

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кафедра педагогічної та вікової психології**

**ЯКИМОВА АЛІНА СТАНІСЛАВІВНА**

**ЕМОЦІЙНІ РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО  
СТАНУ**

Освітній ступінь «Бакалавр»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Науковий керівник:

**ВІРНА ЖАННА ПЕТРІВНА,**

професор кафедри педагогічної та вікової  
психології, доктор психологічних наук

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ**

Протокол № \_\_\_\_\_  
засідання кафедри \_\_\_\_\_  
від \_\_\_\_\_ 2024р.  
Завідувач кафедри  
(\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_  
ПШБ

**ЛУЦЬК - 2024****ЗМІСТ**

<b>Анотація.....</b>	<b>3</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.....</b>	<b>9</b>
1.1 Життєстійкість особистості як феномен у психологічних наукових працях.....	9
1.2 Структура життєстійкості особистості та модель її розвитку.....	15
1.3 Життєстійкість як фактор емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах воєнного часу .....	21
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СКЛАДІ КОМПОНЕНТІВ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....</b>	<b>29</b>
2.1. Методичний інструментарій дослідження.....	29
2.2. Організація проведення емпіричного дослідження та інтерпретація його результатів.....	34
2.3. Розробка тренінгової програми підвищення життєстійкості студентської молоді під час воєнного стану.....	47
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>49</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>52</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>58</b>

## Анотація

**Якимова А.С. Емоційні ресурси життєстійкості студентської молоді під час воєнного стану. Дипломна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня вищої освіти спеціалізації 053 «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.**

Кваліфікаційна(бакалаврська) робота присвячена визначенню емоційних ресурсів життєстійкості студентської молоді під час воєнного стану. Було вивчено та проаналізовано життєстійкість особистості як феномен у психологічних наукових працях, структуру життєстійкості особистості, модель її розвитку, а також життєстійкість як фактор емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах воєнного часу.

Підібрано методики для дослідження особливостей психологічного стресу та рівня життєстійкості, обґрунтовано та проведено емпіричне дослідження, яке показало, що студенти з більшими емоційними ресурсами мають більше можливостей для ефективного подолання труднощів та збереження своєї життєстійкості в умовах воєнного стану. Розроблено тренінгову програму з підвищення життєстійкості у студентської молоді під час воєнного стану.

Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота виконана на 56 сторінках тексту. Основний зміст роботи викладено на 50 сторінках. Робота містить 9 таблиць, 15 додатків. Список використаних джерел включає 48 праць українських та зарубіжних авторів.

*Ключові слова: воєнний стан, життєстійкість, стресові ситуації, емоційна саморегуляція, психологічний стрес, адаптація, психологічна стійкість.*

## Annotation

**Yakymova A.S. Emotional resources of vitality of student youth during martial law. Thesis for obtaining the educational and qualification level of higher education specialization 053 "Psychology" of the educational and professional program "Psychology". - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.**

The qualification (bachelor's) work is devoted to the definition of emotional resources of student youth's vitality during martial law. The vitality of personality as a phenomenon in psychological scientific works, the structure of vitality of personality, the model of its development and vitality as a factor of emotional self-regulation of student youth in wartime conditions were studied and analyzed.

The methods for researching the characteristics of psychological stress and the level of vitality were selected, an empirical study was substantiated and conducted, which showed that students with greater emotional resources have more opportunities to effectively overcome difficulties and preserve their vitality in the conditions of martial law. A training program has been developed to increase the resilience of student youth during martial law.

The thesis consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of used sources, and appendices. The work is completed on 56 pages of text. The main content of the work is laid out on 50 pages. The work contains 9 tables, 15 appendices. The list of used sources includes 48 works by Ukrainian and foreign authors.

*Key words: martial law, resilience, stressful situations, emotional self-regulation, psychological stress, adaptation, psychological resilience.*

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Російське вторгнення, що відбулося в Україні, стало ключовою точкою в історії країни, яка назавжди змінила життя її громадян. Мільйони українців, щоб врятувати свої життя, були вимушені залишити свої рідні місця і переселитися в межах України, Європи та інших країн світу. Сотні тисяч відважних громадян України пішли на передову, щоб захищати свою державу від російської агресії.

Велика кількість людей стали жертвами окупації, де вони зазнали тортур, ув'язнення, мороку, голоду та інших жахливих страждань. Ця війна змусила багатьох не тільки залишити свої домівки та місця навчання, але також змінити свої професії, адаптуватися до нових умов. Багатьом людям довелося відмовитися від своєї професійної кар'єри та взяти у руки зброю, щоб захищати свою країну.

Сучасні воєнні конфлікти виявилися не лише випробуванням для фізичної виживаності, а й викликом для психологічного здоров'я. Під час таких воєнних періодів, життєстійкість стає необхідним внутрішнім ресурсом особистості, що допомагає впоратися з надзвичайно стресовими, небезпечними та травматичними ситуаціями. У цих умовах, життєстійкість стає вирішальним фактором, який визначає, наскільки успішно особа може адаптуватися до екстремальних умов, зберегти психічне здоров'я та вижити в складних обставинах.

Дослідження психологічної життєстійкості, хоч і не є численним, але привертає увагу дослідників з різних напрямків. Феномен життєстійкості, його емоційна складова та інші аспекти вивчаються психологами, такими як С. Мадді, С. Кобейса, М. Рутгер, Е. Вернер, В. Мосс та інші. У контексті збройних конфліктів, ці явища привертало увагу таких дослідників, як І. Ламаш, І. Пішко, Н. Лозінська, М. Хараджи та ін. Наукові дослідження підтверджують, що життєстійкість відображає рівень розвиненості здатності особи до збереження внутрішньої рівноваги та витримки у кризових станах.

Аналіз сучасного стану наукових розробок у галузі життєстійкості особистості свідчить про те, що дослідження на цю тему набувають все більшої інтенсивності та різноманітності. Однак питання застосування системного та комплексного підходу до вивчення життєстійкості особистості як фактора збереження психічного здоров'я залишається відкритим і потребує подальших узагальнень.

Таким чином, сучасні умови життя відзначаються непередбачуваністю, екстремальністю та небезпечністю, особливо для молоді. Тривала війна на території України та загострення соціально-економічної ситуації призводять до значної психічної напруги, яка постійно наростає.

У таких умовах розвиток життєстійкості у студентській молоді стає одним із найважливіших завдань сучасності. Ці фактори визначають актуальність даної теми для подальших досліджень і розвитку психологічних стратегій пристосування.

**Об'єкт дослідження:** життєстійкість як психологічний феномен.

**Предмет дослідження:** емоційні ресурси життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану.

**Мета дослідження:** виявити компоненти емоційної саморегуляції студентів під час воєнного стану.

**Завдання дослідження:**

- визначити життєстійкість особистості як феномен у психологічних наукових працях;
- з'ясувати структуру життєстійкості особистості та модель її розвитку;
- проаналізувати життєстійкість як фактор емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах воєнного часу;
- провести емпіричне дослідження рівня життєстійкості у складі компонентів емоційної саморегуляції студентів під час воєнного стану;
- запропонувати тренінгову програму для підвищення життєстійкості студентської молоді під час воєнного стану.

**База дослідження.** Дослідження проводилось в умовах Волинського національного університету ім. Лесі Українки. В експерименті брали участь 47 осіб студентської молоді (різних спеціальностей).

**Гіпотетичне передбачення:** існує зв'язок між життєстійкістю та емоційним інтелектом, який полягає в тому, що емоційний інтелект може допомагати людині розвивати стратегії керування емоціями, які сприяють підвищенню життєстійкості. Наприклад, здатність аналізувати свої емоції та шукати конструктивні шляхи їх регулювання може допомогти молоді легше переносити стрес та адаптуватися до кризових ситуацій. Також, вміння розуміти емоційні потреби інших може покращити міжособистісні відносини, що також сприяє загальній життєстійкості. Тому, розвиток емоційного інтелекту у студентів за допомогою спеціальних тренінгів може допомогти їм краще впоратися зі стресом, знизити психічне напруження та уникнути деструктивних поведінкових реакцій.

**Практична значущість одержаних результатів.** Матеріали роботи рекомендовано використовувати для проведення тренінгів з молоддю, особливо з тими, хто має низький рівень впевненості. Це сприятиме розвитку їхнього адаптаційного потенціалу, щоб вони могли краще пристосовуватися до нових кризових ситуацій, життєстійкості та інших факторів, які є важливими в умовах воєнного часу.

**Наукова новизна:** У дослідженні було підтверджено, що високий рівень емоційного інтелекту є ключовою складовою життєстійкості. Для того щоб запобігати кризовим переживанням, запропоновано акцентувати увагу на розвитку емоційного інтелекту як особистісної якості, що дозволяє ефективно взаємодіяти з деструктивними факторами. Зокрема, для студентів університетів запропонована програма тренінгів, спрямованих на підвищення рівня життєстійкості під час воєнного стану.

**Теоретико-методологічну базу дослідження** склали концепції та теорії, розвинуті в рамках психологічної науки, що висвітлюють питання про особистість та її життєстійкість.

Серед науковців, чиї роботи були використані, можна відзначити П. Бартона, В. Гута, Р. Раяна, С. Мадді, С. Кобейса. Вони зробили вагомий внесок у розуміння особистісних якостей, зокрема життєстійкості, та їх впливу на поведінку та адаптацію до життєвих ситуацій, наукові положення вітчизняних та зарубіжних спеціалістів щодо проблеми сутності емоційного інтелекту (Д. Гоулман, Н. Холл, Дж. Мейер, П. Селовей).

Українські дослідники, такі як О. Кокун, Т. Ларіна, В. Панок, В. Предко, О. Чиханцова та інші, присвятили свої наукові праці вивченню проблем психологічної стійкості, зокрема в контексті умов воєнного часу та кризових ситуацій. Вони досліджували різні аспекти життєстійкості особистості та її реакцію на стресові чинники.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і систематизація науково-теоретичних та методичних джерел; організаційні методи (метод порівняння та поперечного зрізу); емпіричні методи (стандартизовані методики, спостереження, бесіди); методи обробки та інтерпретації даних (кількісні та якісні показники).

**Структура та обсяг дослідження.** Наукова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота виконана на 56 сторінках тексту. Основний зміст роботи викладено на 50 сторінках. Робота містить 9 таблиць, 15 додатків. Список використаних джерел включає 48 праць українських та зарубіжних авторів.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

### 1.1. Життєстійкість особистості як феномен у психологічних наукових працях

Життєстійкість особистості, як феномен, привертає значну увагу в психологічних наукових дослідженнях. Цей термін використовується для опису здатності особистості протистояти стресовим ситуаціям, подолувати труднощі та адаптуватися до негативних умов. У контексті психології життєстійкість розглядається як складний механізм, що включає в себе фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти.

Однією з ключових областей вивчення життєстійкості особистості є стресостійкість. Дослідження в цій області спрямовані на вивчення того, як люди реагують на стресові ситуації, як вони їх сприймають та які стратегії вони використовують для подолання стресу. Психологи цікавляться не лише тим, які фактори впливають на рівень стресостійкості, а й тим, як можна підвищити цей рівень у людей.

Ще одним важливим аспектом є адаптивність особистості. Люди з високим рівнем життєстійкості здатні швидко адаптуватися до змін у своєму житті. Вони знаходять нові шляхи досягнення цілей, навіть у невизначених чи складних обставинах.

Вивчення адаптивної поведінки в контексті життєстійкості може допомогти в розробці програм психологічної підтримки та тренінгів з розвитку особистісних якостей.

Також, дослідники звертають увагу на вплив соціального середовища на життєстійкість. Підтримка з боку родини, друзів та спільноти може значно підвищити рівень життєстійкості особистості.

Створення сприятливого середовища, де люди відчують підтримку та розуміння, може бути ключовим чинником у розвитку цієї якості.

Отже, дослідження життєстійкості особистості в психологічних наукових працях розкриває важливі аспекти людської природи, що допомагають нам краще розуміти, як люди пристосовуються до викликів та негативних життєвих обставин.

Але вивчення наукових праць з проблематики життєстійкості особистості показує, що незважаючи на збільшення кількості досліджень у цьому напрямку, досі існує неоднозначність у концептуальних підходах до розуміння її сутності та розрив між теоретичними уявленнями та їх практичною реалізацією з належним психодіагностичним забезпеченням. Це вказує на необхідність більш детального вивчення феномена життєстійкості.

Слід відмітити, що поняття «життєстійкість» (англ. *hardiness*) стало предметом наукових досліджень завдяки внеску американських психологів С. Мадді та С. Кобаса у кінці 1970-х – першій половині 1980-х років ХХ століття. Їхні дослідження виокремили цей термін як ключовий для розуміння того, які особистісні якості допомагають людині подолати стрес та адаптуватися до негативних життєвих обставин.

С. Кобаса розглядала концепцію «життєстійкості» через призму трьох основних складових: контролю, здібності бачити виклики як можливості для особистісного зростання та внутрішньої згоди зі своїм життям. Вона вважала, що ці аспекти «...сприяють формуванню стійкості у людини перед стресом та труднощами» [43, с. 3].

С. Мадді, у свою чергу, досліджував роль психологічного буфера, який він назвав «життєстійкістю», у протистоянні стресу.

За С. Мадді, життєстійкість включає в себе низку факторів, які дозволяють людям ефективно адаптуватися до стресу і виходити з нього з почуттям успіху і розвитку.

Ці фактори включають в себе психологічну гнучкість, емоційну стабільність, впевненість у власних силах та здатність бачити виклики як можливості для особистісного зростання.

С. Мадді підкреслював, що життестійкість є не лише внутрішньою якістю, але і навичками, які можна розвивати [45, с. 77].

С. Мадді розробив ряд програм і методик тренування життестійкості, спрямованих на збільшення психологічного буфера людини та її здатності ефективно впоратися зі стресом.

Отже, праці С. Мадді та С. Кобаса стали важливим кроком у розвитку розуміння поняття життестійкості в психологічній науці. Вони підкреслили значення внутрішніх ресурсів людини, які дозволяють їй ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій та викликів життя.

За визначенням американського вченого Р. Бартона, життестійкість – це особиста психологічна характеристика, яка впливає на стійкість. Коли ми розглядаємо внутрішні фактори, які визначають психологічну стійкість людини, витривалість є ключовим аспектом.

Витривалість включає три взаємопов'язані складові: прихильність (бажання не відчувати відчуження), контроль (бажання уникнути відчуття безсилля) і виклик (бажання пізнавати нове, не зважаючи на ризики) [40]. Таким чином, автор вважає життестійкість ключовим фактором для досягнення психологічної стійкості, розглядаючи її як «один із потенційних індивідуальних чинників, що сприяють формуванню психологічної стійкості» [40].

Отже, зарубіжні психологи феномен життестійкості розглядають як складну особистісну якість, призначену захищати людину від негативного впливу стресу. Появу цього поняття пов'язують зі зростаючим інтересом науковців, який виник у зв'язку з розвитком екзистенціальної психології та прикладної психології стресу.

Екзистенціальна психологія спрямована на розуміння сутності та значення людського існування, включаючи способи, якими люди надають

сенс своєму життю в умовах невизначеності та складних обставин. Прикладна психологія стресу вивчає вплив стресових ситуацій на психічне та фізичне здоров'я людини та розробляє стратегії для подолання стресу.

Таким чином, зацікавленість науковців у феномені життестійкості обумовлене поєднанням екзистенціальних та прикладних психологічних підходів, які, на думку українського вченого О.М. Кокун, «сприяли кращому розумінню та підтримці людської стійкості та адаптації до складних умов життя» [6, с. 74].

Вітчизняні вчені, зокрема, О.А. Чиханцова розглядає життестійкість як головний ресурс для подолання труднощів, що зустрічаються в житті. Вона вбачає в цьому концепті здатність людини до контролю над життєвими обставинами та їх керування, а також вміння сприймати труднощі як важливий досвід і успішно вирішувати їх, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання [37, с. 216].

За словами Т.М. Ларіної, життестійкість є «засобом адаптації та виживання, особливо у критичних ситуаціях, коли загрожує небезпека життю або в екстремальних умовах» [28, с. 21].

Це означає швидку та максимальну мобілізацію ресурсів для подолання труднощів. Життестійкість також може бути розглянута як «важлива риса особистості, що визначає її спосіб поведінки, націленість на подолання перешкод та гнучкість у реагуванні на зміни» [28, с. 21].

С.Л. Кравчук наголошує на тому, що концепт життестійкості має бути розглянутий на рівні його змісту та структури як інтегральну характеристику особистості, а також як складник адаптаційного особистісного ресурсу та прогнозувальник психологічної стійкості. Вона розглядає життестійкість як «складну інтегральну характеристику особистості, що складається з таких компонентів, як емоційний, когнітивний, вольовий, моральний та поведінковий» [8, с. 100].

Поняття життєздатності, розглянуте з точки зору Г.П. Лазос, визначається як здатність індивіда успішно функціонувати і розвиватися в

різних сферах життя, незважаючи на внутрішні та зовнішні перешкоди. Тобто, на думку автора, життєздатна особистість має здатність до адаптації до змін, розрізненість управління емоціями, вміння вирішувати проблеми та впоратися з труднощами. Головною ознакою життєздатності є здатність до самореалізації і досягнення особистісного розвитку навіть у важких умовах. Це поняття допомагає розуміти, наскільки ефективно людина може пристосовуватися до життєвих ситуацій і зберігати свою психологічну та фізичну цілісність [9, с. 34].

