

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»



Рішенням засідання кафедри
педагогіки, психології та менеджменту
Протокол № 6 від 08.05 2026 р.
завідувач кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-24-11-ЗМ

ЖАРІКОВА Оксана Володимирівна

(підпис)

Науковий керівник:
доктор психологічних наук,
професор

РИБАЛКА Валентин Васильович

(підпис)

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: ЖАРІКОВА Оксана Володимирівна, група ПС-24-11-ЗМ

Назва: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Керівник: Рибалка Валентин Васильович

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності: 1:3.2%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 3,2% відповідає


встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається

до захисту/рецензування.

Дата 08.05.2026р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис _____



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
завідувач кафедри
Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 19 » _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу здобувачці освіти

Жаріковій Оксані Володимирівні

Тема роботи: «Психологічні особливості життєстійкості особистості в умовах невизначеності».

Науковий керівник: Рибалка В.В. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Затверджено наказом БІНПО від 12 січня 2026 року № 01-06/01.

Строк подання здобувачем освіти роботи: «01» травня 2026 року.

Вихідні дані до роботи: наукові праці вітчизняних та зарубіжних учених з проблем життєстійкості особистості, тривожності та толерантності до невизначеності; монографії, статті у фахових наукових виданнях, матеріали сучасних психологічних досліджень, представлені у періодичних виданнях та електронних наукових ресурсах.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння життєстійкості особистості.
2. Розкрити психологічний зміст феномену невизначеності та його вплив на особистість.
3. Визначити структуру, основні компоненти та чинники життєстійкості особистості.
4. Обґрунтувати методика та організацію емпіричного дослідження життєстійкості особистості в умовах невизначеності.
5. Емпірично дослідити рівень життєстійкості, тривожності та толерантності до невизначеності у досліджуваних.
6. Виявити взаємозв'язок між життєстійкістю, тривожністю і толерантністю до невизначеності.
7. Розробити, впровадити та проаналізувати ефективність програми розвитку життєстійкості особистості.
8. Узагальнити результати дослідження та сформулювати висновки.

Консультанти розділів роботи

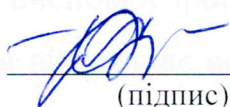
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Рибалка В.В. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту	15.01.2026 р.	15.01.2026 р.
2.	Рибалка В.В. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту	16.02.2026 р.	16.02.2026 р.
3.	Рибалка В.В. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту	16.03.2026 р.	16.03.2026 р.

Дата видачі завдання: «15» січня 2026 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Отримання завдання на кваліфікаційну роботу, узгодження теми та складання структури роботи	15.01.2026 р.	виконано
2.	Вивчення, аналіз і систематизація наукових джерел з проблеми дослідження	15.01.2026 р.- 29.01.2026 р.	виконано
3.	Формування теоретико-методологічної бази дослідження та написання теоретичного розділу	30.01.2026 р.- 13.02.2026 р.	виконано
4.	Підбір психодіагностичного інструментарію, розробка програми емпіричного дослідження та формування вибірки	16.02.2026 р.- 19.02.2026 р.	виконано
5.	Організація та проведення емпіричного дослідження, збирання первинних даних	20.02.2026 р.- 27.02.2026 р.	виконано
6.	Обробка, аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	02.03.2026 р.- 06.03.2026 р.	виконано
7.	Написання емпіричного розділу кваліфікаційної роботи	09.03.2026 р.- 13.03.2026 р.	виконано
8.	Розробка, реалізація програми розвитку життєстійкості особистості та аналіз її ефективності	16.03.2026 р.- 10.04.2026 р.	виконано
9.	Формулювання загальних висновків, оформлення тексту кваліфікаційної роботи та додатків	13.04.2026 р.- 17.04.2026 р.	виконано
10.	Підготовка матеріалів до апробації результатів дослідження та подання тез доповідей	20.04.2026 р.- 23.04.2026 р.	виконано
11.	Перевірка роботи на академічну доброчесність і подання кваліфікаційної роботи на кафедру	24.04.2026 р.- 01.05.2026 р.	виконано

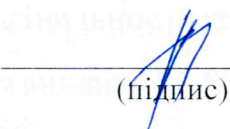
Здобувачка освіти



(підпис)

Оксана ЖАРИКОВА

Керівник роботи



(підпис)

Валентин РИБАЛКА

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого
(магістерського) рівня

Жарікової Оксани Володимирівни

за темою: «Психологічні особливості життєстійкості особистості в умовах
невизначеності»

Актуальність даної теми полягає у необхідності розробки психологічних програм підвищення рівня життєстійкості особистості в умовах невизначеності, особливо в умовах воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі магістра проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння життєстійкості особистості та визначено її структуру і основні компоненти; розкрито психологічний зміст феномену невизначеності та його вплив на особистість; емпірично досліджено рівень життєстійкості особистості та виявлено взаємозв'язок між життєстійкістю, тривожністю і толерантністю до невизначеності; розроблено та апробовано програму формувального впливу, спрямовану на підвищення рівня життєстійкості особистості.

Рівень підготовленості магістрантки до виконання наукового дослідження високий; опрацьовано понад 50 літературних джерел; застосовано різні теоретичні та емпіричні методи дослідження; теоретично обґрунтовані наукові ідеї втілено у практику. Матеріал викладений логічно, послідовно, аргументовано; висновки зроблені логічно і обґрунтовано.

Кваліфікаційна робота відповідає всім вимогам щодо виконання таких робіт. Під час виконання роботи магістрантка показала високий ступінь самостійності. Відсоток оригінальності кваліфікаційної роботи за допомогою комплексу StrikePlagiarism становить 96,8%.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Жарікової Оксани Володимирівни розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує 90 балів (рівень А, «відмінно»).

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

професор кафедри педагогіки, психології

та менеджменту

 Валентин РИБАЛКА

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 78 сторінок, 6 рисунків, 2 таблиці, 5 додатків, 52 джерела.

Об'єкт дослідження: життєстійкість особистості.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості життєстійкості особистості в умовах невизначеності та визначити можливості її розвитку.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел; емпіричні – психодіагностичні методики; математико-статистичні – описова статистика, t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз; інтерпретаційні – якісний аналіз та узагальнення результатів.

У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні особливості життєстійкості особистості в умовах невизначеності, теоретично обґрунтовано підходи до розуміння цього феномену та розкрито вплив невизначеності на особистість.

Проаналізовано взаємозв'язок життєстійкості з рівнем тривожності та толерантністю до невизначеності, проведено емпіричне дослідження за участю 50 осіб із використанням психодіагностичних методик.

Розроблено та реалізовано програму формувального впливу, за результатами якої встановлено позитивну динаміку змін: підвищення рівня життєстійкості, зниження тривожності та зростання толерантності до невизначеності.

Результати статистичного аналізу підтвердили ефективність програми та наявність взаємозв'язків між досліджуваними показниками, що дозволяє використовувати їх у практиці психологічного консультування, психокорекційній роботі та професійній підготовці майбутніх психологів.

Ключові слова: життєстійкість, невизначеність, тривожність, толерантність до невизначеності, адаптація, психологічні ресурси.

ABSTRACT

Qualification paper: 78 pages, 6 figures, 2 tables, 5 appendices, 52 sources.

Object of research: personality hardiness.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of personality resilience under conditions of uncertainty and to determine the possibilities for its development.

Research methods: theoretical – analysis, synthesis, generalization, and systematization of scientific sources; empirical – psychodiagnostic methods; mathematical and statistical – descriptive statistics, Student's t-test, correlation analysis; interpretative – qualitative analysis and generalization of results.

The thesis examines the psychological features of personality resilience under conditions of uncertainty, substantiates theoretical approaches to understanding this phenomenon, and reveals the impact of uncertainty on the individual.

The relationship between resilience, anxiety, and tolerance for uncertainty is analyzed, and an empirical study involving 50 participants was conducted using psychodiagnostic methods.

A formative intervention program was developed and implemented, the results of which demonstrated positive dynamics: an increase in resilience, a decrease in anxiety, and a growth in tolerance for uncertainty.

The results of statistical analysis confirmed the effectiveness of the proposed program and revealed significant relationships between the studied variables, which allows their application in psychological counseling, psychocorrectional practice, and the professional training of future psychologists.

Keywords: resilience, uncertainty, anxiety, tolerance for uncertainty, adaptation, psychological resources.

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	14
1.1 Поняття життєстійкості особистості в психологічній науці.....	14
1.2 Психологічні особливості переживання невизначеності особистістю.....	17
1.3 Тривожність і толерантність до невизначеності як психологічні чинники	20
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	26
2.1 Методика та організація дослідження життєстійкості особистості.....	26
2.2 Аналіз результатів дослідження життєстійкості особистості	30
2.3 Чинники життєстійкості особистості.....	36
Висновки до розділу 2	39
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	41
3.1 Мета, завдання та механізм розвитку життєстійкості особистості.....	41
3.2 Програма розвитку життєстійкості особистості	45
3.3 Аналіз ефективності впровадження програми розвитку життєстійкості особистості.....	51
Висновки до розділу 3	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням рівня невизначеності, динамічністю соціально-економічних процесів та постійними змінами умов життєдіяльності людини. Загострення цієї проблеми спостерігається в умовах воєнного стану, соціальних трансформацій та інформаційного перенасичення, що зумовлює додаткове психологічне навантаження на особистість.

У таких умовах зростає значущість внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують здатність особистості адаптуватися до змін, підтримувати емоційну рівновагу та ефективно долати труднощі.

Важливим ресурсом є життєстійкість, яка трактується як інтегративна властивість особистості. Вона охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові складові та забезпечує ефективне функціонування людини в умовах стресу та нестабільності.

Життєстійкість дає змогу особистості не лише протидіяти негативним впливам середовища, а й використовувати складні життєві ситуації як можливості для особистісного зростання. У цьому контексті вона виступає важливим чинником психологічного благополуччя та адаптації.

Проблема життєстійкості широко представлена в наукових дослідженнях як зарубіжних, так і вітчизняних учених. Значний внесок у її вивчення здійснили Сальваторе Мадді, Альберт Бандура, Річард Лазарус, Сьюзен Фолкман, а також українські дослідники Тетяна Титаренко, Сергій Максименко, Олександр Кокун, Валентин Рибалка та інші.

Поряд із цим, у сучасній психології активно розглядається проблема невизначеності як важливої характеристики життєвого середовища людини. Вона може виступати як фактором виникнення стресу і тривожності, так і умовою для розвитку особистості, впливаючи на прийняття рішень, емоційний стан та поведінку. У зв'язку з цим особливого значення набуває здатність

ефективно діяти в умовах невизначеності, що безпосередньо пов'язано з рівнем життєстійкості.

Актуальним напрямом є дослідження взаємозв'язку життєстійкості з такими психологічними характеристиками, як тривожність і толерантність до невизначеності. Рівень тривожності відображає емоційні реакції особистості на складні ситуації, тоді як толерантність до невизначеності характеризує здатність сприймати неоднозначні обставини без значного психологічного дискомфорту. Їх взаємодія визначає ефективність адаптації особистості та її здатність долати життєві труднощі.

Отже, дослідження психологічних особливостей життєстійкості особистості в умовах невизначеності є актуальним і має важливе теоретичне та практичне значення для розвитку сучасної психологічної науки і практики.

Дослідження виконано відповідно до наукової тематики кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України.

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості життєстійкості особистості в умовах невизначеності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості життєстійкості особистості в умовах невизначеності та визначити можливості її розвитку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння життєстійкості особистості та визначити її структуру і основні компоненти.

2. Розкрити психологічний зміст феномену невизначеності та його вплив на особистість.

3. Емпірично дослідити рівень життєстійкості особистості та виявити взаємозв'язок між життєстійкістю, тривожністю і толерантністю до невизначеності.

4. Розробити та апробувати програму розвитку життєстійкості особистості в умовах невизначеності.

Гіпотеза дослідження – висувається припущення, що рівень життєстійкості особистості в умовах невизначеності пов'язаний із рівнем тривожності та толерантності до невизначеності і може бути підвищений за умови впровадження цілеспрямованої тренінгової програми розвитку життєстійкості.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел;
- емпіричні: психодіагностичні методики (тестування, анкетування, психодіагностичні опитувальники);
- математико-статистичні: описова статистика, t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз;
- інтерпретаційні: якісний аналіз та узагальнення результатів.

Наукова новизна дослідження – полягає у поглибленні уявлень про психологічні особливості життєстійкості особистості в умовах невизначеності, встановленні взаємозв'язків між її рівнем та психологічними характеристиками, а також у розробці та апробації програми формульованого впливу, спрямованої на її розвиток.

Теоретичне значення дослідження – полягає в узагальненні наукових підходів до розуміння життєстійкості особистості, уточненні її психологічних особливостей в умовах невизначеності та поглибленні уявлень про взаємозв'язок життєстійкості з тривожністю і толерантністю до невизначеності.

Практичне значення дослідження – полягає у можливості використання отриманих результатів у практиці психологічного консультування, психокорекційній роботі, а також у професійній підготовці майбутніх психологів з метою підвищення рівня життєстійкості особистості.

Апробація результатів дослідження – основні положення та результати кваліфікаційної роботи апробовано шляхом підготовки тез доповідей за темою дослідження. Матеріали дослідження подано до збірника за результатами

Студентського освітнього форуму «Академічна доброчесність: від законодавчих вимог до етичних принципів освітньої діяльності», а також до участі у ХІХ Міжнародній науково-практичній конференції «Modern inventions, technologies and ideas: problems, theories and challenges» за напрямом «Психологія» [8; 9].

Структура роботи – кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 78 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1 Поняття життєстійкості особистості в психологічній науці

У сучасній психології життєстійкість особистості розглядається як одна з ключових характеристик, що забезпечує ефективне функціонування людини в умовах стресу, нестабільності та невизначеності. Науковці визначають цей феномен як інтегративну властивість особистості, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти та сприяє адаптації до складних життєвих обставин [11; 16; 35].

Актуальність дослідження життєстійкості зумовлена зростанням кількості ситуацій невизначеності у сучасному світі, що пов'язані з соціально-економічними змінами, нестабільністю та підвищеним рівнем стресогенних чинників. У таких умовах здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, ефективно діяти та приймати рішення набуває особливого значення.

Проблема життєстійкості активно досліджується як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Значний внесок у її вивчення зробили такі науковці, як Сальваторе Мадді, Альберт Бандура, Річард Лазарус, Сьюзен Фолкман, а також українські дослідники Тетяна Титаренко, Сергій Максименко, Олександр Кокун, Валентин Рибалка та інші, у працях яких розкрито різні аспекти життєстійкості особистості [16; 19; 30; 41; 50].

Зокрема, Сальваторе Мадді розглядав життєстійкість як систему особистісних переконань, що забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій. У межах його концепції життєстійкість включає три основні компоненти: залученість, контроль і прийняття виклику. Залученість відображає активну позицію особистості щодо життя, контроль – віру у можливість впливати на події, а прийняття виклику – готовність сприймати труднощі як можливості для розвитку [50].

