

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

з теми: **«ЕМОЦІЙНІ РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
СТУДЕНТСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

Виконав: студент 4 курсу
Ps2-B21z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)
Шульган Олександр Віталійович

Керівник:
Куриця Денис Іванович,
кандидат психологічних наук,
доцент, старший викладач кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Онуфрієва Ліана Анатоліївна,
доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри
загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільський – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Життєстійкість особистості як феномен у психологічній науці.....	8
1.2. Структурні компоненти життєстійкості особистості та її модель розвитку	14
1.3. Життєстійкість як чинник емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах війни	20
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СТРУКТУРІ КОМПОНЕНТІВ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	30
2.1. Методики, використані у дослідженні	30
2.2. Організація, проведення та аналіз результатів емпіричного дослідження	34
2.3. Розроблення тренінгової програми для розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану	48
Висновки до другого розділу.....	49
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність дослідження. Агресія росії проти України стала переломним моментом в історії нашої держави, кардинально змінивши життя її мешканців. Мільйони українців змушені були покинути свої домівки, шукаючи безпеки як у межах країни, так і за її межами – в Європі та інших регіонах світу. Сотні тисяч мужніх українців стали на захист своєї Батьківщини, вступивши до лав оборонців.

Багато громадян постраждали від окупації, зазнаючи катувань, незаконного утримання, жахливих умов життя, голоду та інших тяжких випробувань. Війна змусила численних людей не тільки покинути рідні місця та заклади освіти, а й змінити професійну діяльність, адаптуючись до нових реалій. Чимало осіб залишили свої кар'єри, щоб взяти до рук зброю й боронити Україну.

Сучасні збройні конфлікти стали не лише випробуванням фізичних можливостей, а й серйозним викликом для психічного здоров'я людини. У періоди війни життєстійкість стає критично важливим внутрішнім ресурсом, що допомагає долати надзвичайний стрес, небезпеку та психологічні травми. Саме життєстійкість визначає, наскільки успішно індивід здатен адаптуватися до екстремальних умов, підтримувати психічну рівновагу та вижити в умовах кризи.

Попри те, що досліджень у сфері психологічної життєстійкості наразі не так багато, ця тематика все більше привертає увагу науковців різних напрямів. Зокрема, питання життєстійкості, її емоційного компоненту та інших аспектів досліджуються такими психологами, як С. Мадді, С. Кобейса, М. Рутгер, Е. Вернер, В. Мосс тощо. У контексті військових конфліктів ці питання вивчали І. Ламаш, І. Пішко, Н. Лозінська, М. Хараджи та інші. Наукові напрацювання свідчать, що життєстійкість є відображенням рівня розвитку здатності особистості зберігати внутрішню стійкість і рівновагу під час кризових переживань.

Огляд сучасних наукових підходів до проблеми життєстійкості демонструє зростаючий інтерес до цього явища, а також розширення спектра досліджень. Однак системний і комплексний аналіз життєстійкості як ключового чинника збереження психічного здоров'я досі залишається недостатньо опрацьованим і потребує подальшого розвитку.

Нинішні реалії відзначаються нестабільністю, високим рівнем ризику й непередбачуваністю, особливо для молодого покоління. Тривалий військовий конфлікт на території України та загострення соціально-економічної кризи спричиняють посилення психоемоційного напруження серед населення.

У такій ситуації питання розвитку життєстійкості серед студентської молоді набуває особливої актуальності, стаючи одним із пріоритетних напрямів сучасної психології. Ці обставини визначають важливість обраної тематики для подальших наукових пошуків та вдосконалення стратегій психологічної допомоги.

Об'єкт дослідження: життєстійкість як психологічне явище.

Предмет дослідження: емоційні ресурси життєстійкості студентської молоді в умовах війни.

Мета дослідження: виявлення основних компонентів емоційної саморегуляції студентів у період воєнного стану.

Завдання дослідження:

- дослідити життєстійкість особистості як психологічний феномен у наукових джерелах;
- розкрити структуру життєстійкості та механізми її формування;
- проаналізувати роль життєстійкості у процесах емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах війни;
- здійснити емпіричне вивчення рівня життєстійкості через призму емоційної саморегуляції студентів у воєнних обставинах;
- розробити тренінгову програму для розвитку життєстійкості студентів у період воєнного стану.

База дослідження. Проведення дослідження відбувалося у період з жовтня по грудень 2024 року на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський). Опитування здійснювалося за допомогою платформи Google Forms. У дослідженні взяли участь 47 студентів, що навчалися за різними спеціальностями.

Гіпотетичне передбачення: припускається наявність взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та емоційним інтелектом. Передбачається, що емоційний інтелект сприяє розвитку навичок управління емоційною сферою, що позитивно впливає на підвищення життєстійкості. Зокрема, вміння аналізувати власні емоційні стани та знаходити конструктивні способи їх регулювання допомагає молоді легше долати стресові ситуації й пристосовуватися до кризових обставин. Також здатність розуміти емоції інших людей позитивно впливає на якість міжособистісних відносин, що, своєю чергою, підсилює загальний рівень життєстійкості. Відтак, тренінги, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту серед студентів, можуть ефективно сприяти зниженню психоемоційного напруження, подоланню стресу та запобіганню проявам деструктивної поведінки.

Практична значущість отриманих результатів. Отримані висновки можуть бути застосовані при організації тренінгових занять із молоддю, особливо з тими, хто має низький рівень упевненості в собі. Це дозволить посилити їхній адаптаційний потенціал, розвинути життєстійкість та інші важливі якості, необхідні для успішного подолання кризових ситуацій у реаліях воєнного часу.

Наукова новизна. В рамках дослідження було доведено, що високий рівень емоційного інтелекту є важливою складовою життєстійкості особистості. Для запобігання кризовим станам запропоновано спрямувати увагу на розвиток емоційного інтелекту як ключової особистісної характеристики, яка дозволяє ефективно протистояти негативним впливам. Зокрема, для студентської аудиторії розроблено тренінгову програму, що орієнтована на підвищення рівня життєстійкості в умовах воєнного стану.

Теоретико-методологічна база дослідження була сформована на основі концептуальних підходів та теорій у сфері психології особистості та життєстійкості. У дослідженні були використані напрацювання таких вчених, як П. Бартон, В. Гут, Р. Раян, С. Мадді, С. Кобейса, які значно збагатили розуміння особистісних характеристик, життєстійкості та їх ролі в процесах адаптації. Крім того, було залучено теоретичні основи щодо емоційного інтелекту, розроблені такими дослідниками, як Д. Гоулман, Н. Холл, Дж. Мейер, П. Селовей.

Серед українських учених, чиї праці стали основою для дослідження, варто відзначити О. Кокуна, Т. Ларіну, В. Панка, В. Предка, О. Чиханцову та інших, які детально вивчали психологічну стійкість особистості, особливо в контексті кризових та воєнних умов. Їхні дослідження поглиблюють розуміння життєстійкості та реакцій людини на стресові ситуації.

Методи дослідження: у роботі були застосовані теоретичний аналіз і систематизація наукових і методичних джерел; організаційні методи, такі як метод порівняння та поперечного зрізу; емпіричні методи, включаючи використання стандартизованих діагностичних методик, спостереження та бесіди; а також методи обробки й аналізу даних, що передбачали оцінку кількісних та якісних показників.

Апробація та впровадження результатів. Результати проведеного дослідження доповідалися здобувачем та отримали схвалення на таких міжнародних конференціях: на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора А.І. Шинкарюка (29 жовтня 2024 р., м. Кам'янець-Подільський), на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 19 листопада 2024 р.), на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 18 лютого 2025 р.), на XVII Міжнародній науково-

практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2025 р.) та знайшли своє відображення у публікації автора.

Публікації.

Шульган О.В. Емоційні ресурси життєстійкості студентства в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин*: Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції, 23 квітня 2025 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2025. 236 с. Укр., англ., пол. / С. 203–206.

URI: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9172>

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Життєстійкість особистості як феномен у психологічній науці

Феномен життєстійкості особистості викликає значний інтерес у психологічних дослідженнях. Цей термін використовується для характеристики здатності людини протистояти стресовим чинникам, долати труднощі та пристосовуватися до негативних умов. У психологічній теорії життєстійкість розглядається як багатогранний процес, який охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні компоненти.

Одним із провідних напрямів вивчення життєстійкості є дослідження стресостійкості. Психологи аналізують, як люди сприймають стресові ситуації, яким чином вони на них реагують та які методи застосовують для подолання стресу. Особливу увагу приділяють чинникам, що впливають на рівень стресостійкості, а також можливостям його підвищення.

Ще одним важливим аспектом є здатність до адаптації. Особи з високим рівнем життєстійкості демонструють вміння швидко перебудовувати свої дії відповідно до змін обставин, знаходити альтернативні шляхи досягнення цілей навіть за умов невизначеності та труднощів.

Аналіз адаптивної поведінки в межах вивчення життєстійкості є перспективним напрямом для розробки програм психологічної підтримки та тренінгових методик розвитку особистісних ресурсів (Ларіна, 2007; Матейко, 2022).

Дослідники також акцентують увагу на ролі соціального оточення у формуванні життєстійкості. Підтримка родини, друзів та соціальних груп є важливим фактором зміцнення здатності особистості до протистояння життєвим труднощам (Цекова, 2005). Формування середовища, що забезпечує емоційну підтримку і розуміння, є вагомим умовою розвитку цієї якості.

Таким чином, наукові дослідження життєстійкості особистості виявляють фундаментальні аспекти пристосування людини до складних умов та допомагають краще зрозуміти механізми подолання життєвих викликів.

Однак аналіз наукової літератури свідчить, що, попри активізацію дослідницької діяльності в цьому напрямку, питання життєстійкості все ще характеризується різноманіттям підходів до його трактування та наявністю певного розриву між теоретичними концепціями і їхньою практичною реалізацією, зокрема щодо методів психодіагностики. Це підкреслює потребу у глибшому дослідженні феномена життєстійкості (Варій, 2007).

Поняття «життєстійкість» (англ. *hardiness*) увійшло в науковий обіг завдяки роботам американських психологів С. Мадді та С. Кобаси наприкінці 1970-х – на початку 1980-х років. Саме їхні дослідження заклали підґрунтя для розуміння того, які індивідуальні якості сприяють подоланню стресу та адаптації до несприятливих обставин.