Т.О. Титаренко розглядає життєстійкість як прояв індивідуальних особливостей та вчинків особистості. Вона підкреслює, що життєстійкість виявляється через такі риси характеру, як цілеспрямованість, активність, стійкість, сміливість, витримка та інші. Автор зазначає, що особистісна життєстійкість проявляється у вчинках, які свідомо здійснюються на основі правильно зроблених життєвих виборів [28, с. 12-13].

О.М. Кокун у своїх дослідженнях також звертає увагу на індивідуальний характер життєстійкості. Кожна особистість має свої сильні та слабкі сторони, які впливають на її здатність до адаптації та виживання у складних умовах. Розуміння цієї індивідуальності, на думку вченої, «допомагає психологам та практикам розробляти ефективні стратегії підтримки та розвитку життєстійкості у кожній конкретній ситуації» [6, с. 69].

Подібно до інших дослідників, В.М. Чернобровкін та О.Б. Морозова вважають, що життєстійкість включає в себе не лише фізичну витривалість, а й психологічні аспекти, такі як гнучкість мислення, емоційна стабільність, здатність до саморегуляції та прийняття конструктивних рішень у стресових ситуаціях. Вони також зазначають, що життєстійкість може розвиватися через практику та навчання, що робить її важливим аспектом в особистісному зростанні та розвитку [31].

Загалом, В.М. Чернобровкін та О.Б. Морозова спрямовують увагу на важливість розуміння та розвитку життєстійкості як ключового фактора успіху та психологічного благополуччя індивіда.

Отже, поняття життєстійкості особистості, відображає складний і мінливий характер психологічної адаптації та розвитку людини. Розуміння цієї концепції дозволяє краще зрозуміти та підтримувати людей у їхній стрімкій та непередбачуваній життєвій подорожі.

Аналіз наукових досліджень надзвичайно переконливо підтверджує важливість та багатогранність життєстійкості як для індивіда, так і для суспільства в цілому, а також для різних галузей професійної діяльності та освіти.

Численні дослідження, проведені на різних вибірках [10; 12; 14; 20], демонструють, що життєстійкість має значний вплив на навчальну та професійну успішність, рівень стресостійкості, мотивацію до досягнення цілей, адаптивність до змін, рівень креативності, ступінь залученості до діяльності, рівень усвідомленості, сумлінність у виконанні завдань, позитивне емоційне ставлення до життя, фізичну та психічну витривалість, психологічне благополуччя, задоволеність роботою, професійну спрямованість, розвиток лідерських якостей, емоційну стабільність та інші аспекти [6, с. 78].

Такі дослідження вказують на те, що життєстійкість визначається не лише генетичними чинниками, але й формується під впливом соціальних, культурних та особистісних чинників, і може бути підвищена через відповідні психологічні та педагогічні впливи. Таким чином, розуміння та розвиток життєстійкості стає важливою складовою для підвищення якості життя та досягнення успіху в різних сферах життєдіяльності.

У нашому дослідженні будемо розуміти поняття життєстійкості відповідно до підходу, запропонованого С. Мадді, а саме як психологічний еквівалент життєвої сили людини. Це поняття відображає здатність

особистості подолати складнощі, які зустрічаються в її житті, а також зусилля, які вона прикладає для саморозвитку та подолання викликів.

Життєстійкість є інтегральною ознакою особистісної зрілості, а її виявленням є самодетермінація особистості. Це поняття включає в себе різні аспекти, такі як адаптивність до змін, самоконтроль, робота над собою та життєвій ситуації, а також здатність до оптимізму та позитивного ставлення до життя. Деякі люди можуть залишатися стійкими і добре пристосованими навіть у складних ситуаціях, завдяки великій резервній силі, що вони мають.

Цей стан може бути досягнутий завдяки психологічному благополуччю та внутрішньому імунітету, які можуть бути підвищені через розвиток певних психологічних стратегій.

Отже, узагальнюючи вищенаведений аналіз, треба відмітити, що життєстійкість має важливе значення в управлінні сприйнятливістю до різних видів психологічних проблем, адже вона є ключовим фактором, який впливає на здоров'я і благополуччя людини. Можливість користуватися ресурсами соціального оточення активізує розвиток життєстійкості як особистісного феномена.

Життєстійкість відображається через залученість, впевненість у можливості контролю та готовність до ризику, що є ключовими складовими психічного здоров'я. Таким чином, життєстійкість виступає як енергозберігаючий механізм, який дозволяє особистості зберігати свій потенціал для досягнення мети та цілі.

## **1.2. Структура життєстійкості особистості та модель її розвитку**

Сприйняття людиною змін, що відбуваються навколо неї, може відігравати ключову роль у використанні внутрішніх ресурсів та збереженні внутрішньої збалансованості.

Поняття життєстійкості виявляє свій прикладний аспект у здатності особистості ефективно протистояти стресовим ситуаціям, зокрема, у сфері її

професійної діяльності. Подолання негативних умов розвитку виступає як один з конкретних проявів особистісних якостей.

За С. Мадді, зміст життєстійкості – це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: включеність, контроль, прийняття виклику.

Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих [45, с. 74].

Розглянемо зазначені компоненти детально.

1) *Залученість*. Цей компонент описує рівень зацікавленості та залученості особистості до своїх життєвих справ і діяльності.

Залученість визначає, наскільки особа відчуває себе пов'язаною з тим, що робить. Це стан, коли людина відчуває себе вповні втягнутою в свої дії та діяльність, відчуваючи сенс і значущість своєї роботи чи заняття.

Згідно з поглядами С. Мадді, залученість є ключовим елементом життєстійкості, оскільки вона стимулює особистість діяти активно та ефективно. Люди, які відчувають себе залученими у свою діяльність, мають більшу мотивацію та енергію для досягнення своїх цілей, а також зазвичай більш успішні у подоланні труднощів та стресу.

Отже, компонент залученості за С. Мадді визначається як сенс пов'язаності та зацікавленості особистості у своїй діяльності, що відіграє ключову роль у формуванні її життєстійкості.

2) *Контроль*. Другий компонент концепції життєстійкості означає здатність особистості відчувати, що вона має певний ступінь впливу на події в своєму житті та навколишньому середовищі. Цей компонент відображає ступінь впевненості особистості у своїх можливостях впливати на те, що відбувається, і впоратися з труднощами чи стресом. Особистість з високим рівнем контролю вірить у свою здатність впливати на своє життя та знаходить шляхи для активного управління ним.



Наприклад, люди з високим рівнем контролю зазвичай шукають рішення для вирішення проблем, активно використовуючи ресурси та стратегії, щоб впоратися зі стресом або важкими ситуаціями. Вони можуть бути більш рішучими та роблять активні кроки для досягнення своїх цілей.

Отже, контроль, згідно з концепцією С. Мадді, визначається як здатність особистості відчувати, що вона може впливати на своє життя та навколишнє середовище, що є важливим елементом її життєстійкості.

3) *Прийняття ризику*. Цей аспект відображає здатність особистості бачити виклики та перешкоди як можливості для особистісного зростання та розвитку, а не як перешкоди або загрози. Люди з високим рівнем прийняття виклику мають тенденцію переглядати негативні ситуації як виклик для зростання та навчання.

Вони активно шукають способи, як вирішити проблеми та виклики, знаходять творчі рішення та навчаються на своїх помилках. Цей компонент життєстійкості допомагає особистості підтримувати позитивний настрій та енергію під час зіткнення з викликами та труднощами. Він допомагає зберегти мотивацію та наполегливість, не дозволяючи відчуттям безсилля або відчаю вплинути на подальші дії.

Отже, прийняття виклику, за концепцією С. Мадді, також є важливим елементом життєстійкості, оскільки воно визначає здатність особистості бачити можливості для особистісного зростання та розвитку у будь-яких обставинах [45, с. 78-80].

Таким чином, згідно з поглядами С. Мадді, всі три компоненти життєстійкості – включеність, контроль і прийняття виклику – взаємозалежні та взаємоузгоджені, і їх вираженість в особистості має велике значення для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності в стресових умовах.

Індивідуальні відмінності у кожному з цих компонентів можуть визначати, як ефективно особистість буде реагувати на стрес та виклики.

Наприклад, деякі люди можуть мати сильну впевненість у власних здібностях (контроль), але можуть бути менш гнучкими в прийнятті нових викликів. Інші можуть бути відкритими для нових викликів, але можуть відчувати брак впевненості в своїх можливостях.

Узгодженість між цими компонентами і загальним рівнем життєстійкості важлива для того, щоб ефективно впоратися зі стресом та викликами життя. Наприклад, люди з високим рівнем включеності, контролю та прийняття виклику, як правило, мають більшу ймовірність подолати труднощі та зберегти своє фізичне та психічне здоров'я навіть у стресових ситуаціях.

Отже, для досягнення оптимального рівня життєстійкості і збереження здоров'я важливо, щоб всі три компоненти були виражені і працювали узгоджено [45, с. 81].

Оскільки С. Мадді розглядає життєстійкість як сукупність психологічних (як зміни в сприйнятті навколишнього світу та стосунків з іншими людьми) та діяльнісних (уміння подолати стресові ситуації, досягати цілей, дбати про своє здоров'я), сучасні дослідники пропонують розглядати цей феномен більш ширше, враховуючи різноманітні аспекти особистості та її життєвого досвіду.

Так, за концепцією О.А. Чиханцової, «включення таких параметрів, як цілі, цінності, смисли, самоствавлення, автономія та мотивація самореалізації, дозволяє нам отримати більш повне уявлення про те, як особистість взаємодіє зі своїм оточенням та реагує на життєві виклики» [36, с. 144-145].

Наприклад, цілі та цінності можуть стати джерелом мотивації та наполегливості в досягненні успіху навіть у складних умовах. Смисли та самоствавлення допомагають особистості знаходити внутрішню гармонію та розуміння власного місця у світі. Автономія ж дозволяє особистості відчувати контроль над своїм життям та виробляти стратегії адаптації до змін. Мотивація самореалізації стимулює розвиток і розкриття власного потенціалу.

На думку О.А. Чиханцової, «такий підхід допомагає нам краще зрозуміти, як різні аспекти особистості співпрацюють у формуванні її життєвої стійкості та як цей комплексний підхід може сприяти успіху та благополуччю в різних сферах життя» [36, с. 145].

В структурі життєстійкості виявляється система стійких позитивних рис особистості, які сприяють адаптації до навколишнього середовища й прагненню до психологічного благополуччя, а також виконують важливу буферну функцію, захищаючи від стресу.

В рамках системного підходу, компоненти життєстійкості співвідносяться з компонентами психологічного благополуччя:

- самоприйняття: позитивне ставлення до себе й минулого життя;
- позитивні стосунки: турботливі та довірливі взаємини з іншими людьми;
- компетентність: здатність впоратися з вимогами повсякденного життя;
- життєві цілі: наявність цілей та діяльностей, які надають життю сенсу;
- особистісне зростання: почуття безперервного розвитку;
- автономність: здатність приймати рішення та діяти відповідно до власних переконань, незалежно від думки інших людей [46, с. 113].

Обґрунтовану структуру життєстійкості особистості схематично представлено у Додатку А [37, с. 62].

Отже, життєстійкість можна розглядати як показник життєвої сили людини, що відображає її здатність подолувати життєві труднощі та зусилля, які вона прикладає для цього. Це поняття відображає психологічну живучість особистості і є показником її психічного здоров'я. Життєстійкість допомагає людині адаптуватися до стресових впливів, дозволяючи перетворювати негативний досвід на нові можливості.

В рамках системного підходу до вивчення життєстійкості науковці пропонують розглядати її як трьохрівневий конструкт, що складається з метасистеми, системи і підсистеми (Додаток Б) [25, с. 101].

Як відмічає Л.З. Сердюк, «ця ієрархічна структура властивостей особистості дозволяє нам краще розуміти її складні аспекти та взаємозв'язки» [25, с. 101].

Системний підхід відрізняється тим, що він спрямований на аналіз динамічних систем, які розвиваються з часом і мають властивості самоорганізації та цілеспрямованості. Це означає, що такі системи здатні до самостійних змін у своїй структурі.

У системному аналізі використовується методологічний принцип макро- і мікропідходу. На макрорівні проводиться вивчення властивостей системи в цілому, тоді як на мікрорівні пояснюється їхнє походження та природа [25, с. 104]. З точки зору цього підходу, життєстійкість розглядається як система взаємопов'язаних елементів, що утворюють єдину структуру.

Важливо відзначити, що життєстійкість виявляється у позитивному сприйнятті світу, осмисленні життя, підвищенні якості життя, ефективній саморегуляції та самореалізації через адаптацію до соціуму. Також це здатність та готовність витримувати стресові ситуації, не знижуючи успішності діяльності.

Отже, узагальнюючи вищенаведений аналіз, треба відмітити, що життєстійкість, як цілісна система взаємодії особистості з оточуючим світом, є необхідним ресурсом, що сприяє підвищенню фізичного і психічного здоров'я, успішній адаптації у стресових ситуаціях та самореалізації особистості.

Високий рівень життєстійкості асоціюється з активною життєвою позицією, умінням використовувати обставини на свою користь, свідомим вибором життєвих ситуацій та сприйняттям стресу як можливості для набуття досвіду.

Прикладний аспект життєстійкості проявляється в успішному подоланні стресових ситуацій, зокрема у професійній діяльності, що є однією з проявних форм особистісних рис.

### **1.3. Життєстійкість як фактор емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах воєнного часу**

Сучасна ситуація, спричинена російською збройною агресією та повномасштабними бойовими діями на території України, породила низку нових серйозних проблем, що охоплюють різні сфери життя.

Політичні наслідки, економічні виклики, соціально-психологічні складнощі, екологічні проблеми та гуманітарні кризи – це лише частина складної панорами, яка склалася в результаті військового конфлікту.

Масштабні руйнування промислових підприємств і інфраструктури, втрати робочих місць та зниження рівня купівельної спроможності суспільства призвели до серйозних економічних труднощів і загострення соціальних проблем.

Міграційна криза та зруйнована екологія є серйозними викликами, які вимагають негайного врегулювання та вироблення комплексних стратегій відновлення. Але безумовно, найбільш важливою категорією втрат є тисячі людських жертв і мільйони скалічених доль від цього конфлікту. Їхні страждання та тяжка доля стають символом ціни, яку платить народ за мир і свободу.

У таких складних умовах важливо залишатися об'єднаними, виявляти солідарність та активно допомагати один одному. Тільки спільними зусиллями можна подолати ці труднощі і побудувати майбутнє нашої країни на основі миру, прогресу і гідності.

Війна, у якій ми є свідками, не лише призвела до фізичних руйнувань і втрат матеріальних цінностей, а й сильно вплинула на психологічний стан студентської молоді.

Постійний стан тривоги, невизначеність майбутнього і загальна напруга серед суспільства спричиняють ламінальні та фрустраційні стани, що негативно впливають на психоемоційний та психофізіологічний стан студентів. Переживання, нестабільність емоційного стану та невизначеність ускладнюють здатність молоді концентруватися на навчанні та успішно виконувати академічні обов'язки [30].

Емоції відіграють ключову роль у пристосуванні людини до оточуючого середовища, функціонуючи як важливий механізм реакції на зовнішні подразники. Їхня швидкість оцінки стимулів і автоматична фізіологічна відповідь дозволяють забезпечити необхідну реакцію для виживання. Проте, коли емоційна реакція на події стає надмірною, поведінка людини може стати автоматичною, визначеною попередньо сформованими стратегіями, розвинутими в процесі її життя.

У погляді М. Боуена, «емоційна система допомагає сформувати певну поведінку у конкретних обставинах, проте завдяки свідомості людина відчуває і розрізняє впливи цієї системи, що дає їй можливість взяти під контроль емоційний стан або дозволити їм бути вираженими. Лише за допомогою відчуття емоційної системи, а не її ігнорування, людина може здійснювати контроль над нею. Це розглядається як еволюційна перевага людини – здатність керувати емоційною або раціональною системами залежно від ситуації для досягнення адаптації» [48, с. 258].

На наш погляд, ця концепція емоційної регулюючої системи тісно пов'язана з фундаментальними принципами концепції емоційного інтелекту, які включають у себе контроль за допомогою розуміння, використання та ефективного застосування емоцій у відповідних ситуаціях.

Емоційний інтелект визначається як «здатність розпізнавати та розуміти свої та чужі емоції, вміло керувати ними і використовувати ці навички для успішної взаємодії з іншими людьми» [17, с. 21].

Вивчення емоційного інтелекту важливо через те, що емоційна сфера є однією з найдинамічніших складових особистості.

Саме емоції як реакція-переживання, ставлення та імпульс до дії, відіграють вагомую роль у регулюванні психічного стану, діяльності, міжособистісному спілкуванні, прийнятті рішень, досягненні успіху. За словами Д. Гоулмана, «ті, хто володіють навичками управління своїм емоційним життям через самоусвідомлення та самоконтроль, мають значну перевагу, особливо коли мова йде про здоров'я» [2, с. 15].

Неспроможність контролювати емоційне життя може призвести до емоційного напруження, різноманітних астенічних станів та страждань від внутрішніх конфліктів, що впливає на психічне здоров'я особистості.

Так, численні дослідження підтверджують позитивний вплив емоційного інтелекту в умовах стресу. В цілому високий рівень емоційного інтелекту допомагає захистити людину від негативних наслідків стресових ситуацій.