У межах когнітивно-поведінкового підходу Альберт Бандура акцентував увагу на ролі самоефективності, як важливого чинника життєстійкості. Високий рівень віри у власні можливості сприяє більш ефективному подоланню труднощів, формуванню активної позиції та підвищенню впевненості у власних силах [41].

Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман розглядали життєстійкість у контексті теорії стресу і копіngu, підкреслюючи значення когнітивної оцінки ситуації та вибору стратегій подолання труднощів. Відповідно до їх підходу, саме індивідуальна інтерпретація подій визначає рівень стресу та ефективність адаптації [49].

У вітчизняній психології Тетяна Титаренко розглядає життєстійкість як здатність особистості зберігати цілісність і психологічну рівновагу в умовах життєвих криз [35]. Сергій Максименко підкреслює її роль як важливого чинника особистісного розвитку та самореалізації [18]. Олександр Кокун і Валентин Рибалка розглядають життєстійкість як ресурс адаптації та ефективного функціонування особистості в складних життєвих ситуаціях [16; 30].

У сучасній психології життєстійкість розглядається в межах різних наукових підходів, зокрема особистісного та ресурсного. З позицій особистісного підходу життєстійкість розглядається як відносно стійка характеристика, що визначає індивідуальний стиль реагування людини на складні життєві ситуації [16; 33].

Ресурсний підхід акцентує увагу на життєстійкості як сукупності внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують адаптацію особистості до складних умов життєдіяльності [34; 37]. До таких ресурсів належать емоційна стійкість, саморегуляція, соціальна підтримка, життєвий досвід, а також ефективні копіng-стратегії [22; 49].

Процесуальний підхід розглядає життєстійкість як динамічний процес, що формується протягом життя та залежить від досвіду подолання кризових ситуацій. Це свідчить про те, що життєстійкість може змінюватися та

розвиватися під впливом життєвих обставин і цілеспрямованого психологічного впливу [38].

Узагальнюючи представлені наукові підходи, можна зазначити, що життєстійкість доцільно розглядати як інтегративну характеристику, яка поєднує як стабільні особистісні риси, так і динамічні процеси адаптації до змінних умов середовища.

Водночас аналіз наукових джерел свідчить, що у психологічній літературі відсутнє єдине трактування життєстійкості: одні автори розглядають її переважно як особистісну рису, інші – як ресурс або динамічний процес адаптації. Саме тому доцільним є комплексний підхід до її вивчення, який поєднує аналіз особистісних, емоційних, когнітивних і поведінкових аспектів.

Важливим аспектом є аналіз структури життєстійкості. У сучасних дослідженнях вона розглядається як багатокомпонентне утворення, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові складові [16; 35].

Когнітивний компонент пов'язаний із здатністю особистості адекватно оцінювати ситуації, передбачати можливі наслідки та сприймати труднощі як такі, що можуть бути подолані [49].

Емоційний компонент життєстійкості відображає здатність особистості керувати власними емоційними станами, знижувати рівень тривожності та зберігати внутрішню психологічну рівновагу [21].

Поведінковий компонент проявляється у здатності до активних дій, прийняття рішень, гнучкого реагування на зміни та використання ефективних стратегій подолання труднощів [11; 49].

Окремої уваги заслуговують фактори формування життєстійкості. До них належать як індивідуально-психологічні особливості (темперамент, рівень саморегуляції, самооцінка), так і соціальні чинники (сімейне середовище, соціальна підтримка, життєвий досвід). Взаємодія цих чинників зумовлює рівень життєстійкості та особливості його прояву в поведінці особистості [28; 34].

Життєстійкість тісно пов'язана зі стресостійкістю, використанням копінг-стратегій та здатністю до емоційної регуляції [49]. Високий рівень життєстійкості сприяє зниженню тривожності, підвищенню адаптивності та забезпечує ефективне функціонування особистості, що є особливо важливим в умовах невизначеності [35; 52].

В умовах сучасного суспільства, що характеризується високим рівнем невизначеності, життєстійкість набуває особливого значення. Вона дає змогу особистості не лише протистояти негативним впливам, але й переосмислювати складні життєві ситуації як можливості для розвитку, самореалізації та особистісного зростання [43; 48].

Отже, життєстійкість є складним багатовимірним психологічним феноменом, який сприяє адаптації особистості до умов невизначеності, підтриманню психологічної рівноваги та створює передумови для її особистісного розвитку [16; 35].

1.2 Психологічні особливості переживання невизначеності особистістю

Невизначеність є характерною ознакою сучасного соціального середовища, що проявляється у нестабільності життєвих умов, відсутності чітких орієнтирів та ускладненості прогнозування майбутніх подій. У психологічній науці вона трактується як особливий стан, що виникає за умов дефіциту або суперечливості інформації, коли особистість не здатна однозначно інтерпретувати ситуацію чи передбачити можливі наслідки власних дій [44; 45].

Актуальність дослідження феномену невизначеності зумовлена тим, що в сучасних умовах людина регулярно змушена приймати рішення за відсутності повної та чіткої інформації, в ситуаціях нестабільності та змін. Це спричиняє додаткове психологічне напруження та актуалізує потребу у розвитку ефективних адаптаційних механізмів [2; 10].

Проблема переживання невизначеності активно досліджується у сучасній психології. Зокрема, Річард Ніколас Карлтон розглядає невизначеність як один із ключових чинників виникнення тривожності, підкреслюючи її значний вплив на емоційний стан особистості. У межах теорії стресу Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман пов'язують переживання подібних ситуацій із процесами когнітивної оцінки та вибору копінг-стратегій [45; 49].

У вітчизняній психології Тетяна Титаренко підкреслює, що невизначеність виступає важливим чинником особистісного розвитку, оскільки стимулює переосмислення життєвих цінностей і пошук нових поведінкових стратегій [35]. Сергій Максименко розглядає її як умову формування адаптаційних механізмів особистості [19], тоді як Олександр Кокун акцентує увагу на ролі невизначеності у виникненні стресових реакцій [16].

У психологічній літературі виокремлюють різні види невизначеності залежно від її змісту. Зокрема, розрізняють ситуаційну, інформаційну та екзистенційну невизначеність [45].

Ситуаційна невизначеність має тимчасовий характер і виникає у конкретних життєвих обставинах. Інформаційна невизначеність пов'язана з нестачею або суперечливістю даних, тоді як екзистенційна невизначеність стосується глибинних питань сенсу життя, життєвого вибору та особистісної ідентичності [48].

Доцільно також виокремлювати соціальну та професійну невизначеність. Соціальна невизначеність пов'язана зі змінами у суспільстві, нестабільністю соціальних норм і ролей, тоді як професійна виникає в умовах невизначеності кар'єрного розвитку, вибору професійного шляху та динамічних змін на ринку праці [23].

Переживання невизначеності супроводжується складними емоційними реакціями, серед яких провідне місце займають тривога, напруження, внутрішній дискомфорт і невпевненість. Це пов'язано з прагненням людини до

стабільності та передбачуваності, що забезпечують відчуття безпеки та контролю над ситуацією [7; 45].

Водночас емоційні реакції на невизначеність можуть відрізнитися за інтенсивністю та тривалістю залежно від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Особи з розвиненими навичками емоційної регуляції здатні більш ефективно контролювати власні переживання та знижувати рівень тривожності [21].

Важливою характеристикою, що визначає ставлення особистості до невизначених ситуацій, є толерантність до невизначеності. Вона відображає здатність сприймати неоднозначні обставини без надмірного емоційного напруження.

Особи з високим рівнем толерантності відзначаються гнучкістю мислення, відкритістю до нового досвіду та здатністю приймати рішення в умовах неповної інформації. Натомість низький рівень толерантності супроводжується підвищеною тривожністю, недостатньою гнучкістю поведінки та прагненням уникати невизначених ситуацій [44].

Ключову роль у переживанні невизначеності відіграють когнітивні процеси. Людина прагне інтерпретувати ситуацію, заповнити інформаційні прогалини та сформулювати власне уявлення про події. У цьому контексті важливим є рівень когнітивної гнучкості, що визначає здатність адаптувати мислення до змінних умов і знаходити альтернативні способи вирішення ситуації [49].

Разом із тим у процесі переживання невизначеності можуть виникати когнітивні спотворення, зокрема схильність до катастрофізації, узагальнення негативного досвіду або перебільшення можливих негативних наслідків. Такі спотворення посилюють емоційне напруження, формують негативні очікування та сприяють підвищенню рівня тривожності [42].

Важливу роль у подоланні невизначеності відіграють копінг-стратегії. До адаптивних способів реагування належать аналіз ситуації, планування дій, пошук необхідної інформації, звернення за соціальною підтримкою та активне

вирішення проблем. Натомість дезадаптивні стратегії можуть проявлятися у формі уникнення, прокрастинації, емоційного реагування або імпульсивних дій [47; 49].

Поведінкові реакції на невизначеність можуть варіюватися від активної діяльності до пасивності. Особи з високим рівнем життєстійкості частіше обирають активні способи подолання труднощів, проявляють ініціативність і готовність діяти, тоді як особи з низьким рівнем життєстійкості схильні до уникнення та відкладання прийняття рішень [50].

Значну роль у переживанні невизначеності відіграє соціальне середовище. Наявність підтримки з боку значущих осіб, стабільні соціальні зв'язки та позитивний соціальний досвід сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню адаптивних можливостей особистості [1; 27].

Сучасні наукові підходи свідчать, що невизначеність може мати не лише деструктивний, а й конструктивний характер. Вона здатна виступати чинником особистісного розвитку, сприяти формуванню нових навичок, розвитку когнітивної гнучкості та переосмисленню життєвого досвіду [35; 43].

Здатність розглядати невизначеність як ресурс і можливість для розвитку, а не як загрозу, є важливим показником психологічної зрілості особистості та безпосередньо пов'язана з рівнем її життєстійкості [16; 50].

Отже, переживання невизначеності є складним багаторівневим процесом, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Його характер зумовлюється рівнем толерантності до невизначеності, особливостями мислення та використанням копінг-стратегій [44].

1.3 Тривожність і толерантність до невизначеності як психологічні чинники

У сучасній психології тривожність і толерантність до невизначеності розглядаються як важливі характеристики, що визначають особливості поведінки особистості в умовах нестабільності та невизначеності. Вони

впливають на емоційні реакції, процес прийняття рішень і вибір поведінкових стратегій, визначаючи рівень адаптації до складних життєвих ситуацій [44; 52].

Актуальність дослідження цих феноменів зумовлена тим, що в умовах невизначеності вони виступають ключовими регуляторами поведінки, впливаючи на здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та ефективно діяти у складних життєвих ситуаціях.

У дослідженнях Чарльза Спілбергера тривожність розглядається як один із ключових показників емоційного стану особистості, що безпосередньо впливає на її поведінку в умовах невизначеності. Вона характеризується як складний психологічний феномен, який проявляється у відчутті внутрішнього напруження, занепокоєння та очікуванні потенційної загрози [52].

У науковій літературі виокремлюють ситуативну та особистісну тривожність. Ситуативна тривожність є короткочасною і виникає як реакція на конкретні обставини, тоді як особистісна тривожність виступає відносно стійкою характеристикою, що зумовлює схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі.

Важливу роль у виникненні тривожності відіграють когнітивні процеси, зокрема оцінка ситуації. Якщо події сприймаються як неконтрольовані або загрозливі, рівень тривожності зростає. При цьому когнітивні спотворення, зокрема катастрофізація, перебільшення можливих негативних наслідків або вибіркова увага до загрозливих стимулів, посилюють емоційне напруження та сприяють формуванню стійких тривожних станів [42; 49].

Суттєвим є також вплив тривожності на пізнавальну діяльність. Підвищений рівень тривожності негативно позначається на когнітивних процесах, знижує концентрацію уваги, ускладнює прийняття рішень і може призводити до дезорганізації діяльності. Водночас помірний рівень тривожності виконує адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси організму, підвищуючи пильність і готовність до дій [51].

Толерантність до невизначеності розглядається як важлива психологічна характеристика, що відображає здатність особистості сприймати неоднозначні

ситуації без надмірного емоційного напруження. Вона пов'язана з когнітивною гнучкістю, відкритістю до нового досвіду та здатністю діяти в умовах неповної інформації.

У структурі толерантності до невизначеності доцільно виокремлювати когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти. Когнітивний аспект відображає здатність адекватно сприймати неоднозначність без викривлення інформації, емоційний – пов'язаний із регуляцією емоційних реакцій, а поведінковий – із готовністю діяти в умовах невизначеності [44].

Між тривожністю та толерантністю до невизначеності простежується тісний взаємозв'язок. Зазвичай високий рівень тривожності поєднується з низькою толерантністю до невизначеності, що зумовлює негативне сприйняття нестабільних ситуацій. У таких умовах невизначеність сприймається як загроза, що ускладнює процес адаптації та знижує ефективність діяльності [45].

Водночас низький рівень тривожності у поєднанні з високою толерантністю до невизначеності сприяє формуванню гнучкого стилю поведінки, підвищенню адаптивності та здатності ефективно взаємодіяти з мінливим середовищем.

У цьому контексті життєстійкість розглядається як інтегративна характеристика, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах невизначеності. Вона виконує регулятивну функцію, сприяючи зменшенню негативного впливу тривожності та підвищенню здатності приймати невизначеність [50]. Водночас життєстійкість виступає внутрішнім ресурсом, який забезпечує здатність особистості зберігати психологічну стабільність у ситуаціях змін та невизначеності. Її розвиток пов'язаний із формуванням усвідомленого ставлення до труднощів та готовністю до їх подолання.

Особи з високим рівнем життєстійкості відзначаються здатністю контролювати емоційні реакції, зберігати внутрішню рівновагу, конструктивно оцінювати ситуації та застосовувати ефективні копінг-

стратегії. Це сприяє їх успішній адаптації до умов невизначеності та зниженню рівня психологічного напруження. Крім того, такі особи демонструють більшу впевненість у власних можливостях та схильність до активного вирішення проблем. Вони сприймають труднощі не як загрозу, а як можливість для розвитку та набуття нового досвіду [16; 49].

Важливим є аналіз механізмів взаємодії життестійкості, тривожності та толерантності до невизначеності. Життестійкість сприяє позитивному сприйняттю невизначених ситуацій, зниженню рівня тривожності та використанню адаптивних стратегій поведінки. Зниження тривожності, у свою чергу, підвищує психологічну гнучкість особистості, а розвиток толерантності до невизначеності зменшує емоційне напруження.

Отже, тривожність і толерантність до невизначеності виступають взаємопов'язаними психологічними чинниками життестійкості, що визначають особливості адаптації особистості. Їх збалансоване співвідношення сприяє ефективному подоланню труднощів, гнучкості поведінки та психологічному благополуччю в умовах невизначеності.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми життестійкості особистості в умовах невизначеності та визначено основні підходи до її розуміння в сучасній психологічній науці. Розкрито сутність життестійкості як інтегративної характеристики особистості, що забезпечує її здатність зберігати психологічну рівновагу, ефективно функціонувати в умовах стресу, нестабільності та адаптуватися до змін.