С. Кобаса у своїй концепції визначила три основні компоненти життєстійкості: відчуття контролю над власним життям, сприйняття викликів як можливостей для особистісного розвитку та внутрішня згода із собою. Вона наголошувала, що ці характеристики «...сприяють формуванню стійкості у людини перед стресом та труднощами» (Kobasa, 1979 : 3).

С. Мадді, у своїх дослідженнях, приділяв увагу ролі психологічного буфера, який він визначив як «життєстійкість», у процесах протистояння стресовим впливам.

На його думку, життєстійкість складається з низки характеристик, що дають змогу людині ефективно адаптуватися до стресових обставин і виходити з них з відчуттям досягнення та особистісного розвитку.

До таких характеристик С. Мадді відносив психологічну гнучкість, емоційну врівноваженість, упевненість у власних силах, а також здатність сприймати труднощі як стимули для особистісного зростання.

Науковець наголошував, що життєстійкість не є виключно вродженою властивістю, а може розвиватися через спеціальні навички (Maddi, 2002 : 77).

С. Мадді також запропонував низку тренувальних програм і методик, спрямованих на розвиток життєстійкості, підвищення рівня психологічного захисту та вдосконалення здатності людини до ефективного подолання стресу.

Таким чином, праці С. Мадді та С. Кобаси стали суттєвим внеском у формування наукового уявлення про життєстійкість як важливий особистісний ресурс. Вони акцентували увагу на значенні внутрішніх ресурсів людини, які забезпечують адаптацію до життєвих викликів та стресових ситуацій.

За визначенням американського дослідника Р. Бартона, життєстійкість є особистісною психологічною характеристикою, що сприяє стійкості людини. Розглядаючи внутрішні чинники психологічної стійкості, Р. Бартон виокремлює витривалість як ключовий компонент.

Витривалість, за його концепцією, охоплює три основні взаємопов'язані елементи: прихильність (прагнення не відчувати себе відчуженим), контроль (прагнення уникнути безсилля) та виклик (готовність до пізнання нового, незважаючи на ризики) (Barton, 2012). Отже, за Бартоном, життєстійкість є одним із важливих особистісних чинників, що сприяють формуванню психологічної стійкості (Barton, 2012).

Таким чином, у зарубіжній психології життєстійкість розглядається як багатокомпонентна особистісна якість, яка захищає індивіда від негативного впливу стресу. Формування цього поняття пов'язане зі зростанням інтересу дослідників до екзистенціальної психології та прикладної психології стресу.

Екзистенціальна психологія орієнтована на розкриття сенсу людського існування, зосереджуючись на тому, як люди надають значення своєму життю в умовах невизначеності та труднощів. Прикладна психологія стресу досліджує вплив стресових факторів на психічне та фізичне здоров'я людини й розробляє практичні стратегії для їх подолання.

Отже, інтерес наукової спільноти до тематики життєстійкості зумовлений інтеграцією екзистенціального й прикладного підходів, що, за

словами українського дослідника О.М. Кокуна, «сприяли глибшому розумінню та підтримці людської здатності адаптуватися до складних обставин життя» (Кокун, 2020 : 74).

Серед вітчизняних учених варто виокремити О.А. Чиханцову, яка розглядає життєстійкість як базовий ресурс подолання життєвих труднощів. Вона інтерпретує цей феномен як здатність особистості здійснювати контроль над обставинами свого життя, ефективно управляти ними, сприймати труднощі як важливий досвід і використовувати їх для особистісного зростання (Чиханцова, 2021 : 216).

Т.М. Ларіна вказує на те, що життєстійкість виконує функцію «засобу адаптації та виживання, особливо у критичних обставинах, коли існує загроза для життя або у надзвичайних умовах» (Ларіна, 2007). Це визначення підкреслює здатність людини швидко мобілізувати свої ресурси для подолання труднощів. Життєстійкість також розглядається як «суттєва особистісна риса, що визначає поведінкову стратегію, орієнтовану на подолання перешкод і гнучке реагування на зміни» (Титаренко, 2009 : 21).

С.Л. Кравчук звертає увагу на те, що життєстійкість повинна розглядатися як інтегральна характеристика особистості, що входить до складу її адаптаційного ресурсу і є показником психологічної стійкості. За її визначенням, життєстійкість складається з кількох компонентів: емоційного, когнітивного, вольового, морального та поведінкового (Кравчук, 2018 : 100).

Г.П. Лазос під поняттям життєздатності розуміє здатність особистості успішно функціонувати і розвиватися в різних сферах життя, попри вплив внутрішніх і зовнішніх перешкод. Автор наголошує, що життєздатна людина має розвинену адаптивність до змін, вміння керувати своїми емоціями, вирішувати проблеми та долати труднощі. Основною ознакою життєздатності він вважає прагнення до самореалізації й особистісного зростання навіть у складних умовах. Таке розуміння допомагає краще оцінити здатність людини пристосовуватися до обставин, зберігаючи цілісність своєї психіки та фізичного здоров'я (Лазос, 2018 : 34).

Т.. Титаренко і Т. Ларіна розглядають життєстійкість як прояв індивідуальних характеристик і вчинків особистості. Вони зазначають, що ця якість проявляється через такі риси, як цілеспрямованість, активність, сміливість, витривалість та стійкість. При цьому особистісна життєстійкість, за їхніми спостереженнями, виявляється у свідомо здійснюваних вчинках, що ґрунтуються на відповідальному життєвому виборі (Титаренко, & Ларіна, 2009 : 12-13).

О.М. Кокун у своїх дослідженнях підкреслює індивідуальність проявів життєстійкості. На його думку, кожна людина має унікальні сильні й слабкі сторони, які визначають її здатність адаптуватися до складних ситуацій. Розуміння цієї індивідуальності, за твердженням ученого, «допомагає психологам та практикам створювати ефективні стратегії розвитку та підтримки життєстійкості у конкретних обставинах» (Кокун, 2020 : 69).

Подібно до інших дослідників, В.М. Чернобровкін і О.Б. Морозова наголошують, що життєстійкість охоплює не лише фізичну витривалість, а й психологічні аспекти, такі як гнучкість мислення, емоційна стабільність, здатність до саморегуляції та вміння приймати конструктивні рішення в умовах стресу. Вони також підкреслюють, що життєстійкість розвивається через практику та навчання, що робить її важливим чинником особистісного зростання та розвитку (Чернобровкін, & Морозова, 2021).

Загалом, у своїх працях В.М. Чернобровкін і О.Б. Морозова акцентують на важливості усвідомлення та розвитку життєстійкості як одного з ключових чинників досягнення успіху та збереження психологічного благополуччя індивіда (Чернобровкін, & Морозова, 2021).

Таким чином, поняття життєстійкості особистості відображає складний, динамічний процес психологічної адаптації та розвитку людини, а його розуміння сприяє ефективнішій підтримці особистості на шляху її життєвого становлення в умовах постійних змін.

Аналіз наукових праць переконливо свідчить про надзвичайну важливість та багатогранність життєстійкості як для окремої особистості, так

і для суспільства в цілому, а також для різних сфер професійної діяльності та освіти.

Багаточисельні дослідження, проведені на різних вибірках (Ламаш, & Мікаїлова, 2017; Матейко, 2022; Мельник, 2019; Пішко, & Лозінська, 2022), демонструють, що життєстійкість чинить вагомий вплив на академічну та професійну успішність, рівень опору стресу, мотивацію до досягнення цілей, здатність адаптуватися до змін, рівень творчого мислення, ступінь залученості до діяльності, рівень усвідомленості, сумлінність у роботі, позитивне ставлення до життя, фізичну і психічну витривалість, психологічний добробут, задоволення від професійної діяльності, формування професійних намірів, розвиток лідерських якостей, емоційну врівноваженість та інші важливі аспекти (Коун, 2020 : 78).

Такі результати свідчать про те, що життєстійкість визначається не лише біологічною спадковістю, але й формується під впливом соціального, культурного середовища та особистісних характеристик, а також може розвиватися завдяки цілеспрямованим психологічним і педагогічним заходам. Відтак, усвідомлення ролі життєстійкості та її розвиток є важливими умовами підвищення якості життя і досягнення успіху в різних сферах діяльності.

У межах нашого дослідження поняття життєстійкості розглядається відповідно до концепції С. Мадді, який трактував її як психологічний еквівалент життєвої сили людини. Це розуміння акцентує увагу на здатності особистості долати труднощі, що виникають у житті, а також на її зусиллях, спрямованих на саморозвиток і подолання життєвих викликів (Maddi, 1994; 2002).

Життєстійкість виступає інтегральною характеристикою особистісної зрілості, а її проявом є здатність особистості до самодетермінації. Вона охоплює такі складові, як адаптивність до змін, самоконтроль, активну роботу над собою та своїм життєвим середовищем, а також здатність підтримувати оптимістичне ставлення до життя.

Деякі індивіди демонструють високу стійкість і ефективну адаптацію навіть у надзвичайно складних умовах, завдяки наявності значних внутрішніх ресурсів.

Цей стан може бути забезпечений через підтримання психологічного благополуччя і розвиток внутрішнього імунітету, що можливе шляхом використання певних психологічних стратегій.

Узагальнюючи викладене, можна підкреслити, що життєстійкість відіграє надзвичайно важливу роль у збереженні психічного здоров'я людини, адже вона є визначальним чинником у подоланні психологічних труднощів. Активне використання ресурсів соціального оточення сприяє розвитку життєстійкості як важливого особистісного феномену.

Життєстійкість проявляється через залученість до діяльності, віру в можливість контролю над подіями та готовність до прийняття ризику, що є основними компонентами психічного здоров'я. Таким чином, життєстійкість функціонує як енергозберігаючий механізм, який допомагає людині зберігати внутрішній ресурс для досягнення життєвих цілей.

1.2. Структурні компоненти життєстійкості особистості та її модель розвитку

Спосіб сприйняття людиною змін у навколишньому середовищі має вирішальне значення для використання її внутрішніх ресурсів і підтримання емоційної рівноваги.

Життєстійкість виявляється у здатності особистості ефективно справлятися зі стресовими обставинами, зокрема в професійній діяльності, де подолання негативних факторів стає проявом особистісних ресурсів.