Емоційну ресурсність можна розглядати як прояв емоційного інтелекту, який включає в себе, за визначенням П. Селовея і Д. Мейєра, «здатність відслідковувати власні та чужі емоції, розрізнити їх між собою та використовувати цю інформацію для керування своїми думками та діями» [48, с. 220].

Таким чином, емоційні ресурси – це важливий аспект здатності людини пристосовуватися до життєвих обставин. Вони представляють собою сукупність внутрішніх ресурсів, які допомагають людині ефективно керувати своїми емоціями, взаємодіяти з навколишнім середовищем та досягати своїх цілей.

Розглянемо ключові складові емоційних ресурсів (табл. 1.1) [29, с. 205-206].

**Таблиця 1.1**

**Складові емоційних ресурсів**

Складові	Опис
Самосвідомість	Розуміння власних емоцій, їх джерел та впливу на

	поведінку. Самосвідомість дозволяє осмислено реагувати на власні емоції і реалізувати їхні причини
Емоційна регуляція	Здатність ефективно керувати своїми емоціями і відновлювати емоційний баланс. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають більш розвинені стратегії саморегуляції емоцій, що допомагає їм краще керувати стресом і труднощами. Це сприяє їхній здатності бути життєстійкими, адже вони можуть швидше відновлювати свої емоційні ресурси після стресових ситуацій
Емпатія	Здатність співчувати та розуміти емоційний стан інших людей. Емпатія допомагає покращити міжособистісні відносини та підтримати інших у складних ситуаціях. Це може підвищити їхню власну життєстійкість, оскільки підтримка від інших може допомогти впоратися з власними труднощами
Соціальні навички	Люди з розвиненою емоційною сферою зазвичай мають сильніші соціальні зв'язки та мережі підтримки. Це може допомогти їм краще впоратися з викликами та стресом, оскільки вони можуть звертатися до інших людей за допомогою та підтримкою
Стресостійкість	Здатність ефективно переносити стрес і відновлювати емоційні ресурси після нього. Це включає в себе розвиток стратегій протидії стресу і здатність адаптуватися до змін

Розвиток зазначених компонентів допомагає зберегти емоційний баланс і підвищити життєву якість, допомагаючи людині краще справлятися з різноманітними життєвими викликами.



Отже, емоційні ресурси виступають важливим елементом життєстійкості, допомагаючи людині краще пристосовуватися до стресу та труднощів і підтримувати позитивне ставлення до життя, навіть у найважчі часи, наприклад, під час війни. Тобто, життєстійкість має прямий зв'язок з емоційною сферою: особистість з високим рівнем емоційних ресурсів здатна краще переносити стресові ситуації та труднощі, що означає збереження емоційного балансу. Емоційний інтелект допомагає особистості не впадати у відчай або розчарування, а замість цього знаходити шляхи вирішення проблем [13, с. 359].

Таким чином, емоційний інтелект є важливою складовою життєстійкості особистості, захищаючи особистість від тривоги та депресії, сприяє позитивному ставленню до себе та відчуттю автономії, відкриваючи нові внутрішні ресурси.

Життєстійкість сприяє самодетермінації, що полягає в здатності особистості визначати власні цілі та шляхи до їх досягнення. Вона допомагає людині відчувати контроль над своїм життям та приймати обґрунтовані рішення, що відповідають її потребам і цінностям.

Крім того, життєстійкість є важливою умовою для розкриття ресурсного потенціалу особистості та її повноцінного розвитку.

На думку В. Предко, «життєстійкість є ключовою якістю, яка забезпечує повноцінний та успішний розвиток особистості, її самореалізацію та досягнення життєвих цілей» [21, с. 188].

В.В. Предко вважає, що під час війни освітнє середовище грає важливу роль у формуванні життєстійкості молоді. Шляхом спеціально організованих умов та цілеспрямованого впливу воно надає студентам психологічну опору та сприяє їхньому ефективному розвитку.

Переживання складних життєвих ситуацій змушує молодь переглянути свої цінності та життєві цілі, спонукаючи до побудови нових пріоритетів і стратегій.

За словами дослідниці, «критичні ситуації на життєвому шляху кожної особистості є невід'ємною складовою, яка змінює її ставлення до життя. Ці випробування надають життю сенс і роблять його більш повним і значущим, допомагаючи особистості зрозуміти себе краще і розвиватися на духовному рівні» [21, с. 189].

Тобто, життєстійкість є важливим внутрішнім ресурсом особистості. Вона є ключовим фактором, який допомагає впоратися зі стресом, військовими конфліктами та іншими складними ситуаціями.

Життєстійкість стимулює потреби людини в підтримці фізичного, психологічного та соціального здоров'я, надаючи життю цінності та смислу.

Дослідниця Л.В. Степаненко, вивчаючи життєстійкість як ресурс для захисної саморегуляції, стверджує, що вона «...допомагає інтегрувати минулий досвід у сучасний момент, зберігаючи внутрішню збалансованість та керуючи зовнішніми та внутрішніми впливами. Життєстійкість також стимулює особистість до перетворення стресових ситуацій на нові можливості та є ключовим елементом самодетермінації» [26, с. 60].

Український психолог В.Г. Панок, при дослідженні життєстійкості як психологічної характеристики учасників освітнього середовища, вказує на те, що «життєстійкість впливає на готовність людини приймати рішення в умовах невизначеності, відмінно від байдужості або пасивності [18, с. 148].

Це підтверджує, що життєстійкість є важливим фактором в індивідуальній здатності до емоційної саморегуляції у складних ситуаціях, що визначає особистісний потенціал.

Американські вчені (Л.А. Бенишек, Дж.М. Фельдман, Р.В. Шипон та ін.) ще у 2005 році провели ряд досліджень, спрямованих на вивчення залежності між життєстійкістю та поведінкою студентів у процесі навчання та засвоєння знань. В ході експерименту вони виявили, що життєстійкість позитивно впливає на успішність в навчанні.

Кожен з компонентів життєстійкості виконує свою роль у процесі отримання освіти. Наприклад, залученість студентів спонукає їх вкладати

багато зусиль у досягнення успіху у навчанні, незалежно від складності матеріалу або вимог викладачів. Контроль допомагає студентам вірити у свої можливості досягти бажаних результатів через власні зусилля та ефективно регулювання емоцій під час навчальних стресів. Виклик заохочує студентів формувати цілеспрямованість [41, с. 75].

Отже, життєстійкість взаємозв'язана з рядом соціально значущих рис особистості, таких як воля, сформовані життєві цілі, система цінностей, внутрішня свобода, відповідальність, здатність використовувати власний потенціал та емоційні ресурси, а також загальна соціальна активність.

Життєстійкість є ключовою якістю, яка допомагає нам пристосовуватися до життєвих негараздів та виходити з них сильнішими.

С. Мадді вводить концепцію вдосконалення життєстійкості через три основні техніки: реконструкцію ситуацій, фокусування та компенсаторне самовдосконалення.

Перша техніка, реконструкція ситуацій, передбачає перегляд подій або ситуацій з іншого ракурсу. Це означає виявлення позитивних аспектів у негативних ситуаціях, пошук можливостей для особистісного росту та вивчення навичок, які можна здобути з події.

Друга техніка, фокусування, полягає в зосередженні на тих аспектах життя, які людина може контролювати. Замість того, щоб спрямовувати увагу на те, що не в наших силах змінити, ми вчимося активно працювати над тим, що можемо контролювати, і концентруватися на позитивних змінах.

Нарешті, третя техніка, компенсаторне самовдосконалення, полягає в розвитку нових стратегій та навичок для зміцнення життєстійкості особистості. Це може включати усвідомлення власних слабкостей та працю над ними, використання позитивних джерел підтримки та розвитку нових способів реагування на стресові ситуації [45, с. 268-271].

Отже, всі ці техніки допомагають не лише пережити важкі моменти, а й зростати на них, розвиваючи внутрішню силу особистості та здатність адаптуватися до змін. На наш погляд, це надзвичайно важливо в сучасному

світі, де стрес та невизначеність можуть стати постійними супутниками людини.

Слід додати, що С. Мадді інтегрував дві важливі методики – вивчення життєстійкості та здорового способу життя – для створення імпактної програми підвищення життєстійкості, відомої як *Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP)*.

Ця програма поєднує підходи, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості та фізичного здоров'я. Вона пропонує учасникам комплексний набір практичних стратегій та прийомів, які сприяють підвищенню стійкості до стресу та покращенню загального стану здоров'я. *HELP* спрямована на розвиток таких ключових компонентів, як оптимізм, адаптивна реакція на стрес, активне керування власним життям та здоровий спосіб життя. Ця програма надає учасникам не лише знання, а й практичні інструменти, які допомагають їм ефективно керувати навантаженням, зберігати емоційну стійкість та зберігати фізичне здоров'я навіть у стресових ситуаціях.

Завдяки інтеграції цих двох підходів, *HELP* стала важливим інструментом для підвищення рівня життєстійкості та покращення якості життя учасників [35, с. 10].

Дослідження підтверджують, що спеціальні тренінги можуть ефективно формувати життєстійкі переконання та установки, що сприяють підвищенню толерантності до стресу. Це важливо як для відносно здорових осіб, таких як педагоги, студенти та військовослужбовці, так і для тих, хто переніс психологічну травму.

Ці тренінги можуть включати різноманітні методики та практики, спрямовані на розвиток психологічної стійкості та емоційного благополуччя. Вони допомагають учасникам зрозуміти природу стресу, навчитися ефективно реагувати на стресові ситуації, розвивати позитивне ставлення до життя. Дослідження показують, що участь у таких тренінгах може призвести до значного зниження рівня стресу, покращення загального самопочуття та збільшення рівня життєстійкості. Вони надають учасникам не лише необхідні

знання та навички, але й підтримку та позитивний вплив спільноти, що є важливим для успішного подолання труднощів і досягнення психологічного благополуччя [33, с. 229].

Отже, сьогодні в умовах воєнного стану суспільство переживає складні часи, що впливають на усі сфери життя, зокрема на систему освіти. Ці події мають великий вплив на психологічний стан кожної особистості, яка займається освітою, і вимагають аналізу та визначення необхідних особистісних якостей, які допоможуть їм адаптуватися до змінного середовища та пройти через складні життєві ситуації.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СКЛАДІ КОМПОНЕНТІВ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

#### 2.1. Методичний інструментарій дослідження

У нашому дослідженні ми розглядаємо життєстійкість як систему установок та переконань особистості щодо самої себе, зовнішнього світу та взаємодії з ним, яка дозволяє ефективно витримувати та подолувати різноманітні складні життєві ситуації.

**Гіпотетичне передбачення:** існує зв'язок між життєстійкістю та емоційним інтелектом, який полягає в тому, що емоційний інтелект може допомагати людині розвивати стратегії керування емоціями, які сприяють підвищенню життєстійкості.

Для виміру рівня життєстійкості у складі компонентів емоційної саморегуляції студентів під час воєнного стану було використано наступні методики:

- 1) Опитувальник життєстійкості, розроблений С. Мадді (Додаток В) [27].
- 2) Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Додаток Д) [39].
- 3) Методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту Н. Холла (Додаток Е) [3].

Розглянемо їх більш докладно.

*1) Опитувальник життєстійкості (автор: С. Мадді).*

Це є інструмент психологічної діагностики, спрямований на вимірювання рівня життєстійкості особистості. Зазначений інструмент виявляється надзвичайно корисним у контексті розвитку психологічної науки і практики, дозволяючи краще зрозуміти важливий аспект людського функціонування – їхню здатність до адаптації та подолання життєвих труднощів.

Ця методика включає чотири шкали, з яких три шкали відображають ключові компоненти життєстійкості, а одна шкала відображає загальний показник життєстійкості.

Перша шкала – залученість (Engagement) – відображає ступінь зацікавленості та відчуття сенсу у викликах та завданнях, з якими зустрічається особа. Цей компонент вимірює рівень енергії та мотивації, які відображаються у впевненості та ентузіазмі у виконанні завдань.

Друга шкала – контроль (Control) – визначає, наскільки особа сприймає ситуації як управляючі. Цей компонент оцінює внутрішню впевненість і віру в свої здібності управляти подіями та стресом.

Третя шкала – прийняття ризику (Challenge) – визначає готовність особистості приймати ризики та виходити за межі звичного комфорту. Цей компонент вимірює відкритість до нових досвідів, готовність брати на себе відповідальність та впевненість у власних здібностях подолати виклики.

Четверта шкала – загальний показник життєстійкості (Total Hardiness) – враховується для отримання загальної оцінки рівня життєстійкості. Вона

враховує усі три компоненти (залученість, контроль, прийняття ризику) і визначає загальний рівень стійкості особистості перед стресом та життєвими випробуваннями [27].

Згідно з ключем підраховується кількість балів по шкалам «залученість», «контроль», «прийняття ризику». Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Отже, опитувальник життестійкості С. Мадді, зі своїми чотирма шкалами, дозволяє не лише досліджувати окремі компоненти життестійкості, але і отримувати загальну оцінку рівня стійкості та готовності до подолання викликів у житті.

Це дає змогу психологам, дослідникам та практикуючим фахівцям використовувати цей інструмент для оцінки та розвитку стратегій психологічного супроводу, а також для розробки програм індивідуального розвитку.

Більше того, опитувальник дозволяє виявити потенційно небезпечні області, де особистість може виявити низький рівень життестійкості, що може стати фактором ризику для здоров'я та благополуччя.

Це надає можливість розробки індивідуальних програм підвищення життестійкості та підтримки особистості в управлінні стресом, особливо в умовах воєнного стану

Текст опитувальника, обробку та інтерпретацію результатів представлено у Додатку В [27].

2) *Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон* (Додаток Д) [39].

Обрана методика призначена для виміру того, як людина сприймає та переживає стрес. Це означає, що чим вище рівень психічної напруги, тим сильніше відчувається психологічний стрес. Вибір цієї методики обумовлений тим, що вона включає в себе різні аспекти стресових відчуттів, такі як фізичні, поведінкові та емоційні аспекти. Це дозволяє отримати повну

картину того, як особистість відчуває стрес. На відміну від інших методик, які зазвичай фокусуються на фізіологічних або патологічних проявах стресу, цей тест спрямований на вивчення психологічного аспекту стресу та психічної напруги.

Респонденту пропонується 25 тверджень, що характеризують психічний стан. Йому потрібно оцінити свій стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали.

Обробка даних та інтерпретація: підраховується сума всіх відповідей – інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

Менше 99 балів – низький рівень стресу; 100-125 балів – середній рівень стресу; більше 125 балів – високий рівень стресу.

Текст опитувальника, обробку та інтерпретацію результатів представлено у Додатку Г [39].

3) *Методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту Н. Холла (Додаток Е) [3].*

Методика запропонована для виявлення здатності розуміти відносини особистості, що репрезентується в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал: емоційна обізнаність; управління своїми емоціями; самомотивація; емпатія; розпізнавання емоцій інших людей.

Досліджуваному пропонується оцінити різні сторони його життя за такими критеріями:

- повністю не згоден (-3 бали);
- в основному не згоден (-2 бали);
- частково не згоден (-1 бал);
- згоден (+1 бал);
- в основному згоден (+2 бали);
- повністю згоден (+3 бали) [3].



Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше – високий;

40-69 – середній;

39 і менше – низький.

Текст опитувальника, обробку та інтерпретацію результатів представлено у Додатку Д [3].

Під час вибору методик для діагностики керувалися такими критеріями:

а) достовірність: Обрані методи відомі своєю надійністю та валідністю результатів, що означає, що вони дозволяють отримувати стійкі та послідовні показники при повторних вимірюваннях;

б) комплексність: Обрані методи включають широкий спектр запитань або завдань, що охоплюють різні аспекти життестійкості та емоційної саморегуляції, для отримання повної картини стану досліджуваних осіб;

в) відповідність контексту: Методи адаптовані до конкретних умов, зокрема, умов воєнного стану, щоб їх застосування було максимально ефективним та адекватним;

г) підтвердженість: Обрані методи мають підтверджену ефективність у попередніх дослідженнях або використанні у схожих ситуаціях;

д) практичність: Методики є зручними у застосуванні та обробці результатів, що дозволяє їх використовувати легко та ефективно для великої кількості досліджуваних.

Отже, вищенаведені методики відповідають цим критеріям та дозволять отримати повну та надійну інформацію про рівень життестійкості студентів в умовах воєнного стану.

## **2.2. Організація проведення емпіричного дослідження та інтерпретація його результатів**

*Мета емпіричного дослідження:* виявити рівень життєстійкості у складі компонентів емоційної саморегуляції студентів під час воєнного стану.

*Характеристика вибірки:* Емпіричне дослідження проводилось в умовах Волинського національного університету ім. Лесі Українки (м. Луцьк), за допомогою платформи Google Forms.

Проведення тестування відбувалося в дистанційному форматі, студентам були надіслані методики в електронному файлі.

Дослідження здійснювалося у вересні 2023 року. В експерименті брали участь 47 осіб студентської молоді (різних спеціальностей).

Студенти, які брали участь у дослідженні, висловили своє незадоволення щодо свого психічного стану та відмітили прояви тривожності, яка впливає на їх щоденну діяльність. Через це вони вирішили пройти опитування, щоб дізнатись свої результати та отримати практичні поради щодо зниження рівня тривожності та поліпшення якості життя.