Встановлено, що життестійкість є багатокомпонентним психологічним утворенням, яке охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Її розвиток зумовлюється поєднанням індивідуально-психологічних і соціальних чинників, а також залежить від особливостей сприйняття складних життєвих ситуацій, рівня саморегуляції та сформованості адаптивних

стратегій поведінки. Аналіз особистісного, ресурсного та процесуального підходів дозволив розглядати життестійкість не лише як відносно стійку характеристику особистості, а й як динамічний психологічний ресурс, здатний до розвитку.

У процесі теоретичного аналізу розкрито психологічні особливості переживання невизначеності особистістю. З'ясовано, що невизначеність є складним багаторівневим феноменом, який може супроводжуватися емоційним напруженням, тривожністю, труднощами прийняття рішень та змінами у поведінці. Водночас за наявності достатніх психологічних ресурсів невизначеність може сприйматися не лише як загроза, а й як умова особистісного розвитку, формування гнучкості мислення та пошуку нових способів адаптації.

Визначено, що важливу роль у переживанні невизначеності відіграють когнітивні процеси, рівень емоційної регуляції, копінг-стратегії та соціальна підтримка. Здатність особистості конструктивно сприймати неоднозначні ситуації, зберігати внутрішню стабільність і використовувати доступні ресурси є важливою передумовою ефективної адаптації в умовах нестабільності.

Особливу увагу приділено аналізу тривожності та толерантності до невизначеності як психологічних чинників життестійкості. Встановлено, що високий рівень тривожності негативно впливає на адаптаційні можливості особистості, ускладнює прийняття рішень, посилює емоційне напруження та знижує ефективність поведінки у складних ситуаціях. Натомість толерантність до невизначеності сприяє формуванню когнітивної гнучкості, готовності до змін і здатності діяти в умовах нестабільності.

Узагальнення наукових підходів дало змогу встановити взаємозв'язок між життестійкістю, тривожністю та толерантністю до невизначеності. Життестійкість виступає ключовим психологічним ресурсом, який сприяє зниженню тривожності, підвищенню адаптивності та ефективному використанню внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Саме тому

розвиток життєстійкості є важливою умовою психологічної стійкості особистості в ситуаціях невизначеності.

Отримані теоретичні результати стали основою для організації емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення рівня життєстійкості, тривожності та толерантності до невизначеності у досліджуваних. Вони також обґрунтували необхідність розробки програми розвитку життєстійкості особистості, що представлено у наступних розділах кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Методика та організація дослідження життєстійкості особистості

Емпіричне дослідження психологічних особливостей життєстійкості особистості в умовах невизначеності було спрямоване на комплексне вивчення рівня життєстійкості, визначення її взаємозв'язку з тривожністю та толерантністю до невизначеності, а також створення підґрунтя для подальшої розробки й оцінки ефективності програми розвитку життєстійкості особистості.

Проведення дослідження здійснювалося з урахуванням основних принципів психологічної науки та ґрунтувалося на засадах системності, наукової обґрунтованості, об'єктивності, валідності та надійності [25].

Дотримання цих принципів забезпечило достовірність отриманих результатів і можливість їх коректної інтерпретації. Важливим аспектом дослідження було забезпечення чіткої логіки його проведення, що передбачало послідовність етапів, їх взаємозв'язок та відповідність поставленій меті і завданням.

Дослідження здійснювалося у кілька взаємопов'язаних етапів.

Теоретичний етап передбачав аналіз наукових джерел з проблеми життєстійкості, тривожності та толерантності до невизначеності. У процесі цього етапу було уточнено основні поняття, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, сформульовано гіпотезу та обґрунтовано вибір психодіагностичних методик.

Підготовчий етап включав формування вибірки, визначення критеріїв відбору учасників та підготовку діагностичного інструментарію. Учасників було поінформовано про умови проведення дослідження, отримано їх добровільну згоду на участь, а також забезпечено дотримання етичних принципів – конфіденційності, анонімності та добровільності.

Констатувальний етап був спрямований на первинну діагностику рівня життєстійкості, тривожності та толерантності до невизначеності. Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-опитування (Google Forms), що забезпечило уніфікованість процедури проведення дослідження та спростило обробку результатів.

Формувальний етап передбачав реалізацію програми розвитку життєстійкості особистості, яка включала тренінгові заняття, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій та підвищення толерантності до невизначеності.

Контрольний етап полягав у проведенні повторної діагностики з використанням тих самих методик, що дало змогу здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів і визначити динаміку змін досліджуваних показників.

У дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 18 до 25 років, серед яких 20 чоловіків та 30 жінок. Формування вибірки здійснювалося на добровільних засадах, при цьому вона характеризується відносною однорідністю за віковими та соціальними показниками.

Вибір цієї вікової групи зумовлений тим, що молодий вік є періодом активного особистісного розвитку, формування життєвих орієнтирів, професійного самовизначення та підвищеної чутливості до умов невизначеності [18]. У цей період особистість часто стикається з необхідністю прийняття рішень у складних і нестабільних ситуаціях, що актуалізує дослідження життєстійкості.

Однорідність вибірки сприяє підвищенню внутрішньої валідності дослідження та забезпечує коректність інтерпретації отриманих результатів.

Для досягнення мети дослідження було застосовано комплекс взаємопов'язаних методів.

До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, що сприяло формуванню теоретичної основи дослідження.

До емпіричних методів належало психодіагностичне тестування, яке дало змогу отримати об'єктивні дані щодо рівня сформованості досліджуваних характеристик.

До математико-статистичних методів було віднесено описову статистику, t-критерій Стюдента та кореляційний аналіз, що забезпечили кількісну обробку результатів і визначення статистичної значущості змін.

До інтерпретаційних методів належали якісний аналіз та узагальнення отриманих результатів.

У дослідженні було застосовано валідні та надійні психодіагностичні методики, що забезпечили комплексне вивчення досліджуваних психологічних характеристик.

Тест життєстійкості Сальваторе Мадді використано для визначення рівня життєстійкості та її основних компонентів – залученості, контролю та прийняття виклику [50]. Методика дає змогу оцінити здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу (див. додаток А).

Шкала тривожності Чарльза Спілбергера застосовувалася для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності [52]. Вона дозволяє оцінити емоційний стан особистості та її схильність до переживання тривоги (див. додаток Б).

Методика толерантності до невизначеності Стенлі Баднера була використана для оцінки ставлення особистості до ситуацій невизначеності та здатності адаптуватися до них [44]. Методика дозволяє визначити рівень психологічної готовності особистості до сприйняття неоднозначних та непередбачуваних ситуацій (див. додаток В).

Усі зазначені методики є стандартизованими, широко використовуються у психологічних дослідженнях і характеризуються достатнім рівнем валідності та надійності для оцінювання відповідних психологічних показників.

Використання комплексу зазначених методик забезпечило всебічне дослідження психологічних характеристик особистості.

Обрані психодіагностичні методики відповідають меті дослідження, оскільки дозволяють комплексно оцінити основні психологічні характеристики, що визначають життєстійкість особистості, а також є валідними та надійними інструментами, широко апробованими у психологічних дослідженнях.

Математико-статистична обробка результатів здійснювалася із застосуванням сучасних методів аналізу даних.

На початковому етапі проводилася первинна обробка результатів у програмі Microsoft Excel, що передбачала кодування, систематизацію отриманих даних та визначення основних описових статистичних показників: середніх значень, стандартних відхилень, мінімальних і максимальних значень. Для оцінки статистичної значущості змін показників до і після проведення тренінгової програми застосовувався t-критерій Стюдента для залежних вибірок.

З метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками використовувався кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона. Подальша статистична обробка здійснювалася за допомогою програми JASP. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p \leq 0,05$, що відповідає загальноприйнятим вимогам психологічних досліджень.

Обмеження дослідження пов'язані з особливостями використаного психодіагностичного інструментарію та умовами його проведення. Зокрема, застосування самооцінювальних методик може супроводжуватися певною суб'єктивністю відповідей, зумовленою індивідуальними особливостями сприйняття та рівнем рефлексії досліджуваних [25]. Крім того, онлайн-формат обмежує можливість повного контролю умов проходження тестування, що доцільно враховувати під час інтерпретації та узагальнення результатів.

Таким чином, організація та методичне забезпечення дослідження дали змогу здійснити комплексний аналіз життєстійкості особистості в умовах невизначеності. Використання валідних психодіагностичних методик і

сучасних статистичних методів сприяло отриманню науково обґрунтованих результатів та забезпечило основу для подальшого аналізу.

2.2 Аналіз результатів дослідження життєстійкості особистості

У підрозділі наведено результати констатувального етапу емпіричного дослідження, спрямованого на визначення рівня життєстійкості, тривожності та толерантності до невизначеності у досліджуваних. Основною метою цього етапу було встановлення вихідного рівня сформованості зазначених психологічних характеристик та визначення напрямів подальшого розвитку життєстійкості особистості.

Первинна діагностика проводилася з використанням психодіагностичних методик, описаних у підрозділі 2.1. Отримані результати дали змогу виявити загальні тенденції й особливості прояву досліджуваних показників у вибірці та представити їх у вигляді середніх значень і розподілу за рівнями: низьким, середнім і високим. Такий підхід створює основу для подальшого порівняльного аналізу та оцінки ефективності програми розвитку життєстійкості

Результати дослідження свідчать, що середній рівень життєстійкості у досліджуваних становить 52,4 бала, що відповідає середнім показникам. При цьому розподіл рівнів життєстійкості у вибірці є таким: низький рівень – 30%, середній рівень – 46%, високий рівень – 24%.

Отримані дані узгоджуються з положеннями сучасних психологічних досліджень, у яких зазначається, що у молодому віці життєстійкість перебуває на етапі активного формування та часто характеризується середнім рівнем розвитку, що пов'язано з недостатнім життєвим досвідом та значним впливом зовнішніх чинників [33].

Розподіл визначено шляхом групування індивідуальних результатів відповідно до інтерпретаційних шкал використаної психодіагностичної методики. Це вказує на наявність у більшості респондентів базових

психологічних ресурсів для подолання труднощів, однак значна частка осіб із низьким рівнем життєстійкості свідчить про недостатню сформованість цих ресурсів для ефективного функціонування в умовах підвищеної невизначеності (див. рис. 2.1).

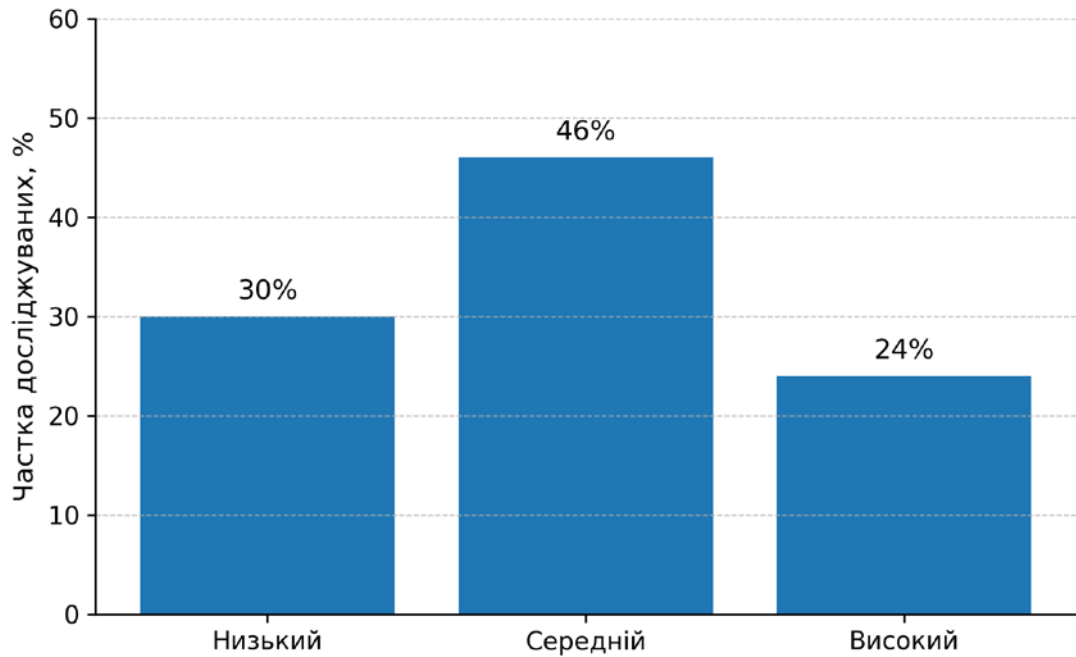


Рис. 2.1. Розподіл рівнів життєстійкості досліджуваних на констатувальному етапі дослідження

Як видно з рис. 2.1, у вибірці переважає середній рівень життєстійкості, однак значна частка досліджуваних має низький рівень, що свідчить про недостатню сформованість адаптаційних ресурсів особистості.

Середній рівень життєстійкості відображає відносну стабільність особистості, але водночас свідчить про обмежену гнучкість у реагуванні на складні життєві ситуації. Це може проявлятися у труднощах прийняття рішень і зниженні активності у подоланні складних ситуацій.

Відповідно до теоретичної моделі життєстійкості, запропонованої С. Мадді, вона включає такі компоненти, як контроль, залученість і прийняття виклику [50]. Результати дослідження свідчать про часткову сформованість

зазначених компонентів, однак їх рівень є недостатнім для забезпечення ефективної адаптації в умовах невизначеності.

Рівень тривожності у досліджуваних становить 46,8 бала, що відповідає підвищеному рівню. Розподіл рівнів тривожності серед досліджуваних є таким: низький рівень – 18%, середній рівень – 34%, високий рівень – 48%.

Отримані дані узгоджуються з результатами інших досліджень, у яких підкреслюється підвищений рівень тривожності у молоді в умовах невизначеності та соціальної нестабільності [7; 21].

Це вказує на наявність емоційного напруження, невпевненості та схильності до переживання тривоги у ситуаціях невизначеності (див. рис. 2.2).