Згідно з концепцією С. Мадді, життєстійкість має змістовне наповнення у вигляді диспозиції, що об'єднує три відносно незалежні компоненти: залученість, контроль і готовність до прийняття викликів.

Високий рівень розвитку цих складових сприяє ефективному подоланню стресу та зменшує ризик виникнення внутрішнього напруження в стресових ситуаціях (Maddi, 2002 : 74).

Розглянемо основні складові докладніше:

1. Залученість. Ця характеристика відображає рівень включеності людини у свою діяльність і життєві події.

Залученість вказує на те, наскільки людина відчуває зв'язок із тим, що вона робить. Це стан, коли діяльність наповнена змістом і має для особистості особливе значення.

На думку С. Мадді, залученість є базовою складовою життєстійкості, оскільки сприяє активності та ефективності дій. Люди, які почуваються залученими у свою роботу чи справу, виявляють більшу мотивацію і енергію для досягнення цілей, а також краще долають труднощі та стресові ситуації.

Таким чином, компонент залученості описується як відчуття сенсу та причетності до власної діяльності, що суттєво зміцнює життєстійкість особистості.

2. Контроль. Другий компонент життєстійкості визначає ступінь віри людини у власну здатність впливати на перебіг подій у своєму житті та середовищі.

Контроль характеризує рівень впевненості у тому, що особистість може активно змінювати обставини або принаймні ефективно на них реагувати. Особи з високим рівнем контролю зазвичай демонструють прагнення вирішувати проблеми, активно застосовуючи наявні ресурси та стратегії. Вони виявляють рішучість і здатність до цілеспрямованих дій.

Таким чином, за С. Мадді, контроль є важливим аспектом життєстійкості, який підтримує відчуття впливу на події та можливість самостійного визначення свого життєвого шляху.

3. Прийняття ризику. Третій компонент стосується здатності особистості сприймати труднощі та перешкоди як шанси для особистісного розвитку, а не як загрози.

Люди, у яких добре розвинене прийняття викликів, бачать у негативних ситуаціях можливість для навчання і самовдосконалення. Вони шукають рішення, проявляють творчий підхід і здатні витягувати користь навіть із невдач.

Такий підхід дозволяє підтримувати позитивний емоційний фон і високий рівень мотивації в умовах стресу, запобігаючи розвитку безсилля або відчаю.

Відповідно до С. Мадді, прийняття викликів є визначальним для формування життєстійкості, оскільки сприяє активному та конструктивному ставленню до будь-яких життєвих труднощів (Maddi, 2002 : 78–80).

Таким чином, відповідно до поглядів С. Мадді, усі три складові життєстійкості – залученість, контроль і прийняття виклику – є взаємопов'язаними й діють узгоджено, а їх рівень розвитку має вирішальне значення для підтримання здоров'я та високої працездатності в умовах стресу.

Індивідуальні відмінності у вираженості кожного з компонентів визначають, наскільки успішно особистість зможе реагувати на життєві виклики та стресові ситуації.

До прикладу, деякі люди можуть володіти сильною вірою у власні можливості (контроль), однак їм може бракувати гнучкості для сприйняття нових викликів. Інші, навпаки, відкриті до нових можливостей, але їм може не вистачати впевненості у власних силах.

Гармонійне поєднання всіх трьох компонентів життєстійкості є важливою умовою ефективного подолання стресових ситуацій. Особи, які демонструють високий рівень залученості, контролю та прийняття викликів, частіше успішно справляються з труднощами, зберігаючи фізичне і психічне здоров'я навіть у складних обставинах.

Отже, для формування оптимальної життєстійкості та підтримки здоров'я необхідно, щоб усі три складові були добре розвиненими і взаємодіяли між собою (Maddi, 2002 : 81).

Оскільки С. Мадді трактує життєстійкість як комплекс психологічних (зокрема, змін у сприйнятті себе, оточуючих і світу) та діяльнісних (здатність долати стреси, досягати цілей, піклуватися про здоров'я) характеристик, сучасні дослідники пропонують розширене бачення цього феномена, включаючи різні аспекти особистості та її життєвого досвіду.

Так, за концепцією О.А. Чиханцової, «врахування таких параметрів, як цілі, цінності, смисли, самоставлення, автономія та мотивація до самореалізації, дає змогу отримати більш комплексне розуміння того, як особистість взаємодіє зі світом і долає життєві труднощі» (Чиханцова, 2017 : 144–145).

Зокрема, цілі та цінності виступають джерелом внутрішньої мотивації й наполегливості у досягненні успіху навіть у складних умовах.

Смисли та самоставлення допомагають людині знайти внутрішню рівновагу та усвідомити своє місце у світі.

Автономія дозволяє особистості почувати себе суб'єктом власного життя та активно виробляти стратегії адаптації до змін.

Мотивація до самореалізації сприяє особистісному розвитку та розкриттю потенціалу.

На думку О.А. Чиханцової, «такий підхід сприяє глибшому розумінню механізмів формування життєстійкості особистості та виявляє, як комплексна взаємодія різних особистісних аспектів забезпечує успіх і добробут у різних сферах життя» (Чиханцова, 2017 : 145).

У структурі життєстійкості проявляється сукупність стабільних позитивних рис особистості, які сприяють адаптації до навколишнього середовища, прагненню до психологічного благополуччя та виконують важливу буферну функцію, захищаючи людину від негативного впливу стресу.

У межах системного підходу компоненти життєстійкості співвідносяться з основними складовими психологічного благополуччя:

- самоприйняття – позитивне ставлення до себе та власного минулого;
- позитивні стосунки – встановлення турботливих і довірливих зв'язків з іншими людьми;
- компетентність – здатність успішно справлятися з вимогами повсякденного життя;
- наявність життєвих цілей – прагнення до діяльності, яка надає життю сенс;
- особистісне зростання – відчуття безперервного саморозвитку;
- автономність – здатність самотійно приймати рішення та діяти у відповідності до власних переконань, незалежно від соціального тиску (Ryff, 2014 : 113).

Схематичну побудову структури життєстійкості особистості представлено у Додатку А (Чиханцова, 2017 : 62).

Таким чином, життєстійкість можна інтерпретувати як показник життєвої енергії людини, що свідчить про її спроможність долати життєві виклики та зусилля, спрямовані на їх подолання. Це поняття відображає психологічну живучість особистості та є важливим критерієм її психічного здоров'я.

Життєстійкість допомагає людині не тільки пристосовуватися до стресових факторів, але й трансформувати негативний досвід у нові можливості для розвитку.

У межах системного підходу науковці пропонують розглядати життєстійкість як багаторівневу конструкцію, що складається з метасистеми, системи та підсистеми (Додаток Б) (Сердюк, 2012 : 101).

Як зазначає Л.З. Сердюк, «ієрархічна організація властивостей особистості дозволяє глибше розкрити складну природу життєстійкості та взаємозв'язки між її елементами» (Сердюк, 2012 : 101).

Особливістю системного підходу є його спрямованість на дослідження динамічних систем, які мають здатність до розвитку, самоорганізації та

цілеспрямованої діяльності. Це означає, що такі системи можуть самостійно змінювати власну структуру у процесі розвитку.

У межах системного аналізу застосовується принцип макро- і мікропідходів: на макрорівні вивчаються загальні властивості системи, тоді як на мікрорівні розглядаються механізми формування цих властивостей (Сердюк, 2012 : 104).

Відповідно до такого підходу, життєстійкість розглядається як інтегрована система взаємопов'язаних елементів.

Особливо важливо відзначити, що життєстійкість виявляється через позитивне ставлення до світу, здатність надавати сенсу своєму життю, підвищення якості життя, здатність до ефективної саморегуляції та самореалізації через успішну адаптацію до соціального середовища.

Вона також охоплює здатність витримувати стресові ситуації без зниження рівня продуктивності та активності.

Отже, узагальнюючи наведені підходи, можна підкреслити, що життєстійкість як цілісна система взаємодії людини з навколишнім світом виступає важливим ресурсом, що сприяє зміцненню фізичного та психічного здоров'я, успішній адаптації до складних умов і особистісній самореалізації.

Високий рівень життєстійкості пов'язується з активною життєвою позицією, вмінням використовувати наявні обставини для особистісного зростання, здатністю робити свідомий вибір та сприймати стресові ситуації як джерело набуття нового досвіду.

Прикладний аспект життєстійкості проявляється в успішному подоланні стресових впливів, зокрема в професійній діяльності, де вона виступає однією з характерних ознак особистості.

1.3. Життєстійкість як чинник емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах війни

Сучасні події, викликані збройною агресією росії та повномасштабними бойовими діями на території України, породили низку нових складних викликів у різних сферах суспільного життя.

Політичні наслідки, економічні труднощі, соціально-психологічні проблеми, екологічні катастрофи та гуманітарні кризи є лише окремими аспектами складної реальності, що сформувалася внаслідок війни.

Масштабне руйнування промислових об'єктів і інфраструктурних мереж, втрата робочих місць, падіння рівня купівельної спроможності населення зумовили глибокі економічні проблеми й загострення соціальної напруги.

Міграційні процеси й руйнування довкілля також стали серйозними викликами, які вимагають термінового вирішення та вироблення комплексних підходів до відновлення. Проте найбільшою втратою є людські життя: тисячі загиблих і мільйони зруйнованих доль стали трагічним символом ціни за мир і свободу.

У таких обставинах надзвичайно важливо зберігати єдність, проявляти солідарність і підтримувати одне одного, адже лише спільними зусиллями можна здолати труднощі та закласти фундамент для мирного, гідного і прогресивного майбутнього країни.

Війна призвела не лише до фізичних руйнувань і матеріальних втрат, але й мала глибокий вплив на психологічний стан студентської молоді.

Постійне відчуття тривоги, невизначеність перспектив та загальний рівень напруженості в суспільстві призводять до розвитку ламінальних станів і фрустрацій, які негативно впливають на психоемоційний та психофізіологічний стан студентів.

Переживання, емоційна нестабільність і відсутність ясності майбутнього ускладнюють зосередження на навчальному процесі та

заважають успішному виконанню академічних обов'язків (Хараджи, & Труніна, 2023).

Емоції відіграють важливу роль у процесі пристосування людини до середовища, функціонуючи як механізм швидкої реакції на зовнішні подразники.

Швидкість емоційної оцінки та автоматична фізіологічна відповідь допомагають забезпечити необхідну адаптивну поведінку для виживання.