Перед початком опитування респондентів проінформували про мету дослідження та надали інструкцію щодо виконання методик.

У нашому дослідженні було використано три методики: «Опитувальник життєстійкості» (автор С. Мадді), «Шкала психологічного стресу PSM-25» (автори Лемур-Тесьє-Філліон) та «Методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту» (автор Н. Холл).

Під час використання «Опитувальника життєстійкості», було досліджено основні компоненти життєстійкості, визначені С. Мадді: залученість, контроль, прийняття ризику, а також загальний рівень життєстійкості.

У табл. 2.1 представлено результати опитування студентів Волинського національного університету ім. Лесі Українки за першим компонентом життєстійкості «залученість».

**Таблиця 2.1**

**Показники опитування студентів Волинського національного  
університету ім. Лесі Українки за компонентом життєстійкості  
«залученість» за методикою «Опитувальник життєстійкості» (С. Мадді)  
(n=47)**

Рівні	Показники	
	Кількість осіб	У %
Низький	17	36,2
Середній	24	51,1
Високий	6	15,7
Всього	47	100

Аналізуючи дані з таблиці 2.1, можна побачити, що більшість студентів (51,1%) мають середній рівень залученості.

Це може вказувати на те, що вони здатні зберігати певний ступінь емоційної стійкості та зацікавленості у подальшому житті попри воєнний контекст. Це може бути наслідком їхнього здатного до адаптації психічного стану і здатності до відновлення нормального життєвого ритму навіть в умовах стресу.

Студенти з низьким рівнем залученості, а це 36,2% серед опитуваних, можуть відчувати певну безпорадність або відчуженість від подій навколо. Це може бути викликано стресом, переживанням неспокою або невпевненістю у майбутньому в умовах нестабільності та загрози. Загалом, ці результати відповідають очікуванням і можуть вважатися типовими для умов воєнного стану.

Незначна частина студентів (15,7%) мають високий рівень залученості, що свідчить про їхню здатність до збереження позитивного ставлення до життя та відсутність значного впливу воєнного стану на їхню емоційну стійкість. Вони можуть володіти внутрішньою міцністю та здатністю знаходити світло в темряві, що може бути корисним для подальшої адаптації та подолання викликів воєнного періоду.

У табл. 2.2 представлено результати опитування студентів Волинського національного університету ім. Лесі Українки за другим компонентом життєстійкості «контроль».

**Таблиця 2.2**

**Показники опитування студентів Волинського національного університету ім. Лесі Українки за компонентом життєстійкості «контроль» за методикою «Опитувальник життєстійкості» (С. Мадді), (n=47)**

Рівні	Показники	
	Кількість осіб	У %
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Низький	16	34,0
Середній	21	44,7
Високий	10	21,3
Всього	47	100

Аналізуючи у табл. 2.2 результати опитування студентів щодо рівня контрольованості у контексті життєстійкості під час воєнного стану, можна відзначити наступне.

Більшість студентів (44,7%) виявили середній рівень контрольованості. Це означає, що вони здатні певним чином керувати своїми емоціями та реакціями, але в той же час вони можуть стикатися з труднощами у виявленні контролю у важких ситуаціях, які виникають через воєнний стан.

Досить значна частина студентів (34,0%) показала низький рівень контрольованості. Це свідчить про те, що вони можуть мати труднощі у здійсненні контролю над своїми емоціями та реакціями, особливо у стресових ситуаціях, пов'язаних із військовими подіями.

Ця група студентів може виявляти підвищену вразливість до стресу та тривоги, що може вплинути на їхню загальну життєдіяльність.

Тільки менше чверті студентів (21,3%) мають високий рівень контрольованості.

Це означає, що ця група студентів здатна демонструвати значний рівень самоконтролю та уміє ефективно керувати своїми емоціями та реакціями, навіть у найскладніших ситуаціях, що виникають через воєнний стан. Вони можуть виявляти велику витривалість та гнучкість у вирішенні проблем та управлінні стресом.

У табл. 2.3 представлено результати опитування студентів Волинського національного університету ім. Лесі Українки за третім компонентом життєстійкості «прийняття ризику».

**Таблиця 2.3**

**Показники опитування студентів Волинського національного університету ім. Лесі Українки за компонентом життєстійкості «прийняття ризику» за методикою «Опитувальник життєстійкості» (С. Мадді), (n=47)**

Рівні	Показники	
	Кількість осіб	У %
Низький	17	36,2
Середній	19	40,4
Високий	11	23,4
Всього	47	100

Результати, представлені у табл. 2.3, показали, що студенти під час воєнного стану проявляють різні рівні прийняття ризику.

Найбільш поширеними серед студентів є показники середнього рівня прийняття ризику, що виявлені у 40,4% вибірки.

Ці студенти можуть знаходитися у проміжному положенні між консервативним та ризиковим підходами. Вони можуть виявляти обережність, але в той же час бути готовими ризикувати в певних ситуаціях, якщо вони вважають, що потенційна вигода велика або якщо вони мають достатні знання та досвід для ефективного управління ризиком.

На другому місці за поширеністю знаходяться показники низького рівня, які спостерігаються у 36,2% студентів. Ця група студентів проявляє обережність та уникає ситуацій, пов'язаних зі значними ризиками. Вони можуть бути більш консервативними у своїх рішеннях та вдаються до більш безпечних альтернатив.

Умови воєнного стану можуть збільшити їхню обережність та підвищити рівень тривожності, що призводить до бажання уникнути ризикованих ситуацій.

Найменшу кількість студентів характеризує високий рівень прийняття ризику, який виявлений у 23,4% вибірки. Такі студенти схильні до активного пошуку нових вражень та можуть вважати ризик як частину нормального життя. Вони можуть бути більш схильні до прийняття викликів та висування сміливих ідей. Умови воєнного стану можуть викликати в них більші високоризиковані дії або, навпаки, можуть призвести до бажання уникнути відкриття себе на непередбачені ситуації. Отже, такі результати можуть вказувати на різноманітність у підходах до управління ризиком серед студентів під час воєнного стану. Це свідчить про індивідуальний підхід та стратегії кожного студента під час воєнного стану.

Подальше представлення результатів вибірки студентської молоді буде базуватися на загальному рівні життєвої стійкості, що включає три вищезгадані компоненти: залученість, контроль, та прийняття ризику.

У табл. 2.4 представлено результати опитування студентів Волинського національного університету ім. Лесі Українки за загальним показником життєстійкості.

**Таблиця 2.4**

**Показники опитування студентів Волинського національного університету ім. Лесі Українки за загальним показником життєстійкості за методикою «Опитувальник життєстійкості» (С. Мадді), (n=47)**

Рівні	Показники			Загальний показник
	залученість	контроль	прийняття ризику	

	Кількість осіб	У %	Кількість осіб	У %	Кількість осіб	У %	Кількість осіб	У %
Низький	17	36,2	16	34,0	17	36,2	17	36,2
Середній	24	51,1	21	44,7	19	40,4	21	44,6
Високий	6	15,7	10	21,3	11	23,4	9	19,2
Всього	47	100	47	100	47	100	47	100

Аналізуючи результати, представлені у табл. 2.4, можна відзначити нерівномірний розподіл учасників дослідження за загальним показником життєстійкості, і цей розподіл відповідає попереднім тенденціям, виявленим при аналізі окремих компонентів життєстійкості.

Але слід відмітити, що середні показники загалом переважають, як для всіх аспектів життєстійкості, так і для загального рівня.

Отже, підсумовуючи результати рівня життєстійкості серед студентів під час воєнного стану, можна зробити наступні висновки: найбільша частка студентів виявила середній рівень життєстійкості, що становить 44,6%. Це свідчить про здатність адаптуватися до стресових ситуацій на прийнятному рівні. Водночас, у 36,2% студентів виявлено низький рівень життєстійкості, що може свідчити про їхню вразливість та недостатню готовність до викликів, які виникають у період воєнного стану. Також було виявлено, що у 19,2% студентів спостерігається високий рівень життєстійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та викликів воєнного періоду.

Другою підбраною методикою стала «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон». Вибір саме цієї методики був обумовлений тим, що вона охоплює соматичні, поведінкові та емоційні стресові відчуття, тим самим даючи повну картину переживання стресу особистістю.

Отримані результати представлено в табл. 2.5.

**Таблиця 2.5**

**Показники опитування студентів Волинського національного університету ім. Лесі Українки за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон», (n=47)**

Рівні	Показники	
	Кількість осіб	У %
Низький	7	14,9
Середній	25	53,2
Високий	15	31,9
Всього	47	100

За результатами проведеного дослідження, ми побачили, що більше половини студентів мають середній рівень стресу (53,2%). Третина студентів має високий рівень стресу (31,9%) та незначна кількість студентів (14,9%) має низький рівень стресу.

Показники стресу у студентів можна пояснити таким чином: ситуація в країні характеризується високим рівнем емоційної та соціальної напруги, а також значними інформаційними навантаженнями під час навчання. Цей стан напруги створює перешкоди для успішного отримання професії, має вплив на фізичне та психічне здоров'я студентів та загалом на їхню життєстійкість. Крім того, стресові стани значно впливають на емоційний стан студентів.

За допомогою методики визначення рівня розвитку емоційного інтелекту Н. Холла було з'ясувано рівень емоційного інтелекту досліджуваних. Отримані показники представлено в табл. 2.6.

**Таблиця 2.6**

**Показники визначення рівня розвитку емоційного інтелекту студентів  
Волинського національного університету ім. Лесі Українки за  
методикою Н. Холла, (n=47)**

Рівні	Показники	
	Кількість осіб	У %
Низький	20	42,6
Середній	22	46,8
Високий	5	10,6
Всього	47	100



Отже, як бачимо, більшість студентів має низький (42,6%) та середній (46,8%) рівень емоційного інтелекту. Було встановлено, що лише 10,6% опитуваних осіб мають високий рівень.

Рівні емоційного інтелекту по шкалам представлені в табл. 2.7.

**Таблиця 2.7**

**Рівень емоційного інтелекту по шкалам серед опитуваних студентів  
Волинського національного університету ім. Лесі Українки за  
методикою Н. Холла, (n=47)**

№ з/п	Шкала	Рівень емоційного інтелекту					
		низький		середній		високий	
		кількість осіб	середня оцінка	кількість осіб	середня оцінка	кількість осіб	середня оцінка
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Емоційна обізнаність	14	4,1	20	11	13	15,9
2	Управління своїми емоціями	33	2,5	14	10,5	-	-

Продовження таблиці 2.7

3	Самомотивація	22	5,1	19	12,0	6	15,5
4	Емпатія	12	4,5	21	10,7	14	15,6
5	Розпізнавання емоцій інших людей	15	4,3	23	9,7	9	15,1
6	Загальний бал	-	20,5	-	53,9	-	62,1

Отже, дослідивши емоційний інтелект за методикою Н. Холла, було отримано такі результати.

Результати аналізу шкали «Емоційна обізнаність» показали, що у майже третини досліджуваних (29,8%) виявлено низький рівень емоційної обізнаності, що свідчить про те, що цим особам важко розуміти свої власні емоції та їх вплив на їхнє життя. У 42,6% студентів виявлений середній рівень емоційної обізнаності, що означає, що вони мають певний рівень усвідомлення своїх емоцій, але можуть потребувати покращення у цьому

напрямку. За результатами опитування, 27,7% студентів мають високий рівень емоційної обізнаності, що свідчить про їхню здатність спостерігати за зміною власних емоцій, розуміти причини їх виникнення та вплив на їхнє психічне становище.

Результати аналізу шкали «Управління емоціями» вказують на те, що високий відсоток досліджуваних (70,2%) характеризується низьким рівнем здатності до управління своїми емоціями. Це може свідчити про те, що багато студентів зазнають значних труднощів у подоланні негативних емоцій, що виникають в умовах воєнного конфлікту. Значно менший відсоток досліджуваних (29,8%) характеризується середнім рівнем управління своїми емоціями. Варто відзначити, що в цьому контексті викликає стурбованість те, що виявлено відсутність студентів з високим рівнем керування емоціями. Така ситуація може бути обумовлена великим психологічним тиском, що супроводжує воєнний стан, та низьким рівнем адаптивних стратегій управління емоціями у студентів. Наприклад, стресові ситуації можуть викликати у студентів реакції зациклення на негативних емоціях, таких як тривога, страх, чи безпорадність, через що вони можуть відчувати труднощі у контролі своїх емоцій та емоційній саморегуляції.

За шкалою «Самомотивація» у більшості досліджуваних студентів (46,8%) низький рівень самомотивації. Це може свідчити про те, що багато з них відчують труднощі у власній мотивації та здатності діяти відповідно до вимог життя, особливо в умовах воєнного конфлікту. Значна частина опитаних студентів (40,4%) мають середній рівень за шкалою «Самомотивації», тобто в більшості випадків вони можуть бути більш адаптованими та здатними розуміти мотиви своєї поведінки та поведінки інших людей у важких ситуаціях. 12,8% студентів, які мають високий рівень самомотивації, можуть виявляти особливу здатність розуміти власні мотиви та діяти відповідно до них навіть у складних умовах, таких як воєнний стан. Ця група студентів може мати внутрішні ресурси та мотивацію для

досягнення своїх цілей, незважаючи на виклики, з якими вони зіштовхуються.

Проте, важливо пам'ятати, що навіть серед цієї групи можуть виникати труднощі та виклики, адже воєнний конфлікт може створювати надзвичайні обставини, які впливають на мотивацію та емоційний стан студентів. Тому важливо забезпечити їм необхідну підтримку та ресурси для збереження та розвитку їхньої самомотивації.

За шкалою «Емпатія» 44,7% респондентів має середній рівень. Це свідчить про те, що більшість опитаних можуть виявляти емпатію у відношенні до інших у певних ситуаціях. Наявність 29,8% студентів з високим рівнем емпатії вказує на те, що значна частина опитаних може проявляти співчуття та альтруїзм, що може бути корисним у воєнний період для підтримки інших. Але присутність 25,5% студентів із низьким рівнем емпатії вказує на те, що частина студентської громади може бути менш чутливою до переживань і думок інших, що може становити виклик у створенні сприятливого та взаємопідтримуючого середовища в умовах воєнного стану.

За шкалою «Здатність розпізнавати емоції інших» 48,9% опитаних студентів мають середній рівень здатності до розпізнавання емоцій інших. Це вказує на те, що більшість опитаних можуть бути в змозі виявляти та розуміти емоції співрозмовників у певних ситуаціях.

У той же час, наявність 31,9% студентів з низьким рівнем здатності розпізнавання емоцій інших свідчить про те, що частина досліджуваних може мати обмежену спроможність розуміти почуття та наміри інших осіб. Це може створювати труднощі у міжособистісних відносинах та спілкуванні, особливо в умовах воєнного стану, де важлива взаємодопомога та емоційна підтримка.

Проте, присутність 19,1% студентів з високою здатністю до розпізнавання емоцій інших свідчить про те, що значна частина опитаних може виявляти високу чутливість до емоцій інших, що може сприяти емпатії

та взаєморозумінню, особливо в умовах, коли важлива підтримка та співпереживання.

Отже, результати дослідження вказують на те, що у більшості респондентів спостерігаються середні показники життєстійкості та емоційного інтелекту. Проте, значна частина досліджуваних студентів проявляє низьку схильність до включеності, контролю та ризику, що вказує на труднощі у вирішенні життєвих проблем та в здобутті нового досвіду.

Особлива стурбованість викликає той факт, що більшість респондентів мають низький рівень здатності до управління своїми емоціями. Значна частина діагностованих не проявляє самомотивації та має обмежену емоційну обізнаність. Це може впливати на їхню взаємодію з оточенням та спричиняти труднощі у міжособистісних відносинах.

Для виявлення взаємозв'язків між отриманими показниками застосовувався метод рангової кореляції Спірмена. Цей метод призначений для визначення ступеня взаємозв'язку між елементами та їх взаємозалежності. Він дозволяє визначити «напрямок взаємодії» між досліджуваними параметрами.

Якщо значення кореляції Спірмена наближене до +1, це свідчить про високий ступінь зв'язку між аналізованими параметрами, а також про прямий кореляційний зв'язок між ними. У випадку, коли значення Спірмена наближене до -1, це свідчить про відсутність тісного зв'язку між параметрами. В такому випадку між змінними спостерігається обернено пропорційний зв'язок: збільшення одного критерію призводить до зменшення іншого [19, с. 45-48].

З метою знаходження психологічних чинників життєстійкості студентів було застосовано лінійний регресійний аналіз з залежною змінною життєстійкості. У якості незалежних змінних виступили показники психологічного стресу, емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії, розпізнавання емоцій інших людей.

Результати опитування по всім методиках в балах представлено у Додатку К. Результати кореляційного аналізу представлено в таблиці 2.8.

