 пунктів і характеризує життєву орієнтацію людини за шкалою почуття когерентності. Шкала була запропонована А. Антоновським як «Sense of Coherence» і початково налічувала 29 пунктів, згодом з'явилась коротка версія на 13 пунктів. Україномовну коротку версію розробили та стандартизували Т.

Хомуленко та Ю. Гресь у 2023 році на 8 питань, у фокусі – інтегральний показник почуття когерентності (у цьому форматі не виділяють окремі субшкали, котрі виділяють у довших версія).

Почуття когерентності – це глобальна життєва орієнтація людини: наскільки світ сприймається зрозумілим і передбачуваним, чи відчувається наявність ресурсів для подолання труднощів і чи переживається життя як осмислене. Високі значення відображають віру в упорядкованість світу, власну керованість подіями та наявність сенсу; низькі – протилежні характеристики.

Відповіді оцінюються від 1 до 7 балів, а зворотні питання будуть давати 1 бал на варіант 7, а 7 балів будуть давати 1 бал, для решти запитань бали нараховуються у порядку 1 для 1 балу, 2 для 2 балів, 3 для 3 балів і тд. Варто зазначити, що текст методики адаптованої на українську мову не зазначає, котрі пункти мають зворотні відповіді, тому довелося звернутися до оригінального опитувальника SOC-29 А. Антоновського та самостійно визначити, котрі пункти є зворотними. В результаті виявилось, що для питань 1, 2, 5, 6, 7 бали нараховуються у зворотному порядку (в опитувальнику SOC-29 це питання 11, 14, 20, 23, 25 відповідно). Граничні значення норми становлять від 28 до 44 балів.

У таблиці 2.3 зображено критерії оцінки для почуття когерентності, що відповідають низькому, середньому і високому рівням сформованості.

Таблиця 2.3

Рівні сформованості показника когерентності за методикою «Почуття когерентності»; коротка версія з 8 пунктів (Хомуленко, Гресь, 2023).

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Почуття когерентності	8-27 балів	28-44 бали	45-56

4) Методика «Вивчення властивостей нервової системи» опублікована в книзі Психологу для роботи: Діагностичні методики [8], автором методики є Козубовська І. В. [3]. Створена для оцінки індивідуальних особливостей сили й стійкості нервових процесів у повсякденній поведінці. Респонденту пропонується оцінити прояви описаних якостей у власній поведінці за 5-бальною шкалою (напр.,

1 – «зовсім ні/ніколи», ..., 5 – «цілком так/завжди»). Підрахунок здійснюється шляхом сумування балів за всі 10 пунктів, зворотних відповідей немає; підсумковий показник варіює від 10 до 50 балів.

Тобто, високі показники свідчать про витривалість, стабільність уваги, наполегливість, готовність брати відповідальність і здатність працювати у складних умовах, тоді як низькі – про підвищену втомлюваність і відволікання, уникання відповідальних завдань, відмову від планів у разі перешкод, нервовість перед значущими подіями та схильність до тривалих спадів настрою.

У таблиці 2.4 зображено критерії оцінки для показника сили нервової системи, що відповідають яскраво вираженому слабкому типу нервової системи; скоріше слабкому, ніж сильному типу; скоріше сильному, ніж слабкому типу; сильному типу нервової системи.

Таблиця 2.4

Рівні сформованості показника сили нервової системи за методикою "Вивчення властивостей нервової системи" (Козубовська І. В.).

Показник	Слабкий тип	Скоріше слабкий, ніж сильний тип	Скоріше сильний, ніж слабкий тип	Сильний тип
Сила нервової системи	10-20 балів	20-30 балів	30-40 балів	40-50 балів

5) Авторська анкета «Самооцінка суб'єктивних ресурсів» створений для уточнення саме тих ресурсів, які суб'єктивно підтримують життєстійкість, оскільки попередні стандартизовані методики не давали вичерпного переліку таких джерел. Інструмент орієнтований на виявлення індивідуального профілю ресурсів.

Були запропоновані наступні потенційні ресурси: *підтримка рідних* – переживання доступності емоційної, інформаційної та практичної допомоги з боку сім'ї; вона підсилює відчуття безпеки, належності й віри у власні сили.

Фінансова визначеність - це про стабільний дохід і/або фінансову подушку, які дають змогу планувати, зменшують тривожність і вивільняють когнітивні ресурси для подолання труднощів. *Віра в Бога* – духовний/релігійний ресурс як

джерело сенсу, надії та моральної рамки; також може забезпечувати підтримку спільноти. *Самотуброта* – доброзичливе ставлення до себе, вміння помічати й регулювати власні стани без самозасудження, використовувати конструктивний внутрішній діалог і практики самодопомоги. *Регулярна фізична активність* – спорт і рухова активність як спосіб керування стресом, стабілізації настрою, підвищення енергії та відновлення.

Кожен показник оцінюється від 1 до 10 балів, де 1 – «зовсім не допомагає/відсутній ресурс», 10 – «допомагає максимально/систематично використовую». Підрахунок здійснюється окремо за кожним показником.

У таблиці 2.5 зображено критерії оцінки для кожного з суб'єктивних ресурсів, які на думку респондентів допомагають їм залишатись життєстійкими, що відповідають низькому, середньому і високому рівням.

Таблиця 2.5

Рівні використання ресурсів з авторської анкети «Самооцінка суб'єктивних ресурсів»

Ресурс	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Підтримка рідних	1-3 бали	4-6 балів	7-10 балів
Фінансова визначеність	1-3 бали	4-6 балів	7-10 балів
Віра в Бога	1-3 бали	4-6 балів	7-10 балів
Самотурбота	1-3 бали	4-6 балів	7-10 балів
Регулярна фіз. активність	1-3 бали	4-6 балів	7-10 балів

Висновки до розділу 2

У цьому розділі нами була сформульована головна концептуальна гіпотеза загального характеру: особистісна життєстійкість студентської молоді є складним утворенням, а її феномен в умовах навчання тісно пов'язаний із силою нервової системи, усвідомленістю, почуттям когерентності та суб'єктивними ресурсами (підтримкою рідних, фінансовою визначеністю, вірою в Бога, самотурботою, регулярною фізичною активністю).

Поглиблене вивчення питання дозволило сформулювати наступні емпіричні гіпотези:

H1: Чим вищий рівень усвідомленості, тим вищий загальний показник життєстійкості.

H2: Тип нервової системи може впливати на життєстійкість особистості.

H3: Чим вищий рівень почуття когерентності, тим вищий рівень життєстійкості.

H4: Підтримка рідних, фінансова визначеність, віра в Бога, самотурбота та регулярна фізична активність можуть впливати на життєстійкість особистості.

Сукупність психодіагностичних методик нашого дослідження включає в себе наступний інструментарій: коротка версія тесту життєстійкості (В. О. Олефір, М. А. Кузнецова, А. В. Павлова), п'ятифакторний опитувальник майндфулнес ПОМ-15 «Five Facet Mindfulness Questionnaire FFMQ-15» Baer et al., 2006 (адаптація Каплуненко & Кучина, 2022; 2023), опитувальник «Почуття когерентності» А. Антоновського (Antonovsky, 1979) коротка версія з 8 пунктів (Хомуленко, Гресь, 2023), методика "Вивчення властивостей нервової системи" (Козубовська І. В.), авторська анкета «Самооцінка суб'єктивних ресурсів».

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Цілі, організація та завдання емпіричного дослідження

Спираючись на результати теоретичного аналізу феномена життєстійкості, було вирішено розглянути ті потенційні чинники, котрі теоретично розглядалися, але емпірично не досліджувалися в контексті студентської молоді. Серед таких чинників - усвідомленість, почуття когерентності, сила нервової системи, а також особистісні ресурси (підтримка рідних, фінансова визначеність, віра в Бога, самотурбота та фізична активність). З огляду на сучасні емпіричні дослідження життєстійкості студентської молоді, можна зробити висновки, що життєстійкість має позитивний зв'язок з мотивацією до навчання, академічною успішністю, бажанням братись за складні наукові роботи і стійкістю до неспіху. Тому життєстійкість саме студентської молоді вивчається в розрізі даного дослідження.

Здійснене дослідження було спрямоване на реалізацію завдань та перевірку поставлених гіпотез. Мета емпіричного дослідження: дослідити психологічні чинники життєстійкості студентської молоді.

Для реалізації поставленої мети та перевірки висунутих гіпотез було окреслено такі основні завдання емпіричного етапу:

1. Дібрати і обґрунтувати психодіагностичний інструментарій, який дозволить валідно виміряти життєстійкість студентської молоді, рівень усвідомленості, почуття когерентності, властивості нервової системи, а також додаткові ресурсні чинники (підтримка рідних, фінансова визначеність, віра в Бога, самотурбота, регулярна фізична активність).

2. Провести емпіричне дослідження на вибірці студентів, зібрати первинні дані та підготувати їх до статистичної обробки.

3. Здійснити якісний та кількісний аналіз отриманих результатів, зокрема описову статистику, виявити кореляційні зв'язки, здійснити факторний аналіз..

4. Обговорити та інтерпретувати отримані результати.

5. Окреслити подальші перспективи подальших наукових досліджень у цій темі і можливості впровадження отриманих результатів у систему знань.

Для розв'язання поставлених завдань та перевірки заявлених гіпотез було обрано наступний комплекс методів:

- група організаційних методів: порівняльний метод;
- група емпіричних методів: психодіагностичне тестування з використанням різних методик, кореляційне дослідження взаємозв'язків між змінними;
- методи обробки даних: кількісний аналіз та факторний аналіз;
- інтерпретаційні методи: класифікація та узагальнення емпіричних даних, побудова теоретичних висновків.

Статистична обробка здійснювалася із використанням сучасного програмного пакету аналізу даних Jamovi, що забезпечує надійність розрахунків і можливість візуалізації даних у вигляді таблиць та графіків.

Процедура дослідження складалася з наступних чотирьох етапів.

Перший етап дослідження тривав з вересня 2025 року. В першу чергу були вивчені та проаналізовані літературні та наукові джерела за наступними питаннями:

- психологічна сутність та поняття феномену життєстійкості;
- зміст та інтерпретація шкал життєстійкості;
- емпіричні дослідження проявів життєстійкості студентської молоді.