Однак у ситуаціях надмірної емоційної реакції поведінка особистості може ставати автоматичною, базованою на закріплених у досвіді стереотипних стратегіях.

На думку М. Боуена, «емоційна система формує певний тип поведінки в конкретних обставинах, але завдяки наявності свідомості людина здатна відчувати і розпізнавати вплив цієї системи, що надає можливість контролювати власний емоційний стан або дозволяти емоціям проявлятися. Лише завдяки усвідомленню роботи емоційної системи, а не через її ігнорування, людина здатна здійснювати управління своїми емоційними реакціями. Це розглядається як еволюційна перевага людини – можливість вибору між емоційним або раціональним способами реагування залежно від ситуації з метою досягнення оптимальної адаптації» (Zeidner, 2009 : 258).

На нашу думку, концепція емоційної регулюючої системи має тісний зв'язок із основними положеннями теорії емоційного інтелекту, що включає розуміння, контроль і раціональне використання емоцій відповідно до ситуації.

Емоційний інтелект визначається як «здатність розпізнавати й розуміти власні та чужі емоції, а також уміння управляти ними і використовувати ці навички для ефективної взаємодії з іншими людьми» (Носенко, & Коврига, 2003 : 21).

Актуальність вивчення емоційного інтелекту обумовлюється тим, що емоційна сфера є однією з найбільш динамічних складових особистості.

Емоції, як реакції-переживання, ставлення та імпульси до дій, відіграють

важливу роль у підтримці психічної рівноваги, регуляції поведінки, ефективності міжособистісної комунікації, процесі прийняття рішень і досягненні життєвих цілей.

Як зазначає Д. Гоулман, «особи, які володіють навичками управління своїм емоційним життям завдяки самоусвідомленню та самоконтролю, мають суттєву перевагу, зокрема у питаннях збереження здоров'я» (Гоулман, 2020 : 15).

Нездатність контролювати власний емоційний стан може стати причиною виникнення емоційного напруження, розвитку астенічних станів і внутрішніх конфліктів, що негативно впливають на психічне здоров'я особистості.

Багато досліджень підтверджують позитивний вплив емоційного інтелекту на стан людини в умовах стресу. Загалом, високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє захисту особистості від негативних наслідків стресових впливів.

Емоційну ресурсність можна розглядати як один із проявів емоційного інтелекту, що, за визначенням П. Селовея і Д. Мейєра, передбачає «здатність відслідковувати власні та чужі емоції, розпізнавати їх відмінності й використовувати отриману інформацію для регулювання мислення та поведінки» (Zeidner, 2009 : 220).

Отже, емоційні ресурси виступають важливою складовою пристосувальних можливостей особистості. Вони є внутрішнім потенціалом, який допомагає людині ефективно керувати своїми емоційними станами, будувати взаємодію з навколишнім середовищем і досягати особистісних та професійних цілей.

Ключові складові емоційних ресурсів подані у таблиці 1.1.1 (Толмачевська, 2021 : 205–206).

Таблиця 1.1.1

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 розвиненими 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 складових сприяє збереженню емоційної рівноваги та підвищенню якості життя, допомагаючи людині краще справлятися з різними життєвими викликами.

Таким чином, емоційні ресурси є важливою частиною життєстійкості, адже вони допомагають людині ефективніше адаптуватися до стресових обставин і зберігати позитивне ставлення до життя навіть у складні періоди, наприклад, під час війни.

Інакше кажучи, життєстійкість має безпосередній зв'язок з емоційною сферою: людина з розвиненими емоційними ресурсами краще переносить стресові ситуації та труднощі, завдяки чому підтримує емоційний баланс.

Емоційний інтелект допомагає особистості уникати станів розчарування чи відчаю, сприяючи пошуку шляхів для подолання проблем (Мединська, 2013 : 359).

Отже, емоційний інтелект є невід'ємною частиною життєстійкості особистості, сприяючи захисту від тривожних і депресивних станів, підтримуючи позитивне сприйняття себе та почуття автономії, а також відкриваючи нові внутрішні ресурси.

Життєстійкість підтримує здатність особистості до самодетермінації, тобто самостійного визначення життєвих цілей та шляхів їх досягнення. Вона дозволяє людині відчувати контроль над власним життям і приймати рішення, які відповідають її особистим потребам і цінностям.

Крім цього, життєстійкість виступає важливим чинником розкриття ресурсного потенціалу особистості та забезпечення її всебічного розвитку. На думку В. Предко, «життєстійкість є провідною рисою, що забезпечує повноцінний розвиток людини, її самореалізацію та досягнення особистісних цілей» (Предко, 2020 : 188).

За переконанням В.В. Предко, в умовах війни освітнє середовище набуває особливої ваги у формуванні життєстійкості молоді.

Через створення спеціально організованих умов та цілеспрямовану підтримку воно надає студентам необхідну психологічну опору і сприяє їх гармонійному розвитку.

Переживання кризових ситуацій змушує молодь переосмислювати свої цінності й життєві цілі, що стимулює формування нових життєвих пріоритетів і стратегій.

Як підкреслює дослідниця, «життєві кризові ситуації є невід'ємною складовою шляху кожної особистості, оскільки вони змінюють ставлення до життя, надаючи йому глибшого змісту та допомагаючи людині краще пізнати себе і розвиватися на духовному рівні» (Предко, 2020 : 188).

Отже, життєстійкість можна розглядати як важливий внутрішній ресурс особистості, який допомагає їй долати стреси, адаптуватися до складних обставин, зокрема під час військових конфліктів.

Вона активізує потребу підтримувати фізичне, психологічне та соціальне благополуччя, наповнюючи життя особистості цінністю та сенсом.

Дослідниця Л.В. Степаненко, аналізуючи життєстійкість як ресурс для захисної саморегуляції, зазначає, що вона «...допомагає інтегрувати попередній досвід у сучасний контекст, забезпечуючи внутрішню гармонію та регуляцію впливу зовнішніх і внутрішніх факторів. Життєстійкість також мотивує перетворювати стресові ситуації на можливості для розвитку та є базовим чинником самодетермінації» (Степаненко, 2022 : 60).

Український психолог В.Г. Панок у своєму дослідженні життєстійкості як психологічної характеристики учасників освітнього середовища підкреслює, що «життєстійкість впливає на здатність людини ухвалювати рішення в умовах невизначеності, що відрізняється від байдужості чи пасивності» (Панок, 2014 : 148).

Це свідчить про те, що життєстійкість є важливим чинником, який визначає особистісний потенціал і сприяє розвитку емоційної саморегуляції в складних обставинах.

Американські науковці Benishek, Feldman, Shipon, Mecham, & Lopez ще у 2005 році здійснили серію досліджень, спрямованих на встановлення взаємозв'язку між життєстійкістю та поведінкою студентів у процесі навчання і засвоєння знань.

Результати експерименту показали, що життєстійкість позитивно впливає на академічну успішність студентів.

Кожен із компонентів життєстійкості відіграє свою роль у процесі освіти: залученість спонукає студентів активно працювати для досягнення навчальних цілей, незважаючи на труднощі; контроль сприяє вірі у власні можливості й ефективному управлінню емоціями під час навчальних стресів; виклик стимулює розвиток цілеспрямованості (Benishek, Feldman, Shipon, Mecham, & Lopez, 2005 : 75).

Таким чином, життєстійкість тісно пов'язана з такими соціально значущими рисами особистості, як сила волі, наявність чітких життєвих цілей, сформована система цінностей, внутрішня свобода, відповідальність,

здатність ефективно використовувати власний потенціал та емоційні ресурси, а також із загальною соціальною активністю.

Життєстійкість виступає важливою характеристикою, яка допомагає особистості адаптуватися до життєвих труднощів та виходити з них сильнішою.

С. Мадді пропонує концепцію підвищення життєстійкості через три основні методики: реконструкцію ситуацій, фокусування та компенсаторне самовдосконалення.

Перша методика, реконструкція ситуацій, полягає в тому, щоб переосмислювати події, розглядаючи їх з іншої перспективи.

Це передбачає вміння знаходити позитивні сторони у негативних обставинах, відкривати можливості для особистісного зростання та здобувати нові навички з пережитого досвіду.

Друга методика, фокусування, спрямована на концентрацію уваги на тих аспектах життя, які людина здатна контролювати.

Замість зосередження на тому, що змінити неможливо, пропонується акцентувати увагу на сферах, де можна здійснювати позитивні зміни та активно діяти.

Третя методика, компенсаторне самовдосконалення, передбачає розвиток нових стратегій і навичок для підвищення життєстійкості.

Вона включає усвідомлення власних слабких сторін і цілеспрямовану роботу над їх подоланням, залучення позитивних джерел підтримки та освоєння нових способів реагування на стресові ситуації (Maddi, 2002 : 268–271).

Таким чином, використання цих методик дозволяє не лише подолати складні життєві періоди, а й зміцнити внутрішню силу, розвинути здатність адаптуватися до змін і забезпечити особистісне зростання.

На нашу думку, це має особливу цінність у сучасному світі, де стрес і невизначеність стають постійними супутниками людини.

Варто зазначити, що С. Мадді об'єднав два важливі напрямки – дослідження життєстійкості та принципи здорового способу життя – для створення ефективної програми розвитку життєстійкості, яка отримала назву Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP).

Ця програма базується на поєднанні підходів, спрямованих як на зміцнення психологічної витривалості, так і на покращення фізичного здоров'я.

HELP пропонує учасникам комплекс практичних стратегій та методів, спрямованих на підвищення стійкості до стресових навантажень і загальне покращення самопочуття.

Програма орієнтована на розвиток таких ключових якостей, як оптимізм, здатність адаптивно реагувати на стресові ситуації, активне управління власним життям та формування здорового способу життя.

HELP не лише надає знання, але й пропонує конкретні інструменти для практичного застосування, що дозволяє учасникам ефективно справлятися зі стресами, підтримувати емоційну рівновагу та турбуватися про своє фізичне здоров'я навіть за складних обставин.

Завдяки інтеграції цих підходів, програма HELP стала важливим засобом для зміцнення життєстійкості та покращення якості життя тих, хто в ній бере участь (Чиханцова, 2016 : 10).

Результати досліджень свідчать, що спеціалізовані тренінги мають суттєвий вплив на формування переконань і установок, які сприяють підвищенню стійкості до стресу.