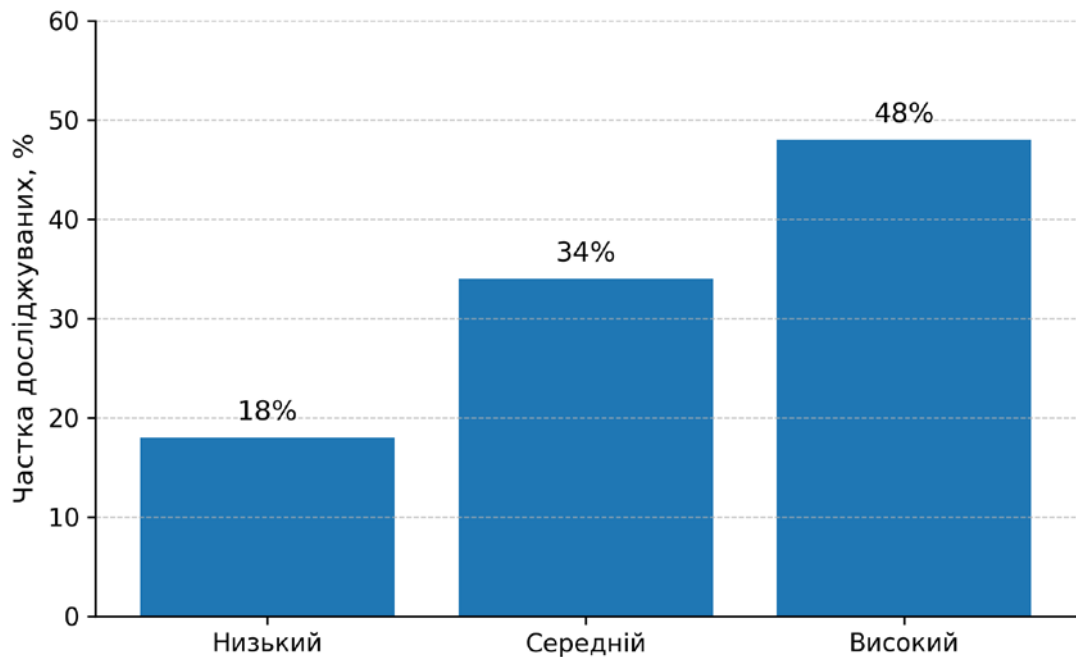


Рис. 2.2. Розподіл рівнів тривожності досліджуваних на констатувальному етапі дослідження

Як видно з рис. 2.2, у досліджуваних переважає високий рівень тривожності, що свідчить про значне емоційне напруження та труднощі адаптації до умов невизначеності.

Підвищений рівень тривожності негативно впливає на когнітивні процеси, зокрема знижує концентрацію уваги та ускладнює прийняття рішень,

що загалом зменшує ефективність діяльності. У ситуаціях невизначеності це проявляється у схильності до уникнення, сумнівах у власних діях та підвищеній чутливості до можливих негативних наслідків.

Отримані результати свідчать про те, що підвищена тривожність може виступати чинником, який ускладнює адаптацію особистості до умов невизначеності та знижує її здатність до ефективного реагування на складні життєві ситуації.

Показники толерантності до невизначеності у досліджуваних становлять 38,2 бала, що відповідає середньому рівню. Розподіл рівнів толерантності до невизначеності у вибірці є таким: низький рівень – 36%, середній рівень – 44%, високий рівень – 20%. Це вказує на часткову готовність респондентів до взаємодії з неоднозначними ситуаціями, однак свідчить про наявність певних труднощів у їх прийнятті (див. рис. 2.3).

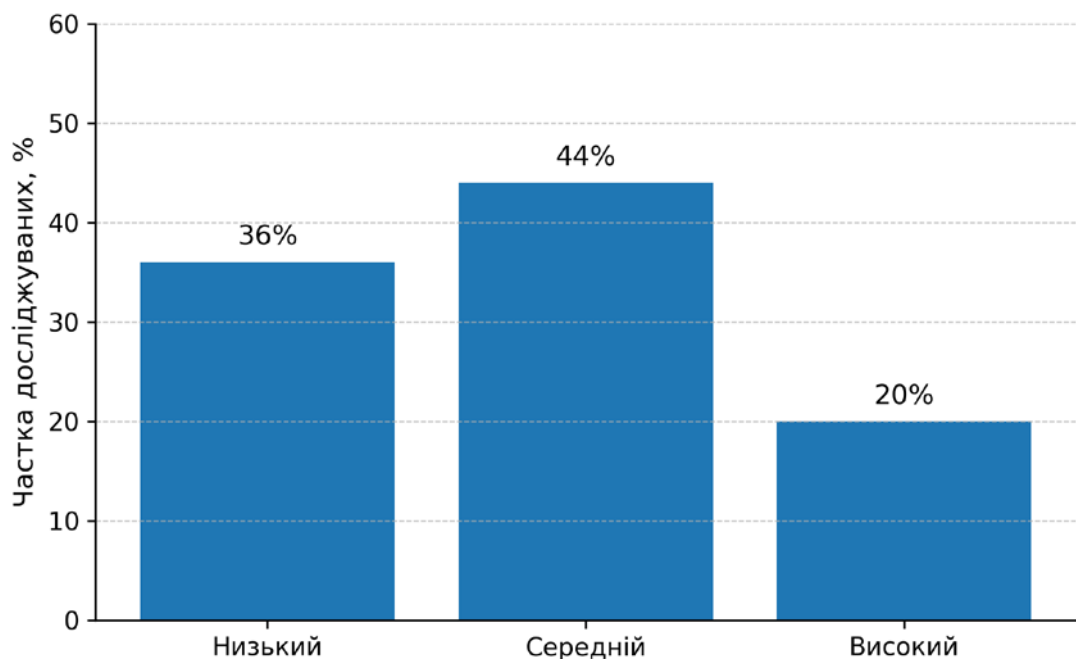


Рис. 2.3. Розподіл рівнів толерантності до невизначеності досліджуваних на констатувальному етапі дослідження

Як видно з рис. 2.3, у вибірці переважає середній рівень толерантності до невизначеності, однак значна частка досліджуваних має низький рівень, що

свідчить про труднощі у прийнятті неоднозначних ситуацій.

Встановлено, що досліджувані здатні адаптуватися до нових умов, проте часто відчувають внутрішній дискомфорт, невпевненість і схильність до уникнення складних ситуацій [44].

Недостатній розвиток толерантності до невизначеності може призводити до відкладання прийняття рішень, залежності від зовнішніх умов та підвищення рівня тривожності. Це вказує на важливу роль даної характеристики як ресурсу, що впливає на адаптацію особистості.

Порівняння отриманих результатів дає змогу виявити певний дисбаланс між досліджуваними показниками. Зокрема, за наявності середнього рівня життєстійкості спостерігається підвищений рівень тривожності, що свідчить про недостатню сформованість ефективних механізмів подолання труднощів.

Це свідчить про те, що наявні психологічні ресурси особистості не повною мірою реалізуються у поведінці. Іншими словами, досліджувані мають потенціал до адаптації, однак не завжди здатні ефективно його використовувати.

Поєднання підвищеної тривожності та середнього рівня толерантності до невизначеності свідчить про схильність сприймати невизначеність як загрозову, що посилює емоційне напруження та ускладнює процес адаптації.

Отримані результати вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку життєстійкості, зниження рівня тривожності та підвищення толерантності до невизначеності як важливих чинників ефективного функціонування особистості.

Детальніший аналіз результатів дає підстави охарактеризувати психологічний стан досліджуваних як нестійкий адаптаційний профіль, що проявляється у:

- недостатній інтегрованості психологічних ресурсів;
- залежності від зовнішніх умов;
- підвищеній чутливості до стресових впливів;
- труднощах у прийнятті рішень.

У цих умовах тривожність набуває переважно дезадаптивного характеру, ускладнюючи процес адаптації та знижуючи ефективність діяльності. Водночас недостатній рівень толерантності до невизначеності обмежує здатність особистості до гнучкого реагування на зміни.

Отримані дані можна частково пояснити віковими особливостями досліджуваних. Молодий вік характеризується активним формуванням життєвих стратегій, пошуком ідентичності та підвищеною чутливістю до змін, що може посилювати переживання невизначеності [33].

Додатковим чинником є вплив сучасних соціальних умов, які характеризуються нестабільністю та високим рівнем невизначеності, що також може позначатися на формуванні життєстійкості особистості.

Обґрунтування необхідності розвитку життєстійкості особистості

Результати дослідження вказують на наявність певних труднощів у процесі адаптації досліджуваних до умов невизначеності. Зокрема, підвищений рівень тривожності та недостатній розвиток толерантності до невизначеності свідчать про потребу у розвитку психологічних ресурсів особистості.

Це зумовлює необхідність розробки та впровадження програми розвитку життєстійкості особистості, спрямованої на:

- підвищення рівня життєстійкості;
- зниження рівня тривожності;
- розвиток толерантності до невизначеності;
- формування ефективних стратегій подолання труднощів.

Зазначені напрями є важливими складовими розвитку адаптаційних ресурсів особистості [49].

Отже, результати констатувального етапу дослідження демонструють середній рівень життєстійкості, підвищений рівень тривожності та недостатній рівень толерантності до невизначеності у досліджуваних.

Отримані результати свідчать про неоднорідність досліджуваної вибірки та наявність індивідуальних відмінностей у рівні розвитку

психологічних характеристик. Це зумовлює необхідність більш детального аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Подальший аналіз отриманих даних передбачає виявлення характеру взаємозв'язків між життєстійкістю, тривожністю та толерантністю до невизначеності, що дозволить глибше зрозуміти особливості їх функціонування у структурі особистості.

2.3 Чинники життєстійкості особистості

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє визначити рівень життєстійкості особистості та основні чинники, що впливають на її формування і прояв у поведінці. Виявлення цих чинників дає змогу глибше зрозуміти механізми адаптації особистості до умов невизначеності та обґрунтувати необхідність цілеспрямованого психологічного впливу.

Життєстійкість як інтегративна характеристика особистості формується під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів, серед яких провідну роль відіграють емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти [16; 35]. Результати дослідження свідчать про наявність взаємозв'язку життєстійкості з рівнем тривожності та толерантності до невизначеності, що дозволяє розглядати їх як ключові психологічні чинники.

Одним із найбільш значущих чинників є рівень тривожності, підвищення якого супроводжується зниженням ефективності адаптаційних процесів та ускладнює реагування на ситуації невизначеності. Тривожність проявляється у вигляді емоційного напруження, невпевненості у власних силах та очікування негативних наслідків, що обмежує здатність особистості до конструктивного вирішення проблем [7].

Водночас тривожність може виконувати частково адаптивну функцію, однак у досліджуваних переважає її негативний вплив, що свідчить про недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції. Таким чином, високий

рівень тривожності виступає чинником, що стримує розвиток життєстійкості та знижує ефективність адаптації особистості.

Важливу роль у формуванні життєстійкості відіграють когнітивні особливості особистості, зокрема рівень толерантності до невизначеності. Даний показник відображає здатність людини сприймати неоднозначні ситуації без надмірного емоційного напруження та зберігати ефективність діяльності в умовах невизначеності [44].

Результати дослідження показали, що середній рівень толерантності до невизначеності свідчить про часткову готовність досліджуваних до взаємодії з новими та непередбачуваними умовами. Проте недостатня сформованість цієї якості може призводити до уникнення складних ситуацій, відкладання прийняття рішень та підвищення рівня тривожності.

Низька толерантність до невизначеності часто супроводжується когнітивними спотвореннями, такими як катастрофізація, перебільшення ризиків та негативних наслідків [47]. Це формує уявлення про невизначеність як загрозу, що, у свою чергу, підсилює емоційне напруження та знижує життєстійкість.

Отже, рівень толерантності до невизначеності виступає важливим когнітивним чинником, що визначає здатність особистості до адаптації у складних життєвих умовах.

Поведінковий компонент життєстійкості проявляється у способах реагування особистості на труднощі та використанні копінг-стратегій [49].

Недостатній розвиток конструктивних стратегій подолання труднощів може призводити до уникнення проблем, пасивної поведінки або залежності від зовнішніх обставин. У досліджуваних спостерігається тенденція до недостатньої активності у вирішенні складних ситуацій, що може бути пов'язано з низьким рівнем контролю та відповідальності.

Водночас формування ефективних копінг-стратегій сприяє підвищенню життєстійкості, оскільки дозволяє особистості активно взаємодіяти з середовищем та долати труднощі [33; 49].

Таким чином, поведінкові особливості є важливим чинником, що визначає рівень життєстійкості та ефективність адаптації.

Отримані результати свідчать про наявність тісного взаємозв'язку між досліджуваними показниками. Зокрема, підвищений рівень тривожності супроводжується зниженням толерантності до невизначеності та обмеженням використання адаптивних стратегій поведінки.

Водночас підвищення рівня життєстійкості пов'язане зі зниженням тривожності та зростанням толерантності до невизначеності. Це дозволяє розглядати життєстійкість як інтегративний показник, що об'єднує різні аспекти функціонування особистості.

Взаємодія емоційних, когнітивних та поведінкових чинників формує цілісну систему адаптації, що визначає здатність особистості ефективно діяти в умовах невизначеності.

Важливим чинником, що впливає на рівень життєстійкості, є вікові особливості досліджуваних. Молодий вік характеризується активним формуванням життєвих стратегій, пошуком ідентичності та підвищеною чутливістю до соціальних змін [33].

Це може сприяти як розвитку життєстійкості, так і підвищенню рівня тривожності у ситуаціях невизначеності. Недостатній життєвий досвід та сформованість навичок саморегуляції можуть ускладнювати процес адаптації [17].

Крім того, сучасні соціальні умови, що характеризуються нестабільністю та високим рівнем невизначеності, також впливають на формування життєстійкості.

На основі проведеного аналізу можна виділити основні чинники, що впливають на життєстійкість особистості:

- емоційні (рівень тривожності, емоційна стабільність);
- когнітивні (толерантність до невизначеності, установки, мислення);
- поведінкові (копінг-стратегії, активність);
- вікові та соціальні особливості.

Поєднання цих чинників формує індивідуальний стиль адаптації особистості та визначає рівень її життєстійкості.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що життєстійкість особистості формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких ключову роль відіграють рівень тривожності, толерантність до невизначеності та особливості поведінкових стратегій. Виявлені закономірності підтверджують необхідність цілеспрямованого розвитку життєстійкості як важливого ресурсу адаптації особистості в умовах невизначеності.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей життєстійкості особистості в умовах невизначеності. Обґрунтовано методика та організацію дослідження, визначено його основні етапи, охарактеризовано вибірку, психодіагностичний інструментарій та методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Дослідження проводилося поетапно та включало теоретичний, підготовчий, констатувальний, формувальний і контрольний етапи. Було сформовано вибірку досліджуваних молодого віку, що відповідала меті роботи та дала змогу вивчити особливості життєстійкості в період активного особистісного й професійного становлення. Для отримання емпіричних даних використано комплекс валідних психодіагностичних методик, зокрема тест життєстійкості С. Мадді, шкалу тривожності Ч. Спілбергера та методику визначення толерантності до невизначеності С. Баднера.

За результатами констатувального етапу встановлено, що рівень життєстійкості у досліджуваних відповідає середньому значенню. Це свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів, однак їх недостатню сформованість для ефективного функціонування в ситуаціях підвищеної невизначеності. Водночас виявлено підвищений рівень тривожності, що

вказує на емоційне напруження, невпевненість та труднощі у прийнятті рішень. Рівень толерантності до невизначеності визначено як середній, що свідчить про часткову готовність до взаємодії з новими й неоднозначними умовами.