**Таблиця 2.8**

**Результати кореляційного аналізу показників психологічних чинників життєстійкості опитуваних студентів Волинського національного університету ім. Лесі Українки за методиками дослідження**

Критерії	Рівень статистичної значимості $p \leq 0,05$
Життєстійкість – Психологічний стрес (Додаток Л)	$r_s = -0.494$
Життєстійкість – Емоційна обізнаність (Додаток М)	$r_s = 0.304$
Життєстійкість – Управління своїми емоціями (Додаток Н)	$r_s = 0.445$
Життєстійкість – Самомотивація (Додаток П)	$r_s = 0.416$
Життєстійкість – Емпатія (Додаток Р)	$r_s = 0.279$
Життєстійкість – Розпізнавання емоцій інших людей (Додаток С)	$r_s = 0.32$
Життєстійкість – Емоційний інтелект (Додаток Т)	$r_s = 0.446$

За результатами кореляційного аналізу психологічних чинників життєстійкості студентів під час воєнного стану за методиками дослідження видно наступне:

Так, статистично значущий від'ємний зв'язок між показниками життєстійкості і психологічного стресу ( $r_s = -0.494$ ) свідчить про те, що існує взаємозв'язок між цими двома факторами. З негативним зворотним зв'язком такого типу, як це показано, зі збільшенням рівня психологічного стресу може спостерігатися зниження рівня життєстійкості.

Це може мати важливі наслідки для студентів у період воєнного стану, коли стресові ситуації можуть бути загостреними. Низький рівень життєстійкості може призвести до зменшення здатності адаптуватися до стресу та впоратися з ним ефективно. Такі результати можуть вказувати на необхідність розвитку та впровадження програм психологічної підтримки та стратегій копінгу для підтримки студентів у цей важкий період.

Статистично значущий позитивний зв'язок між показниками життєстійкості та емоційною обізнаністю ( $r_s = 0.304$ ) свідчить про те, що існує певний взаємозв'язок між цими двома аспектами. Отже, зі збільшенням рівня емоційної обізнаності може спостерігатися також збільшення рівня життєстійкості. Це може свідчити про те, що люди з більш вираженою емоційною обізнаністю можуть краще розуміти свої власні емоції та стримувати їх у стресових ситуаціях, що в свою чергу може позитивно впливати на їхню життєстійкість. Такі результати можуть вказувати на важливість розвитку емоційної обізнаності серед студентів як одного зі способів підвищення їхньої здатності адаптуватися до стресових ситуацій та покращення їхньої загальної життєстійкості.

Статистично значущий позитивний зв'язок між показниками життєстійкості та управління своїми емоціями ( $r_s = 0.445$ ) свідчить про те, що існує певний взаємозв'язок між цими двома аспектами. Студенти, які вміють ефективно керувати своїми емоціями, можуть краще справлятися зі стресом, що виникає у зв'язку з воєнним станом.

Вони можуть зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях, швидше адаптуватися до змін і приймати обґрунтовані рішення навіть в умовах невизначеності та загроз.

Статистично значущий позитивний зв'язок між життєстійкістю та розпізнаванням емоцій інших людей ( $r_s = 0.32$ ) свідчить про те, що студенти з вищим рівнем життєстійкості можуть мати більші здатності для успішної соціальної взаємодії та психологічної адаптації в умовах воєнного стану.

Результати аналізу показали, що між рівнем життєстійкості та емпатією існує слабкий позитивний зв'язок ( $r_s = 0.279$ ). Це означає, що студенти з вищим рівнем емпатії можуть мати трохи вищий рівень життєстійкості. Однак, у воєнний період емпатія може бути ускладнена емоційним напруженням та травматичними подіями, що може вплинути на спосіб, яким студенти спілкуються та підтримують один одного.

Узагальнюючи, статистично значущий позитивний зв'язок між життєстійкістю та емоційним інтелектом (з коефіцієнтом кореляції  $r_s = 0.446$ ) може вказувати на те, що студенти з більшими емоційними ресурсами мають більше можливостей для ефективного подолання труднощів та збереження своєї життєстійкості в умовах воєнного стану.

Таким чином, було виявлено зв'язок між життєстійкістю та такими складовими емоційного інтелекту як: емоційною обізнаністю, самомотивацією, керуванням емоціями, розпізнаванням емоцій інших людей. Тобто, гіпотеза про те, що існує зв'язок між життєстійкістю та емоційним інтелектом, який допомагає людині розвивати стратегії керування емоціями, сприяє підвищенню життєстійкості підтвердилася.

Загальний висновок полягає в тому, що психологічні чинники, такі як управління емоціями, самомотивація, емпатія та інші, можуть бути важливими складовими життєстійкості студентів під час воєнного стану. Однак, стрес може негативно впливати на загальну життєстійкість. Це може мати важливі наслідки для студентів у період воєнного стану, коли стресові ситуації можуть бути загостреними.

Низький рівень життєстійкості може призвести до зменшення здатності адаптуватися до стресу та впоратися з ним ефективно. Такі результати можуть вказувати на необхідність розвитку та впровадження програм психологічної підтримки та стратегій копінгу для підтримки студентів у цей важкий період.

### **2.3. Розробка тренінгової програми підвищення життєстійкості студентської молоді під час воєнного стану**

У сучасних умовах, коли наша країна стикається з воєнним станом, студентська молодь переживає найскладніші випробування, які вимагають від неї не лише академічних досягнень, а й внутрішньої міцності та життєстійкості.

Враховуючи це, розробка тренінгової програми підвищення життєстійкості студентської молоді стає надзвичайно важливою.

Ця програма спрямована на забезпечення студентів необхідними засобами та стратегіями, які допоможуть їм ефективно адаптуватися до складних умов та досягати успіху в навчанні та особистому розвитку.

**Мета програми:** підвищення рівня життєстійкості студентської молоді під час воєнного стану шляхом надання їм необхідних знань, навичок та стратегій для подолання стресу, ефективного управління емоціями та збереження позитивного психологічного стану.

**Завдання програми:**

- 1) Надати студентам розуміння сутності життєстійкості і емоціональних ресурсів та їх важливості в умовах воєнного стану.
- 2) Вивчити основні принципи та методи підвищення життєстійкості.
- 3) Навчити студентів ефективно керувати стресом та адаптуватися до нових умов.
- 4) Розвинути навички позитивного мислення та емоційної саморегуляції.
- 5) Забезпечити практичний досвід застосування отриманих знань у реальних ситуаціях.

Структура тренінгової програми підвищення життєстійкості студентської молоді під час воєнного стану включає 5 занять, які наведено у Додатку У.

Отже, запропонований тренінг життєстійкості може успішно застосовуватися в ЗВО, в умовах воєнного стану. Ця тренінгова програма призначена для надання студентам не лише теоретичних знань, але й практичних навичок, які допоможуть їм успішно адаптуватися та подолати виклики, пов'язані з воєнним станом. Вона створена з метою забезпечення студентів необхідними інструментами та підтримкою для ефективного функціонування в умовах стресу та невизначеності.



Таким чином, тренінги з розвитку життєстійкості сприяють поліпшенню емоційного стану студентів та вдосконаленню навичок управління стресом у складних ситуаціях.

Крім цього, такі тренінги є ефективним інструментом для реабілітації після травм, оскільки спонукають до пошуку нових життєвих цілей та мотивують до активної діяльності, що в цілому сприяє зниженню симптомів посттравматичного стресового розладу, депресії та панічних атак.

## **ВИСНОВКИ**

Узагальнюючи дослідження, можемо зробити наступні висновки.

Життєстійкість особистості є важливим психологічним феноменом, який вивчається у численних наукових працях. Дослідники розглядають її як здатність особистості зберігати внутрішню стійкість і пристосовуватися до різних життєвих ситуацій.

Структура життєстійкості особистості включає різні компоненти, такі як фізична, емоційна, соціальна та психологічна стійкість. Моделі розвитку життєстійкості вказують на поступове формування цих компонентів протягом життя особистості.

В умовах воєнного стану розвиток життєстійкості студентської молоді стає особливо актуальним. Військові події, стресові ситуації та загострення

соціально-політичної ситуації можуть впливати на їхню психологічну стійкість та здатність до адаптації.

У роботі акцентовано увагу на тому, що зберігати та розвивати життєстійкість особистості допомагає емоційне саморегулювання. Емоційні ресурси особистості функціонують як важливий компонент життєстійкості, допомагаючи людині адаптуватися до стресу та кризових ситуацій і підтримувати позитивне ставлення до життя, навіть у воєнний час.

Тобто, життєстійкість пов'язана з емоційною сферою: якщо особа має високий рівень емоційних ресурсів, вона здатна краще переносити стресові ситуації та труднощі. Це означає, що вона має більшу здатність зберігати емоційний баланс. Емоційний інтелект допомагає особистості не впадати у відчай, а замість цього шукати шляхи вирішення проблеми.

Таким чином, емоційний інтелект є важливою складовою життєстійкості особистості, захищаючи особистість від тривоги та депресії, сприяє позитивному ставленню. Наприклад, коли людина стикається з неконтрольованими ситуаціями, у яких вона не лише не може спрогнозувати майбутнє, а й впливати на теперішнє – єдиним механізмом виживання для неї постають емоційні ресурси, які надають можливість залишатися ефективною, незважаючи на будь-які оберти долі, впоратися з внутрішнім страхом, бажанням контролювати, приймати та конструктивно використовувати можливості реальності, яка нині існує, доцільності будь-якого розвитку подій, а головне – мати емоційну готовність впоратися, здійснити переоцінку цінностей, проявити терпіння, побачити головне, проявити себе конструктивно.

Під час нашого експерименту виявлено, що ключове значення у забезпеченні життєстійкості має емоційний інтелект, який впливає на внутрішній стан особистості, визначає її здатність ухвалювати рішення в складних життєвих ситуаціях та впливає на її поведінку.

Це підтверджує гіпотезу нашого дослідження, адже було встановлено зв'язок між життєстійкістю та емоційним інтелектом, який допомагає людині розвивати стратегії керування емоціями для підвищення життєстійкості.

Отже, зважаючи на те, що об'єктом нашого дослідження була студентська молодь, яка має амбіції щодо особистісного та професійного зростання, прояви їхньої життєстійкості та стратегій взаємодії є ключовими для їхнього подальшого розвитку. Однак, стрес, особливо у період воєнного стану, може мати серйозний вплив на загальну життєстійкість. Це може виявитися в низькому рівні життєвої енергії, погіршенні психологічного стану, зменшенні здатності концентруватися та приймати рішення, а також у виникненні фізичних симптомів, таких як безсоння або навіть проблеми зі здоров'ям. Для студентів, які вже знаходяться під впливом стресу навчання та інших звичних факторів, додаткове навантаження від воєнного стану може підірвати їхню здатність до адаптації та подолання труднощів. Це може вплинути на їх навчання, психічне та фізичне здоров'я, а також загальний стан самопочуття.

Тому важливо розглядати стрес як фактор, який потребує уваги й керівництва, особливо в умовах воєнного стану, і вживати заходів для його пом'якшення та підтримки студентів у цей важкий період.

У такій ситуації важливість психодіагностичного аналізу особистісних характеристик студентів обумовлена тим, що пережите впливає на їх емоційний стан не лише зараз, а й у подальшому житті. Негативні наслідки травматичного досвіду можуть виявлятися через зростання післятравматичних симптомів.

Студентам ЗВО у рамках дослідження було запропоновано тренінгову програму для підвищення рівня життєстійкості в умовах воєнного часу. Ми вважаємо, що шляхом формування конструктивних психологічних установок та впровадження відповідних практичних вправ можна вплинути на емоційний стан студентів, сприяючи розвитку адекватних стратегій

поведінки та поліпшенню їхньої життєстійкості в умовах воєнного конфлікту.

Таким чином, аналіз феномену життєстійкості дозволяє зрозуміти, що високий рівень життєвої сили сприяє оптимізації процесу свідомого вибору життєвого шляху. Це пояснюється тим, що життєва сила допомагає людям зберігати психологічний комфорт, відчувати себе в безпеці та стабільності під час життєвих цілей, а також підтримувати своє психічне здоров'я, впевненість у собі та довіру до інших у процесі їх досягнення. Тому життєстійкість є фундаментом особистісних рис людини і одним із ключових параметрів зрілих форм емоційної саморегуляції, яка може розглядатися як показник психічного здоров'я.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Божок Н.О. Психологічні особливості юнацького віку та їх вплив на формування фрустраційної толерантності майбутнього фахівця. *Психологія особистості*. 2013. № 1. С. 187–194.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Вівіт, 2020. 512 с.
3. Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл). <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>
4. Іванцев Л., Іванцев Н. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 79–85.
5. Кокун О.М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. V, 2021. Вип. 21, 69–88. <https://lib.iitta.gov.ua/727273> (дата звернення: 02.01.2024)
6. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. V, Вип. 20, 2020. С. 68–81.
7. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 4, 2022. С. 78-83. [file:///C:/Users/1/Downloads/ 265-Текст статті-459-2-10-20221226.pdf](file:///C:/Users/1/Downloads/265-Текст%20статті-459-2-10-20221226.pdf) (дата звернення: 15.02.2024)
8. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон: Херсонський державний університет. Т. 1. Вип. 1. 2018. С. 99-105.

9. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*, Вип. 14, 2018. С. 26–64.
10. Ламаш І.В., Мікаїлова Н.А. Життєстійкість як ресурс саморегуляції курсантів із різним досвідом військової діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. Вип. 6(1). 2017. С. 51-56.
11. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика ; За ред. Н.В. Чепелевої*. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». Т. 2, вип. 5. 2007. С. 131-138.
12. Матейко Н.М. Емпіричне дослідження життєстійкості військових в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (2), 2022. С. 90-94. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.18>
13. Мединська Ю. Я. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справа*. 2012. № 2. С. 354–360.
14. Мельник О.В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя: автореф. дис. на здобуття н. ступ. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2019. 23 с.
15. Москаленко В.В., Максьом К.В. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. *Актуальні проблеми психології. Т. 12. Психологія творчості*. 2019. Вип. 25. С. 203–2011.
16. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Рею. <https://sks-m.ru/uk/education/shkala-socialnoi-adaptacii-holmsa-i-rage-metodika-opredeleniya.html> (дата звернення: 14.12.2023)
17. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.

18. Панок В.Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2014. № 12. С. 146–151.
19. Перегуда О.В., Капустян О.А., Курилко О.Б. Статистична обробка даних: навч. посіб. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 103 с.
20. Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
21. Предко В.В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 185-189. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit\\_2020\\_19\\_34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34). (дата звернення: 24.12.2023)
22. Предко В.В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності : методичні рекомендації. Київ : Ніка-Центр, 2021. 104 с.
23. Предко В.В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Педагогічна та вікова психологія*. Т. 32(71) №2. 2021. С. 157-162. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/28> (дата звернення: 02.01.2024)
24. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». *Педагогічний процес: теорія і практика. Серія «Педагогіка»*. 2018. № 4(63). С. 35–42.
25. Сердюк Л.З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід: монографія. Київ : Університет «Україна», 2012. 232 с.
26. Степаненко Л.В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58-63.

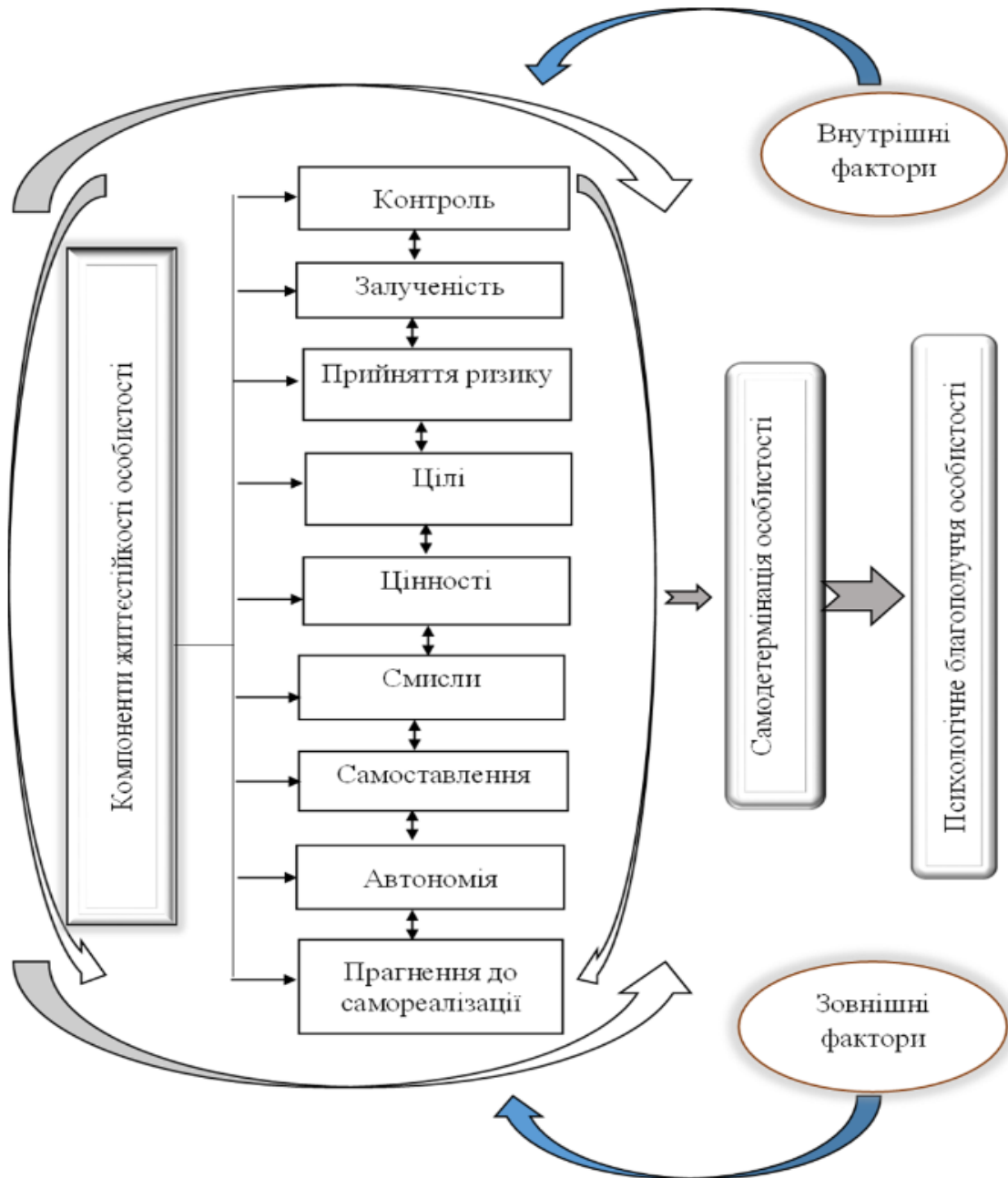
27. Тест життєстійкості С. Мадді. [http://ni.biz.ua/1/1\\_5/1\\_51709\\_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html](http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html) (дата звернення: 14.12.2023)
28. Титаренко Т., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посібник. Київ : Марич, 2009. 104 с.
29. Толмачевська В. Емоційний інтелект як складова емоційної експресії в контексті професійної діяльності медичного персоналу в умовах Covid-19. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 11. С. 203–213. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/11\\_2021/25.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/11_2021/25.pdf)
30. Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. № 12(30). 2023. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-793-801](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-793-801) (дата звернення: 02.01.2024)
31. Чернобровкін В.М., Морозова О.Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*, 5(1). 22. 2021. [https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/547](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547) (дата звернення: 21.11.2023)
32. Чижиченко Н.М. Фрустраційна толерантність особистості як ефективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). Ч. 2. С. 149.
33. Чиханцова О.А. Деяки аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту імені Г.С. Костюка НАПН України*. С. 226-233. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i12/25.pdf> (дата звернення: 21.11.2023)
34. Чиханцова О.А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Зб. наук. праць «Проблеми сучасної психології»*, 2018. 8(42), 211–231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231> (дата звернення: 21.11.2023)