Такі тренінги ефективні як для відносно здорових людей (педагогів, студентів, військовослужбовців), так і для осіб, які пережили психологічні травми.

Програми тренінгів включають різні методики і практики, спрямовані на розвиток психологічної витривалості й емоційного благополуччя.

Учасники таких заходів отримують можливість краще зрозуміти природу стресу, навчитися ефективно реагувати на виклики, розвивати позитивне ставлення до життя.

Дослідження підтверджують, що участь у подібних тренінгах сприяє суттєвому зниженню рівня стресу, покращенню загального емоційного стану та зростанню життєстійкості.

Такі заходи надають не лише знання і навички, а й забезпечують підтримку та позитивний вплив спільноти, що є важливим чинником у процесі подолання труднощів і досягнення психологічного благополуччя (Чиханцова, 2015 : 229).

Висновки до першого розділу

Таким чином, у нинішніх умовах воєнного стану суспільство стикається з серйозними викликами, що впливають на всі сфери життя, включно з освітньою системою.

Ці обставини суттєво відображаються на психологічному стані кожної особистості, залученої до освітнього процесу, і вимагають ретельного аналізу та визначення тих особистісних якостей, які сприятимуть ефективній адаптації до мінливих умов і допоможуть подолати складні життєві випробування.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СТРУКТУРІ КОМПОНЕНТІВ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Методики, використані у дослідженні

У рамках нашого дослідження життєстійкість розглядається як система особистісних установок і переконань щодо себе, навколишнього світу та взаємодії з ним, яка забезпечує здатність успішно протистояти та долати складні життєві обставини.

Висунуто гіпотезу, що між життєстійкістю та емоційним інтелектом існує взаємозв'язок, суть якого полягає в тому, що розвинений емоційний інтелект допомагає людині формувати ефективні стратегії емоційного самокерування, що, у свою чергу, сприяє підвищенню життєстійкості.

Для оцінки рівня життєстійкості у складі компонентів емоційної саморегуляції студентів у період воєнного стану було застосовано такі методики:

1. Опитувальник життєстійкості, укладений С. Мадді (Додаток В) (Толмачевська, 2021).
2. Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Додаток Д) (Шкала психологічного стресу ..., 2025).
3. Методика оцінки рівня емоційного інтелекту Н. Холла (Додаток Е) (Діагностика «емоційного інтелекту»).

Детальніше розглянемо зазначені методики.

Опитувальник життєстійкості (автор: С. Мадді)

Дана методика є психологічним інструментом, розробленим для оцінки рівня життєстійкості особистості. Вона є важливим засобом у розвитку психологічної теорії та практики, оскільки дає змогу краще зрозуміти здатність індивіда до адаптації та подолання життєвих труднощів.

Інструмент охоплює чотири шкали: три з них відображають основні компоненти життєстійкості, а четверта – загальний рівень життєстійкості.

Перша шкала – залученість (Engagement) – характеризує рівень інтересу особистості та її відчуття значущості у завданнях і викликах, з якими вона стикається. Ця шкала оцінює рівень енергії, мотивації, впевненості та ентузіазму під час виконання діяльності.

Друга шкала – контроль (Control) – показує, наскільки людина сприймає себе як здатну впливати на події. Цей показник відображає внутрішню впевненість у власних силах і здатність керувати ситуаціями та стресом.

Третя шкала – прийняття ризику (Challenge) – оцінює готовність особи приймати виклики та виходити за межі зони комфорту. Вона свідчить про відкритість до нових досвідів, відповідальність та впевненість у власних можливостях у подоланні труднощів.

Четверта шкала – загальний показник життестійкості (Total Hardiness) – інтегрує результати трьох попередніх компонентів (залученості, контролю та прийняття ризику) і слугує основою для визначення загального рівня стійкості особистості до стресових факторів та життєвих труднощів (Тест життестійкості С. Мадді).

Відповідно до ключа обробки результатів, здійснюється підрахунок балів за шкалами «залученість», «контроль» і «прийняття ризику». Показники, що перебувають на середньому або вище середнього рівня, свідчать про достатню вираженість відповідних характеристик.

Таким чином, опитувальник життестійкості С. Мадді з його чотирма шкалами надає можливість аналізувати як окремі компоненти життестійкості, так і отримувати загальну оцінку рівня стійкості особистості до життєвих труднощів і викликів.

Використання цього інструменту відкриває широкі можливості для психологів, дослідників і практиків у сфері оцінювання життестійкості, розробки індивідуальних програм розвитку та психологічного супроводу.

Крім того, застосування опитувальника допомагає виявляти вразливі зони особистості, де може спостерігатися недостатній рівень життестійкості, що

підвищує ризик виникнення психологічних проблем та негативних наслідків для загального здоров'я.

Це створює умови для розроблення спеціальних програм зміцнення життєстійкості та вдосконалення навичок управління стресом, особливо актуальних у період воєнних дій.

Текст опитувальника, а також інструкції щодо обробки результатів та їх інтерпретації подано у Додатку В (Тест життєстійкості С. Мадді).

2. Шкала оцінки психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Додаток Д)

Дана методика була обрана для оцінювання сприйняття та переживання стресових станів особистістю. Чим вищий рівень психічної напруженості, тим сильніше особа відчуває психологічний стрес.

Методика PSM-25 є цінною тим, що охоплює різні компоненти стресових переживань – фізичні, поведінкові та емоційні, що дозволяє сформувати повне уявлення про суб'єктивне сприйняття стресу.

На відміну від багатьох інших методик, які зосереджуються переважно на фізіологічних або патологічних проявах, цей інструмент спрямований саме на дослідження психологічних аспектів стресових переживань та загальної психічної напруги.

Респонденту пропонуються 25 тверджень, що описують психічний стан, які він має оцінити, виходячи зі свого самопочуття за останній тиждень, використовуючи 8-бальну шкалу оцінювання.

Алгоритм обробки результатів передбачає підрахунок загальної суми балів, що формує інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Чим вищим є цей показник, тим інтенсивнішим є рівень стресу:

- менше 99 балів – низький рівень психологічного стресу;
- у межах 100–125 балів – середній рівень психологічного стресу;
- понад 125 балів – високий рівень психологічного стресу.

Текст шкали, а також алгоритм обробки та тлумачення результатів наведено у Додатку Г.

3. Методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту за Н. Холлом (Додаток Е)

Методика призначена для виявлення здатності особистості розуміти взаємини, що проявляються через емоції, а також здійснювати регуляцію емоційної сфери на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і охоплює п'ять шкал: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та здатність розпізнавати емоційні стани інших людей.

У процесі виконання тесту досліджуваному пропонується оцінити різні аспекти свого життя за такими критеріями:

- повністю не погоджуюсь (-3 бали);
- здебільшого не погоджуюсь (-2 бали);
- частково не погоджуюсь (-1 бал);
- погоджуюсь (+1 бал);
- переважно погоджуюсь (+2 бали);
- повністю погоджуюсь (+3 бали) [3].

Рівень розвитку емоційного інтелекту в інтегративному вимірі визначається таким чином:

- 70 балів і більше – високий рівень;
- від 40 до 69 балів – середній рівень;
- 39 балів і менше – низький рівень.

Текст опитувальника, інструкції з обробки відповідей та інтерпретація результатів подані у Додатку Д.

При відборі методик для проведення дослідження було враховано наступні критерії:

а) достовірність: обрані методики мають високу надійність і валідність, що забезпечує отримання стабільних і послідовних результатів при повторних вимірюваннях;

б) комплексність: застосовані методики охоплюють широкий спектр характеристик, пов'язаних із життєстійкістю та емоційною саморегуляцією, що дозволяє сформулювати цілісне уявлення про досліджувані явища;

в) відповідність контексту: методики були адаптовані до специфічних умов, зокрема умов воєнного стану, що підвищує їхню ефективність і практичну релевантність;

г) підтвердженість: використані методики мають апробацію у попередніх дослідженнях і показали свою результативність у подібних ситуаціях;

д) практичність: методики зручні у використанні та обробці результатів, що дозволяє ефективно працювати навіть з великою кількістю учасників дослідження.

Таким чином, застосовані методики відповідають зазначеним критеріям і забезпечують отримання всебічної та достовірної інформації про рівень життєстійкості студентів в умовах воєнного стану.

2.2. Організація, проведення та аналіз результатів емпіричного дослідження

Метою проведеного емпіричного дослідження було встановлення рівня життєстійкості у складі компонентів емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах воєнного стану.

Опис вибірки: Емпірична частина дослідження здійснювалася на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський) із використанням онлайн-платформи Google Forms.

Процес тестування організовано у дистанційному форматі: студентам надсилалися електронні файли з необхідними методиками.

Дослідження проводилося у період з жовтня по грудень 2024 року. В експериментальній групі взяли участь 47 студентів різних освітніх спеціальностей.

Учасники дослідження зазначили, що останнім часом відчують погіршення психоемоційного стану, серед проявів якого відзначали тривожність, що ускладнює їхню повсякденну діяльність. Саме тому студенти добровільно погодилися взяти участь в опитуванні, прагнучи отримати зворотний зв'язок про свій психоемоційний стан і практичні рекомендації для його покращення.

Перед початком опитування кожному респонденту було роз'яснено мету дослідження та надано чіткі інструкції щодо виконання запропонованих завдань.

У процесі дослідження застосовувалися 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).

За допомогою «Опитувальника життєстійкості» було проаналізовано основні складові життєстійкості за концепцією С. Мадді: залученість, контроль, прийняття ризику, а також загальний показник життєстійкості.

У табл. 2.2.1 представлено результати опитування студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за першим компонентом життєстійкості – «залученість».

Таблиця 2.2.1

Показники студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка 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 результати, наведені у таблиці 2.2.1, можна зробити висновок, що переважна частина студентів (51,1%) демонструє середній рівень залученості.

Це свідчить про те, що вони зберігають певну емоційну стійкість і зацікавленість у житті, незважаючи на складні обставини воєнного періоду. Такий результат може бути зумовлений здатністю студентів до психологічної адаптації та відновлення нормального ритму життя навіть у стресових ситуаціях.

Серед опитаних 36,2% виявили низький рівень залученості, що може вказувати на прояви безпорадності або відчуження стосовно подій навколо. Ймовірно, такі результати пояснюються підвищеним рівнем стресу, тривожністю чи невизначеністю щодо майбутнього в умовах нестабільності та постійної загрози.