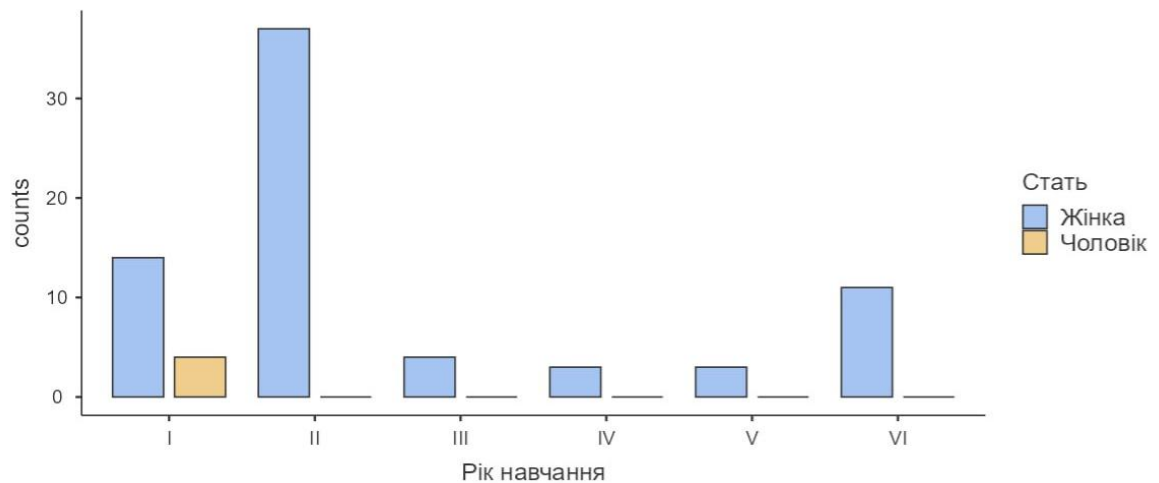
Визначено об'єкт, предмет та методи, завдання дослідження.

На другому етапі дослідження, який тривав протягом жовтня 2025 року, було сформульовано головну концептуальну гіпотезу загального характеру і конкретизовано її у гіпотезах емпіричного дослідження, а також підібрано та обґрунтовано методичний психодіагностичний інструментарій.

Наступний етап дослідження тривав протягом другої половини жовтня 2025 року і заключався у зборі даних. Обрані психодіагностичні опитувальники були запропоновані для проходження через Google Forms. На початку дослідження нами було з'ясовано кількісний та якісний склад вибірки. Дана процедура ґрунтувалась на результатах пошуково-розвідувального етапу дослідження, метою якого було визначення репрезентативності вибірки.

Етап обробки, аналізу та опису результатів емпіричного дослідження, а також формування висновків був останнім у нашому дослідженні та тривав з жовтня по листопад 2025 року.

Опис вибірки дослідження. У дослідженні взяли участь 76 осіб, серед яких 72 жінок (14 - I курс, 37 - II курс, 4 - III курс, 3 - IV курс, 3 - V курс та 11 - VI курс) та 4 чоловіка (4 - I курс) віком від 18 до 35 років (середній вік 21.8 років). Досліджувані є представниками студентської молоді, що навчаються на 1-4 курсах бакалаврату (I-IV) та 1-2 курсах магістратури (V-VI). Зазначимо, що усунути наявні в мікро- та макросоціальному середовищі гендерні тенденції неможливо, тому на рис. 3.1. подано розподіл респондентів за статтю та курсом навчання*.



*Примітка: * - чоловіча вибірка не є репрезентативною через кількість учасників*

Рис. 3.1. Розподіл респондентів за гендерною ознакою та курсом навчання.

Також важливо зазначити, що серед вибірки респондентів були студенти як денної (50%), так і заочної (46.1%) та вечірньої (3.9%) форм навчання (рис. 3.2).

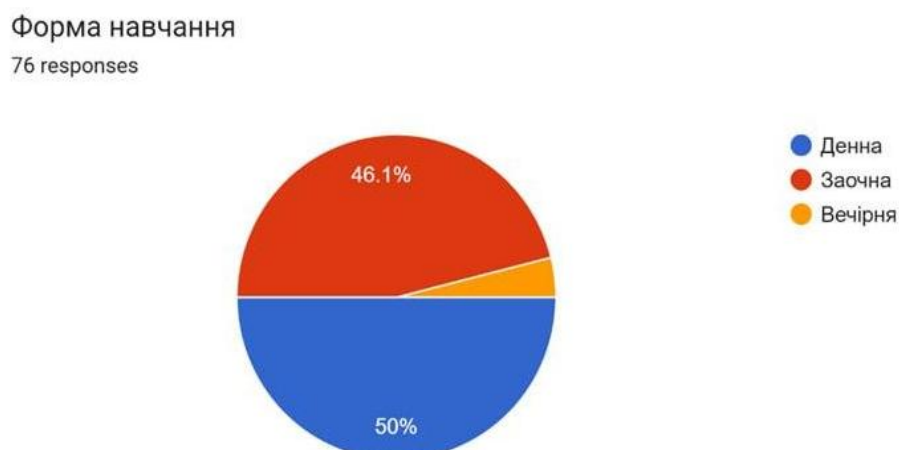


Рис. 3.2. Розподіл респондентів за формою навчання

3.2. Результати емпіричного дослідження

3.2.1. Описова статистика

На першому етапі статистичної обробки емпіричних даних було використано методи описової статистики, зокрема аналіз середнього арифметичного та стандартного відхилення.

Узагальнені результати за показниками загальної життєстійкості особистості, вимірної за методикою В. О. Олефір, подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Середні значення показників, отриманих за методикою «Коротка версія тесту життєстійкості» В. О. Олефір.

Шкали	Середнє статистичне значення		Нормативне значення ССЗ		Стандартне відхилення		Нормативне значення СВ	
	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.
Життєстійкість	27.40	20.80	30.22	29.81	6.98	8.02	7.61	8.63
Залученість	8.36	6.50	11.02	10.83	2.36	2.38	3.04	3.46
Контроль	9.19	7.00	9.39	10.04	2.78	2.45	2.73	2.86
Прийняття виклику	9.81	7.25	9.81	8.94	3.28	3.59	3.31	3.45

Аналіз показників, поданих у таблиці 3.1 дає змогу побачити певні гендерні відмінності у показнику життєстійкості та її трьох компонентах: залученості, контролі та прийнятті виклику. У студенток інтегральний показник життєстійкості (27,40) дещо поступається нормативному значенню (30,22), тоді як у студентів-чоловіків він помітно нижчий за норму (20,80 проти 29,81). Найбільше відхилення від нормативних даних спостерігається за шкалою залученості: і в жінок (8,36 проти 11,02), і в чоловіків (6,50 проти 10,83) цей показник є нижчим за нормативне значення. За шкалою контролю результати студенток практично збігаються з нормативними (9,19 проти 9,39), тоді як у чоловіків цей показник знижений (7,00

проти 10,04). Показник прийняття виклику у жінок повністю відповідає нормативному значенню (9,81), а в чоловіків дещо нижчий (7,25 проти 8,94), однак різниця тут менш виражена, ніж за іншими шкалами. У цілому це дозволяє говорити про відносно вищу відповідність життестійкості нормативам у жінок і більш виражене зниження її рівня в чоловіків, насамперед за рахунок меншої залученості та контролю.

Наступною в нашому дослідженні була методика на визначення рівня усвідомленості ПОМ-15 в адаптації Я. Каплуненко та В. Кучиної, результати якої представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Середні значення інтегрального показника усвідомленості за п'ятифакторним опитувальником майндфулнес ПОМ-15.

Інтегральний показник	Середнє стат. значення	Нормативне значення ССЗ	Стандартне відхилення	Нормативне значення СВ
Усвідомленість	49.7	35	6.77	8.92

За результатами опитування бачимо, що респонденти демонструють значно вищий інтегральний рівень усвідомленості в порівнянні з нормативним значенням (49.7 проти середньонормативного 35). Адаптований п'ятифакторний опитувальник майндфулнес на визначення рівня усвідомленості виділяє дві незалежні групи: ті, хто практикують майндфулнес та ті, хто не практикують майндфулнес.

Вибірка респондентів нашого дослідження радше належить до тих, у кого високий рівень усвідомленості. Такий високий інтегральний показник усвідомленості досягається завдяки дуже високим значенням кожної зі шкал, з яких складається усвідомленість, що можна побачити у таблиці 3.3 представленій нижче.

Таблиця 3.3

**Середні значення п'яти шкал усвідомленості п'ятифакторного
опитувальника майндфулнес ПОМ-15.**

Шкала	Середнє статистичне значення	Стандартне відхилення
Спостереження	10.3	2.20
Опис	10.9	2.49
Нереагування	8.26	2.09
Усвідомлена дія	9.58	2.28
Неосудливість	10.6	2.48

Такі високі показники по кожній шкалі і, відповідно, по інтегральному показнику рівня усвідомленості можуть досягатися через нерівномірність між кількістю респондентів жіночої та чоловічої статей у нашій вибірці (переважна більшість - жінки), і досить рівною кількістю представників обох статей у вибірці на основі якої визначали нормативні значення. Також, не менш важливим фактором таких високих значень рівня усвідомленості є те, що певна кількість респондентів навчаються на факультеті психології, і такі студенти, як правило, є більш усвідомленими, ніж загальна сукупність людей.

Далі нами було проведено визначення почуття когерентності за короткою версією шкали когерентності А. Антоновського в адаптації Т. Б. Хомуленко та Ю. Ю. Гресь (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Середні значення показників за опитувальником «Коротка версія
шкали когерентності А. Антоновського»**

Шкала	Середнє статистичне значення	Нормативне значення ССЗ	Стандартне відхилення	Нормативне значення СВ
Почуття когерентності	35.00	36.26	7.61	8.35

Зіставлення емпіричних та нормативних показників свідчить, що середній рівень почуття когерентності в нашій вибірці становить 35 балів, тоді як середньонормативне значення дорівнює 36,26. Отриманий нами рівень лише незначно поступається нормативному, що дає підстави говорити про загалом достатньо сформоване почуття когерентності. Розбіжність із нормативним значенням не є критичною й радше вказує на легку тенденцію до зниження, а не на виражений дефіцит когерентності.

Порівняння стандартних відхилень також демонструє певну подібність: емпіричне SD становить 7,61 при нормативному 8,35. Тобто, коливання індивідуальних результатів навколо середнього є дещо меншими, ніж у нормативній вибірці, тобто група відносно однорідна за рівнем почуття когерентності. Відсутність різких відхилень як у бік дуже низьких, так і надто високих значень дає змогу припустити, що для більшості респондентів характерний приблизно однаковий, помірно достатній рівень почуття когерентності.