Зіставлення отриманих показників дало змогу виявити дисбаланс між досліджуваними характеристиками. Поєднання середнього рівня життєстійкості з підвищеною тривожністю та недостатньо сформованою толерантністю до невизначеності свідчить про недостатню інтегрованість психологічних ресурсів особистості й обмеженість їх реалізації у поведінці. Такий профіль можна охарактеризувати як нестійкий адаптаційний тип реагування в умовах невизначеності.

У процесі аналізу визначено, що життєстійкість формується під впливом комплексу взаємопов'язаних емоційних, когнітивних і поведінкових чинників. Ключове значення серед них мають рівень тривожності, толерантність до невизначеності, сформованість конструктивних копінг-стратегій, здатність до емоційної саморегуляції та активного подолання труднощів.

Отримані результати показали, що підвищений рівень тривожності ускладнює адаптацію особистості до умов невизначеності, а недостатній розвиток толерантності до невизначеності обмежує здатність гнучко реагувати на зміни та приймати рішення в неоднозначних ситуаціях. Це підтверджує важливість цілеспрямованого розвитку життєстійкості як психологічного ресурсу, що сприяє зниженню тривожності, підвищенню адаптивності та формуванню ефективних стратегій поведінки.

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчили необхідність розробки та впровадження програми розвитку життєстійкості особистості. Виявлені особливості стали підґрунтям для визначення змісту програми, спрямованої на зниження рівня тривожності, підвищення толерантності до невизначеності, розвиток емоційної саморегуляції та формування конструктивних стратегій подолання труднощів, що буде представлено у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Мета, завдання та механізм розвитку життєстійкості особистості

Результати констатувального етапу емпіричного дослідження засвідчили, що у досліджуваних спостерігається середній рівень життєстійкості при підвищеному рівні тривожності та недостатньо сформованій толерантності до невизначеності. Таке поєднання показників свідчить про наявність певних психологічних ресурсів, однак їх недостатню інтегрованість та ефективність у реальних умовах життєдіяльності.

Виявлені особливості зумовлюють необхідність цілеспрямованого розвитку життєстійкості як інтегративної характеристики особистості, що забезпечує її адаптацію до умов невизначеності, збереження емоційної рівноваги та ефективне подолання труднощів.

Сучасне соціальне середовище характеризується високим рівнем невизначеності, динамічними змінами та значною кількістю стресогенних факторів, що актуалізує проблему розвитку життєстійкості особистості. Людина постійно стикається з необхідністю адаптації до нових умов, прийняття рішень у ситуаціях обмеженої визначеності та подолання психологічних труднощів.

Особливої значущості життєстійкість набуває в умовах нестабільності, коли традиційні способи реагування виявляються недостатньо ефективними. У таких ситуаціях саме здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, контролювати власні емоції та активно взаємодіяти з середовищем визначає успішність її функціонування.

Життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує не лише подолання труднощів, але й особистісний розвиток [11; 35]. Вона дозволяє трансформувати складні життєві обставини у можливості для зростання, сприяє формуванню позитивного ставлення до змін та підвищує загальний рівень адаптивності.

У цьому контексті розвиток життєстійкості розглядається як один із ключових напрямів психологічної допомоги, спрямованої на підтримку особистості в умовах невизначеності [23]. Формування життєстійкості дозволяє не лише зменшити негативний вплив стресових факторів, але й підвищити ефективність діяльності та якість життя загалом.

Життєстійкість розглядається як складне багатокomпонентне утворення, що включає здатність особистості протистояти стресовим впливам, зберігати внутрішню стабільність та активно взаємодіяти з мінливим середовищем. У її структурі традиційно виділяють три ключові компоненти: залученість, контроль і прийняття виклику [50].

Розвиток цих компонентів забезпечує формування адаптивного стилю поведінки, підвищення рівня психологічної гнучкості та здатності особистості ефективно діяти в умовах невизначеності [35].

Враховуючи результати емпіричного дослідження, можна стверджувати, що недостатня сформованість зазначених компонентів проявляється у підвищеній тривожності, труднощах прийняття рішень та обмеженій готовності до взаємодії з новими умовами.

Метою програми розвитку життєстійкості є підвищення рівня життєстійкості особистості шляхом розвитку її основних компонентів – залученості, контролю та прийняття виклику, а також формування ефективних стратегій адаптації до умов невизначеності.

Досягнення цієї мети передбачає комплексний вплив на різні сфери особистості та сприяє її гармонійному розвитку.

Завдання розвитку життєстійкості

Для реалізації поставленої мети визначено такі завдання:

1. Розвиток усвідомлення власних психологічних ресурсів.
2. Формування позитивного ставлення до змін і ситуацій невизначеності.
3. Зниження рівня тривожності у складних життєвих ситуаціях.
4. Розвиток навичок емоційної саморегуляції.
5. Формування конструктивних копінг-стратегій.

6. Підвищення рівня психологічної гнучкості та адаптивності особистості.

Визначені завдання мають комплексний характер і спрямовані на розвиток як внутрішніх ресурсів особистості, так і її поведінкових стратегій.

Механізм розвитку життєстійкості

Механізм розвитку життєстійкості передбачає інтегрований вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

Когнітивний компонент

Когнітивний аспект розвитку спрямований на зміну способу сприйняття ситуацій невизначеності. У процесі роботи особистість навчається переосмислювати складні ситуації, зменшувати вплив негативних установок та формувати більш адаптивні способи мислення. Зокрема, здійснюється робота з когнітивними спотвореннями, такими як катастрофізація, перебільшення ризиків та негативних наслідків, що дозволяє знизити рівень тривожності [47].

Емоційний компонент

Емоційний аспект передбачає розвиток навичок емоційної саморегуляції та зниження рівня емоційного напруження. У процесі тренінгової роботи особистість опановує техніки релаксації, дихальні вправи, методи усвідомлення власних емоцій та їх регуляції. Це сприяє стабілізації емоційного стану та підвищенню стресостійкості [7; 21].

Поведінковий компонент

Поведінковий аспект розвитку життєстійкості пов'язаний із формуванням активної позиції особистості, розвитком відповідальності за власні рішення та використанням конструктивних копінг-стратегій. Особа навчається ефективно діяти у складних ситуаціях, приймати рішення в умовах невизначеності та використовувати різні способи подолання труднощів [49].

Важливим аспектом розвитку життєстійкості є дотримання певних психологічних умов, які забезпечують ефективність програми розвитку життєстійкості особистості. До таких умов належать створення безпечного та підтримуючого середовища, активна участь досліджуваних у процесі роботи,

а також забезпечення можливостей для саморефлексії та усвідомлення власного досвіду [26; 35].

Зокрема, групова форма роботи сприяє формуванню атмосфери довіри, відкритості та взаємопідтримки, що є важливим фактором психологічного розвитку [24]. Учасники отримують можливість обмінюватися досвідом, усвідомлювати власні труднощі та знаходити нові способи їх подолання.

Не менш важливим є розвиток рефлексивних процесів, які дозволяють особистості аналізувати власні емоції, поведінку та способи реагування на складні ситуації [17]. Саме рефлексія виступає механізмом усвідомлення змін і сприяє закріпленню нових адаптивних стратегій.

Також ефективність розвитку життєстійкості значною мірою залежить від активності самої особистості. Залученість у процес роботи, готовність до змін та відкритість до нового досвіду виступають важливими передумовами позитивних змін [13].

Таким чином, поєднання внутрішніх ресурсів особистості та сприятливих психологічних умов забезпечує ефективність розвитку життєстійкості та сприяє формуванню більш адаптивного стилю поведінки.

Розвиток життєстійкості здійснюється на основі поєднання кількох наукових підходів:

- когнітивно-поведінкового, що забезпечує роботу з установками та мисленням [47];
- ресурсного, спрямованого на виявлення та розвиток внутрішніх можливостей [34];
- особистісно-орієнтованого, що передбачає розвиток самосвідомості та рефлексії [17].

Поєднання цих підходів забезпечує комплексний вплив на особистість та підвищує ефективність психологічного впливу.

Розвиток життєстійкості здійснюється у формі групової роботи, що передбачає активну взаємодію учасників, обмін досвідом та спільне обговорення проблемних ситуацій. Взаємодія в групі створює умови для

усвідомлення власних реакцій на труднощі та розширення способів їх подолання.

Груповий формат сприяє формуванню довірчої атмосфери, розвитку комунікативних навичок та отриманню зворотного зв'язку, що підвищує ефективність тренінгової роботи.

У результаті реалізації програми розвитку життєстійкості особистості передбачається:

- підвищення рівня життєстійкості;
- зниження рівня тривожності;
- підвищення толерантності до невизначеності;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- формування конструктивних копінг-стратегій;
- підвищення адаптивності особистості.

Ці зміни забезпечують формування більш ефективного стилю поведінки та підвищують здатність особистості до адаптації в умовах невизначеності. Водночас вони сприяють розвитку внутрішньої впевненості, здатності приймати рішення в складних ситуаціях та збереженню психологічної рівноваги.

Таким чином, розвиток життєстійкості особистості ґрунтується на комплексному впливі на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери та передбачає формування внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективною адаптації. Обґрунтовані мета, завдання та механізм розвитку створюють теоретичну та практичну основу для реалізації програми розвитку життєстійкості, яка буде представлена у наступному підрозділі.

3.2 Програма розвитку життєстійкості особистості

Програма розвитку життєстійкості особистості була розроблена на основі результатів констатувального етапу емпіричного дослідження, які

засвідчили середній рівень життєстійкості у поєднанні з підвищеним рівнем тривожності та недостатньою толерантністю до невизначеності.

Виявлені особливості свідчать про наявність у досліджуваних певних психологічних ресурсів, проте їх недостатню сформованість та ефективність у ситуаціях підвищеної невизначеності. Це обумовило необхідність розробки та реалізації програми розвитку життєстійкості особистості, спрямованої на зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів, зниження рівня тривожності та підвищення толерантності до невизначеності.

Розроблена програма має психолого-розвивальний характер і спрямована на формування здатності особистості ефективно функціонувати в умовах невизначеності, зниження рівня емоційного напруження та розвиток адаптивних стратегій поведінки.

Вона базується на інтеграції когнітивно-поведінкового, ресурсного та особистісно-орієнтованого підходів, що забезпечує комплексний вплив на різні аспекти особистості.

Когнітивно-поведінковий підхід спрямований на зміну дезадаптивних установок та подолання когнітивних спотворень, ресурсний підхід орієнтований на виявлення та розвиток внутрішніх можливостей особистості, а особистісно-орієнтований підхід сприяє формуванню рефлексії та усвідомленого ставлення до власного досвіду.

Реалізація програми розвитку життєстійкості ґрунтувалася на дотриманні низки психологічних принципів, які забезпечують її ефективність та сприяють досягненню поставлених цілей [26].

До таких принципів належать принцип добровільності, який передбачає активну та усвідомлену участь досліджуваних у програмі, принцип психологічної безпеки, що забезпечує створення довірчої атмосфери, а також принцип активності, який передбачає залучення учасників до виконання практичних завдань.

Важливим також є принцип рефлексивності, який сприяє усвідомленню отриманого досвіду, аналізу власних емоцій та поведінки особистості [17].

Реалізація цих принципів дозволяє забезпечити більш глибоке засвоєння нових способів реагування та сприяє формуванню стійких змін у поведінці особистості.

Програма реалізовувалася у формі групових тренінгових занять у період, передбачений календарним планом дослідження. Такий формат роботи дозволив забезпечити активну взаємодію учасників, створити атмосферу довіри та підтримки, а також сприяв розвитку комунікативних навичок і рефлексії.

Тривалість кожного заняття становила від 60 до 90 хвилин, що є оптимальним для поєднання теоретичних та практичних елементів.

У процесі занять використовувалися психоосвітні міні-лекції, групові дискусії, вправи на самопізнання, рольові ситуації та рефлексивні техніки, що забезпечувало комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості (див. додаток Г).

Структурно програма складалася з шести взаємопов'язаних тематичних занять, кожне з яких було спрямоване на розвиток окремих компонентів життєстійкості (див. додаток Д).

Перше заняття було присвячене усвідомленню життєстійкості як важливого психологічного ресурсу. Учасники знайомилися з поняттям життєстійкості, аналізували власний досвід подолання труднощів, визначали свої сильні сторони та внутрішні ресурси. Це сприяло підвищенню рівня усвідомлення власних можливостей і формуванню позитивного ставлення до власного досвіду.

Друге заняття було спрямоване на дослідження ставлення до невизначеності. Учасники аналізували власні страхи, установки та емоційні реакції, пов'язані з невизначеними ситуаціями, вчилися переосмислювати їх та формувати більш адаптивне ставлення до змін. Це дозволило знизити рівень негативного сприйняття невизначеності та сприяло розвитку психологічної гнучкості.

Третє заняття було присвячене розвитку відчуття контролю та відповідальності. Учасники вчилися усвідомлювати власну роль у прийнятті рішень, визначати межі свого впливу на ситуації та брати відповідальність за власні дії. Формування відчуття внутрішнього контролю сприяло підвищенню впевненості у власних можливостях та активізації поведінкових стратегій.

Четверте заняття було спрямоване на розвиток навичок емоційної саморегуляції. Учасники опановували техніки зниження тривожності, зокрема дихальні вправи, методи релаксації та усвідомлення емоцій. Це сприяло стабілізації емоційного стану, зниженню рівня напруження та підвищенню здатності до самоконтролю в умовах невизначеності.

П'яте заняття було присвячене формуванню позитивного ставлення до змін і розвитку психологічної гнучкості. Учасники аналізували власний досвід взаємодії зі змінами, вчилися сприймати їх як можливість для розвитку та формували більш адаптивні способи реагування на нові умови. Це сприяло підвищенню толерантності до невизначеності та зменшенню рівня внутрішнього дискомфорту.

Шосте заняття було спрямоване на формування конструктивних копінг-стратегій. Учасники знайомилися з різними способами подолання труднощів, аналізували ефективність власних стратегій поведінки та відпрацьовували нові способи реагування у складних ситуаціях. Використання рольових вправ та моделювання поведінки сприяло закріпленню нових навичок та їх інтеграції у повсякденне життя.

Розроблена програма розвитку життєстійкості здійснює вплив на особистість через комплекс психологічних механізмів. Зокрема, на когнітивному рівні відбувається зміна способу сприйняття ситуацій невизначеності, формування більш адаптивних установок та подолання негативних очікувань.

Учасники поступово навчаються переосмислювати складні життєві обставини не як загрозу, а як виклик або можливість для особистісного зростання, що сприяє зниженню деструктивних когнітивних схем та

формуванню більш гнучкого мислення. Важливим аспектом є розвиток здатності до усвідомленого аналізу власних думок і переконань, що дозволяє підвищити рівень саморегуляції та внутрішнього контролю.

На емоційному рівні програма сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Використання релаксаційних технік, дихальних вправ і вправ на усвідомлення емоцій дозволяє зменшити внутрішнє напруження та підвищити стресостійкість.