35. Чиханцова О.А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року)* ; За ред. Академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ, 2016. 629 с. <https://lib.iitta.gov.ua/708354/6/Chykhantsova.pdf> (дата звернення: 17.01.2024)
36. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Том. V. Випуск 17. 142-150.
37. Чиханцова О.А. Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.
38. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф). [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_ryff/#google\\_vignette](https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/#google_vignette) (дата звернення: 21.11.2023)
39. Шкала психологічного стресу PSM-25. [https://stud.com.ua/124953/psihologiya/shkala\\_psihologichnogo\\_stresu](https://stud.com.ua/124953/psihologiya/shkala_psihologichnogo_stresu) (дата звернення: 21.11.2023)
40. Barton P.T. Hardiness – a mindset or worldview that characterizes people who are resilient and adaptable in dealing with stress. 2012. URL: <https://www.hardiness-resilience.com/> (дата звернення: 08.01.2024)
41. Benishek L.A., Feldman J.M., Shipon R.W., Mecham S.D., Lopez F.G. Development and Evaluation of the Revised Academic Hardiness Scale. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 2005. С. 59–76. <https://doi.org/10.1177/1069072704270274> (дата звернення: 08.01.2024)
42. Huta V., Ryan R.M. Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*. 2009. № 11(6). Р. 735–762. [https://www.researchgate.net/publication/41636316\\_Pursuing\\_pleasure\\_or\\_virtue\\_The\\_differential\\_and\\_overlapping\\_well-being\\_benefits\\_of\\_hedonic\\_and\\_eudaimonic\\_motives](https://www.researchgate.net/publication/41636316_Pursuing_pleasure_or_virtue_The_differential_and_overlapping_well-being_benefits_of_hedonic_and_eudaimonic_motives) (дата звернення: 08.01.2024)

43. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37. P. 1-11.
44. Maddi S. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.
45. Maddi S. The personality construct of hardiness. *Journal of Research in Personality*. 2002. №36. P. 72-85.
46. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. № 83(1). P. 10–28. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24281296/> (дата звернення: 08.01.2024)
47. Spirido K., Evangelia K. Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*. 2015. № 1(1). P. 53–73. URL: [https://www.researchgate.net/publication/272447155\\_Exploring\\_relationships\\_between\\_academic\\_hardiness\\_and\\_academic\\_sterssors\\_in\\_university\\_undergraduate](https://www.researchgate.net/publication/272447155_Exploring_relationships_between_academic_hardiness_and_academic_sterssors_in_university_undergraduate) (дата звернення: 08.01.2024)
48. Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health / Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. London: A Bradford book, 2009. 464 p.

Модель життєстійкості особистості (за О. Чиханцовою)



*Життєстійкість особистості як системний феномен*

Метасистема ↕	Ціннісне середовище ↕								
Метасистема ↕	Особистість ↕								
Метасистема ↕	Самодетермінація особистості ↕								
<b>Система</b> ↕	<b>Життєстійкість особистості</b> ↕								
Підсистема ↕	Особистісний потенціал життєстійкості ↕								
Підсистеми	Контроль	Залученість	Прийняття ризику	Цілі	Цінності	Смисли	Самоставлення	Автономія	Мотивація самореалізації

### *Тест життєстійкості Сальваторе Мадді*

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Тест життєстійкості є адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді.

Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого совладання (hardy coping) зі стресами і сприйняття їх як менш значущих (на відміну від подібних конструктів буде обгрунтовано нижче).

Виразність всіх трьох компонентів життєстійкості необхідна для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності в стресогенних умовах.

Контингент: опитувальник призначений для людей від 18 років і старше, без обмежень по освітнім, соціальним і професійними ознаками.

Процедура обстеження:

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей:

- Немає
- Скоріше ні ніж так
- Скоріше так ніж ні
- Так

Інструкція: "Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою той відповідь, який найкращим чином відображає Ваша думка »

Текст опитувальника

№	питання	немає	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	да
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				

6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				

32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

#### Обробка результатів

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

Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

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

Таблиця Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

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

### Інтерпретація результатів

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

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

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

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



### Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»

Інструкція. Дайте оцінку вашому загальному стану. Після кожного висловлювання обведіть число від 1 до 8, яке найбільш чітко виражає ваш стан в останні дні (4-5 днів). Тут немає неправильних або помилкових відповідей.

Бали означають:

- 1 - ніколи;
- 2 - вкрай рідко;
- 3 - дуже рідко;
- 4 - рідко;
- 5 - іноді;
- 6 - часто;
- 7 - дуже часто;
- 8 - постійно.

Таблиця. Шкала психологічного стресу PSM-25

Висловлювання	Оцінка
1. Я напружена та схвилювана	1 2 3 4 5 6 7 8
2. У мене комок у горлі, і (або) я відчуваю сухість у роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3. Я перевантажена роботою. Мені зовсім не вистачає часу для себе	1 2 3 4 5 6 7 8
4. Я проковтую їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5. Я обмірковую свої ідеї знову та знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються	1 2 3 4 5 6 7 8
6. Я відчуваю себе самотньою, ізольованою та незрозумілою	1 2 3 4 5 6 7 8
7. Я страждаю від фізичного нездоров'я: у мене болить голова, напружені м'язи шиї, болі у спині, спазми в шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8. Я поглинена думками, змучена або стурбована	1 2 3 4 5 6 7 8
9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10. Я забуваю про зустрічі або справи, які повина зробити або вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8
11. Я легко можу заплакати	1 2 3 4 5 6 7 8
12. Я відчуваю себе втомленою	1 2 3 4 5 6 7 8
13. Я міцно стискаю зуби	1 2 3 4 5 6 7 8
14. Я не спокійна	1 2 3 4 5 6 7 8
15. Мені важко дихати, і (або) у мене раптово перехоплює подих	1 2 3 4 5 6 7 8
16. Я маю проблеми з травленням та з кишечником (болі, коліки, розлади або запори)	1 2 3 4 5 6 7 8
17. Я схвилювана, стурбована або збентежена	1 2 3 4 5 6 7 8

18. Я легко лякаюся: шум або шурхіт змушує мене здригатися	1 2 3 4 5 6 7 8
19. Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8
20. Я збита з пантелику: мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості, і я не можу сконцентрувати уваги	1 2 3 4 5 6 7 8
21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
22. Я відчуваю важкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23. Я стривожена. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу встояти на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції або жести	1 2 3 4 5 6 7 8
25. Я напружена	1 2 3 4 5 6 7 8

Обробка методики і інтерпретація результатів.

Підрахуйте суму балів з усіх питань. Чим вона більше, тим вище рівень вашого стресу.

Шкала оцінок:

- ✓ менше 99 балів - низький рівень стресу;
- ✓ 100-125 балів - середній рівень стресу;
- ✓ більше 125 балів – високий рівень стресу.

### Методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту Н. Холла

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

шкала 1 - "Емоційна обізнаність";

шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);

шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями);

шкала 4 - "Емпатія";

шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція: «Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (- 3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали)».

#### Тестовий матеріал.

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклюююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "гарної форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ. Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Обробка та інтерпретація результатів:

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

14 і більше - високий;

8-13 - середній;

7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше - високий;

40-69 - середній;

39 і менше - низький.

## ДОДАТОК К

## Результати опитування по всім методиках в балах

	Опитувальник «Життєстійкість» (С. Мадді)				Шкала психологічного стресу PSM-25	Рівень розвитку емоційного інтелекту за методикою Н. Холла					
	залученість	контроль	прийняття ризиків	Загальний результат		Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Загальний бал
1	18	12	6	36	115	2	7	11	11	15	46
2	33	9	8	50	82	18	13	12	10	15	68
3	37	11	8	56	69	16	12	12	15	15	70
4	30	9	8	47	75	17	8	17	16	13	71
5	22	9	11	44	126	5	-9	-1	16	5	16
6	19	18	11	48	130	-3	9	7	6	1	18
7	23	9	10	42	126	10	-4	3	3	6	18
8	22	10	11	43	118	16	10	10	6	4	34
9	18	18	12	48	100	8	2	5	10	9	34
10	21	12	6	39	105	7	1	4	12	10	34
11	22	11	10	43	132	7	5	6	5	3	26
12	27	8	7	42	134	13	-2	3	7	5	26
13	25	14	12	51	126	7	-3	7	9	7	27
14	20	18	6	44	120	13	3	6	17	8	47
15	21	16	7	44	125	16	-1	13	11	8	47
16	23	18	6	47	100	6	6	17	11	8	48
17	26	14	7	47	105	11	5	9	12	11	48
18	23	18	6	47	103	12	8	11	8	9	48
19	21	18	6	45	106	10	-2	11	17	13	43
20	25	12	6	43	109	12	5	7	9	11	44
21	31	15	6	52	80	15	11	14	16	16	72
22	25	18	7	50	105	13	6	7	15	8	49
23	21	18	8	47	108	8	6	9	4	8	35
24	21	18	6	45	105	12	8	11	8	9	48
25	22	8	12	42	129	4	0	6	6	4	20
26	22	12	9	43	131	5	-1	11	0	7	22
27	22	14	11	47	126	4	0	6	7	6	23
28	21	14	8	43	121	10	7	13	10	9	49
29	24	18	6	48	119	12	11	9	13	9	54
30	21	15	7	43	112	15	2	7	15	16	55
31	22	9	11	42	130	9	-3	1	2	-4	5
32	25	10	12	47	128	-2	4	2	6	4	14
33	20	18	12	50	110	11	7	10	9	8	45
34	21	18	6	45	117	15	9	7	16	14	61
35	30	9	6	45	114	12	12	14	14	12	64
36	32	11	7	50	115	15	12	12	13	12	64
37	35	12	5	52	91	18	4	16	15	14	67
38	22	10	14	46	126	6	-2	7	10	9	30
39	21	9	11	41	128	9	6	8	2	6	31
40	23	8	11	42	128	13	0	5	9	5	32
41	22	9	12	43	127	6	0	5	11	10	32
42	24	7	11	42	117	14	-1	4	11	5	33
43	21	12	8	41	112	13	6	7	15	8	49
44	20	18	6	44	124	9	3	10	9	9	40
45	21	10	7	38	121	3	3	12	12	11	41
46	30	9	6	45	74	15	12	13	16	17	73
47	32	11	7	50	99	17	12	15	15	14	73

## ДОДАТОК Л

Було виконано:

- 1) Ранжування значень А та В. Їх ранги занесені до колонок «Ранг А» і «Ранг В»;
- 2) Здійснено підрахунок різниці між рангами А та В (колонка d);
- 3) Зведення кожної різниці d квадрат (колонка d<sup>2</sup>);
- 4) Підраховано суму квадратів;

- 5) Здійснено розрахунок коефіцієнта рангової кореляції r<sub>s</sub> за формулою: 
$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$$
- 6) Визначено критичні значення.

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	36	1	115	22.5	-21.5	462.25
2	50	41	82	5	36	1296
3	56	47	69	1	46	2116
4	47	32	75	3	29	841
5	44	20.5	126	35	-14.5	210.25
6	48	37	130	43.5	-6.5	42.25
7	42	8.5	126	35	-26.5	702.25
8	43	15	118	26	-11	121
9	48	37	100	8.5	28.5	812.25
10	39	3	105	12.5	-9.5	90.25
11	43	15	132	46	-31	961
12	42	8.5	134	47	-38.5	1482.25
13	51	44	126	35	9	81
14	44	20.5	120	28	-7.5	56.25
15	44	20.5	125	32	-11.5	132.25
16	47	32	100	8.5	23.5	552.25
17	47	32	105	12.5	19.5	380.25
18	47	32	103	10	22	484
19	45	25	106	15	10	100
20	43	15	109	17	-2	4
21	52	45.5	80	4	41.5	1722.25
22	50	41	105	12.5	28.5	812.25
23	47	32	108	16	16	256
24	45	25	105	12.5	12.5	156.25
25	42	8.5	129	42	-33.5	1122.25
26	43	15	131	45	-30	900
27	47	32	126	35	-3	9
28	43	15	121	29.5	-14.5	210.25
29	48	37	119	27	10	100
30	43	15	112	19.5	-4.5	20.25
31	42	8.5	130	43.5	-35	1225
32	47	32	128	40	-8	64
33	50	41	110	18	23	529
34	45	25	117	24.5	0.5	0.25
35	45	25	114	21	4	16
36	50	41	115	22.5	18.5	342.25
37	52	45.5	91	6	39.5	1560.25
38	46	28	126	35	-7	49
39	41	4.5	128	40	-35.5	1260.25
40	42	8.5	128	40	-31.5	992.25
41	43	15	127	38	-23	529
42	42	8.5	117	24.5	-16	256
43	41	4.5	112	19.5	-15	225
44	44	20.5	124	31	-10.5	110.25
45	38	2	121	29.5	-27.5	756.25
46	45	25	74	2	23	529
47	50	41	99	7	34	1156
Суми		1128		1128	0	25835

**Результат:  $r_s = -0.494$**

Критичне значення для  $N = 47$

N	p	
	0.05	0.01
47	<b>0.29</b>	<b>0.37</b>

**Відповідь:**  $H_0$  відкидається. Кореляція між А та В статистично значуща.

## ДОДАТОК М

Було виконано:

- 1) Ранжування значень А та В. Їх ранги занесені до колонок «Ранг А» і «Ранг В»;
- 2) Здійснено підрахунок різниці між рангами А та В (колонка d);
- 3) Зведення кожної різниці d квадрат (колонка d2);
- 4) Підраховано суму квадратів;

5) Здійснено розрахунок коефіцієнта рангової кореляції  $r_s$  за формулою: 
$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

6) Визначено критичні значення.

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d2
1	36	1	2	3	-2	4
2	50	41	18	46.5	-5.5	30.25
3	56	47	16	42	5	25
4	47	32	17	44.5	-12.5	156.25
5	44	20.5	5	7.5	13	169
6	48	37	-3	1	36	1296
7	42	8.5	10	21	-12.5	156.25
8	43	15	16	42	-27	729
9	48	37	8	15.5	21.5	462.25
10	39	3	7	13	-10	100
11	43	15	7	13	2	4
12	42	8.5	13	32	-23.5	552.25
13	51	44	7	13	31	961
14	44	20.5	13	32	-11.5	132.25
15	44	20.5	16	42	-21.5	462.25
16	47	32	6	10	22	484
17	47	32	11	23.5	8.5	72.25
18	47	32	12	27	5	25
19	45	25	10	21	4	16
20	43	15	12	27	-12	144
21	52	45.5	15	38	7.5	56.25
22	50	41	13	32	9	81
23	47	32	8	15.5	16.5	272.25
24	45	25	12	27	-2	4
25	42	8.5	4	5.5	3	9
26	43	15	5	7.5	7.5	56.25
27	47	32	4	5.5	26.5	702.25
28	43	15	10	21	-6	36
29	48	37	12	27	10	100
30	43	15	15	38	-23	529
31	42	8.5	9	18	-9.5	90.25
32	47	32	-2	2	30	900
33	50	41	11	23.5	17.5	306.25
34	45	25	15	38	-13	169
35	45	25	12	27	-2	4
36	50	41	15	38	3	9
37	52	45.5	18	46.5	-1	1
38	46	28	6	10	18	324
39	41	4.5	9	18	-13.5	182.25



40	42	8.5	13	32	-23.5	552.25
41	43	15	6	10	5	25
42	42	8.5	14	35	-26.5	702.25
43	41	4.5	13	32	-27.5	756.25
44	44	20.5	9	18	2.5	6.25
45	38	2	3	4	-2	4
46	45	25	15	38	-13	169
47	50	41	17	44.5	-3.5	12.25
Суми		1128		1128	0	12040

**Результат:  $r_s = 0.304$**

Критические значения для  $N = 47$

N	p	
	0.05	0.01
47	<b>0.29</b>	<b>0.37</b>

**Відповідь:**  $H_0$  відкидається. Кореляція між А та В статистично значуща.

## ДОДАТОК Н

Було виконано:

- 1) Ранжування значень А та В. Їх ранги занесені до колонок «Ранг А» і «Ранг В»;
- 2) Здійснено підрахунок різниці між рангами А та В (колонка d);
- 3) Зведення кожної різниці d квадрат (колонка d<sup>2</sup>);
- 4) Підраховано суму квадратів;

5) Здійснено розрахунок коефіцієнта рангової кореляції r<sub>s</sub> за формулою:  $r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$

6) Визначено критичні значення.