Якщо враховувати інтерпретацію методики, згідно з якою вищі показники почуття когерентності пов'язані з більш ефективним сприйняттям життєвих подій як зрозумілих, передбачуваних і таких, що піддаються контролю, то отримані результати дозволяють говорити їй про відносно нормативний рівень в опитаних.

Наступною в нашому емпіричному дослідженні була використана методика на «Вивчення властивостей нервової системи» авторства Козубовської І. В. (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Середні значення показників за опитувальником «Вивчення властивостей нервової системи» Козубовська І. В.

Шкала	Середнє статистичне значення	Стандартне відхилення	Рівень прояву
Сила нервової системи	29.5	6.01	Скоріше слабкий, ніж сильний тип

Згідно з інтерпретацією результатів, отриманих за допомогою опитувальника на вивчення властивостей нервової системи Козубовської І. В., отримані значення відповідають скоріше слабкому, ніж сильному типу нервової системи. Доречно зазначити, що при більш близькому розгляді цього показника можна побачити, що сила нервової системи росте зі збільшенням навантаження людини. Наприклад, ті хто не працюють під час навчання мають найнижчі середньостатистичні значення сили нервової системи, а ті хто мають повну зайнятість на роботі - найвищі середні статистичні значення цього показника.

Також для перевірки гіпотез емпіричного дослідження нами були проаналізовані результати шкал авторської анкети «Самооцінка суб'єктивних ресурсів» (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Середні значення показників за авторською анкетною «Самооцінка суб'єктивних ресурсів»

Шкала	Середнє статистичне значення	Медіана	Стандартне відхилення
Підтримка рідних	7.79	8	2.33
Фінансова визначеність	8.50	9	2.14
Віра в Бога	4.76	4	3.52
Самотурбота	8.09	9	2.31
Регулярна фізична активність	6.82	7	2.47

Найвищі середні значення мають шкали «Фінансова визначеність» ($M = 8,50$; медіана = 9) та «Самотурбота» ($M = 8,09$; медіана = 9), а також досить високою є «Підтримка рідних» ($M = 7,79$; медіана = 8). Це свідчить про те, що більшість опитаних сприймають власну фінансову ситуацію як чинник їхньої суб'єктивної життєстійкості, а також визначають підтримку з боку рідних і самотурботу як важливі ресурси, що сприяють високій життєстійкості. Невеликі значення

стандартного відхилення за цими шкалами (2,14-2,33) вказують на відносну однорідність оцінок: респонденти переважно поділяють схожу думку щодо важливості цих ресурсів.

У той же час, показник «Віра в Бога» має найнижче середнє значення ($M = 4,76$; медіана = 4) і найбільше стандартне відхилення (3,52). Це означає, що релігійний ресурс є дуже варіативним: частина учасників надає йому мало значення для життєстійкості, тоді як для інших він може бути суттєвою опорою в житті. «Регулярна фізична активність» займає проміжне положення ($M = 6,82$; медіана = 7) при помірному розсіянні балів ($SD = 2,47$), що може свідчити про те, що фізична активність визнається важливим суб'єктивним чинником життєстійкості, але реалізується не всіма і не завжди систематично.

У цілому отримані дані вказують на те, що в структурі суб'єктивних ресурсів життєстійкості досліджуваних найбільш стабільно представлені підтримка рідних, фінансова визначеність та самотурбота, тоді як віра в Бога і регулярна фізична активність виступають більш індивідуалізованими, нерівномірно вираженими ресурсами життєстійкості.

3.2.2. Кореляційний аналіз

Перед проведенням кореляційного аналізу з метою перевірки сформульованих емпіричних гіпотез отримані емпіричні дані були перевірені на відповідність нормальності розподілу за допомогою критерія Шапіро-Уїлка, що представлено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Результати перевірки на нормальність розподілу даних за критерієм Шапіро-Уїлка

Шкали	Показник Шапіро-Уїлка W	Шапіро-Уїлк p-value
1. Життєстійкість*	0.971	0.076
1.1 Залученість	0.965	0.035
1.2 Контроль*	0.980	0.286

Продовження таблиці 3.7

Шкали	Показник Шапіро-Уїлка W	Шапіро-Уїлк p-value
1.3 Прийняття виклику	0.955	0.009
2. Усвідомленість	0.963	0.026
2.1 Спостереження*	0.973	0.106
2.2 Опис	0.957	0.011
2.3 Усвідомлена дія*	0.968	0.051
2.4 Неосудливість	0.963	0.026
2.5 Нереагування	0.967	0.044
3. Когерентність*	0.980	0.257
4. Нервова система*	0.983	0.420
5. Підтримка рідних	0.846	<0.001
6. Фінансова визначеність	0.717	<0.001
7. Віра в Бога	0.835	<0.001
8. Самотурбота	0.778	<0.001
9. Регулярна фізична активність	0.931	<0.001

Примітка: * - шкали, в яких спостерігається нормальний розподіл.

Враховуючи результати, що видно у таблиці 3.7 можна відзначити, що нормальний розподіл спостерігається лише у таких шкалах, як життесітйкість, контроль, спостереження, усвідомлена дія, когерентність та нервова система (р-

value >0.05). Відповідно, в подальшому аналізі більш доречним є використання непараметричного критерію р-Спірмена, який не вимагає нормальності розподілу даних.

Головна концептуальна гіпотеза загального характеру полягає в тому, що життєстійкість особистості є складним утворенням, а її феномен в умовах навчання тісно пов'язаний із силою нервової системи, усвідомленістю, почуттям когерентності та суб'єктивними ресурсами (підтримкою рідних, фінансовою визначеністю, вірою в Бога, самотурботою, регулярною фізичною активністю). З метою експериментальної перевірки положень висунутої гіпотези та виявлення наявних взаємозв'язків між окремими показниками описаних психічних явищ, діагностованих за допомогою комплексу методик, було здійснено кореляційний аналіз. Для цього використано кореляційний коефіцієнт непараметричного критерію р-Спірмена, розрахований за результатами опитування 76 осіб студентської молоді.

Далі здійснимо детальний аналіз взаємозв'язків між окремими показниками за підсумками емпіричного дослідження, спираючись на дані кореляційної матриці. Опис результатів подальше подається в тій самій послідовності, у якій методики включені до загального діагностичного комплексу.

Одержані результати вказують на наявність статистично значущих кореляцій між окремими показниками особистісної життєстійкості всереднині усвідомленості, що відображено нижче (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Співвідношення показників усвідомленості за ПОМ-15 (адаптація Каплуненко & Кучина)

(Фрагмент інтеркореляційної матриці, Додаток А.1)

Шкала	Спостереження	Опис	Усвідомлена дія	Неосудливість	Нереагування
Спостереження	-	.176	.103	.149	.103
Опис	.176	-	.238*	.384***	.077

Прошовження таблиці 3.8

Шкала	Спостереження	Опис	Усвідомлена дія	Неосудливість	Нереагування
Усвідомлена дія	.103	.238*	-	.273*	-.061
Неосудливість	.149	.384**	.273*	-	-.022
Нереагування	.103	.077	-.061	-.022	-

Примітка: 1) у цій та наступних таблицях нулі пропущені; 2) рівні значимості * - $p < 0.05\%$, ** - $p < 0.01\%$, *** - $p < 0.001\%$. $N=76$.

Таблиця 3.8 демонструє, що між окремими показниками усвідомленості спостерігаються нерівномірні за силою, але в низці випадків статистично значущі кореляції. Позитивний в'язок слабкої сили, проте найтісніший в межах даної таблиці виявлено між шкалою «Опис» та «Неосудливість» ($r=0,384$). Між шкалами «Опис» і «Усвідомлена дія» ($r=0,238$) та між «Усвідомлена дія» і «Неосудливість» ($r=0,273$) також є позитивні зв'язки, проте вони надто слабкі, щоб бути статистично значущими.

Натомість показники «Спостереження» та «Нереагування» утворюють дуже слабкі й статистично незначущі кореляції з іншими шкалами, що може свідчити про відносну автономність цих аспектів усвідомленості або про їхню меншу інтегрованість у загальну систему усвідомленості.

Кореляція між показниками всередині методики на усвідомленість є радше слабкою, проте переважно позитивною, що свідчить про те, що досягнення високого рівня особистісної життєстійкості залежить тільки в малій мірі від розвинених показників усвідомленості.

Таблиця 3.9

Співвідношення між суб'єктивними факторами життєстійкості за авторською анкетною «Самооцінка факторів життєстійкості» (Фрагмент інтеркореляційної матриці, Додаток А.1)

Показник	Підтримка рідних	Фінансова визначеність	Віра в Бога	Самотурбота	Регулярна фіз. активність
Підтримка рідних	-	.415***	.485** *	.282*	.153
Фінансова визначеність	.415***	-	.170	.259*	.182
Віра в Бога	.485***	.170	-	.073	.310**
Самотурбота	.282*	.259*	.073	-	.326**
Регулярна фіз. активність	.153	.182	.310**	.326**	-

Таблиця 3.9 демонструє, що між окремими суб'єктивними факторами життєстійкості спостерігаються нерівномірні за силою, проте в низці випадків статистично значущі кореляції. Найтісніший позитивний зв'язок виявлено між шкалами «Підтримка рідних» та «Віра в Бога» ($r = .485$) і між «Підтримкою рідних» та «Фінансовою визначеністю» ($r = .415$), що свідчить про взаємне підсилення цих ресурсів. Помірні та статистично значущі позитивні кореляції простежуються між «Самотурботою» та «Регулярною фізичною активністю» ($r = .326$), а також між «Регулярною фізичною активністю» і «Вірою в Бога» ($r = .310$). Слабкі, але значущі зв'язки зафіксовано між «Самотурботою» та «Підтримкою рідних» ($r = .282$) і між «Самотурботою» та «Фінансовою визначеністю» ($r = .259$). Натомість решта кореляцій мають дуже слабку силу й не досягають рівня статистичної значущості, що може вказувати на відносну автономність окремих суб'єктивних факторів життєстійкості та їхню неоднакову інтегрованість у загальну систему особистісних ресурсів.

Загалом кореляції між показниками за авторською анкетною «Самооцінка факторів життєстійкості» є переважно слабкими або помірними, але здебільшого позитивними, що свідчить про те, що різні суб'єктивні фактори життєстійкості взаємопов'язані, однак кожен із них робить самостійний внесок у підтримання життєстійкості й не визначає її високий рівень одноосібно.