Крім того, учасники опановують способи розпізнавання власних емоційних реакцій, що сприяє підвищенню емоційної компетентності та здатності ефективно керувати своїм станом у складних ситуаціях. Формування навичок емоційної регуляції також зменшує ймовірність імпульсивних реакцій і сприяє більш усвідомленій поведінці.

На поведінковому рівні відбувається формування конструктивних стратегій подолання труднощів, розвиток активної позиції особистості та підвищення готовності до прийняття рішень у складних ситуаціях. Учасники навчаються використовувати ефективні копінг-стратегії, що дозволяє зменшити вплив стресових факторів і підвищити рівень адаптації.

Важливим результатом є формування відповідальності за власні дії та готовності діяти навіть в умовах невизначеності, що сприяє розвитку автономності та впевненості у власних силах.

Таким чином, програма забезпечує комплексний вплив на всі основні сфери особистості. Такий підхід дозволяє не лише досягти короткострокових змін, але й створює умови для формування стійких особистісних характеристик, які забезпечують ефективне функціонування в різних життєвих ситуаціях. Взаємозв'язок когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів підсилює загальний ефект програми та сприяє більш гармонійному розвитку особистості.

Застосування комплексу різноманітних методів і прийомів забезпечило цілісний вплив на особистість та сприяло розвитку її адаптивних

можливостей. Поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових технік дозволило досягти більш вираженого ефекту та забезпечило формування нових способів реагування на ситуації невизначеності.

Важливо, що використані методи сприяють не лише засвоєнню нових знань, але й формуванню практичних навичок, які можуть бути використані у повсякденному житті.

Реалізація програми передбачала підвищення рівня життєстійкості, зниження рівня тривожності, підвищення толерантності до невизначеності, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування конструктивних стратегій подолання труднощів. Очікувалося, що ці зміни сприятимуть підвищенню адаптивності особистості та її ефективності у складних життєвих умовах.

Також передбачалося, що сформовані навички матимуть довготривалий характер і зможуть застосовуватися у різних життєвих ситуаціях, що підвищує їх практичну цінність.

Практична значущість розробленої програми полягає у можливості її використання у роботі практичних психологів, освітніх установ та центрів психологічної підтримки. Програма може бути адаптована до різних вікових груп та застосовуватися у роботі з особами, які перебувають у складних життєвих обставинах. Її універсальність дозволяє інтегрувати окремі елементи у різні форми психологічної допомоги, зокрема тренінги, консультації та профілактичні програми.

Крім того, результати впровадження програми можуть бути використані для розробки профілактичних заходів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та адаптивності особистості. Це робить запропонований підхід актуальним не лише з наукової, але й з практичної точки зору.

Важливим є також потенціал використання програми у роботі з особами, які перебувають у кризових або стресогенних умовах, що підвищує її соціальну значущість.

Таким чином, розроблена програма розвитку життєстійкості має комплексний характер і спрямована на системний розвиток психологічних ресурсів особистості. Її реалізація забезпечує формування більш адаптивного стилю поведінки, зниження рівня емоційного напруження та підвищення здатності особистості ефективно взаємодіяти з умовами невизначеності.

Узагальнюючи, можна зазначити, що запропонована програма створює передумови для гармонійного розвитку особистості та підвищення її психологічної стійкості в сучасних умовах.

3.3 Аналіз ефективності впровадження програми розвитку життєстійкості особистості

У цьому підрозділі подано результати контрольного етапу емпіричного дослідження, спрямованого на оцінку ефективності впровадження програми розвитку життєстійкості особистості. Основною метою цього етапу було визначення змін у рівні життєстійкості, тривожності та толерантності до невизначеності після проведення тренінгової програми, а також встановлення статистичної значущості отриманих результатів.

Оцінювання ефективності програми передбачало не лише фіксацію кількісних змін, але й аналіз їх якісних характеристик, що відображають особливості психологічного стану досліджуваних.

Для досягнення поставленої мети було проведено повторну діагностику із використанням тих самих психодіагностичних методик, що й на констатувальному етапі дослідження. Це забезпечило можливість коректного порівняння результатів та оцінки динаміки змін. Узагальнені результати представлені у вигляді середніх значень, що дозволяє здійснити порівняльний аналіз показників до та після проведення тренінгової програми.

У межах контрольного етапу особлива увага приділялася оцінці змін показників у динаміці. Важливим завданням було забезпечення коректності порівняння отриманих результатів із даними констатувального етапу, що дало

зможу простежити характер змін у рівні життєстійкості, тривожності та толерантності до невизначеності у досліджуваних.

Аналіз результатів здійснювався із використанням методів математико-статистичної обробки даних, що підвищує об'єктивність їх інтерпретації. Представлення результатів у вигляді таблиць і діаграм сприяє наочності та полегшує їх порівняння. У подальшому буде здійснено детальний аналіз змін кожного показника з урахуванням його кількісних та якісних характеристик.

Крім того, у межах даного етапу передбачалося виявлення загальних тенденцій змін у вибірці. Отримані дані слугують основою для подальшого аналізу ефективності проведеної тренінгової програми та інтерпретації результатів дослідження (див. рис. 3.1).

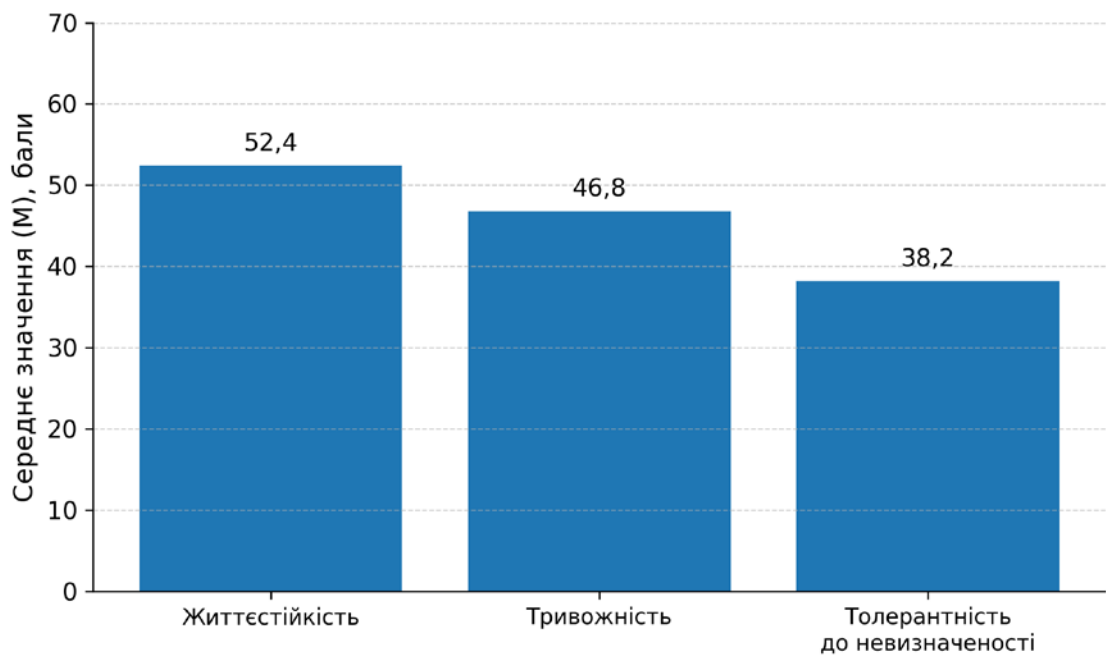


Рис. 3.1. Показники життєстійкості, тривожності та толерантності до невизначеності на констатувальному етапі дослідження

Дані, представлені на рис. 3.1, відображають показники на констатувальному етапі дослідження.

Результати, отримані після проведення тренінгової програми, свідчать про позитивну динаміку змін за всіма досліджуваними показниками і

підтверджують ефективність реалізованої тренінгової програми розвитку життєстійкості особистості (див. рис. 3.2).

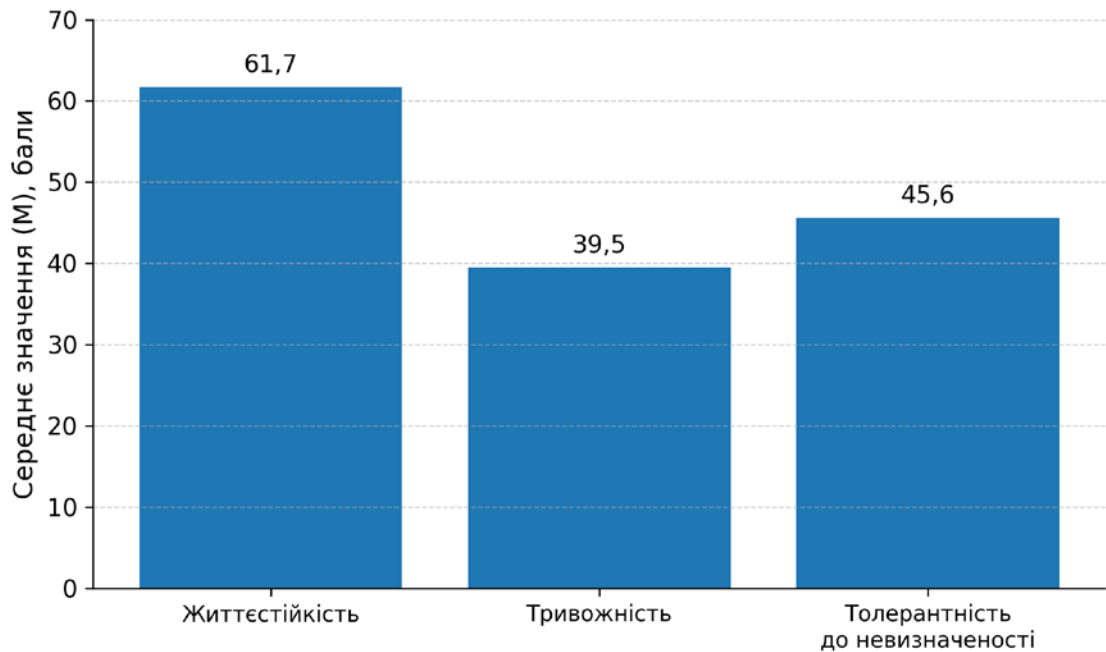


Рис. 3.2. Показники життєстійкості, тривожності та толерантності до невизначеності після проведення тренінгової програми

Зокрема, середній рівень життєстійкості після проведення тренінгової програми зріс із 52,4 до 61,7 бала, що відповідає переходу від середнього до підвищеного рівня. Це свідчить про розвиток внутрішніх психологічних ресурсів особистості, зокрема здатності до адаптації, самоконтролю, відповідальності за власні рішення та готовності сприймати труднощі як виклики. Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями щодо можливості розвитку життєстійкості в процесі спеціально організованої тренінгової роботи [35].

Рівень тривожності після реалізації програми знизився з 46,8 до 39,5 бала, що відповідає переходу від підвищеного до середнього рівня. Це свідчить про зменшення емоційного напруження, підвищення стабільності емоційного стану та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Таку динаміку можна пояснити використанням у програмі релаксаційних технік, дихальних

вправ та когнітивно-поведінкових методів, спрямованих на зміну дезадаптивних установок [47].

Показники толерантності до невизначеності зросли з 38,2 до 45,6 бала, що відповідає переходу від середнього до підвищеного рівня. Це свідчить про формування більш адаптивного ставлення до ситуацій невизначеності, підвищення когнітивної гнучкості та готовності до прийняття рішень у складних умовах.

Таким чином, отримані результати свідчать про комплексний позитивний вплив програми на досліджувані характеристики. Підвищення рівня життєстійкості супроводжується зниженням тривожності та зростанням толерантності до невизначеності, що підтверджує взаємозв'язок зазначених показників і відображає їх позитивну динаміку.

Для перевірки статистичної значущості отриманих змін було застосовано t-критерій Стюдента для залежних вибірок. Результати аналізу представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати порівняння показників до і після проведення тренінгової програми

Показник	До (М)	Після (М)	t-значення	p-рівень	Висновок
Життєстійкість	52,4	61,7	2,85	$\leq 0,01$	значущі зміни
Тривожність	46,8	39,5	2,47	$\leq 0,05$	значущі зміни
Толерантність до невизначеності	38,2	45,6	2,63	$\leq 0,05$	значущі зміни

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність статистично значущих змін за всіма досліджуваними показниками. Зокрема, рівень життєстійкості зріс на статистично значущому рівні ($p \leq 0,01$), що свідчить про високу ефективність програми. Рівень тривожності знизився ($p \leq 0,05$), а

толерантність до невизначеності зросла ($p \leq 0,05$), що підтверджує позитивний вплив програми на емоційну та когнітивну сфери особистості.

Додатково було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона з метою визначення взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Результати представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати кореляційного аналізу показників життєстійкості, тривожності та толерантності до невизначеності

Показники	Життєстійкість	Тривожність	Толерантність до невизначеності
Життєстійкість	1	-0,52	0,48
Тривожність	-0,52	1	-0,41
Толерантність до невизначеності	0,48	-0,41	1

Аналіз кореляційних зв'язків показав, що між життєстійкістю та тривожністю існує помірний негативний зв'язок ($r = -0,52$), що свідчить про зниження рівня тривожності зі зростанням життєстійкості. Між життєстійкістю та толерантністю до невизначеності встановлено позитивний зв'язок ($r = 0,48$), що вказує на здатність більш життєстійких осіб ефективніше адаптуватися до змін. Між тривожністю та толерантністю до невизначеності виявлено негативний зв'язок ($r = -0,41$), що підтверджує взаємозалежність цих показників у структурі адаптації особистості до умов невизначеності.

Отримані результати відображають не лише кількісні зміни, але й важливі психологічні зрушення у структурі адаптаційних ресурсів особистості. Зростання рівня життєстійкості у поєднанні зі зниженням тривожності та підвищенням толерантності до невизначеності свідчить про формування більш стійкого способу реагування на складні життєві ситуації. Це дає підстави розглядати життєстійкість як важливий внутрішній ресурс, що забезпечує емоційну стабільність, гнучкість мислення та здатність до

конструктивного подолання труднощів. Така динаміка підтверджує посилення адаптаційного потенціалу досліджуваних в умовах невизначеності.

Порівняльний аналіз результатів до та після проведення тренінгової програми представлено на рис. 3.3.