Отримані дані загалом узгоджуються з очікуваними результатами для ситуацій воєнного стану.

Невелика частина студентів (15,7%) продемонструвала високий рівень залученості, що свідчить про їхню позитивну настанову щодо життя та стійкість до негативних впливів воєнної реальності. Ці студенти можуть мати розвинені внутрішні ресурси та здатність знаходити позитив навіть у складних обставинах, що є важливою умовою успішної адаптації та подолання життєвих труднощів у період війни.

У таблиці 2.2.2 подано результати опитування студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка щодо другого компонента життєстійкості – «контроль».

Таблиця 2.2.2

Показники студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за компонентом життєстійкості «контроль» за методикою «Опитувальник життєстійкості» (С. Мадді), (n=47)

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

Аналізуючи дані, наведені в таблиці 2.2.2 щодо рівня контрольованості студентів у контексті їхньої життєстійкості під час воєнного стану, можна зробити такі спостереження.

Найбільша частка респондентів (44,7%) продемонструвала середній рівень контрольованості. Це свідчить про те, що вони мають певні навички керування власними емоційними станами та реакціями, однак можуть стикатися з труднощами у підтриманні контролю в умовах підвищеного стресу, викликаного воєнними подіями.

Досить значна частина студентів (34,0%) виявила низький рівень контрольованості, що вказує на їхні труднощі у регулюванні емоційних реакцій, особливо у складних і напружених ситуаціях, пов'язаних із воєнним станом. Ця категорія студентів може бути більш вразливою до впливу стресу та тривожності, що в свою чергу негативно позначається на їх повсякденній активності та психологічному благополуччі.

Менш ніж чверть учасників дослідження (21,3%) показали високий рівень контрольованості. Це свідчить про їхню здатність ефективно управляти своїми емоціями та поведінкою навіть у надзвичайно складних умовах воєнного часу. Такі студенти, ймовірно, демонструють високий рівень стійкості, витримки та гнучкості у подоланні проблем і в управлінні стресовими станами.

У таблиці 2.2.3 подано результати опитування студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за третім компонентом життєстійкості – «прийняття ризику».

Таблиця 2.2.3

Показники опитування студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка 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, наведені у таблиці 2.2.3, демонструють, що під час воєнного стану студенти проявляють різний рівень готовності до прийняття ризику.

Найбільша кількість студентів (40,4% вибірки) виявила середній рівень прийняття ризику. Це свідчить про те, що вони займають проміжну позицію між обережністю та готовністю ризикувати. Такі студенти можуть проявляти стриманість у своїх діях, але водночас за певних умов готові йти на обґрунтований ризик, особливо якщо вважають, що можливий результат вартий зусиль або якщо впевнені у своїх знаннях та досвіді для контролю над ризиковими ситуаціями.

На другій позиції за поширеністю – студенти з низьким рівнем прийняття ризику, що складають 36,2% вибірки. Представники цієї групи, як правило, обирають більш обережні стратегії поведінки, віддаючи перевагу безпечним варіантам і уникаючи ризикових ситуацій. Умови воєнного стану можуть посилювати їх прагнення уникати невизначеності, що супроводжується підвищенням тривожності та настороженістю.

Найменше студентів продемонстрували високий рівень готовності до ризику – 23,4% від загальної кількості учасників. Ці студенти схильні активно шукати нові можливості, приймати виклики та виявляти більшу відкритість до ризику як до природної складової життя. У воєнних умовах їхня поведінка може варіюватися: вони можуть як активніше вступати у ризикові ситуації, так і, навпаки, обирати обережніші моделі дій, залежно від обставин.

Отже, результати свідчать про значну індивідуальну варіативність у способах управління ризиком серед студентської молоді під час воєнного стану.

Подальший аналіз результатів базуватиметься на розгляді загального рівня життестійкості, який охоплює три основні компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику.

У таблиці 2.2.4 подано узагальнені показники студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за загальним рівнем життестійкості.

Таблиця 2.2.4

Показники опитування студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за загальним показником життестійкості за методикою «Опитувальник життестійкості» (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 дані, наведені у таблиці 2.4, можна відзначити, що розподіл учасників за загальним рівнем життестійкості є нерівномірним, що узгоджується з виявленими раніше тенденціями щодо окремих складових життестійкості.

Разом із цим варто підкреслити, що середні показники домінують як на рівні окремих компонентів життєстійкості, так і в оцінці загальної життєстійкості студентів.

Узагальнюючи результати дослідження життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану, можна констатувати наступне: найбільша кількість студентів (44,6%) показала середній рівень життєстійкості. Це свідчить про їхню здатність на достатньому рівні пристосовуватися до стресових впливів і життєвих труднощів.

Разом із тим у 36,2% учасників виявлено низький рівень життєстійкості, що вказує на їхню підвищену вразливість до зовнішніх стресових факторів та менш розвинену готовність справлятися з труднощами, характерними для періоду воєнних дій.

Крім того, у 19,2% студентів зафіксовано високий рівень життєстійкості, що свідчить про їхню високу адаптивність, стійкість та здатність успішно долати стресові ситуації й виклики, спричинені війною.

Другою методикою, яку було застосовано у дослідженні, стала «Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон».

Її вибір був зумовлений тим, що дана методика дозволяє комплексно оцінити соматичні, поведінкові та емоційні прояви стресу, забезпечуючи цілісне уявлення про переживання стресового стану особистістю.

Отримані результати наведено у таблиці 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

Показники опитування студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка 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

На основі результатів проведеного дослідження встановлено, що більшість студентів (53,2%) мають середній рівень стресу.

Близько третини опитаних (31,9%) демонструють високий рівень стресу, тоді як невелика частка студентів (14,9%) характеризується низьким рівнем стресового навантаження.

Отримані результати щодо рівня стресу серед студентської молоді можна пояснити наступним чином: загальна ситуація в країні супроводжується підвищеною емоційною і соціальною напругою, а також зростанням інформаційного навантаження у процесі навчання.

Такі фактори формують напружене середовище, яке ускладнює процес професійної підготовки, негативно позначається на фізичному та психологічному стані студентів і загалом впливає на їхню життєстійкість.

Крім того, високі рівні стресу суттєво відображаються на емоційному самопочутті учасників дослідження.

Для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту студентів було використано методикку Н. Холла. Отримані результати подано у таблиці 2.2.6.

Таблиця 2.2.6

Показники рівня розвитку емоційного інтелекту студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка 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

Таким чином, результати дослідження свідчать, що переважна більшість студентів має низький (42,6%) або середній (46,8%) рівень розвитку емоційного інтелекту.

Було також виявлено, що лише 10,6% учасників опитування продемонстрували високий рівень емоційного інтелекту.

Розподіл рівнів емоційного інтелекту за окремими шкалами подано у таблиці 2.2.7.

Таблиця 2.2.7

Рівень емоційного інтелекту за шкалами серед студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка 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	-	-
3	Самотивація	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, результати дослідження емоційного інтелекту за методикою Н. Холла дозволяють зробити такі висновки.

Аналіз шкали «Емоційна обізнаність» показав, що близько третини студентів (29,8%) мають низький рівень розвитку цієї якості. Це свідчить про те, що їм складно усвідомлювати власні емоції та розуміти їхній вплив на своє життя. У 42,6% студентів зафіксовано середній рівень емоційної обізнаності, що вказує на наявність певної здатності розпізнавати власні емоції, однак з можливістю для подальшого розвитку цієї навички. 27,7% опитаних продемонстрували високий рівень емоційної обізнаності, що свідчить про їхню здатність уважно спостерігати за змінами у власному емоційному стані, розуміти причини виникнення емоцій і їхній вплив на психоемоційне самопочуття.

Щодо шкали «Управління емоціями», результати показали, що більшість студентів (70,2%) мають низький рівень здатності до регулювання емоційних станів. Це вказує на те, що значна кількість студентів має труднощі у контролі над негативними емоціями, які виникають унаслідок стресових ситуацій, пов'язаних із воєнним конфліктом. Середній рівень здатності до управління емоціями продемонстрували 29,8% учасників. Водночас не було виявлено студентів із високим рівнем цієї здатності, що є тривожним показником. Такий результат може бути зумовлений сильним психологічним навантаженням і недостатньо розвиненими адаптивними стратегіями емоційної регуляції. Зокрема, підвищений рівень стресу може сприяти формуванню стійких негативних емоційних станів, таких як тривога, страх чи безпорадність, які ускладнюють процес емоційного самоконтролю.

Аналіз шкали «Самотивація» показав, що у 46,8% студентів спостерігається низький рівень розвитку цієї якості. Це свідчить про певні труднощі з внутрішньою мотивацією та самостійною активністю, особливо в умовах підвищеного стресу, спричиненого воєнними діями. 40,4% респондентів мають середній рівень самотивації, що свідчить про загалом задовільні навички розуміння своїх мотивів і здатність діяти відповідно до них у складних обставинах. Лише 12,8% студентів продемонстрували високий рівень самотивації, що може вказувати на їхню особливу здатність підтримувати активність та досягати поставлених цілей навіть у надзвичайно важких умовах воєнного часу.

Проте варто пам'ятати, що навіть студенти з високим рівнем самотивації можуть стикатися з певними труднощами, оскільки воєнний конфлікт створює специфічні обставини, які можуть впливати на емоційний стан і мотиваційні процеси. Тому важливо надавати студентам своєчасну підтримку та необхідні ресурси для підтримання та розвитку їхньої внутрішньої мотивації.

Аналіз шкали «Емпатія» показав, що 44,7% студентів мають середній рівень розвитку цієї якості. Це свідчить про те, що більшість учасників

дослідження здатні проявляти емпатійне ставлення до інших людей у певних ситуаціях.

Наявність 29,8% респондентів із високим рівнем емпатії вказує на те, що значна частина студентів володіє вираженою здатністю до співчуття та альтруїзму, що є особливо важливим для підтримки інших у складний період воєнного стану. Водночас 25,5% студентів виявили низький рівень емпатії, що може свідчити про недостатню чутливість до емоцій та переживань інших осіб. Це може створювати певні труднощі у формуванні сприятливої атмосфери взаємної підтримки в умовах підвищеного стресу.