Інші методики, використані в даному дослідженні не містили у собі окремих шкал, які було б можна прокорелювати між собою, тому перейдемо до аналізу кореляційної матриці, яка демонструє наявність кореляційних зв'язків між значною частиною показників методик діагностичного комплексу (табл. 3.10). Детальніше зазначимо існування найбільш значимих кореляційних зв'язків між:

- Показником загальної усвідомленості за методикою ПОМ-15 (адаптація Каплуненко & Кучина, 2022; 2023) із: рівнем почуття когерентності за методикою А. Антоновського та силою нервової системи за методикою «Вивчення властивостей нервової системи» (Козубовська І. В.), а також спостерігається слабка, але позитивна кореляція із самотурботою за авторською методикою «Самооцінка факторів життєстійкості».
- Силою нервової системи за методикою «Вивчення властивостей нервової системи» (Козубовська І. В.) та усіма шкалами усвідомленості за методикою ПОМ-15 (адаптація Каплуненко & Кучина, 2022; 2023), окрім спостереження. Позитивна кореляція спостерігається також між силою нервової системи та почуттям когерентності за методикою А. Антоновського і регулярною фізичною активністю з авторської анкети «Самооцінка факторів життєстійкості». У той же час, сила нервової системи негативно корелює з фінансовою визначеністю за авторською анкетною «Самооцінка факторів життєстійкості».
- Почуттям когерентності за методикою «Почуття когерентності» А. Антоновського (коротка версія з 8 пунктів Хомуленко, Гресь, 2023) із самотурботою за авторською анкетною «Самооцінка факторів життєстійкості» спостерігається слабка кореляція.

Таблиця 3.10

Зв'язки між показниками методик діагностичного комплексу

(Фрагмент інтеркореляційної матриці, Додаток А.1)

Шкала	У	С	О	Уд	Но	Нр	К	Нс	Пр	Фв	Вб	Ст	Рфа
У	-						.562 ***	.551 ***				.257 *	
С		-											
О			-				.590 ***	.515 ***					
Уд				-			.260 *	.258 *					
Но					-		.404 ***	.328 **				.254 *	
Нр						-		.236 *					
К	.562 ***		.590 ***	.260 *	.404 ***		-						
Нс	.551 ***		.515 ***	.258 *	.328 **	.236 *		-					
Пр									-				
Фв										-			
Вб											-		
Ст	.257 *				.254 *							-	
Рфа													-

В межах показників загальної життєстійкості особистості доцільно відмітити високу кореляцію між показниками методик діагностичного комплексу, що зображено у таблиці 3.11, а саме:

- загальною усвідомленістю, я також окремими її шкалами «Опис» та «Неосудливість», а також в певній мірі зі шкалою «Усвідомлена дія» за методикою ПОМ-15 (адаптація Каплуненко & Кучина, 2022; 2023);
- рівнем когерентності за методикою «Почуття когерентності» А. Антоновського;
- силою нервової системи за методикою «Вивчення властивостей нервової системи» (Козубовська І. В.).

Статистично значущих кореляцій життєстійкості з показниками за авторською методикою «Самооцінка факторів життєстійкості» не виявлено.

Таблиця 3.11

**Зв'язки між показниками загальної життєстійкості та показниками методик
діагностичного комплексу**

(Фрагмент інтеркореляційної матриці, Додаток А.1)

Шкали	Життєстійкість
Усвідомленість	.586***
Спостереження	.140
Опис	.595***
Усвідомлена дія	.261*
Неосудливість	.423***
Нереагування	.187
Когерентність	.807***
Нервова система	.452***
Підтримка рідних	.097
Фінансова визначеність	-.113
Віра в Бога	.013
Самотурбота	.204
Регулярна фізична активність	.051

Отже, перша гіпотеза нашого дослідження про те, що чим вищий рівень усвідомленості, тим вищий загальний показник життєстійкості підтверджується. При тому коли ми дивимось на кореляцію між окремими шкалами усвідомленості з життєстійкістю, лише три шкали (опис, усвідомлена дія та неосудливість) мають статистично значущу позитивну кореляцію.

Друга гіпотеза нашого дослідження полягала в тому, що тип нервової системи може впливати на життєстійкість особистості. Друга гіпотеза підтверджується так як бачимо статистично значущу позитивну кореляцію.

Третя гіпотеза емпіричного дослідження звучить так: «Чим вищий рівень почуття когерентності, тим вищий рівень життєстійкості» і підтверджується повністю. Почуття когерентності має найвищу позитивну кореляцію із загальним рівнем життєстійкості серед усіх інших шкал.

Четверта гіпотеза, за якою підтримка рідних, фінансова визначеність, віра в Бога, самотурбота та регулярна фізична активність можуть впливати на життєстійкість особистості не підтверджується, оскільки не було виявлено статистично значущих кореляцій між елементами авторської анкети та загальним рівнем життєстійкості.

Життєстійкість містить у собі три шкали: залученість, контроль та прийняття виклику. Доцільно відмітити високу кореляцію цих шкал життєстійкості з показниками інших методик, а саме (табл. 3.12):

- шкала «Залученість» має сильні позитивні кореляції із загальною усвідомленістю за методикою ПОМ-15 (адаптація Каплуненко & Кучина, 2022; 2023) та деякими її шкалами («Опис» та «Неосудливість»), а також позитивні кореляції з когерентністю за методикою А. Антоновського та силою нервової системи за методикою «Вивчення властивостей нервової системи» (Козубовська І. В.);
- шкала «Контроль» позитивно корелює із загальною усвідомленістю за методикою ПОМ-15 (адаптація Каплуненко & Кучина, 2022; 2023), а також окремими її шкалами «Опис» та «Неосудливість», а також в певній мірі зі шкалою «Усвідомлена дія». Позитивні і досить сильні

зв'язки також з когерентністю за методикою «Почуття когерентності» А. Антоновського та силою нервової системи за методикою «Вивчення властивостей нервової системи» (Козубовська І. В.);

- шкала «Прийняття виклику» позитивно корелює з усвідомленістю за методикою ПОМ-15 (адаптація Каплуненко & Кучина, 2022; 2023) та її шкалою «Опис» і тільки в певній мірі зі шкалою «Неосудливість». Спостерігаються також значні зв'язки з когерентністю за методикою «Почуття когерентності» А. Антоновського та силою нервової системи за методикою «Вивчення властивостей нервової системи» (Козубовська І. В.).

Статистично значущих кореляцій трьох шкал життєстійкості з показниками за авторською методикою «Самооцінка факторів життєстійкості» не виявлено.

Таблиця 3.12

Зв'язки між трьома шкалами життєстійкості та показниками методик діагностичного комплексу

(Фрагмент інтеркореляційної матриці, Додаток А.1)

Шкали	Залученість	Контроль	Прийняття виклику
Усвідомленість	.436***	.524***	.506***
Спостереження	-.013	.124	.155
Опис	.536***	.444***	.532***
Усвідомлена дія	.214	.248*	.221
Неосудливість	.370**	.430***	.309**
Нереагування	.082	.191	.174
Когерентність	.643***	.718***	.674***
Нервова система	.323**	.411***	.402***
Підтримка рідних	.099	.092	.044
Фінансова визначеність	-.083	-.136	-.105

Продовження таблиці 3.12

Шкали	Залученість	Контроль	Прийняття виклику
Віра в Бога	.024	-.054	.087
Самотурбота	.158	.173	.161
Регулярна фізична активність	.076	.033	.011

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують першу частину загальної концептуальної гіпотези про те, що особистісна життєстійкість студентської молоді є складним утворенням, а її феномен в умовах навчання тісно пов'язаний з багатьма чинниками. Проте внаслідок наявності множинних зв'язків, не можна отримати уявлення про змістові особливості життєстійкості особистості. Зменшення кількості числових даних дозволяє одержати процедура факторного аналізу.

3.2.3. Факторний аналіз

В попередньому етапі аналізу даних ми представили результати кореляційної матриці по змінних, які беруть участь в аналізі. Це важливо, оскільки факторний аналіз заснований на взаємодії цих змінних. Для того щоб визначити психологічні чинники життєстійкості студентської молоді нами було використано факторний аналіз. Було застосовано процедуру редукції даних *principal component analysis*. Виділення факторів здійснювалося за критерієм власних значень (до подальшого аналізу включалися лише компоненти з *eigenvalue* > 1), після чого було проведено ортогональне обертання *Varimax* для отримання більш інтерпретованої факторної структури.

Для факторного аналізу не брались шкала загальної усвідомленості, але брались 5 її субшкал. Оскільки інтегральний показник усвідомленості є сумою п'яти субшкал і перебуває з ними у майже ідеальній лінійній залежності, його не було включено до факторного аналізу. Додавання змінної, яка є лінійною комбінацією інших, призводить до мультиколінеарності та робить кореляційну

матрицю надлишковою, що порушує статистичні припущення факторного аналізу. Шкала «Життєстійкість» також не була включена у факторний аналіз по тій самій причині, так як були включені її 3 шкали. Нами було прийнято рішення не включати у факторний аналіз шкали з авторської анкети «Самооцінка факторів життєстійкості», так як у них спостерігається не нормальний розподіл даних, а також їх виключення з факторного аналізу значно покращує результати.

Отже, перед початком проведення факторного аналізу було визначено величину ступеня можливості застосування факторного аналізу для даної вибірки. Таблиця 3.13 демонструє результати обчислень критерію сферичності Бартлетта перед проведенням факторного аналізу. Перевірка придатності даних до факторного аналізу засвідчила, що кореляційна матриця статистично відрізняється від одиничної: критерій сферичності Бартлетта $\chi^2(45) = 258, p < .001$. Це дає підстави відхилити нульову гіпотезу про відсутність кореляцій між змінними та підтверджує наявність спільної дисперсії між показниками, що оцінюють чинники життєстійкості. Отже, подальше виокремлення латентних факторів життєстійкості є коректним і дані є валідними для проведення факторного аналізу.

Таблиця 3.13

Критерій сферичності Бартлетта

χ^2	df	p
258	45	<.001

Із таблиця 3.14 бачимо, що при подальшій перевірці придатності даних до факторного аналізу, загальний показник індексу Кайзера-Меєра-Олкіна становить 0.870, що свідчить про високу адекватність вибірки та достатню спільність дисперсії між показниками, які відображають чинники життєстійкості. Індивідуальні значення MSA для більшості змінних (залученість, контроль, прийняття виклику, опис, усвідомлена дія, неосудливість, почуття когерентності, нервова система) знаходяться в інтервалі 0.85-0.91, що вказує на їхній виражений внесок у спільну факторну структуру. Показники «Спостереження» (MSA = 0.699) та «Нереагування» (MSA = 0.648) мають прийнятні, хоча й дещо нижчі значення,

що може свідчити про більш специфічний характер цих змінних. Отримані результати дають підстави вважати вибірку адекватною для подальшого виділення латентних факторів життєстійкості.