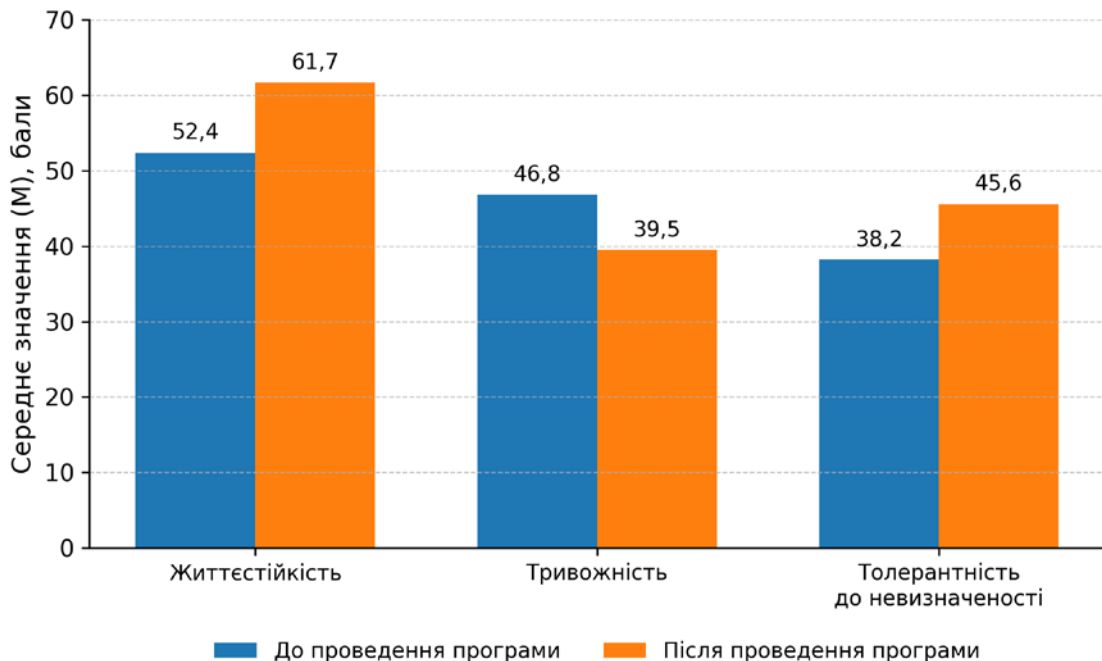


Рис. 3.3. Порівняння показників до та після проведення тренінгової програми

Таким чином, результати контрольного етапу дослідження свідчать про ефективність впровадженої програми розвитку життєстійкості особистості. Отримані зміни є статистично значущими, що підтверджує їх не випадковий характер та наукову обґрунтованість. Результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що життєстійкість особистості пов'язана з рівнем тривожності та толерантності до невизначеності й може бути підвищена шляхом впровадження спеціально розробленої програми.

Особливе значення має те, що позитивні зміни охоплюють не окремий показник, а всю сукупність досліджуваних характеристик. Це свідчить про цілісний характер впливу програми на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Зростання життєстійкості у поєднанні зі зниженням

тривожності та підвищенням толерантності до невизначеності вказує на посилення адаптаційного потенціалу досліджуваних.

Отже, програма не лише сприяла покращенню окремих психологічних показників, а й створила умови для формування більш конструктивного ставлення до складних і невизначених життєвих ситуацій.

Позитивна динаміка досліджуваних показників свідчить про розвиток психологічних ресурсів особистості, оптимізацію її емоційного стану та доцільність використання подібних програм у практиці психологічного консультування й психопрофілактики. Це дозволяє розглядати розроблену програму як ефективний засіб підвищення життєстійкості в умовах невизначеності.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі кваліфікаційної роботи обґрунтовано, розроблено та реалізовано програму розвитку життєстійкості особистості, а також здійснено аналіз її ефективності. Необхідність упровадження програми була зумовлена результатами констатувального етапу дослідження, які засвідчили середній рівень життєстійкості у поєднанні з підвищеним рівнем тривожності та недостатньо сформованою толерантністю до невизначеності.

Окреслено мету, завдання та механізм розвитку життєстійкості особистості. Встановлено, що її розвиток потребує комплексного впливу на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості, оскільки саме ці компоненти визначають здатність людини зберігати психологічну рівновагу, конструктивно сприймати невизначеність і використовувати ефективні стратегії подолання труднощів.

Розроблена програма має психолого-розвивальний характер і реалізується у формі групових тренінгових занять. Вона побудована на засадах когнітивно-поведінкового, ресурсного та особистісно-орієнтованого підходів і спрямована на розвиток основних компонентів життєстійкості – залученості,

контролю та прийняття виклику. Структура програми включає шість взаємопов'язаних занять, орієнтованих на усвідомлення власних ресурсів, формування позитивного ставлення до невизначеності, розвиток відчуття контролю, зниження рівня тривожності, формування навичок емоційної саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій.

Після проведення тренінгової програми здійснено контрольну діагностику, що дала змогу оцінити динаміку змін за основними досліджуваними показниками. Результати засвідчили позитивні зміни: підвищення рівня життєстійкості, зниження рівня тривожності та зростання толерантності до невизначеності. Це свідчить про посилення адаптаційних ресурсів особистості, стабілізацію емоційного стану та формування більш гнучкого ставлення до неоднозначних життєвих ситуацій.

За результатами застосування t-критерію Стьюдента для залежних вибірок встановлено статистично значущі зміни показників після проведення тренінгової програми. Зокрема, підвищення рівня життєстійкості є значущим на рівні $p \leq 0,01$, а зниження рівня тривожності і зростання толерантності до невизначеності – на рівні $p \leq 0,05$. Це підтверджує не випадковий характер отриманих результатів та ефективність реалізованої програми.

Проведений кореляційний аналіз виявив негативний зв'язок між життєстійкістю та тривожністю, а також позитивний зв'язок між життєстійкістю і толерантністю до невизначеності. Це свідчить про системний характер досліджуваних характеристик: підвищення життєстійкості пов'язане зі зниженням тривожності та більш конструктивним сприйняттям ситуацій невизначеності.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили ефективність розробленої програми розвитку життєстійкості особистості, можливість її цілеспрямованого формування в умовах невизначеності та висунуту гіпотезу. Отримані дані засвідчують практичну значущість запропонованого підходу для психологічної підтримки особистості в умовах нестабільності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей життєстійкості особистості в умовах невизначеності, що дозволило досягти поставленої мети та вирішити визначені завдання. Доведено, що життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом адаптації особистості, збереження емоційної рівноваги та ефективного подолання труднощів в умовах соціальної нестабільності, динамічних змін і підвищеного психологічного навантаження.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що життєстійкість є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Вона забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та нестабільності, підтримувати психологічну рівновагу й активно взаємодіяти з мінливим середовищем. Аналіз наукових підходів дав змогу розглядати життєстійкість не лише як відносно стійку особистісну характеристику, а й як ресурс, що може розвиватися під впливом життєвого досвіду та спеціально організованої психологічної роботи.

Розкрито психологічний зміст феномену невизначеності та його вплив на особистість. Встановлено, що невизначеність є складним багаторівневим явищем, яке може супроводжуватися емоційним напруженням, тривожністю, труднощами прийняття рішень і змінами у поведінці. Водночас за наявності достатніх психологічних ресурсів вона може сприйматися не лише як загроза, а й як умова особистісного розвитку, формування гнучкості мислення та пошуку нових способів адаптації.

Особливу увагу приділено аналізу тривожності та толерантності до невизначеності як важливих психологічних чинників життєстійкості. Встановлено, що підвищений рівень тривожності ускладнює адаптацію особистості, знижує ефективність прийняття рішень і посилює емоційне напруження. Натомість толерантність до невизначеності сприяє когнітивній

гнучкості, готовності до змін та ефективній поведінці в умовах нестабільності. Отже, життєстійкість, тривожність і толерантність до невизначеності утворюють взаємопов'язану систему психологічних характеристик, що визначає особливості адаптації особистості.

Емпіричне дослідження було організовано поетапно та спрямовано на вивчення рівня життєстійкості, тривожності й толерантності до невизначеності у досліджуваних. У дослідженні взяли участь 50 осіб віком від 18 до 25 років. Для досягнення мети було використано тест життєстійкості С. Мадді, шкалу тривожності Ч. Спілбергера та методику визначення толерантності до невизначеності С. Баднера. Обробка результатів здійснювалася із застосуванням описової статистики, t-критерію Стьюдента для залежних вибірок і кореляційного аналізу, що забезпечило об'єктивність та наукову обґрунтованість отриманих даних.

За результатами констатувального етапу дослідження встановлено, що середній показник життєстійкості у досліджуваних становить 52,4 бала, що відповідає середньому рівню. Це свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів, однак їх недостатню сформованість для ефективного функціонування в умовах підвищеної невизначеності. Рівень тривожності становить 46,8 бала, що відповідає підвищеному рівню та вказує на емоційне напруження, невпевненість і труднощі у прийнятті рішень. Показник толерантності до невизначеності становить 38,2 бала, що відповідає середньому рівню та свідчить про часткову готовність досліджуваних до взаємодії з новими й неоднозначними ситуаціями.

Зіставлення отриманих результатів дозволило виявити дисбаланс між досліджуваними показниками: за наявності середнього рівня життєстійкості у досліджуваних спостерігається підвищений рівень тривожності та недостатньо сформована толерантність до невизначеності. Такий профіль свідчить про недостатню інтегрованість психологічних ресурсів особистості та обмеженість їх реалізації у поведінці. Визначено, що ключовими чинниками життєстійкості є емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, зокрема

рівень тривожності, толерантність до невизначеності й сформованість конструктивних копінг-стратегій.

Отримані результати обґрунтували необхідність розробки та впровадження програми розвитку життєстійкості особистості. Програма мала психолого-розвивальний характер і була спрямована на зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів, зниження рівня тривожності, розвиток емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій та підвищення толерантності до невизначеності. Її зміст ґрунтувався на поєднанні когнітивно-поведінкового, ресурсного та особистісно-орієнтованого підходів, що забезпечило комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

Програма реалізовувалася у формі групових тренінгових занять і включала шість взаємопов'язаних занять, спрямованих на усвідомлення власних ресурсів, формування позитивного ставлення до невизначеності, розвиток відчуття контролю, зниження тривожності, підвищення психологічної гнучкості та формування ефективних стратегій подолання труднощів. Така структура дала змогу забезпечити поступовий розвиток основних компонентів життєстійкості – залученості, контролю та прийняття виклику.

Результати контрольного етапу дослідження засвідчили позитивну динаміку змін за всіма досліджуваними показниками після проведення тренінгової програми. Середній рівень життєстійкості зріс із 52,4 до 61,7 бала, що свідчить про посилення адаптаційних ресурсів особистості, розвиток самоконтролю та готовності конструктивно сприймати труднощі. Рівень тривожності знизився з 46,8 до 39,5 бала, що вказує на зменшення емоційного напруження та підвищення стабільності емоційного стану. Показник толерантності до невизначеності зріс із 38,2 до 45,6 бала, що свідчить про формування більш адаптивного ставлення до неоднозначних ситуацій і підвищення психологічної гнучкості.

За результатами застосування t-критерію Стьюдента для залежних вибірок встановлено статистично значущі зміни показників після проведення тренінгової програми. Зростання рівня життєстійкості є статистично значущим на рівні $p \leq 0,01$, а зниження рівня тривожності та підвищення толерантності до невизначеності – на рівні $p \leq 0,05$. Це підтверджує не випадковий характер отриманих результатів та ефективність реалізованої програми розвитку життєстійкості особистості.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язків між досліджуваними характеристиками. Встановлено помірний негативний зв'язок між життєстійкістю та тривожністю, що свідчить про зниження рівня тривожності зі зростанням життєстійкості. Виявлено позитивний зв'язок між життєстійкістю та толерантністю до невизначеності, що вказує на здатність більш життєстійких осіб ефективніше адаптуватися до змін. Негативний зв'язок між тривожністю та толерантністю до невизначеності підтверджує, що зниження тривожності пов'язане з більш конструктивним сприйняттям невизначених ситуацій.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження про те, що рівень життєстійкості особистості в умовах невизначеності пов'язаний із рівнем тривожності та толерантності до невизначеності і може бути підвищений шляхом впровадження програми розвитку життєстійкості. Емпіричні дані підтвердили теоретичні положення щодо взаємозв'язку зазначених характеристик і засвідчили можливість цілеспрямованого розвитку життєстійкості особистості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої програми у практиці психологічного консультування, психопрофілактичній та психокорекційній роботі, діяльності освітніх установ і центрів психологічної підтримки. Запропонований підхід може бути застосований для розвитку життєстійкості, зниження рівня тривожності, підвищення толерантності до невизначеності та формування ефективних

стратегій подолання труднощів у осіб, які перебувають в умовах підвищеної невизначеності.

Разом із тим результати дослідження слід інтерпретувати з урахуванням певних обмежень, пов'язаних із кількістю учасників вибірки, віковими межами досліджуваних та використанням самооцінювальних психодіагностичних методик. Ці обмеження не знижують загальної наукової цінності отриманих результатів, однак окреслюють напрями для подальшого поглиблення дослідження.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, порівнянням показників життєстійкості у різних вікових і соціальних групах, поглибленням аналізу її психологічних чинників та удосконаленням програм розвитку життєстійкості особистості. Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують важливість життєстійкості як ключового ресурсу адаптації особистості та доводять ефективність її розвитку в умовах невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук О. І. Психологічні ресурси особистості в умовах невизначеності. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 45–52.
2. Бондарчук О. І. Психологія адаптації особистості в умовах невизначеності. *Психологічний часопис*. 2020. № 3. С. 30–38.
3. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Психологічне здоров'я особистості: сутність, індикатори, умови підтримки та відновлення. *Вісник післядипломної освіти*. 2023. № 25(54). С. 28–43.
4. Гончаренко С. У. Психологічні аспекти навчання та розвитку особистості. *Психологія освіти*. 2017. № 3. С. 15–23.
5. Гречаник О. Є. Психологічні особливості поведінки особистості в умовах невизначеності. *Психологічний часопис*. 2021. № 2. С. 40–48.
6. Дуткевич Т. В. Психологічні особливості розвитку особистості в сучасних умовах. *Науковий вісник*. 2020. № 2. С. 21–28.
7. Дуткевич Т. В. Емоційна сфера особистості: теоретичні та прикладні аспекти. *Психологічні дослідження*. 2021. № 4. С. 33–40.
8. Жарікова О.В. Психологічні особливості життєстійкості особистості в умовах невизначеності. *Матеріали Студентського освітнього форуму «Академічна доброчесність: від законодавчих вимог до етичних принципів освітньої діяльності»*. Біла Церква, 2026. Подано до друку.
9. Жарікова О.В. Психологічні особливості життєстійкості особистості в умовах невизначеності. *Modern inventions, technologies and ideas: problems, theories and challenges : proceedings of the XIX International Scientific and Practical Conference*. Sofia, Bulgaria, 2026. Подано до публікації.
10. Зливков В. Л. Адаптація особистості до умов соціальної нестабільності. *Психологічний часопис*. 2018. № 3. С. 18–26.
11. Зливков В. Л. Життєстійкість як психологічний ресурс особистості. *Психологічний журнал*. 2022. № 1. С. 22–30.