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	36	1	7	32	-31	961
2	50	41	13	47	-6	36
3	56	47	12	44	3	9
4	47	32	8	35	-3	9
5	44	20.5	-9	1	19.5	380.25
6	48	37	9	37.5	-0.5	0.25
7	42	8.5	-4	2	6.5	42.25
8	43	15	10	39	-24	576
9	48	37	2	16.5	20.5	420.25
10	39	3	1	15	-12	144
11	43	15	5	24	-9	81
12	42	8.5	-2	6	2.5	6.25
13	51	44	-3	3.5	40.5	1640.25
14	44	20.5	3	19	1.5	2.25
15	44	20.5	-1	9	11.5	132.25
16	47	32	6	28	4	16
17	47	32	5	24	8	64
18	47	32	8	35	-3	9
19	45	25	-2	6	19	361
20	43	15	5	24	-9	81
21	52	45.5	11	40.5	5	25
22	50	41	6	28	13	169
23	47	32	6	28	4	16
24	45	25	8	35	-10	100
25	42	8.5	0	12.5	-4	16
26	43	15	-1	9	6	36
27	47	32	0	12.5	19.5	380.25
28	43	15	7	32	-17	289
29	48	37	11	40.5	-3.5	12.25
30	43	15	2	16.5	-1.5	2.25
31	42	8.5	-3	3.5	5	25
32	47	32	4	21.5	10.5	110.25
33	50	41	7	32	9	81
34	45	25	9	37.5	-12.5	156.25
35	45	25	12	44	-19	361
36	50	41	12	44	-3	9
37	52	45.5	4	21.5	24	576
38	46	28	-2	6	22	484

39	41	4.5	6	28	-23.5	552.25
40	42	8.5	0	12.5	-4	16
41	43	15	0	12.5	2.5	6.25
42	42	8.5	-1	9	-0.5	0.25
43	41	4.5	6	28	-23.5	552.25
44	44	20.5	3	19	1.5	2.25
45	38	2	3	19	-17	289
46	45	25	12	44	-19	361
47	50	41	12	44	-3	9
Суми		1128		1128	0	9607.5

**Результат:  $r_s = 0.445$**

Критичне значення для  $N = 47$

N	p	
	0.05	0.01
47	<b>0.29</b>	<b>0.37</b>

**Відповідь:**  $H_0$  відкидається. Кореляція між А та В статистично значуща.

## ДОДАТОК П

Було виконано:

- 1) Ранжування значень А та В. Їх ранги занесені до колонок «Ранг А» і «Ранг В»;
- 2) Здійснено підрахунок різниці між рангами А та В (колонка d);
- 3) Зведення кожної різниці d квадрат (колонка d2);
- 4) Підраховано суму квадратів;

5) Здійснено розрахунок коефіцієнта рангової кореляції  $r_s$  за формулою: 
$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

6) Визначено критичні значення.

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	36	1	11	32	-31	961
2	50	41	12	36.5	4.5	20.25
3	56	47	12	36.5	10.5	110.25
4	47	32	17	46.5	-14.5	210.25
5	44	20.5	-1	1	19.5	380.25
6	48	37	7	18.5	18.5	342.25
7	42	8.5	3	4.5	4	16
8	43	15	10	28	-13	169
9	48	37	5	9	28	784
10	39	3	4	6.5	-3.5	12.25
11	43	15	6	12.5	2.5	6.25
12	42	8.5	3	4.5	4	16
13	51	44	7	18.5	25.5	650.25
14	44	20.5	6	12.5	8	64
15	44	20.5	13	40	-19.5	380.25
16	47	32	17	46.5	-14.5	210.25
17	47	32	9	25	7	49
18	47	32	11	32	0	0
19	45	25	11	32	-7	49
20	43	15	7	18.5	-3.5	12.25
21	52	45.5	14	42.5	3	9
22	50	41	7	18.5	22.5	506.25
23	47	32	9	25	7	49
24	45	25	11	32	-7	49
25	42	8.5	6	12.5	-4	16
26	43	15	11	32	-17	289
27	47	32	6	12.5	19.5	380.25
28	43	15	13	40	-25	625
29	48	37	9	25	12	144
30	43	15	7	18.5	-3.5	12.25
31	42	8.5	1	2	6.5	42.25
32	47	32	2	3	29	841
33	50	41	10	28	13	169
34	45	25	7	18.5	6.5	42.25
35	45	25	14	42.5	-17.5	306.25
36	50	41	12	36.5	4.5	20.25
37	52	45.5	16	45	0.5	0.25
38	46	28	7	18.5	9.5	90.25
39	41	4.5	8	23	-18.5	342.25
40	42	8.5	5	9	-0.5	0.25
41	43	15	5	9	6	36
42	42	8.5	4	6.5	2	4
43	41	4.5	7	18.5	-14	196
44	44	20.5	10	28	-7.5	56.25
45	38	2	12	36.5	-34.5	1190.25
46	45	25	13	40	-15	225
47	50	41	15	44	-3	9
Суми		1128		1128	0	10093

**Результат:  $r_s = 0.416$**

Критичне значення для  $N = 47$

N	p	
	0.05	0.01
47	<b>0.29</b>	<b>0.37</b>

**Відповідь:**  $H_0$  відкидається. Кореляція між А та В статистично значуща.

## ДОДАТОК Р

Було виконано:

- 1) Ранжування значень А та В. Їх ранги занесені до колонок «Ранг А» і «Ранг В»;
- 2) Здійснено підрахунок різниці між рангами А та В (колонка d);
- 3) Зведення кожної різниці d квадрат (колонка d2);
- 4) Підраховано суму квадратів;

- 5) Здійснено розрахунок коефіцієнта рангової кореляції  $r_s$  за формулою: 
$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$$
- 6) Визначено критичні значення.

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	36	1	11	26	-25	625
2	50	41	10	21.5	19.5	380.25
3	56	47	15	37.5	9.5	90.25
4	47	32	16	43	-11	121
5	44	20.5	16	43	-22.5	506.25
6	48	37	6	8.5	28.5	812.25
7	42	8.5	3	4	4.5	20.25
8	43	15	6	8.5	6.5	42.25
9	48	37	10	21.5	15.5	240.25
10	39	3	12	30	-27	729
11	43	15	5	6	9	81
12	42	8.5	7	11.5	-3	9
13	51	44	9	17	27	729
14	44	20.5	17	46.5	-26	676
15	44	20.5	11	26	-5.5	30.25
16	47	32	11	26	6	36
17	47	32	12	30	2	4
18	47	32	8	13.5	18.5	342.25
19	45	25	17	46.5	-21.5	462.25
20	43	15	9	17	-2	4
21	52	45.5	16	43	2.5	6.25
22	50	41	15	37.5	3.5	12.25
23	47	32	4	5	27	729
24	45	25	8	13.5	11.5	132.25
25	42	8.5	6	8.5	0	0
26	43	15	0	1	14	196
27	47	32	7	11.5	20.5	420.25
28	43	15	10	21.5	-6.5	42.25
29	48	37	13	32.5	4.5	20.25
30	43	15	15	37.5	-22.5	506.25
31	42	8.5	2	2.5	6	36
32	47	32	6	8.5	23.5	552.25
33	50	41	9	17	24	576
34	45	25	16	43	-18	324
35	45	25	14	34	-9	81
36	50	41	13	32.5	8.5	72.25
37	52	45.5	15	37.5	8	64
38	46	28	10	21.5	6.5	42.25
39	41	4.5	2	2.5	2	4
40	42	8.5	9	17	-8.5	72.25
41	43	15	11	26	-11	121
42	42	8.5	11	26	-17.5	306.25
43	41	4.5	15	37.5	-33	1089
44	44	20.5	9	17	3.5	12.25
45	38	2	12	30	-28	784
46	45	25	16	43	-18	324
47	50	41	15	37.5	3.5	12.25
Суми		1128		1128	0	12478

Результат:  $r_s = 0.279$

Критичне значення для  $N = 47$

N	p	
	0.05	0.01
47	<b>0.29</b>	<b>0.37</b>

**Відповідь:**  $H_0$  приймається. Кореляція між А та В не досягає статистичної значущості.

## ДОДАТОК С

Було виконано:

- 1) Ранжування значень А та В. Їх ранги занесені до колонок «Ранг А» і «Ранг В»;
- 2) Здійснено підрахунок різниці між рангами А та В (колонка d);
- 3) Зведення кожної різниці d квадрат (колонка d<sup>2</sup>);
- 4) Підраховано суму квадратів;

5) Здійснено розрахунок коефіцієнта рангової кореляції r<sub>s</sub> за формулою: 
$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

6) Визначено критичні значення.

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	36	1	15	43	-42	1764
2	50	41	15	43	-2	4
3	56	47	15	43	4	16
4	47	32	13	37.5	-5.5	30.25
5	44	20.5	5	8.5	12	144
6	48	37	1	2	35	1225
7	42	8.5	6	12	-3.5	12.25
8	43	15	4	5	10	100
9	48	37	9	26	11	121
10	39	3	10	30.5	-27.5	756.25
11	43	15	3	3	12	144
12	42	8.5	5	8.5	0	0
13	51	44	7	14.5	29.5	870.25
14	44	20.5	8	19	1.5	2.25
15	44	20.5	8	19	1.5	2.25
16	47	32	8	19	13	169
17	47	32	11	33	-1	1
18	47	32	9	26	6	36
19	45	25	13	37.5	-12.5	156.25
20	43	15	11	33	-18	324
21	52	45.5	16	45.5	0	0
22	50	41	8	19	22	484
23	47	32	8	19	13	169
24	45	25	9	26	-1	1
25	42	8.5	4	5	3.5	12.25
26	43	15	7	14.5	0.5	0.25
27	47	32	6	12	20	400
28	43	15	9	26	-11	121
29	48	37	9	26	11	121
30	43	15	16	45.5	-30.5	930.25
31	42	8.5	-4	1	7.5	56.25
32	47	32	4	5	27	729
33	50	41	8	19	22	484
34	45	25	14	40	-15	225
35	45	25	12	35.5	-10.5	110.25
36	50	41	12	35.5	5.5	30.25
37	52	45.5	14	40	5.5	30.25
38	46	28	9	26	2	4
39	41	4.5	6	12	-7.5	56.25
40	42	8.5	5	8.5	0	0
41	43	15	10	30.5	-15.5	240.25
42	42	8.5	5	8.5	0	0
43	41	4.5	8	19	-14.5	210.25
44	44	20.5	9	26	-5.5	30.25
45	38	2	11	33	-31	961
46	45	25	17	47	-22	484
47	50	41	14	40	1	1
Суми		1128		1128	0	11768.5



**Результат:  $r_s = 0.32$**

Критичне значення для  $N = 47$

N	p	
	0.05	0.01
47	<b>0.29</b>	<b>0.37</b>

**Відповідь:**  $H_0$  відкидається. Кореляція між А та В статистично значуща.

## ДОДАТОК Т

Було виконано:

- 1) Ранжування значень А та В. Їх ранги занесені до колонок «Ранг А» і «Ранг В»;
- 2) Здійснено підрахунок різниці між рангами А та В (колонка d);
- 3) Зведення кожної різниці d квадрат (колонка d2);
- 4) Підраховано суму квадратів;

5) Здійснено розрахунок коефіцієнта рангової кореляції  $r_s$  за формулою: 
$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

6) Визначено критичні значення.

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	36	1	46	26	-25	625
2	50	41	68	42	-1	1
3	56	47	70	43	4	16
4	47	32	71	44	-12	144
5	44	20.5	16	3	17.5	306.25
6	48	37	18	4.5	32.5	1056.25
7	42	8.5	18	4.5	4	16
8	43	15	34	18	-3	9
9	48	37	34	18	19	361
10	39	3	34	18	-15	225
11	43	15	26	9.5	5.5	30.25
12	42	8.5	26	9.5	-1	1
13	51	44	27	11	33	1089
14	44	20.5	47	27.5	-7	49
15	44	20.5	47	27.5	-7	49
16	47	32	48	30.5	1.5	2.25
17	47	32	48	30.5	1.5	2.25
18	47	32	48	30.5	1.5	2.25
19	45	25	43	23	2	4
20	43	15	44	24	-9	81
21	52	45.5	72	45	0.5	0.25
22	50	41	49	34	7	49
23	47	32	35	20	12	144
24	45	25	48	30.5	-5.5	30.25
25	42	8.5	20	6	2.5	6.25
26	43	15	22	7	8	64
27	47	32	23	8	24	576
28	43	15	49	34	-19	361
29	48	37	54	36	1	1
30	43	15	55	37	-22	484
31	42	8.5	5	1	7.5	56.25
32	47	32	14	2	30	900
33	50	41	45	25	16	256
34	45	25	61	38	-13	169
35	45	25	64	39.5	-14.5	210.25
36	50	41	64	39.5	1.5	2.25
37	52	45.5	67	41	4.5	20.25
38	46	28	30	12	16	256
39	41	4.5	31	13	-8.5	72.25
40	42	8.5	32	14.5	-6	36
41	43	15	32	14.5	0.5	0.25
42	42	8.5	33	16	-7.5	56.25
43	41	4.5	49	34	-29.5	870.25
44	44	20.5	40	21	-0.5	0.25
45	38	2	41	22	-20	400
46	45	25	73	46.5	-21.5	462.25
47	50	41	73	46.5	-5.5	30.25
Суми		1128		1128	0	9583

Результат:  $r_s = 0.446$

Критичне значення для  $N = 47$

N	p	
	0.05	0.01
47	<b>0.29</b>	<b>0.37</b>

**Відповідь:**  $H_0$  відкидається. Кореляція між А та В статистично значуща.

**Структура тренінгової програми підвищення життєстійкості студентської  
молоді під час воєнного стану (5 занять):**

**ЗАНЯТТЯ 1.**

*Вправа 1. «Осмилення життєстійкості та засобів її підвищення».*

*Мета:* Розширення учасників тренінгу щодо розуміння життєстійкості та її важливості у подоланні складних життєвих ситуацій; підвищення рівня власної життєстійкості та її складових.

*Хід вправи:* Короткий огляд програми тренінгу, установлення правил співпраці в групі та обов'язків щодо виконання домашніх завдань.

*Вправа 2. «Знайомство»*

*Мета:* Створення атмосфери взаєморозуміння, довіри та співпраці в групі, ознайомлення учасників тренінгу між собою.

*Хід вправи:* Кожному учаснику тренінгу доручається розповісти про себе, включаючи ім'я, професійні або особисті інтереси, а також будь-які інші факти, які вони вважають важливими. Тренер може поставити запитання, щоб збільшити взаєморозуміння між учасниками та підтримати активний діалог.

*Вправа 3. «Настрій»*

*Мета:* Зняття стресу та емоційної напруги шляхом візуалізації та експресивного вираження почуттів.

*Хід вправи:*

Тренер описує ситуацію: *Щойно ви отримали погані новини або завершилася неприємна розмова... Як зняти негативні емоції?*

Учасникам пропонується взяти фломастери та лист паперу. Потім лівою рукою намалювати на папері абстрактний малюнок, що відображає їхні почуття. Важливо, щоб вони повністю занурилися у свої переживання та вибрали кольори та лінії, які відповідають їхньому настрою. Після цього учасникам пропонується перегорнути аркуш і написати на звороті 5–7 слів, які відображають їхні почуття.

Після закінчення вправи тренер закликає учасників емоційно та з задоволенням розірвати аркуш на частинки та викинути його в кошик.

Тренер підводить підсумок: *Ви помітили, як за кілька хвилин ви змогли позбутися негативного настрою, виразивши його на папері та викинувши?*

*Вправа 4. Я – молодець».*

*Мета вправи:* підвищення самоповаги, самопідтримки та позитивного ставлення до себе.

*Хід вправи:* Тренер просить усіх учасників тренінгу встати у коло, підняти праву руку вгору, зігнути у лікті, наблизити до маківки та погладити себе по голові зі словами «Я – молодець!».

*Вправа 5. Домашнє завдання.*

*Хід вправи:* Учасники повинні створити таблицю з двох колонок. У колонку «Не так» потрібно записати свої негативні думки щодо власних можливостей та обставин, які їх стримують у досягненні успіху. Після цього їм потрібно переформулювати ці думки у позитивний ключ та записати їх у другу колонку «Так».