Таблиця 3.14

Міра вибіркової адекватності Кайзера-Мессера-Олкіна

Показник	Міра вибіркової адекватності MSA
Загальна міра адекватності	.870
Залученість	.900
Контроль	.877
Прийняття виклику	.886
Спостереження	.699
Опис	.885
Усвідомлена дія	.851
Неосудливість	.877
Нереагування	.648
Почуття когерентності	.856
Нервова система	.907

Графік кам'янистого осипу власних значень, що зображено на рисунку 3.1 визначає оптимальну кількість чинників життєстійкості. Власні значення перших трьох компонент перевищують 1, тоді як починаючи з четвертої компоненти вони знижуються нижче порогового рівня. На графіку спостерігається виразний «лікоть» між третьою та четвертою компонентами, що свідчить про незначний приріст поясненої дисперсії за рахунок наступних компонент. Відповідно до правила відбору компонент із $eigenvalue > 1$, для подальшої інтерпретації було залишено три латентні фактори життєстійкості, які сукупно пояснюють значну частку загальної дисперсії показників.

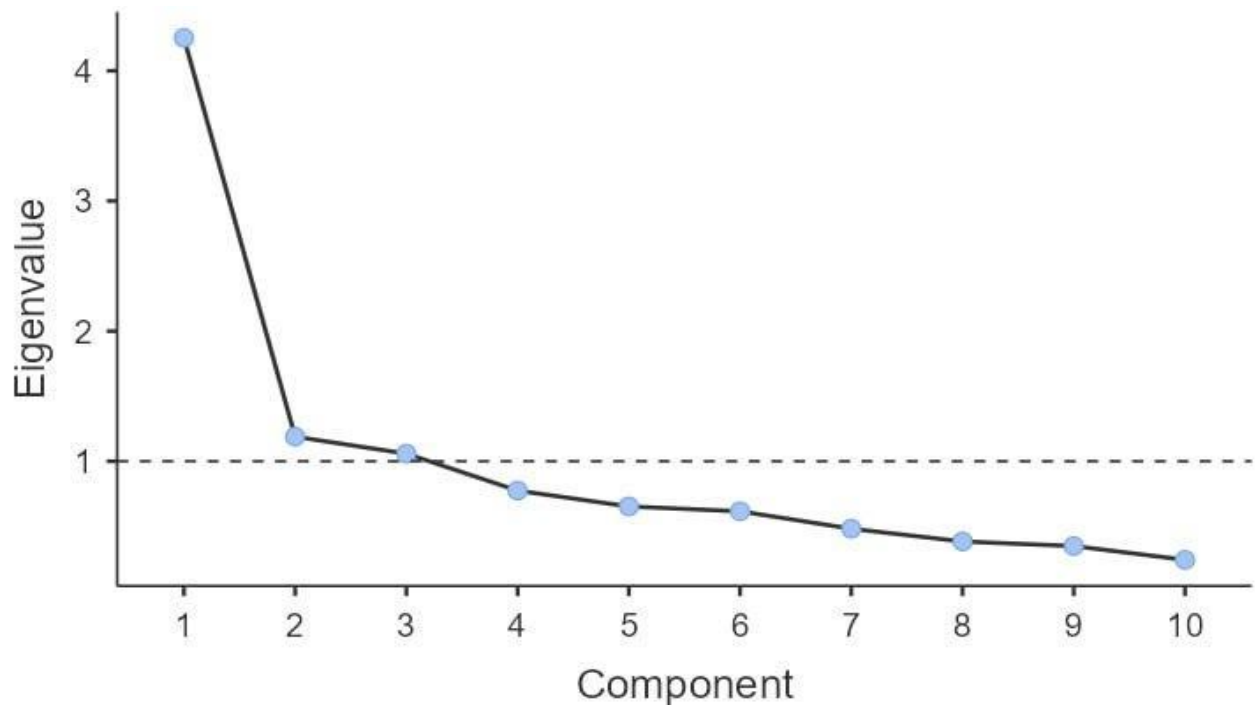


Рисунок 3.1. Графік простого нормалізованого стресу

Із таблиці 3.15 бачимо, що тільки перші три фактори перевищують одиницю за власними значеннями, тому лише вони обираються для подальшого аналізу. Отже, у результаті компонентного аналізу було виокремлено три чинники життестійкості.. Перша компонента має власне значення 3.96 та пояснює 39.6 % дисперсії, друга - 1.33 (13.3 % дисперсії), третя - 1.21 (12.1 % дисперсії). Сукупно три компоненти пояснюють 65.0 % загальної варіації показників життестійкості, що свідчить про достатню інформативність отриманої факторної структури та дає підстави для подальшої змістовної інтерпретації виокремлених чинників.

Таблиця 3.15

Повна пояснена дисперсія

КомпONENTА	Початкові значення			Суми даних навантаження обертаня		
	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %
1	4.253	42.53	42.5	3.96	39.6	39.6
2	1.189	11.89	54.4	1.33	13.3	52.9
3	1.058	10.58	65.0	1.21	12.1	65.0

Продовження таблиці 3.15

Компонента	Початкові значення			Суми даних навантаження обертання		
	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %
4	.775	7.75	72.7			
5	.653	6.53	79.3			
6	.616	6.16	85.4			
7	.482	4.82	90.2			
8	.384	3.84	94.1			
9	.349	3.49	97.6			
10	.243	2.43	100.0			

Факторні навантаження, які подані у таблиці 3.16 варто розуміти як кореляційні коефіцієнти між змінними і факторами. Для інтерпретації факторної структури враховувалися лише ті факторні навантаження, модуль яких перевищував 0.45, що відповідає помірно-сильному зв'язку змінної з фактором. Менші навантаження були приховані в таблиці виводу, а змінні всередині кожного фактора впорядковувалися за величиною навантаження, що дало змогу виділити ядро та периферійні індикатори кожного чинника життєстійкості. Відповідно, числові дані, які максимально наближені до одиниці свідчать про високий кореляційний зв'язок між окремою змінною і одним з трьох виділених факторів.

Таблиця 3.16

Матриця факторних навантажень після Varimax-обертання

Шкала	Компонента			Частка дисперсії змінної, яку не пояснюють фактори
	1	2	3	
Когерентність	.879			.224
Прийняття виклику	.821			.323
Залученість	.803			.316

Продовження таблиці 3.16

Шкала	Компонента			Частка дисперсії змінної, яку не пояснюють фактори
	1	2	3	
Контроль	.764			.383
Опис	.718			.370
Нервова система	.613			.528
Неосудливість	.467			.462
Спостереження		.910		.168
Нереагування			-.794	.251
Усвідомлена дія			.636	.474

Результати факторного аналізу, відображені у таблиці 3.17, свідчать про те, що отримані показники життєстійкості та пов'язаних із нею чинників досить нерівномірно згрупувалися навколо трьох латентних факторів. Один із них має біполярну структуру, тобто об'єднує два протилежні полюси, в той час як інші два фактори є уніполярними. З метою подальшої інтерпретації отриманої структури розглянемо психологічний зміст кожного фактора. Це дозволить описати, які саме аспекти життєстійкості формують ядро кожного чинника та як вони співвідносяться між собою.

Таблиця 3.17

Психологічний зміст факторів

Додатній полюс	Вага	Від'ємний полюс	Вага
Фактор I			
Почуття когерентності ⁺	879		
Прийняття виклику ⁺	821		
Залученість ⁺	803		
Контроль ⁺	764		
Опис ⁺	718		
Нервова система ⁺	613		
Неосудливість ⁺	467		

Продовження таблиці 3.17

Додатній полюс	Вага	Від'ємний полюс	Вага
Фактор II			
Спостереження ⁺	910		
Фактор III			
Усвідомлена дія ⁺	636	Нереагування ⁻	794

Фактор I має додатні значення факторної ваги і до нього ввійшли 7 показників когерентної усвідомленої саморегуляції: почуття когерентності, прийняття виклику, залученість, контроль, опис, сила нервової системи та неосудливість. Домінування саме цих змінних свідчить про те, що перший фактор відображає інтегроване поєднання смислового відчуття зрозумілості й керованості світу, готовності приймати виклики, активної включеності в життєві події та переживання, а також здатності усвідомлено описувати свій внутрішній досвід без жорсткої оцінки. Позитивний внесок показників нервової системи вказує, що до ядра цього чинника входять і базові властивості стійкості до напруження. У зв'язку з цим Фактор I інтерпретуємо як *фактор когерентної усвідомленої саморегуляції*, який виступає одним із провідних психологічних чинників життестійкості.

Фактор II є структурно простішим, оскільки представлений одним показником «Спостереження» із дуже високою кореляційною вагою. Така конфігурація свідчить про виокремлення відносно автономного виміру уважного сприйняття власних переживань і зовнішніх подій. Інакше кажучи, другий фактор відображає здатність особистості фіксувати й помічати тонкі зміни у своєму внутрішньому стані та контексті ситуації без негайного автоматичного реагування. З огляду на це Фактор II інтерпретуємо як *фактор уважного сприйняття досвіду*.

Фактор III має біполярну структуру й включає два показники з протилежними знаками факторної ваги: усвідомлену дію та нереагування. Високий позитивний полюс цього фактора відображає тенденцію діяти цілеспрямовано й усвідомлено, залишаючись включеним у власний досвід і контекст ситуації.

Натомість негативний полюс пов'язаний із переважанням нереагування, тобто схильністю дистанціюватися від переживань і знижувати емоційний відгук. Таким чином, третій фактор можна визначити як *фактор усвідомленого поведінкового реагування*.

Звернемо увагу, що спроби збільшити кількість факторів істотно не змінили загальної картини: у всіх варіантах аналізу стабільно простежувалися ті самі три провідні фактори, тоді як додаткові виявилися статистично ненадійними. Нагадаємо також, що в попередньому розділі було здійснено цілісний системний аналіз феномену життєстійкості особистості, що дало змогу виокремити її основні потенційні чинники. Отримана трьохфакторна модель емпірично підтверджує цю теоретичну схему, демонструючи, як зазначені чинники об'єднуються у ширші факторні комплекси.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що життєстійкість у нашому дослідженні має трифакторну структуру, де:

Фактор I репрезентує *когерентну усвідомлену саморегуляцію* і об'єднує сім показників - почуття когерентності, прийняття виклику, залученість, контроль, опис, силу нервової системи та неосудливість;

Фактор II описує *уважне сприйняття досвіду* і представлений показником «спостереження»;

Фактор III характеризує *усвідомлене поведінкове реагування* і має біполярну структуру, поєднуючи позитивне навантаження шкали усвідомленої дії та негативне навантаження шкали нереагування.