12. Карамушка Л. М. Психологія організаційного розвитку в умовах змін. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 320 с.
13. Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах невизначеності. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 280 с.
14. Карамушка Л. М. Психологічні чинники життєстійкості особистості в умовах соціальних змін. *Психологічний часопис*. 2022. № 3. С. 15–23.
15. Кокурн О. М. Психологічне благополуччя особистості. *Психологічні студії*. 2021. № 3. С. 25–33.
16. Кокурн О. М. Психологія життєстійкості особистості в умовах сучасних викликів. *Психологічний часопис*. 2022. № 4. С. 12–20.
17. Кокурн О. М. Психологія саморегуляції особистості. *Психологія розвитку*. 2023. № 2. С. 18–27.
18. Максименко С. Д. Генеза особистості. Київ: Либідь, 2017. 400 с.
19. Максименко С. Д. Психологічні основи розвитку особистості. Київ: Освіта, 2021. 400 с.
20. Максименко С. Д. Особистість у кризових умовах. *Психологія сучасності*. 2022. № 3. С. 10–18.
21. Москалець В. П. Емоційна регуляція особистості. *Психологія особистості*. 2019. № 2. С. 40–48.
22. Москалець В. П. Стрес і психологічна стійкість особистості. *Психологія здоров'я*. 2021. № 2. С. 55–63.
23. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціально-психологічні аспекти адаптації особистості. *Соціальна психологія*. 2018. № 1. С. 20–28.
24. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ: Академвидав, 2020. 448 с.
25. Павелків Р. В. Психологія адаптації особистості. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 320 с.
26. Павелків Р. В. Особистість у ситуації невизначеності. *Психологія сучасності*. 2021. № 2. С. 45–52.

27. Панок В. Г. Психодіагностика особистості. *Психологічні дослідження*. 2018. № 3. С. 30–38.
28. Панок В. Г. Практичні аспекти психологічної допомоги. *Психологічна допомога*. 2020. № 2. С. 12–19.
29. Панок В. Г. Психологічна підтримка особистості. *Психологічні дослідження*. 2021. № 1. С. 25–32.
30. Рибалка В. В. Психологія особистості: теорія, розвиток, практика. Київ: Либідь, 2020. 320 с.
31. Савчин М. В. Особистість у ситуації вибору. *Психологія і особистість*. 2021. № 1. С. 15–23.
32. Савчин М. В. Психологія поведінки в умовах невизначеності. *Науковий часопис*. 2022. № 3. С. 30–38.
33. Савчин М. В. Психологія життєвих стратегій. Київ: Каравела, 2023. 280 с.
34. Сердюк Л. З. Психологічні ресурси особистості в умовах життєвих труднощів. *Психологія і особистість*. 2020. № 2. С. 35–43.
35. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості в умовах кризи. *Психологія сучасності*. 2019. № 2. С. 22–30.
36. Титаренко Т. М. Психологія життєвого шляху. Київ: Либідь, 2020. 320 с.
37. Титаренко Т. М. Психологічні ресурси особистості. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3. С. 40–48.
38. Титаренко Т. М. Психологія подолання життєвих труднощів. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 35–43.
39. Хомуленко Т. Б. Психологія адаптації особистості. Харків: ХНУ, 2019. 280 с.
40. Шевченко Н. Ф. Психологічні механізми стресостійкості особистості. *Психологічний журнал*. 2020. № 4. С. 50–58.
41. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 2019. 604 p.

42. Beck A. T., Clark D. A. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press, 2016. 506 p.
43. Bonanno G. A. *The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD*. New York: Basic Books, 2021. 352 p.
44. Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*. 1962. Vol. 30(1). P. 29–50. Available at: Psychological Scales & Instruments Database, 2025.
45. Carleton R. N. Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 41. P. 5–21.
46. Carleton R. N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 39. P. 30–43.
47. Ellis A. *How to Control Your Anxiety Before It Controls You*. New York: Citadel Press, 2016. 256 p.
48. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2019. 200 p.
49. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 2017. 456 p.
50. Maddi S. R. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. Dordrecht: Springer, 2016. 300 p.
51. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Education, 2018. 515 p.
52. Spielberger C. D., Sarason I. G. *Stress and Emotion: Anxiety, Anger, and Curiosity*. London: Taylor & Francis, 2016. 340 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест життєстійкості С. Мадді (Hardiness Survey)

Інструкція.

Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, що найбільше відповідає Вашій думці.

Вам пропонується ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашого ставлення до життєвих ситуацій, труднощів і змін. Уважно ознайомтеся з кожним твердженням і визначте ступінь своєї згоди з ним. Намагайтеся відповідати щиро, обираючи той варіант, який найбільш точно відображає Вашу реальну поведінку та переживання.

Шкала відповідей

1 – повністю не згоден

2 – скоріше не згоден

3 – важко відповісти

4 – скоріше згоден

5 – повністю згоден

Опитувальник

1. Я намагаюся активно впливати на події свого життя
2. Я сприймаю труднощі як можливість для розвитку
3. Я відчуваю контроль над своїм життям
4. Я легко пристосовуюся до нових обставин
5. Я прагну брати участь у важливих подіях
6. Я не уникаю складних ситуацій
7. Я вірю у свої можливості подолати труднощі
8. Я відчуваю відповідальність за свої рішення
9. Я зберігаю спокій у складних ситуаціях

- 10. Я вважаю зміни природною частиною життя
- 11. Я не боюся невизначеності
- 12. Я здатний знаходити вихід зі складних ситуацій
- 13. Я легко долаю труднощі
- 14. Я контролюю свої емоції у стресових ситуаціях
- 15. Я сприймаю труднощі як виклик

Обробка результатів (для дослідника)

Для визначення рівня життєстійкості підсумовується загальна кількість балів за всіма твердженнями. Отриманий сумарний показник дозволяє оцінити загальний рівень життєстійкості особистості.

Орієнтовна інтерпретація результатів:

- низький рівень – свідчить про недостатню сформованість адаптаційних ресурсів
- середній рівень – характеризує часткову здатність до подолання труднощів
- високий рівень – вказує на розвинену здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч. Д. Спілбергер)

Інструкція.

Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, що найбільше відповідає Вашому стану.

Методика спрямована на визначення рівня тривожності як ситуативної (реактивної), так і особистісної. Уважно ознайомтеся з кожним твердженням та оцініть, як Ви себе відчуваєте на даний момент (для першої частини) та як Ви зазвичай себе відчуваєте (для другої частини). Намагайтеся відповідати щиро, обираючи варіант, який найбільш точно відображає Ваші переживання.

Шкала відповідей

- 1 – зовсім ні
- 2 – трохи
- 3 – помірно
- 4 – дуже сильно

Частина 1 – Реактивна тривожність

- 1. Я спокійний
- 2. Я напружений
- 3. Я хвилююся
- 4. Я розслаблений
- 5. Я відчуваю тривогу
- 6. Я впевнений у собі
- 7. Я нервую
- 8. Я задоволений
- 9. Я відчуваю страх
- 10. Я зосереджений

Частина 2 – Особистісна тривожність

- 1. Я часто хвилююся

2. Я легко засмучуюся
3. Я впевнений у собі
4. Я нервую без причини
5. Я спокійний
6. Я часто відчуваю напруження
7. Я схильний переживати
8. Я рідко хвилююся
9. Я легко втрачаю рівновагу
10. Я відчуваю тривогу

Обробка результатів (для дослідника)

Результати обчислюються окремо для реактивної та особистісної тривожності шляхом підсумовування балів за відповідними твердженнями. Отримані показники дозволяють визначити рівень тривожності досліджуваного.

Орієнтовна інтерпретація результатів:

- низький рівень – характеризується емоційною стабільністю та низьким рівнем напруження
- середній рівень – свідчить про помірну тривожність, що може виконувати адаптивну функцію
- високий рівень – вказує на підвищене емоційне напруження та схильність до переживання тривоги.

Шкала толерантності до невизначеності (С. Баднер)

Інструкція.

Оцініть, наскільки Ви згодні з наведеними твердженнями.

Методика спрямована на визначення рівня толерантності до невизначеності, тобто здатності особистості сприймати неоднозначні та непередбачувані ситуації без надмірного емоційного напруження. Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільш точно відповідає Вашому ставленню до подібних ситуацій. Намагайтеся відповідати щиро.

Шкала відповідей

- 1 – не згоден
- 2 – частково не згоден
- 3 – частково згоден
- 4 – згоден

Опитувальник

1. Я відчуваю дискомфорт у ситуаціях невизначеності
2. Я легко пристосовуюся до нових умов
3. Я уникаю складних ситуацій
4. Я відкритий до нового досвіду
5. Я відчуваю напруження, коли не знаю, що буде далі
6. Я готовий приймати рішення без повної інформації
7. Я не люблю невизначені ситуації
8. Я легко приймаю зміни
9. Я відчуваю страх перед невідомим
10. Я можу діяти в умовах невизначеності

Обробка результатів (для дослідника)

Рівень толерантності до невизначеності визначається шляхом підсумовування балів за всіма твердженнями. Отриманий сумарний показник дозволяє оцінити ступінь готовності особистості до сприйняття невизначених ситуацій.

Орієнтовна інтерпретація результатів:

- низький рівень – свідчить про інтолерантність до невизначеності, схильність до уникнення складних ситуацій та підвищену тривожність
- середній рівень – характеризує часткову готовність до сприйняття невизначеності
- високий рівень – вказує на психологічну гнучкість, здатність приймати зміни та діяти в умовах непередбачуваності.

Приклади виконання вправ та результати проведення тренінгової програми

Наведені матеріали відображають якісні результати реалізації програми та доповнюють кількісні показники, представлені в основній частині дослідження.

У процесі реалізації програми розвитку життєстійкості особистості було отримано якісні результати, що відображають зміни у ставленні учасників до життєвих труднощів, невизначеності та власних емоційних станів.

Результати виконання вправ

Під час виконання вправи «Мої ресурси» учасники визначали власні внутрішні та зовнішні ресурси. До внутрішніх ресурсів найчастіше відносили впевненість у собі, наполегливість, здатність контролювати емоції, відповідальність та оптимізм. Серед зовнішніх ресурсів учасники зазначали підтримку родини, друзів, педагогів, а також позитивний досвід подолання складних життєвих ситуацій.

У ході вправи «Моє ставлення до змін» було виявлено, що на початковому етапі дослідження більшість учасників сприймали зміни як джерело напруження та невизначеності. Після обговорення та аналізу різних життєвих ситуацій учасники почали відзначати можливість позитивного впливу змін на особистісний розвиток.

Під час виконання вправи «Колесо контролю» учасники навчалися розмежовувати ситуації, на які вони можуть впливати, і ті, що не піддаються їх контролю. Це сприяло формуванню більш реалістичного бачення власних можливостей та зниженню рівня тривожності.

У процесі занять, присвячених емоційній саморегуляції, учасники опанували дихальні техніки та вправи на релаксацію. Більшість учасників

відзначили, що використання цих технік допомагає їм знижувати рівень напруження у стресових ситуаціях.

Під час вправ на розвиток когнітивної гнучкості учасники навчалися знаходити альтернативні варіанти вирішення проблем. Це сприяло розвитку здатності адаптуватися до нових умов та змінювати стратегії поведінки.

Рефлексія учасників

В процесі реалізації програми учасники відзначали позитивні зміни у своєму емоційному стані та поведінці. Зокрема, у висловлюваннях учасників простежувалися такі тенденції:

- «Я став(-ла) спокійніше реагувати на складні ситуації»
- «Мені стало легше приймати зміни»
- «Я зрозумів(-ла), що не все залежить від мене, і це нормально»
- «Я навчився(-лася) контролювати свої емоції»
- «Тепер я більше впевнений(-а) у собі»

Спостережувані зміни

У ході реалізації програми було зафіксовано позитивні зміни у поведінці учасників, зокрема:

- зниження рівня тривожності
- підвищення впевненості у власних силах
- формування більш конструктивного ставлення до невизначеності
- розвиток навичок емоційної саморегуляції
- підвищення рівня психологічної гнучкості

Загальна характеристика роботи групи

Учасники активно залучалися до виконання вправ, брали участь у групових обговореннях, проявляли зацікавленість у тематиці занять. Атмосфера в групі була доброзичливою, відкритою та підтримуючою, що сприяло ефективному засвоєнню матеріалу та особистісному розвитку учасників.

Програма розвитку життєстійкості особистості

Програма спрямована на розвиток життєстійкості особистості, зниження рівня тривожності та підвищення толерантності до невизначеності шляхом формування психологічних ресурсів, емоційної саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій. Тривалість кожного заняття становить 60–90 хвилин, робота проводиться у груповому форматі.

Заняття 1. Усвідомлення життєстійкості

Мета: формування уявлення про життєстійкість

Заняття спрямоване на усвідомлення власних психологічних ресурсів та їх ролі у подоланні труднощів.

Вправи:

Знайомство

Учасники по черзі називають своє ім'я та коротко розповідають про себе (інтереси, очікування від занять). Мета – створення безпечної атмосфери та згуртування групи.

Очікування

Учасникам пропонується відповісти на питання: «Що я хочу отримати від цих занять?». Відповіді обговорюються в групі та фіксуються.

«Мої ресурси»

Учасники визначають власні сильні сторони, внутрішні та зовнішні ресурси (підтримка, досвід, навички). Результати презентуються та обговорюються.

Заняття 2. Ставлення до невизначеності

Мета: формування конструктивного ставлення до невизначеності

Вправи:

«Моє ставлення до змін»

Учасники описують ситуації змін у житті та свої реакції на них.
Проводиться аналіз емоцій та поведінки.

Групова дискусія

Обговорення теми «Чи завжди невизначеність є негативною?». Формується розуміння позитивних аспектів змін.

Заняття 3. Контроль і відповідальність

Мета: розвиток відчуття особистісного контролю

Вправи:

«Колесо контролю»

Учасники ділять події на ті, що залежать від них, і ті, що не залежать. Обговорюється фокус на контрольованих аспектах.

Заняття 4. Емоційна саморегуляція

Мета: розвиток навичок емоційної саморегуляції

Вправи:

- «Дихальні техніки»

Освоєння технік глибокого дихання (повільний вдих і видих). Сприяє зниженню напруження.

- «Вправи на релаксацію»

Виконання вправ на розслаблення (напруження та розслаблення м'язів, візуалізація). Допомагає стабілізувати емоційний стан.

Заняття 5. Гнучкість мислення

Мета: розвиток когнітивної гнучкості

Вправи:

«Альтернативне мислення»

Учасникам пропонується знайти декілька варіантів вирішення проблемної ситуації. Обговорюється різноманітність підходів.

Заняття 6. Копінг-стратегії

Мета: формування ефективних стратегій подолання труднощів

Вправи:

«Аналіз ситуацій»

Учасники розглядають складні життєві ситуації та визначають способи реагування.

Формування нових стратегій

На основі обговорення учасники формують більш ефективні способи подолання труднощів. Запропонована програма має системний характер та спрямована на послідовний розвиток когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів життєстійкості. Її реалізація створює умови для формування адаптивних способів реагування на ситуації невизначеності та підвищення психологічної стійкості особистості.