Щодо шкали «Здатність розпізнавати емоції інших», 48,9% студентів показали середній рівень розвитку цієї навички. Це означає, що більшість респондентів мають здатність у певних випадках розпізнавати емоційний стан співрозмовників.

Однак, 31,9% студентів продемонстрували низький рівень розпізнавання емоцій інших людей, що може ускладнювати ефективну комунікацію та взаєморозуміння, особливо у критичних ситуаціях, де важлива співпраця та емоційна підтримка.

Водночас 19,1% респондентів виявили високий рівень здатності до розпізнавання емоцій, що свідчить про їхню підвищену чутливість до емоційного стану інших осіб і сприяє розвитку емпатійної взаємодії.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що у більшості студентів переважають середні показники життєстійкості та емоційного інтелекту. Однак помітна частка респондентів має низький рівень включеності, контролю та готовності до ризику, що може ускладнювати подолання життєвих труднощів та опанування нового досвіду.

Особливо тривожним є той факт, що більшість студентів мають низький рівень здатності до управління власними емоціями. Крім того, значна частина опитаних демонструє недостатній рівень самомотивації та обмежену емоційну обізнаність, що негативно впливає на їхню взаємодію з соціальним оточенням та міжособистісні відносини.

Для визначення взаємозв'язків між отриманими показниками використовувався метод рангової кореляції Спірмена. Цей метод дозволяє встановити ступінь взаємозв'язку між досліджуваними параметрами та оцінити їх взаємну залежність.

Значення коефіцієнта Спірмена, близьке до +1, свідчить про високий рівень прямого зв'язку між змінними. Якщо ж значення коефіцієнта наближається до -1, це вказує на обернений взаємозв'язок: зростання одного показника супроводжується зменшенням іншого (Перекуда, Капустян, & Курилко, 2022: 45–48).

З метою виявлення психологічних чинників, що впливають на рівень життєстійкості студентів, було проведено лінійний регресійний аналіз. В якості залежної змінної виступав загальний рівень життєстійкості, а незалежними змінними були показники психологічного стресу, емоційної обізнаності, уміння керувати емоціями, самомотивації, емпатії та здатності розпізнавати емоції інших людей.

Усі результати опитування за використаними методиками в балах подано у Додатку К. Результати кореляційного аналізу наведено в таблиці 2.2.8.

Таблиця 2.2.8

Результати кореляційного аналізу показників психологічних чинників життєстійкості студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за застосованими методиками

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)	$r_s = 0.446$

Аналіз результатів кореляційного дослідження психологічних чинників життєстійкості студентів у період воєнного стану за застосованими методиками дозволяє зробити наступні висновки:

Виявлено статистично значущий негативний зв'язок між рівнем життєстійкості та показником психологічного стресу ($r_s = -0,494$). Це свідчить про те, що із зростанням рівня стресу спостерігається зниження життєстійкості студентів. Така тенденція має важливе практичне значення, адже в умовах воєнного стану підвищення рівня стресу може істотно ускладнювати процес адаптації студентської молоді. Низький рівень життєстійкості, у свою чергу, знижує здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Ці результати підкреслюють актуальність розроблення та запровадження психологічних програм підтримки і стратегій копінгу для студентів у складний період.

Статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем життєстійкості та емоційною обізнаністю ($r_s = 0,304$) свідчить про те, що підвищення здатності до розуміння власних емоцій сприяє зростанню життєстійкості. Це означає, що студенти з більш розвиненою емоційною обізнаністю краще усвідомлюють свої емоційні стани та можуть ефективніше контролювати їх у стресових умовах, що позитивно позначається на їхній здатності протистояти життєвим викликам.

Також встановлено позитивний статистично значущий зв'язок між життєстійкістю та умінням управляти власними емоціями ($r_s = 0,445$). Це свідчить про те, що студенти, які краще контролюють свої емоційні реакції, демонструють вищу життєстійкість. Здатність до саморегуляції допомагає їм зберігати спокій, адаптуватися до змін і приймати зважені рішення навіть за умов стресу та невизначеності.

Виявлено також статистично значущий позитивний зв'язок між життєстійкістю та здатністю розпізнавати емоції інших людей ($r_s = 0,32$). Це вказує на те, що студенти з високим рівнем життєстійкості краще розуміють

емоції інших, що сприяє ефективнішій соціальній взаємодії та адаптації в умовах підвищеного стресу.

За шкалою емпатії виявлено слабкий позитивний кореляційний зв'язок із життєстійкістю ($r_s = 0,279$). Це означає, що студенти з вищим рівнем емпатії мають певну перевагу у здатності до адаптації, хоча слід враховувати, що в умовах війни високий рівень емоційного напруження та травматизація можуть ускладнювати прояв емпатії та емоційної підтримки.

Узагальнені результати свідчать про наявність статистично значущого позитивного зв'язку між життєстійкістю та емоційним інтелектом загалом (коефіцієнт кореляції $r_s = 0,446$). Це дає підстави стверджувати, що студенти з більш розвиненим емоційним інтелектом краще справляються з життєвими труднощами та зберігають високий рівень стресостійкості в екстремальних умовах.

Таким чином, підтверджено гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між життєстійкістю та емоційним інтелектом, а саме – розвинені навички емоційної регуляції сприяють підвищенню життєстійкості.

Загалом можна зробити висновок, що психологічні характеристики, такі як управління емоціями, самомотивація, емпатія та інші складові емоційного інтелекту, відіграють суттєву роль у підтриманні життєстійкості студентів під час воєнного стану. Водночас високий рівень стресу чинить негативний вплив на здатність студентів ефективно адаптуватися.

Ці результати підкреслюють важливість впровадження систематичних програм психологічної підтримки та розвитку навичок стрес-менеджменту для зміцнення життєстійкості молоді в умовах тривалих кризових ситуацій.

2.3. Розроблення тренінгової програми для розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану

У нинішній ситуації, коли країна перебуває в умовах воєнного стану, студентська молодь стикається з надзвичайними випробуваннями, що вимагають від неї не лише високих академічних результатів, але й стійкості внутрішнього характеру.

У зв'язку з цим розроблення тренінгової програми для підвищення життєстійкості студентів набуває особливої актуальності.

Тренінгова програма має на меті надати студентам необхідні ресурси і стратегії, які сприятимуть їхній успішній адаптації до складних умов, підтримці навчальної активності та особистісному зростанню.

Мета програми полягає у зміцненні життєстійкості студентської молоді в період воєнного стану шляхом формування знань, умінь і стратегій, спрямованих на подолання стресу, ефективне управління емоціями та підтримку позитивного психоемоційного стану.

Основні завдання програми:

1. Ознайомити студентів із поняттям життєстійкості та емоційних ресурсів, їх значенням в умовах воєнного часу.
2. Розкрити основні підходи та методи, що сприяють підвищенню життєстійкості.
3. Навчити студентів технік ефективного управління стресом і адаптації до змін.
4. Сприяти розвитку навичок позитивного мислення та емоційної саморегуляції.
5. Надати можливість закріпити отримані знання через практичне застосування в реальних життєвих ситуаціях.

Тренінгова програма для розвитку життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану складається з п'яти занять, детальний опис яких наведено у Додатку У.

Висновки до другого розділу

Запропонований тренінг життєстійкості може бути ефективно впроваджений у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану.

Ця програма спрямована не лише на надання студентам теоретичних знань, а й на розвиток практичних умінь, які допоможуть їм краще адаптуватися до нових умов та долати труднощі, що виникають у період війни.

Тренінг розроблений для того, щоб забезпечити студентську молодь дієвими інструментами та підтримкою, необхідними для ефективного функціонування в умовах постійного стресу та невизначеності.

Таким чином, участь у тренінгах із розвитку життєстійкості сприяє покращенню емоційного стану студентів, допомагає формувати навички управління стресом у складних життєвих обставинах.

Крім того, такі тренінги можуть виступати дієвим засобом реабілітації після пережитих травм, оскільки вони стимулюють пошук нових життєвих орієнтирів і сприяють мотивації до активної діяльності, що загалом знижує прояви посттравматичного стресового розладу, депресивних станів і панічних атак.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна сформулювати такі висновки.

Життєстійкість особистості виступає важливим психологічним явищем, що активно досліджується у численних наукових працях. Науковці визначають її як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу та адаптуватися до різноманітних життєвих викликів.

Структура життєстійкості включає декілька складових: фізичну, емоційну, соціальну та психологічну стійкість. Існуючі моделі розвитку життєстійкості підкреслюють, що ці компоненти поступово формуються впродовж усього життєвого шляху людини.

В умовах воєнного стану питання розвитку життєстійкості студентської молоді набуває особливої значущості. Зовнішні виклики, стресові обставини та напружена соціально-політична ситуація безпосередньо впливають на психологічну стійкість студентів та їхню здатність до адаптації.

У межах дослідження було звернуто увагу на роль емоційного саморегулювання у підтриманні життєстійкості. Емоційні ресурси особистості функціонують як критично важливий елемент, який допомагає долати стресові та кризові ситуації, підтримуючи позитивне ставлення до життя навіть у складних умовах.

Іншими словами, життєстійкість тісно пов'язана з емоційною сферою: особи з розвиненими емоційними ресурсами демонструють вищу здатність витримувати стрес і складнощі, зберігаючи емоційний баланс.

Емоційний інтелект допомагає людині не занурюватися у відчай, а шукати шляхи вирішення проблем, адаптуючись до нових реалій.

Отже, емоційний інтелект виступає однією з ключових складових життєстійкості, допомагаючи особистості захищатися від тривожності, депресії та підтримувати позитивний настрій. У ситуаціях, коли людина стикається із неконтрольованими подіями і не має змоги вплинути ні на теперішнє, ні на майбутнє, емоційні ресурси стають основним механізмом

виживання. Вони дають змогу залишатися дієвою, долати внутрішні страхи, приймати реальність, переосмислювати цінності та конструктивно реагувати на виклики життя.

Проведене дослідження підтвердило, що емоційний інтелект відіграє ключову роль у формуванні життєстійкості, впливаючи на внутрішній стан особистості, її здатність ухвалювати рішення в критичних ситуаціях та поведінку загалом.

Отримані дані підтверджують висунуту гіпотезу про наявність взаємозв'язку між емоційним інтелектом і життєстійкістю, де розвинені емоційні стратегії сприяють підвищенню загальної стресостійкості особистості.