Порівняння одержаних емпіричних показників із визначеними нами на етапі побудови психологічного конструкту чинниками життєстійкості особистості дає змогу стверджувати, що кожен із теоретично виокремлених компонентів (почуття когерентності, шкали залученість, контроль, прийняття виклику, шкали усвідомленості та сила нервової системи) знайшов своє відображення у трьох факторах відповідного змісту. Таким чином, отримана факторна структура не суперечить попередній теоретичній моделі, а уточнює її, показуючи, як саме окремі показники поєднуються у більш широкі психологічні комплекси. Це створює

підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу життєстійкості та перевірки висунутих гіпотез.

Підсумуємо результати факторного аналізу:

1. Феномен життєстійкості особистості виявився структурно складним і багатокомпонентним. Взаємозв'язки між окремими показниками демонструють не лінійну, а багаторівневу організацію, коли окремі риси поєднуються у внутрішньо пов'язані чинники, що відображають як специфіку кожного показника, так і особливості їх поєднання в єдині комплекси.

2. Одержані у процесі дослідження кореляційні зв'язки та результати факторного аналізу в цілому згрупувалися у три провідні комплекси рис, що відповідають виокремленим нами чинникам: когерентній усвідомленій саморегуляції, уважному сприйняттю досвіду (спостережливості) та усвідомленому поведінковому реагуванню. Це підтверджує валідність побудованого психологічного конструкту життєстійкості та вказує на узгодженість теоретичної моделі з емпіричними даними.

Висновки до розділу 3

В межах третього розділу представлено результати емпіричного дослідження, головною метою якого було дослідити психологічні чинники життєстійкості студентської молоді та підтвердити (спростувати) гіпотези дослідження. На вибірці студентів із 76 осіб віком від 18 до 35 років, за допомогою комплексу методик (опитувальники життєстійкості, почуття когерентності, усвідомленості, властивостей нервової системи та авторської анкети суб'єктивних ресурсів життєстійкості) отримано дані, які дозволили описати особливості прояву життєстійкості в цій віковій групі.

Описова статистика показала, що життєстійкість у цілому перебуває на близькому до нормативного рівні, а показники усвідомленості навіть перевищують нормативні значення. Почуття когерентності виявилось відносно стабільним, тоді як сила нервової системи загалом тяжіє до слабшого типу. Суб'єктивні ресурси (підтримка рідних, фінансова визначеність, самотурбота, віра в Бога, фізична активність тощо) розподілилися нерівномірно.

Аналіз кореляцій показав, що життєстійкість тісніше за все пов'язана з почуттям когерентності, окремими компонентами усвідомленості (передусім описом та неосудливістю, і тільки певною мірою зі шкалою усвідомленої дії) і силою нервової системи. Саме ці змінні виступають найбільш надійними внутрішніми психологічними чинниками життєстійкості. Водночас очікувані зв'язки між життєстійкістю та суб'єктивними ресурсами (соціальна підтримка, фінансові можливості, самотурбота, релігійність, фізична активність) статистично не підтвердилися: вони пов'язані між собою, але не визначають безпосередньо рівень життєстійкості.

Таким чином, тільки частина гіпотез підтвердилась, а саме:

H1: Чим вищий рівень усвідомленості, тим вищий загальний показник життєстійкості - гіпотеза підтвердилась. При тому кореляція між окремими шкалами усвідомленості не ознозначна, так як лише три шкали (опис, усвідомлена дія та неосудливість) мають статистично значущу позитивну кореляцію.

H2: Тип нервової системи може впливати на життєстійкість особистості - гіпотеза підтвердилась. Існує статистично значуща позитивна кореляція.

H3: Чим вищий рівень почуття когерентності, тим вищий рівень життєстійкості - гіпотеза підтвердилась. Почуття когерентності має найвищу позитивну кореляцію із загальним рівнем життєстійкості серед усіх інших шкал.

H4: Підтримка рідних, фінансова визначеність, віра в Бога, самотурбота та регулярна фізична активність можуть впливати на життєстійкість особистості - гіпотеза не підтвердилась. Статистично значущих кореляцій між елементами авторської анкети та загальним рівнем життєстійкості не виявлено.

Факторний аналіз підтвердив придатність даних до факторизації та дозволив виділити три латентні чинники, які разом пояснюють 65% дисперсії показників. Перший фактор - когерентна усвідомлена саморегуляція - об'єднує почуття когерентності, залученість, контроль, прийняття виклику, опис, силу нервової системи та неосудливість. Другий фактор - уважне сприйняття досвіду - представлений показником спостереження та описує автономний вимір постійної, м'якої усвідомленості щодо внутрішнього стану й зовнішніх подій. Третій фактор

- усвідомлене поведінкове реагування - має біполярну структуру і поєднує в собі усвідомлену дію та нереагування.

Таким чином, головна концептуальна гіпотеза, за якою «Особистісна життєстійкість студентської молоді є складним утворенням, а її феномен в умовах навчання тісно пов'язаний із залученістю, контролем, прийняттям виклику, силою нервової системи, шкалами усвідомленості, почуттям когерентності та суб'єктивними ресурсами» підтвердилась частково, оскільки суб'єктивні ресурси за авторською методикою не брались до уваги у факторному аналізі, так як показали низькі кореляційні зв'язки з життєстійкістю.

ВИСНОВКИ

1. У кваліфікаційній роботі розглянуто життєстійкість студентської молоді як багаторівневий психологічний феномен, що формується на перетині індивідних, особистісних та суб'єктних рівнів. Актуальність дослідження безпосередньо пов'язана з умовами повномасштабної війни в Україні, хронічним стресом, невизначеністю майбутнього та зростанням вимог до адаптаційних можливостей студентської молоді. Метою роботи було теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники життєстійкості студентів, зосередившись на інтеграції біологічних, особистісних, ціннісних, соціально економічних і поведінкових ресурсів.

2. Теоретичний аналіз показав, що поняття життєстійкості сформувалося на стику екзистенційної, гуманістичної та адлеріанської психології. Воно пов'язане з ідеями особистої відповідальності, здатності робити вибір в умовах невизначеності, зосередженості на сенсі життя, соціальній зрілості та готовності до співпраці. У сучасній психології життєстійкість не зводиться до окремої риси характеру, а розглядається як інтегральна характеристика, що відображає стійкі способи мислення, переживання та дії у відповідь на стресові впливи. Центральною теоретичною опорою роботи стала модель Сальваторе Мадді та Стефані Кобаси, де життєстійкість визначається через три компоненти залученість, контроль і прийняття виклику. Залученість пов'язана з відчуттям змістовності життя і готовністю брати участь у подіях, контроль з внутрішнім локусом контролю та прийняттям відповідальності, прийняття виклику з ставленням до змін як до ресурсу розвитку, а не лише загрози.

3. На основі аналізу вітчизняних та зарубіжних досліджень встановлено, що життєстійкість студентів пов'язана з академічною успішністю, стійкістю до неуспіху, академічною самооцінкою, мотивацією до навчання, креативністю та нижчим рівнем психологічного дистресу. Водночас результати теоретичного аналізу щодо гендерних відмінностей виявилися непослідовними, а сила ефекту загалом невеликою.

4. Зафіксовано дефіцит комплексних емпіричних робіт, які б враховували біологічні, особистісні, ціннісні, соціально економічні та поведінкові чинники життєстійкості студентів, особливо в умовах війни. Це обґрунтувало необхідність запропонованої в роботі багаторівневої моделі, яка включає силу нервової системи, усвідомленість, почуття когерентності, підтримку рідних, фінансову визначеність, віру в Бога, самотурботу та регулярну фізичну активність.

5. У методологічній частині сформульовано головну концептуальну гіпотезу, згідно з якою життєстійкість студентської молоді є складним утворенням, а в умовах навчання тісно пов'язана з силою нервової системи, усвідомленістю, почуттям когерентності та суб'єктивними ресурсами. Ця гіпотеза була конкретизована у чотирьох емпіричних припущеннях про зв'язок життєстійкості з усвідомленістю, типом нервової системи, почуттям когерентності та суб'єктивними ресурсами. Для перевірки гіпотез дібрано валідний психодіагностичний інструментарій, що охоплює коротку версію тесту життєстійкості В О Олефір, п'ятивимірний опитувальник майндфулнес ПОМ-15, коротку версію шкали почуття когерентності А Антоновського, опитувальник на вивчення властивостей нервової системи Козубовської І В та авторську анкету самооцінки суб'єктивних ресурсів.

6. Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 76 студентів віком від 18 до 35 років, серед яких 72 жінки та 4 чоловіки, що навчаються на бакалаврському і магістерському рівнях, у різних формах навчання. Статистична обробка включала описову статистику, перевірку на нормальність розподілу, кореляційний аналіз за Спірменом та факторний аналіз головних компонент з обертанням Varimax. Така комбінація методів дозволила не лише оцінити окремі зв'язки, а й виявити латентну факторну структуру чинників життєстійкості.

7. Рівень усвідомленості за опитувальником ПОМ 15 виявився значно вищим за нормативний, що може бути пов'язано зі специфікою вибірки, де значна частина студентів навчається на психологічних спеціальностях. Почуття когерентності має середнє значення 35 балів при нормативі 36,26, що відповідає достатньому, хоча й дещо зниженому рівню. Сила нервової системи за методикою Козубовської у середньому відповідає проміжному профілю скоріше слабкий, ніж сильний тип. У

структурі суб'єктивних ресурсів найвищі оцінки отримали фінансова визначеність, самотурбота та підтримка рідних, нижчі значення має віра в Бога, а регулярна фізична активність посідає проміжне місце.

8. Кореляційний аналіз дав змогу уточнити, які саме змінні мають найбільш виразний зв'язок із життєстійкістю. Інтегральний показник життєстійкості демонструє високі позитивні кореляції з почуттям когерентності, помірні та статистично значущі кореляції з загальним показником усвідомленості, особливо зі шкалами опис і неосудливості, а також із силою нервової системи. У межах шкал життєстійкості залученість, контроль і прийняття виклику виявили подібний патерн кореляцій з усвідомленістю, когерентністю та силою нервової системи, що підтверджує їхню включеність в єдиний психічний комплекс.