Завдяки цій вправі учасники навчаються спостерігати за своїми думками та перетворювати негативні переконання на позитивні, що сприяє збільшенню їхнього внутрішнього позитивного налаштування та підтримує їх у досягненні мети.

## **ЗАНЯТТЯ 2.**

Привітання. Розминка.

*Вправа 1. Гра «Я ніколи не...»*

*Мета:* Розробка спільної атмосфери довіри та спілкування, а також розкриття особистості кожного учасника.

*Хід вправи:*

- 1) Учасники сідають у коло або в зручному для спілкування місці.
- 2) Один з учасників починає, сказавши фразу «Я ніколи не...», тобто говорить те, що він неколи не робив, наприклад: не пригав з парашутом, на купався в басейні, не переходив на красне світло і т. д.
- 3) Усі, хто коли-небудь робив те, про що говорить учасник, повинні підняти руку чи похлопати у ладоши (в залежності від умов гри).
- 4) Після цього наступний учасник говорить свою фразу «Я ніколи не...» і гра продовжується.
- 5) Гра триває доти, доки усі учасники не розкажуть про щось, що вони ніколи не робили.

*Вправа 2. «Рецепт стресостійкості»*

*Мета:* Сприяти усвідомленню та обговоренню ключових складових стресостійкості та їх вплив на психологічний стан.

*Хід вправи:*

Тренер пропонує учасникам скласти «рецепт» стресостійкості, перераховуючи ключові складові, які, на їх думку, необхідні для успішного подолання стресових ситуацій.

Учасники записують свої ідеї про те, що, на їхню думку, допомагає стати більш стресостійкими. Це можуть бути різні фактори, такі як *підтримка родини, позитивне мислення, регулярна фізична активність* тощо.

Після того як учасники складуть свої «рецепти», тренер запрошує деяких з них поділитися своїми ідеями з групою. Обговорення включає визначення спільних та відмінних складових стресостійкості та обмін корисними порадами.

Завершення вправи полягає в тому, щоб кожен учасник взяв із собою додому свій «рецепт» стресостійкості та спробував застосувати його у повсякденному житті.

### *Вправа 3. «Позитивні думки»*

*Мета:* Розвивати усвідомлення та визначення сильних сторін своєї особистості, *сприяти підвищенню самооцінки та позитивного сприйняття себе.*

#### *Хід вправи:*

Учасники формують коло, щоб створити відкриту та сприяючу атмосферу для спілкування. Тренер починає вправу, пояснюючи учасникам, що їхнє завдання – доповнити фразу «Я пишаюся собою за те...», називаючи щось, з чим вони задоволені або в чому вони вважають себе успішними, талановитими або навіть просто важливими.

Кожен учасник по черзі висловлює свої думки, завершуючи речення «Я пишаюся собою за те...», і називає якусь свою позитивну якість, досягнення або рису характеру.

Після того як кожен учасник має можливість висловити свої позитивні думки, тренер стимулює групову дискусію, підкреслюючи спільність деяких позитивних якостей та важливість позитивного сприйняття себе.

Завершується вправа підсумовуванням та підкресленням того, що кожен учасник має у собі багато позитивного, на що він може пишатися.

### *Вправа 4. «Як вирішити проблему»*

*Мета:* Розвивати навички аналізу проблем та пошуку конструктивних шляхів їх вирішення.

#### *Хід вправи:*

1) Тренер пропонує учасникам вибрати свою особисту проблему, з якою вони стикалися або стикаються зараз. Кожен учасник записує свою проблему на аркуші паперу.

2) Тренер ділить учасників на пари. Потім учасники обмінюються аркушами з проблемами, так що кожен отримує проблему іншої людини. Учасники, працюючи в

парах, разом обговорюють проблеми, які отримали. Кожний у парі пропонує конкретні кроки або стратегії для вирішення проблеми, яку вони обговорювали.

3) Після обговорення в парах, учасники повертаються до своїх початкових проблем та записують пропозиції щодо їх вирішення, які вони отримали від своїх партнерів.

4) В кінці тренер може запросити деяких учасників поділитися своїми стратегіями вирішення проблеми зі всією групою або провести обговорення загальних тем або тенденцій, які виявилися під час вправи.

### **ЗАНЯТТЯ 3.**

Привітання та розминка.

*Вправа 1. «Намалюй свою тривожність»*

*Мета* – відтворення негативних почуттів тривоги у формі мистецького твору з метою їх візуальної обробки та зниження емоційного напруження.

*Хід вправи:*

Учасникам пропонується намалювати на аркуші паперу абстрактне зображення, яке відобразить їхню власну тривожність. Дозволяється використовувати будь-які кольори, лінії, форми та образи, що відображають їхні внутрішні стани.

Після завершення малювання, учасники можуть поділитися своїми роботами в групі або залишити їх особисто для себе.

Тренер сприяє обговоренню малюнків, стимулюючи учасників виражати свої почуття та розмірковувати про можливі способи зниження тривоги через їх візуальне відображення.

*Вправа 2. «Подаруй гарний настрій»*

*Мета* – сприяти розвитку позитивного ставлення, відчуття емоційного комфорту та зниженню рівня агресії через взаємодію та підтримку одне одного.

*Хід вправи:*

1) Учасникам пропонується записати на окремих аркушах паперу позитивне повідомлення, комічний анекдот або приємне побажання. Всі аркуші складаються в одному місті (на стіл, у корзину тощо).

2) Кожен учасник почерзі обирає один аркуш із записаним текстом і читає отримане повідомлення.

3) Учасники обмінюються посмішками, вираженням подяки чи словами підтримки.

4) Після того, як кожен отримав та прочитав повідомлення, можна обговорити, як вони відчуються після такої спільної взаємодії та які позитивні емоції вони відчують.

*Вправа 3. «Вираження емоцій через мовлення»*

*Мета:* Ознайомлення з методами вербалізації власних почуттів та почуттів партнера, розвиток навичок адекватного та толерантного висловлення емоційного стану.

*Хід вправи:* Учасники формують коло. Кожен учасник по черзі висловлює припущення щодо емоційного стану свого лівого сусіда (наприклад: *Мені здається, що сьогодні ти трохи схвилюваний чимось...*). Після отримання такої інформації слухач надає зворотній зв'язок, уточнюючи свій емоційний стан.

Після завершення обміну тренер організовує обговорення.

Питання для обговорення:

– *Яким чином ви визначали емоційний стан свого сусіда? Які ознаки вас найбільше вразили?*

– *Чи важко вам виражати свої власні емоції словами? А емоції іншої людини?*

– *Чи вважаєте ви, що потрібно говорити про свої емоції? Чи завжди ви висловлюєте те, що відчуваєте?*

– *Які причини можуть спонукати нас приховувати наші емоції? Які можуть бути наслідки такого приховування?*

*Вправа 4. «Інтонаційне вираження емоцій»*

*Мета:* Розвиток вміння виражати емоції через інтонацію мовлення, підвищення свідомості про зв'язок між емоціями та мовленнєвим виразом.

*Хід вправи:* Учасники по черзі читають короткі тексти або фрази (наприклад: *«сьогодні вже понеділок», «привіт», «гарна картина», «сьогодні буде дощ»*), намагаючись передати різні емоції за допомогою інтонації: із задоволенням, радістю, злістю, захопленням, натхненням, байдуже, напористо, оптимістично, песимістично, сумніваючись, швидко – повільно, монотонно – енергійно.

Завдання полягає у тому, щоб вимовити одну і ту ж фразу, надаючи їй спочатку пряме, а потім протилежне значення за допомогою інтонації.

Ведучий підтримує діалог із учасниками, спонукаючи їх до відчуття та вираження різних емоцій у мовленні.

Питання для обговорення:

– *Які емоції вам вдалося найкраще передати через інтонацію?*

– *Які емоції легше або важче розпізнати за інтонацією голосу?*

– *Які емоції вам вдалося найкраще передати через інтонацію?*

– *У яких ситуаціях ми довіряємо невербальним сигналам під час спілкування, а потім – змісту висловлювання?*

#### **ЗАНЯТТЯ 4.**

Привітання. Розминка.



*Вправа 1. «Самооцінка емоційної компетентності»*

*Мета:* оцінити рівень власної емоційної компетентності та здатність ефективно керувати власними емоціями.

*Хід вправи:*

1) Кожен учасник отримує аркуш паперу та ручку.  
2) Учасники розділяють аркуш на дві колонки. У першій колонці вони записують ситуації, коли вони відчують себе емоційно компетентними, тобто здатними ефективно керувати своїми емоціями. У другій колонці вони записують ситуації, коли вони відчують себе менш емоційно компетентними.

3) Після цього учасники обмінюються своїми записами у парах або в групах, обговорюють, чому вони вважають себе компетентними або менш компетентними в певних ситуаціях.

4) Після обговорення кожен учасник може зробити висновки та визначити, над чим саме потрібно працювати для поліпшення своєї емоційної компетентності.

Ведучий допомагає узагальнити результат.

Питання для обговорення:

*Що нового довідались для себе чи про себе?*

*Як оцінили себе і як вас оцінили інші?*

*Чи велика різниця в оцінці?*

*Вправа 2. Притча «Істина – в серці»*

*Мета:* сприяти розумінню важливості внутрішньої істини та чесності перед собою.

*Хід вправи:*

1) Тренер розповідає притчу «Істина – в серці»: Згідно зі східною легендою, боги вирішили створити Всесвіт. Вони створили зірки, сонце, місяць, моря, хмари, людину, а останнім актом створення стала Істина. Боги вирішували, куди ж приховати Істину, щоб люди не могли її знайти. Один із богів пропонував розмістити її на найвищій вершині гори. Інший запропонував сховати на найвіддаленішій зірці. Третій розглядав варіант положити Істину на дно глибокого океану. Інший бог пропонував розмістити її на зворотному боці місяця. Наймудріший та найстаріший бог сказав: «Ми приховаємо Істину в серці людини. Вона завжди буде шукати її у Всесвіті, не знаючи, що вже має її всередині себе».

2) Після того як прослухали притчу, учасники обговорюють свої враження та реакції на неї. Вони обмінюються думками про те, що означає істина для кожного з них та як вони сприймають цей концепт у своєму житті.

3) Завершальна частина вправи полягає в тому, щоб учасники поділилися своїми роздумами про те, як вони можуть застосовувати принципи істинності в своєму щоденному житті та взаємодії з іншими людьми.

*Вправа 3. «Використання метафор для вираження почуттів»*

*Мета:* поглиблення розуміння учасниками своєї емоційної сфери; розвиток здатності *виражати власні почуття за допомогою образів.*

*Хід вправи:*

Учасникам пропонується створити метафоричні асоціації до словника емоцій та поділитися ними з групою. Можливі уточнюючі запитання для кращого розуміння. Наприклад, для слова *гнів* можна використати образ *«шторм на морі»*; для *піднесення* – *«повітряна кулька»*; для *нетерпіння* – *«вітер»* та інші.

Тренер: Давайте згадаємо різноманітні фрази, які люди використовують для опису свого внутрішнього стану, і поділимося ними з іншими учасниками (наприклад, *«Я почувуюся... «ніби мене розчавили», «ніби на серці коти шкребуть», «на сьомому небі від щастя», «не в своїй тарілці» тощо*).

*Вправа 4. «Хочу і зможу».*

*Мета:* стимулювання бажання діяти для поліпшення емоційної компетентності.

Ресурси: жовтий кружечок, вирізаний з аркуша паперу формату А4, що символізує сонечко, або серцевину ромашки.

*Хід вправи:*

Кожному учаснику видається паперова стрічка (жовта – для сонечка; біла – для ромашки). Тренер пропонує написати відповідь на запитання: *«Які аспекти емоційної компетентності я хочу розвивати в майбутньому?»*.

Відповіді, записані на стрічках, учасники прикріплюють у вигляді промінців або пелюсток до жовтого кружечка. Після цього тренер всередині жовтого кружечка пише стимулюючу фразу: *«Я хочу і зможу!»*.

*Вправа 5. Домашнє завдання.*

Написати есе на тему: *«Спілкуватися серцем – для мене це ...»*.

## **ЗАНЯТТЯ 5.**

Привітання. Розминка.

*Вправа 1. «Емоційна компетенція».*

*Мета:* навчити бути відповідальним за свої емоційні реакції та здатним ефективно керувати ними у різних життєвих ситуаціях.

*Хід вправи:*

1) Тренер пояснює, що емоційна компетенція допомагає зменшити стрес, покращити взаємовідносини та досягти більшого успіху в різних сферах життя.

2) Запрошення учасників розділити свої думки про власний рівень емоційної компетенції та визначити ситуації, де вони відчувають, що втрачають контроль над своїми емоціями.

Питання для обговорення:

- Які емоції ви вважаєте найважливішими для успішного міжособистісного спілкування?
- Як часто ви помічаєте, що ваші емоції впливають на ваші рішення та поведінку?
- Які стратегії ви використовуєте для керування власними емоціями у стресових ситуаціях?
- Чи можна навчитися керувати своїми емоціями, чи це вроджені навички?
- Як емоційна компетентність впливає на ваші відносини з колегами на роботі або з друзями та родиною?
- Які переваги має вміння виявляти і розуміти емоції інших людей?
- Які вправи або практики ви використовуєте для розвитку своєї емоційної компетентності?
- Як можна покращити взаєморозуміння з іншими людьми через розуміння їхніх емоцій?
- Як важливо розвивати емоційну компетентність для досягнення особистих та професійних цілей?
- Чи може емоційна компетентність бути ключовим фактором успіху у сучасному світі?

3) Обговорення результатів та вражень від вправи. Учасники діляться своїми враженнями, відмічають успіхи та труднощі, з якими вони зіткнулися під час спроб управління своїми емоціями.

У підсумку тренер нагадує учасникам про важливість практикування навичок емоційної компетенції у повсякденному житті та надає поради щодо подальшого розвитку цих навичок.

*Вправа 2. Емоційний самоаналіз».*

*Мета:* осмислення значення емоційного самоаналізу як ключового елементу у вдосконаленні навичок емоційної компетентності та знайомство з його технікою.

*Метод:* інтерактивна міні-лекція.

*Хід вправи:*

1) Розмова з учасниками про те, як емоції впливають на наші рішення та взаємодію з оточуючими. Наприклад, уявіть ситуацію, коли ви відчули себе дратівливими або засмученими під час спілкування з кимось. Чому ви відреагували таким чином? Як ці емоції вплинули на вашу поведінку?

2) Обговорення прикладів конкретних стратегій емоційного самоаналізу, таких як ведення щоденника емоцій або практика медитації.

Техніка емоційного самоаналізу передбачає пошук відповідей на такі запитання:

- Що відбувається зараз?
- Що я думаю?
- Що я відчуваю в цей момент?
- Які причини моїх емоцій?
- Які мої потреби?
- Як мені діяти далі?

3) Запитаннями до учасників, як вони можуть використовувати ці навички емоційного самоаналізу в їх повсякденному житті для досягнення більшої емоційної рівноваги та ефективної комунікації з іншими.

#### *Вправа 3. «Ідентифікація емоції за тілесними реакціями»*

*Мета:* підвищити свідомість учасників про взаємозв'язок між їхніми емоціями та тілесними відчуттями, що може бути корисним для розвитку їхньої емоційної компетентності.

*Хід вправи:*

1) Учасникам пропонується сісти в зручному для них положенні.

2) Тренер називає різні емоції (наприклад, радість, гнів, страх, смуток) і попросить учасників уявити ситуацію, яка може викликати цю емоцію. Після кожної емоції, учасникам дається кілька хвилин, щоб уявити цю ситуацію і спостерігати за своїми тілесними реакціями.

3) Обговорення: учасники обговорюють, які тілесні реакції були спостережені в кожному випадку та як ці реакції можуть вказувати на певні емоції. Вони також обговорюють, як ці знання можуть бути корисними для розпізнавання та керування їхніми емоціями в майбутньому.

#### *Вправа 4. «Обмін місцями»*

*Мета:* Розуміння, як емоції впливають на наші дії, виявлення типових емоційних реакцій.

*Хід вправи:*

Учасники формують коло, сідаючи на стільці. Кількість стільців на один менше, ніж учасників. Тренер починає вправу словами: «Хто з вас, коли (виникає певна емоція), робить (певну дію)?» Учасники, які відчують зазначену емоцію, швидко встають і міняються місцями. Той, хто залишається без стільця, стає новим ведучим.

Приклади питань:

- *Хто з вас, коли сердиться, гримає дверима?*
- *Хто з вас, коли ображається, дуже голосно говорить?*
- *Хто з вас, коли радіє, підстрибує на місті?*

Обговорення:

- *Які емоційні реакції типові для більшості з вас?*
- *Чи спостерігаєте ви взаємозв'язок між своїми емоціями і діями?*

Аргументуйте свою думку.

*Вправа 5. «Відгук і спільна думка»*

*Мета:* Завершити тренування, зібрати відгуки та отримати зворотній зв'язок від учасників.

*Ресурси:* великий аркуш паперу, маркер, по три кольорових листочки на кожного учасника.

*Хід вправи:* Учасникам пропонується записати на кольорових листочках відповіді на наступні запитання:

- 1) Що корисного для вас було під час сесії?
- 2) Які враження ви отримали від спільної роботи в групі?
- 3) Які ідеї чи висновки виникли у вас під час тренінгу?

Після написання відповідей учасники зачитують їх і розміщують поруч із відповідним кольором на аркуші паперу.

Підведення підсумків. Прощання з учасниками тренінгу.