Беручи до уваги, що об'єктом дослідження була студентська молодь, яка прагне особистісного та професійного розвитку, їхня життєстійкість та здатність до взаємодії мають велике значення для майбутнього. Водночас стрес, особливо в умовах воєнного стану, може негативно впливати на їхній психічний і фізичний стан.

Наслідками цього можуть стати зниження рівня життєвої енергії, погіршення психологічного здоров'я, зниження концентрації уваги, труднощі в ухваленні рішень, а також розвиток фізичних симптомів, таких як безсоння або проблеми зі здоров'ям.

Для студентів, які й без того перебувають під впливом академічного навантаження, додатковий стрес через воєнні дії може серйозно погіршити їхню здатність до адаптації. Це може відбитися на навчальних досягненнях, психологічному самопочутті та загальному здоров'ї.

Саме тому важливо розглядати стрес як фактор, що потребує систематичної уваги та управління, особливо в умовах кризових ситуацій, і вживати заходів для його зменшення і підтримки студентів.

У такій ситуації особливої актуальності набуває психодіагностичний аналіз особистісних характеристик студентів, оскільки пережитий досвід впливає не лише на їхній теперішній стан, а й може залишити слід на

майбутнє. Негативні наслідки травматичних подій можуть проявлятися через розвиток посттравматичних симптомів.

У межах дослідження студентам закладів вищої освіти була запропонована тренінгова програма, спрямована на підвищення рівня життєстійкості в умовах війни.

Ми вважаємо, що через формування конструктивних психологічних установок і практичне впровадження спеціальних вправ можна суттєво покращити емоційний стан студентів, допомогти їм сформувати адаптивні стратегії поведінки та підвищити рівень їхньої життєстійкості у складних обставинах.

Аналіз феномену життєстійкості засвідчує, що високий рівень життєвої сили сприяє усвідомленому вибору життєвого шляху. Життєва сила допомагає людині зберігати внутрішню гармонію, почуття безпеки та стабільності, підтримує психологічне здоров'я, зміцнює впевненість у собі та довіру до навколишнього світу.

Отже, життєстійкість виступає фундаментальною особистісною якістю та одним із визначальних показників зрілої емоційної саморегуляції, яка, у свою чергу, є важливим індикатором 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. Варій М.Й. Захисні механізми психіки. Загальна психологія: навчальний посібник : 2-ге видан., випр. і доп. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. С. 432–438.
3. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2010. Вип. 10, 120–128 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Вівіт, 2020. 512 с.
5. Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл). URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>
6. 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.
7. 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: 02.01.2025)
8. 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.
9. 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.

10. 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.
11. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*, Вип. 14, 2018. С. 26–64.
12. 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.
13. 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.
14. 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>
15. Мединська Ю. Я. Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справа*. 2012. № 2. С. 354–360.
16. 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.
17. 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.

18. 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: 14.12.2024)
19. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
20. 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.
21. Перегуда О.В., Капустян О.А., Курилко О.Б. Статистична обробка даних: навч. посіб. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 103 с.
22. Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
23. 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. (дата звернення: 24.12.2024)
24. Предко В.В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності : методичні рекомендації. Київ : Ніка-Центр, 2021. 104 с.
25. 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: 02.01.2025).
26. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». *Педагогічний процес: теорія і практика. Серія «Педагогіка»*. 2018. № 4(63). С. 35–42.

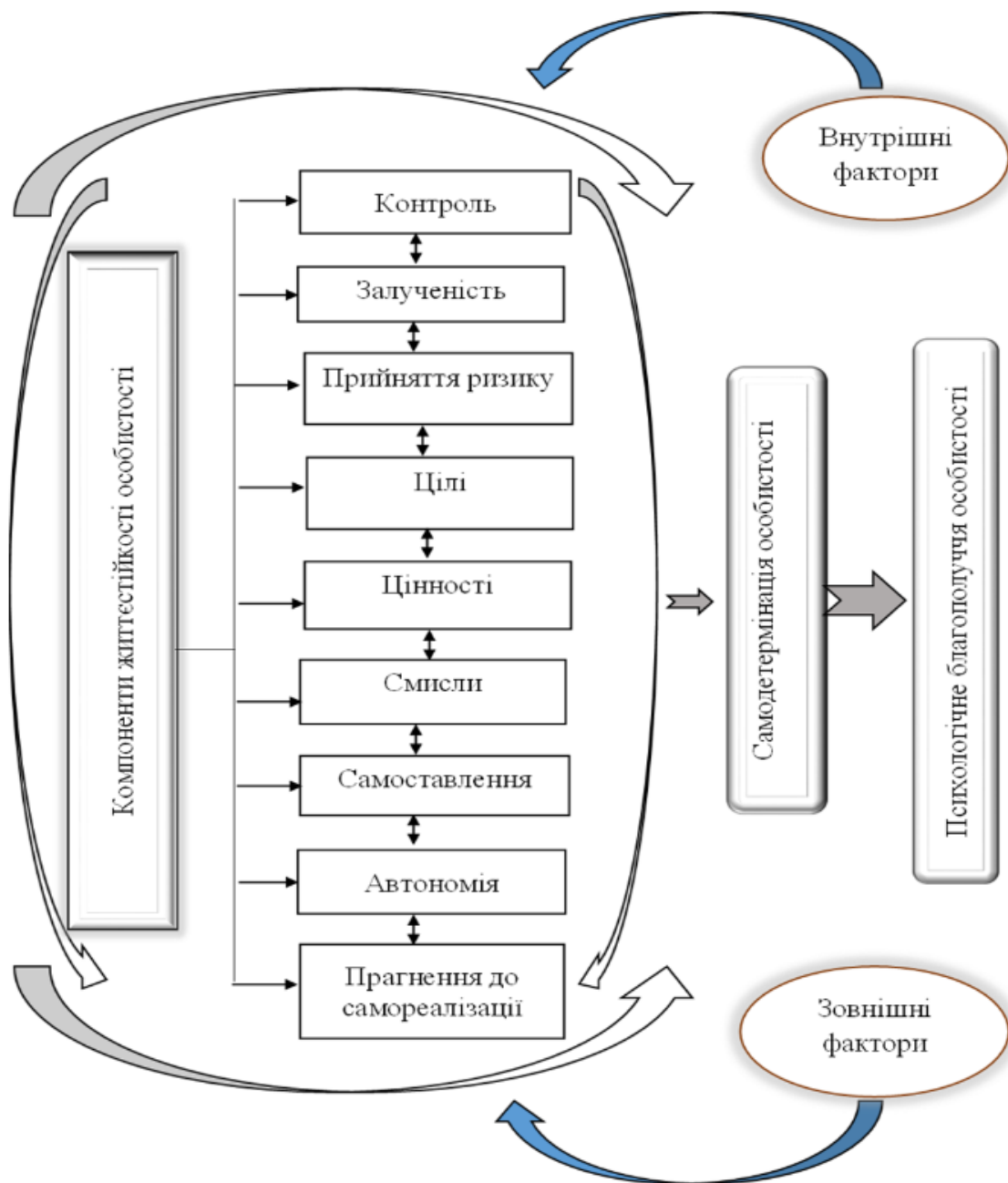
27. Сердюк Л.З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід: монографія. Київ : Університет «Україна», 2012. 232 с.
28. Степаненко Л.В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58–63.
29. Тест життєстійкості С. Мадді. http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html (дата звернення: 14.12.2024)
30. Титаренко Т., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посібник. Київ : Марич, 2009. 104 с.
31. 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
32. 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: 02.01.2025).
33. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентівсоціальних працівників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 12, С. 66–72.
34. 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 (дата звернення: 21.11.2023)
35. Чижиченко Н.М. Фрустраційна толерантність особистості як ефективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). Ч. 2. С. 149.
36. Чиханцова О.А. Деяки аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*.

- Збірник наукових праць Інституту імені Г.С. Костюка НАПН України.*
2015. С. 226–233. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i12/25.pdf> (дата звернення: 21.11.2024)
37. 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: 21.11.2024)
38. 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. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/708354/6/Chykhantsova.pdf> (дата звернення: 17.01.2025)
39. 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.
40. Чиханцова О.А. Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.
41. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф). https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/#google_vignette (дата звернення: 21.11.2023)
42. Шкала психологічного стресу PSM-25. URL: https://stud.com.ua/124953/psihologiya/shkala_psihologichnogo_stresu (дата звернення: 21.11.2024)
43. 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: 08.01.2025)
44. 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: 08.01.2025)

45. Huta V., Ryan R.M. Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*. 2009. № 11(6). P. 735–762. https://www.researchgate.net/publication/41636316_Pursuing_pleasure_or_virtue_The_differential_and_overlapping_well-being_benefits_of_hedonic_and_eudaimonic_motives (дата звернення: 08.01.2025)
46. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37. P. 1–11.
47. Maddi S. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265–274.
48. Maddi S. The personality construct of hardiness. *Journal of Research in Personality*. 2002. №36. P. 72–85.
49. 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: 08.01.2025)
50. 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 (дата звернення: 08.01.2025)
51. 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.

ДОДАТОК А

Модель життєстійкості особистості (за О. Чиханцовою)



ДОДАТОК Б

Життєстійкість особистості як системний феномен

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

ДОДАТОК В***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 обґрунтовано 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 життестійкості 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.

ДОДАТОК Д

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 схвильована	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 схвильована, 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 крути 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.

ДОДАТОК Е

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 - "Самотивація" (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 почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь 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 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 ²
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	0.29	0.37

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 rs 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	0.29	0.37

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 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 ²
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	0.29	0.37

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 ²
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	0.29	0.37

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 ²
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	0.29	0.37

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 d2);
- 4) Підраховано суму квадратів;
- 5) Здійснено розрахунок коефіцієнта рангової кореляції rs 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 ²
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	0.29	0.37

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 ²
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: $r_s = 0.446$

Криитичне значення для $N = 47$

N	p	
	0.05	0.01
47	0.29	0.37

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

ДОДАТОК У**Структура тренінгової програми підвищення життєстійкості
студентської молоді під час воєнного стану (5 занять):****ЗАНЯТТЯ 1.**

Вправа 1. «Осмислення 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 помітити, 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 ніколи не робив, наприклад: не пригав з парашутом, не 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 відображатиме 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 покласти 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 почуваюся... «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 відчують, 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 місці?*

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.