Очікувані зв'язки між життєстійкістю та суб'єктивними ресурсами за авторською анкетною не набули статистичної значущості. Підтримка рідних, фінансова визначеність, віра в Бога, самотурбота та регулярна фізична активність істотно корелюють між собою, формуючи мережу взаємопов'язаних ресурсів, але не мають прямого сильного зв'язку з рівнем життєстійкості. Це дозволяє припустити, що суб'єктивні ресурси скоріше створюють для студентів фон безпеки і можливостей, ніж безпосередньо визначають стійкість до стресу. Внаслідок цього перша, друга та третя гіпотези дослідження підтвердилися, а четверта про прямий вплив суб'єктивних ресурсів на життєстійкість не знайшла емпіричного підтвердження.

9. Факторний аналіз дозволив перейти від множини окремих показників до більш узагальненої структури чинників життєстійкості. Перевірка придатності даних засвідчила високі значення критерію Кайзера Меєра Олкіна 0,870 та статистично значущий результат критерію Бартлетта. У підсумку було виокремлено три фактори, які сукупно пояснюють 65 відсотків дисперсії показників. Перший фактор, названий когерентна усвідомлена саморегуляція, об'єднує почуття когерентності, три компоненти життєстійкості залученість, контроль, прийняття виклику, шкалу опис з опитувальника усвідомленості, показник сили нервової системи та неосудливості. Цей фактор відображає інтегровану здатність студента

сприймати світ як осмислений і керований, залишатися залученим у події, відповідально впливати на них і приймати виклики, одночасно усвідомлюючи внутрішній досвід без надмірного самозасудження на тлі достатньої нервово психічної витривалості.

Другий фактор уважне сприйняття досвіду представлений шкалою спостереження з дуже високим факторним навантаженням. Він описує окремий вимір чутливості до внутрішніх і зовнішніх сигналів, здатність помічати зміни у власних станах та контексті ситуації. Третій фактор усвідомлене поведінкове реагування має біполярну структуру і поєднує усвідомлену дію як позитивний полюс і нереагування як від'ємний. Цей фактор описує спосіб поводження з переживаннями та стресовими подіями: активне осмислене включення у дії протиставляється тенденції дистанціюватися від емоцій і уникати реакції. Усі три фактори узгоджуються з побудованою раніше теоретичною моделлю та конкретизують, як окремі шкали й конструкти об'єднуються в більш широкі психологічні комплекси.

10. Інтегруючи теоретичні та емпіричні результати, можна стверджувати, що життєстійкість студентської молоді у дослідженій вибірці спирається насамперед на поєднання когерентності як глобальної життєвої орієнтації, компонентів життєстійкості у класичному розумінні залученість, контроль, прийняття виклику, а також на окремі ресурси усвідомленості опис і неосудливість та індивідні характеристики нервової системи. Суб'єктивні ресурси соціальна підтримка, фінансова визначеність, релігійність, самотурбота і фізична активність виявилися важливими для загального ресурсу самовідчуття, однак їхній безпосередній статистичний внесок у рівень життєстійкості в межах даної вибірки не був доведений.

11. Теоретична значущість роботи полягає у тому, що вона уточнює структуру життєстійкості студентів у українському контексті воєнного часу, емпірично підтверджує роль почуття когерентності як одного з центральних чинників життєстійкості, інтегрує у єдину модель компоненти життєстійкості за С Мадді, показники усвідомленості, силу нервової системи і факторну структуру цих

змінних. Запропонована трифакторна модель, що включає такі фактори: когерентна усвідомлена саморегуляція, уважне сприйняття досвіду, усвідомлене поведінкове реагування може слугувати основою для подальших досліджень і порівнянь між групами.

12. Практична значущість одержаних результатів полягає в окресленні напрямів психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток життєстійкості студентів. Розробка освітніх та тренінгових програм доцільно зосередити на посиленні почуття когерентності через роботу зі смислами, прогнозованістю та керованістю життєвих подій, на розвитку компонентів життєстійкості залученості, контролю, прийняття виклику, а також на формуванні навичок усвідомленості, перш за все вміння описувати внутрішній досвід і зменшувати самозасудження. Результати можуть використовуватися у навчальних курсах з психології особистості та психології студентського віку, а також у практиці консультантів, які працюють зі студентською молоддю в умовах війни.

13. Водночас дослідження має низку обмежень. Вибірка невелика за обсягом і суттєво гендерно нерівномірна, що не дозволяє робити висновки про відмінності між чоловіками та жінками. Усі дані базуються на самооцінці респондентів, що може супроводжуватися ефектом соціальної бажаності і суб'єктивними спотвореннями. Дослідження має поперечний дизайн, тому не дає змоги встановлювати причинно наслідкові зв'язки між чинниками і життєстійкістю. Військовий контекст і специфіка вибірки студентів психологічних спеціальностей обмежують можливість прямої екстраполяції результатів на інші групи молоді. Окремі суб'єктивні ресурси були виміряні однофакторно, без детального розрізнення змістових аспектів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки за рахунок студентів інших спеціальностей, закладів освіти та регіонів, а також із включенням більш збалансованого за статтю складу учасників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волобуева Н.М. Жизнестойкость как ресурс современного руководителя / Н.М. Волобуева – Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Сер.: Економічні науки, – 2013. – № 1. – С. 144-147.
2. Германський І.Ю. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості / І.Ю. Германський, С.М. Кондратюк // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – 2016. – № 12. – С. 129–132.
3. Козубовська І.В. Учителю про психологічне забезпечення навчально-виховного процесу : навч. посіб. / І.В. Козубовська, В.В. Сагарда // Ужгород : Ужгор. держ. ун-т.
4. Кокун О.М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень / О.М. Кокун – Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – 2021. – Вип. 21. – С. 69–87.
5. Кокун О.М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія / О.М. Кокун – Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології імені Г. С. Костюка. – К., 2025. – 214 с.
6. Кузнєцова Л.М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді / Л.М. Кузнєцова – Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. – 2014. – Вип. 121. – С. 182–187.
7. Ларіна Т.О. Вплив життєстійкості на життєві домагання особистості / Т. О. Ларіна – Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України – за ред. С. Д. Максименка. – К. : Логос, 2007. – Т. 7. – № 12. – 86 с.
8. Лемак М.В. Психологу для роботи: Діагностичні методики / М.В. Лемак, В.Ю. Петрище // – 2-ге вид., виправл. – Вид-во Олександри Гаркуші, 2012.

9. Маннапова К. Р. Життестійкість в системі поняття життєздатності / К. Р. Маннапова – Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2017. – Вип. 44(1). – С. 143–150.
10. Перспективи розвитку сучасної психології : зб. наук. пр. – Вип. 11. – Переяслав : УГСП, 2022. – 290 с.
11. Решетнік О. А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життестійкості особистості як психологічного феномену / О. А. Решетнік – Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». – Вип. 9(38). – С. 73–90. – DOI: 10.32405/2522-9931.
12. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життестійкості особистості / Л. З. Сердюк, О. І. Купрєєва // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – К., 2017. – Вип. 15. – С. 481–491.
13. Сердюк Л. З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л. З. Сердюк – Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К., 2018. – 192 с.
14. Титаренко Т.М. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна // – К. : Марич, 2009. – 76 с.
15. Чиханцова О.А. Сутність феномену життестійкості особистості / О. А. Чиханцова – Генеза буття особистості – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. – С. 127–128.
16. Яворська-Ветрова І.В. Почуття когерентності у концепції салютогенезу А. Антоновського / І.В. Яворська-Ветрова // Theoretical and empirical scientific research: concept and trends. – 2025. – Section 21: Psychology and Psychiatry. – С. 317–321. – DOI: 10.36074/logos-07.03.2025.068.
17. Alfred G.C. Masculinity, hardiness, and psychological well-being in male student veterans : doctoral dissertation / G.C. Alfred. – 2011. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://hdl.handle.net/10355/14388>
18. Azeem S.M. Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers / S.M. Azeem – International Journal of Vocational and Technical Education. – 2010.

- Vol. 2. – P. 36–40. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.researchgate.net/publication/228674649>
19. Bartone P.T. Resilience under military operational stress: can leaders influence hardiness? / P. T. Bartone – *Military Psychology*. – 2006. – Vol. 18 (Suppl.). – P. 131–148. – DOI: 10.1207/s15327876mp1803s_10.
20. Bartone P.T. Psychological hardiness and coping style as risk/resilience factors for alcohol abuse [P.T. Bartone, S.W. Hystad, J. Eid, J.I. Brevik] *Military Medicine*. – 2012. – Vol. 177, № 5. – P. 517–524. – DOI: 10.7205/milmed-d-11-00200.
21. Benishek L.A. Development and initial validation of a measure of academic hardiness / L.A. Benishek, F.G. Lopez // *Journal of Career Assessment*. – 2001. – Vol. 9. – P. 333–352. – DOI: 10.1177/106907270100900402.
22. Chincholikar S.V. An insight into hardiness status of medical undergraduates / S.V. Chincholikar, S. Kulkarni // *Indian Journal of Community Health*. – 2017. – Vol. 29, № 2. – P. 191–193.
23. Cole M.S. Student learning motivation and psychological hardiness: interactive effects on students' reactions to a management class / M.S. Cole, H.S. Field, S.G. Harris – *Academy of Management Learning and Education*. – 2004. – Vol. 3. – P. 64–85. – DOI: 10.5465/AMLE.2004.12436819.
24. Creed P.A. Revisiting the Academic Hardiness Scale: revision and revalidation / P.A. Creed, E.G. Conlon, K. Dhaliwal – *Journal of Career Assessment*. – 2013. – Vol. 21, № 4. – P. 537–554. – DOI: 10.1177/1069072712475285.
25. Desai R.B. Psychological hardiness among college students / R.B. Desai – *International Journal of Indian Psychology*. – 2017. – Vol. 4, № 3. – P. 80–82. – DOI: 10.25215/0403.229.
26. Eschleman K.J. A meta-analytic examination of hardiness / K. J. Eschleman, N. A. Bowling, G. M. Alarcon – *International Journal of Stress Management*. – 2010. – Vol. 17, № 4. – P. 277–307. – DOI: 10.1037/a0020476.
27. Hasanvand B. The relationship between psychological hardiness and attachment styles with the university student's creativity / B. Hasanvand, M. Khaledian, A. R. Merati – *European Journal of Experimental Biology*. – 2013. – Vol. 3, № 3. – P. 656–660.

28. Khoshaba D.M. Early experiences in hardiness development / D.M. Khoshaba, S.R. Maddi // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. – 1999. – Vol. 51, № 2. – P. 106–116. – DOI: 10.1037/1061-4087.51.2.106.
29. Kobasa S.C. Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness / S.C. Kobasa – Journal of Personality and Social Psychology. – 1979. – Vol. 37, № 1. – P. 1–11. – DOI: 10.1037/0022-3514.37.1.1.
30. Kobasa S.C. Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship / S.C. Kobasa, S.R. Maddi, M.C. Puccetti – Journal of Behavioral Medicine. – 1982. – № 4. – P. 391–404.
31. Kobasa S.C. The hardy executive: Health under stress / S.C. Kobasa. – Homewood, IL : Dow Jones-Irwin, 1984.
32. Lifton D. Can student hardiness serve as an indicator of likely persistence to graduation? Baseline results from a longitudinal study / D. Lifton, S. Seay, A. Bushko – Academic Exchange Quarterly. – 2000. – Vol. 4. – P. 73–81. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rapidintellect.com/AEQweb/>
33. Lo Bue S. Hardiness in the heart of the military : doctoral dissertation / S. Lo Bue. – 2015. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://core.ac.uk/reader/34622593>
34. Maddi S.R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain / S.R. Maddi – Consulting Psychology Journal: Practice and Research. – 1999. – Vol. 51, № 2. – P. 83–94. – DOI: 10.1037/1061-4087.51.2.83.
35. Maddi S.R. Hardiness: An operationalization of existential courage / S. R. Maddi – Journal of Humanistic Psychology. – 2004. – № 44. – P. 279–298.
36. Maddi S.R. Alienation and exploratory behaviour / S. R. Maddi, M. Hoover, S. C. Kobasa, Zola – Journal of Personality and Social Psychology. – 1982. – Vol. 42, № 5. – P. 884–890.
37. Maddi S.R. The hardy executive: Health under stress / S.R. Maddi, S.C. Kobasa // Homewood, IL : Dow Jones-Irwin, 1984.

38. Rush M.C. Psychological resiliency in the public sector: “Hardiness” and pressure for change / M.C. Rush, W.A. Schoael, S.M. Barnard – *Journal of Vocational Behavior*. – 1995. – Vol. 46, № 1. – P. 17–39. – DOI: 10.1006/jvbe.1995.1002.
39. Maddi S. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you / S. Maddi, D. Khoshaba // New York, NY : Amacom, 2005.
40. Sheard M. Hardiness commitment, gender, and age differentiate university academic performance / M. Sheard – *British Journal of Educational Psychology*. – 2009. – Vol. 79. – P. 189–204. – DOI: 10.1348/000709908X304406.
41. Werner E.E. The Children of Kauai: A longitudinal study from the prenatal period to age ten / E.E. Werner, J.M. Bierman, F.E. French. – Hawaii : University of Hawaii Press, 1971.

Продовження Додатку А.1

Шкала	Ж	З	Кр	Пв	У	С	О	Уд	Но	Нр	К	Нс	Пр	Фв	ВБ	Ст	Рфа
Но	.423 ***	.370 **	.430 ***	.309 **	.673 ***	.149	.384 ***	.273 *	-								
Нр	.187	.082	.191	.174	.317 **	.103	.077	-.061	-.022	-							
К	.807 ***	.643 ***	.718 ***	.674 ***	.562 ***	.123	.590 ***	.260 *	.404 ***	.184	-						
Нс	.452 ***	.323 **	.411 ***	.402 ***	.551 ***	.196	.515 ***	.258 *	.328 **	.236 *	.455 ***	-					
Пр	.097	.099	.092	.044	-.022	-.025	.120	-.034	.011	-.030	.167	-.016	-				
Фв	-.113	-.083	-.136	-.105	-.114	.045	-.128	-.087	-.013	-.134	-.081	-.232 *	.415 ***	-			
ВБ	.013	.024	-.054	.087	-.168	-.042	-.014	-.116	-.212	-.008	.041	.022	.485 ***	.170	-		
Ст	.204	.158	.173	.161	.257 *	.188	.221	-.044	.254 *	.168	.226 *	.067	.282 *	.259 *	.073	-	
Рфа	.051	.076	.033	.011	.015	.028	.001	.014	-.026	.008	-.053	.261 *	.153	.182	.310 *	.326 **	-

Коротка версія тесту життєстійкості (В. О. Олефір, М. А. Кузнєцова, А. В. Павлова).

Інструкція: Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання, відзначаючи галочкою той варіант, який найкращим чином відображає Вашу думку.

Питання	ні	скоріше ні, ніж так	скоріше так, ніж ні	так
1. Я завжди впевнений у власних рішеннях.				
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3. Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
4. Мене рідко лякають думки про майбутнє.				
5. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
6. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
7. Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними.				
8. Я рідко шкодую про те, що вже зроблено.				
9. Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому.				
10. Мені здається, життя проходить повз мене.				
11. Мої мрії часто збуваються.				
12. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				

Продовження Додатку Б.1

Питання	ні	скоріше ні, ніж так	скоріше так, ніж ні	так
13.Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
14.Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
15.Мене рідко лякають думки про майбутнє.				
16.Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
17.Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
18.Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними.				
19.Я рідко шкодую про те, що вже зроблено.				
20.Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому.				
21.Мені здається, життя проходить повз мене.				
22. Мої мрії часто збуваються.				
23. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
24.Життя здається мені цікавим і яскравим.				
25. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
26.Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.				

П'ятифакторний опитувальник майндфулнес POM-15 «Five Facet Mindfulness Questionnaire FFMQ-15» Baer et al., 2006 (адаптація Каплуненко & Кучина, 2022; 2023).

Будь ласка, оцініть кожне з наведених тверджень за допомогою запропонованої шкали:

1 –ніколи або дуже рідко;

2 –рідко;

3 –іноді;

4 – часто;

5 – дуже часто або завжди.

- 1) Коли я приймаю душ або ванну, то зазначаю відчуття води на своєму тілі.
- 2) У мене добре виходить добирати слова для опису своїх почуттів.
- 3) Я не зосереджую уваги на тому, що роблю, оскільки мрію, хвилююсь або відволікаюсь в інший спосіб.
- 4) Я вважаю деякі свої думки неправильними та поганими, і я не маю так (у такий спосіб) думати.
- 5) Коли я занепокоєний/занепокоєна думками чи образами, то стаю відособленим/відособленою) та усвідомлюю їх, але вони не захоплюють усієї моєї уваги.
- 6) Я зазначаю, як їжа та напої впливають на мої думки, тілесні відчуття та емоції.
- 7) Мені важко добирати потрібні слова, щоб висловити своє ставлення.
- 8) Я виконую роботу та завдання механічно, не усвідомлюючи того, що роблю.
- 9) Я вважаю, що деякі мої емоції погані та недоречні, і я не маю їх відчувати.
- 10) Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я здатний/здатна просто зазначити їх появу, не реагуючи.
- 11) Я звертаю увагу на відчуття, такі як, вітер у моєму волоссі та сонце на обличчі.

- 12) Навіть якщо я страшенно засмучений/засмучена, можу передати свій стан словами.
- 13) Я зазначаю, що роблю щось, не надаючи цьому уваги.
- 14) Я кажу собі, що не маю почуватися так, як зараз відчуваюся.
- 15) Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я просто зазначаю їх появу та відпускаю.

Додаток Б.3

Опитувальник «Почуття когерентності» А. Антоновського (Antonovsky, 1979); коротка версія з 8 пунктів (Хомуленко, Гресь, 2023).

1. Те, чим я буду займатись у майбутньому, буде*
дуже цікавим 1 2 3 4 5 6 7 смертельно нудним
2. Коли я замислююсь про власне життя, то*
відчуваю, як добре жити 1 2 3 4 5 6 7 задаю собі запитання, навіщо я взагалі живу
3. Моє життя у майбутньому*
буде сповнене неочікуваних подій 1 2 3 4 5 6 7 нічим мене вже не здивує
4. Коли зі мною траплялись неприємності
Я був готовий «з'їсти» себе за це 1 2 3 4 5 6 7 особливо не хвилюючись
5. Коли я роблю щось із задоволенням, то*
відчуваю впевненість в успішному завершенні власної 1 2 3 4 5 6 7 усе одно
побоююсь, що щось мені зіпсує настрій або нічого не вийде
6. Я думаю, що завжди будуть люди, на яких я зможу покластись*
впевнений 1 2 3 4 5 6 7 сумніваюсь
7. Багато людей, навіть із сильним характером іноді відчувають себе ніби
«загубленими». Такий стан у мене буває*
дуже рідко, ніколи 1 2 3 4 5 6 7 дуже часто, завжди
8. У мене буває відчуття, що усе, що я роблю у повсякденному житті, має надто
мале значення
дуже часто, завжди 1 2 3 4 5 6 7 дуже рідко, ніколи

Методика "Вивчення властивостей нервової системи" (автор - Козубовська І. В.).

Вік досліджуваного: з 12 років.

Інструкція. Дайте відповіді на запитання, оцінюючи вказані властивості нервової системи стосовно прояву їх у вашій поведінці за 5-бальною шкалою.

1. Чи можете ви займатися якою-небудь справою тривалий час без перерви?
2. Чи здатні ви до стійкої концентрації уваги?
3. Чи здатні ви стійко переносити невдачі?
4. Охоче ви беретесь за виконання відповідальних завдань?
5. Можете ви працювати в несприятливій обстановці (розмови, музика і т.д.)?
6. Відмовляєтеся ви від запланованого, якщо виникають якісь перепони?
7. У присутності старшого ви поведетеся так, як звичайно?
8. Чи нервуетесь ви перед важливими подіями у вашому житті?
9. Охоче ви беретесь за роботу, яка вимагає значних зусиль?
10. Чи легко ви переборюєте тимчасові коливання настрою і тривалий поганий настрій?

Оцінювання результатів

10-20 балів - свідчить про те, що у людини яскраво виражений слабкий тип нервової системи.

20-30 балів - скоріше слабкий ніж сильний, тип нервової системи.

30-40 балів - скоріше сильний ніж слабкий, тип нервової системи.

40-50 балів - сильний тип нервової системи.

Авторська анкета «Самооцінка факторів життєстійкості»

Що вам, на вашу думку, допомагає бути життєстійким? Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 10, де 1 – найменше значення, а 10 – найбільше значення.

1. Підтримка рідних 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Фінансова визначеність 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Віра в Бога 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Самотурбота 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Регулярна фізична активність 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10