

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології

На правах рукопису

ТРОЦЕНКО ГАННА МИКОЛАЇВНА
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ПІДЛІТКІВ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
Агарков Олег Анатолійович
д. політ. наук, проф.

РЕКОМЕНДОВАНО ДО
ЗАХИСТУ

Протокол № 10
засідання кафедри _____
від 15.01. _____ 2024 р.

Завідувач кафедри
(підпис) Людмила ПРІСНЯКОВА
(ПІБ)

НОРМОКОНТРОЛЬ

НАТАЛІЯ СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2023

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри
психології
(назва кафедри)



Людмила ПРИСНЯКОВА

12.02.2024

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

ТРОЦЕНКО ГАННА МИКОЛАЇВНА

(прізвище, ім'я, по батькові) (забувача вищої освіти)

1. Тема роботи Психологічні аспекти формування життєстійкості підлітків

2. Науковий керівник Агарков Олег Анатолійович, доктор політичних наук,
професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Строк подання роботи на кафедру 12.02.2024

4. Мета кваліфікаційної роботи виявити залежність між життєстійкістю та її психологічними корелятами у підлітків 14 та 16 років.

5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи

1. розробити проблему дослідження;

2. виділити компоненти життєстійкості;

3. визначити життєстійкість підлітків;

4. описати сутність самооцінки та життєстійкості;

5. проаналізувати копінг-стратегії та життєстійкість;

6. організувати емпіричне дослідження та описати методи;
7. проаналізувати результатів емпіричного дослідження;
8. описати заходи щодо підвищення рівня життєстійкості підлітків 14-16 років;
9. розробка програму занять із елементами тренінгу для підвищення рівня життєстійкості підлітків 14-16 років. життєстійкості підлітків 14-16 років.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	Жовтень 2023 р.	виконано
2.	I Розділ	Листопад 2023 р.	виконано
3.	II Розділ	Грудень 2023 р.	виконано
4.	III Розділ	Січень 2024 р.	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий 2024р.	виконано

Науковий керівник

Здобувач вищої освіти


(підпис)


(підпис)

Олег Агарков

Ганна ТРОЦЕНКО

Дата видавання завдання 16.09.2023

АНОТАЦІЯ

Актуальність проблеми дослідження. Старший шкільний вік одна із найбільш сприятливих періодів у розвиток життєстійких рис особистості в підлітків, що може сприяти підвищенню рівня їхнього фізичного і психічного здоров'я, допомогти у процесі подолання різних життєвих труднощів, а також у подальшій реалізації себе як фахівця.

У зв'язку з цим проблема життєстійкості особистості школярів стає особливо актуальною нині і виходить першому плані наукового осмислення, та її подальше дослідження представляється необхідним.

В даний час актуальним є вивчення зв'язку компонентів життєстійкості старших школярів зі своїми особистісними особливостями: з особливостями темпераменту, рівнем самооцінки і домагань, переважаючими стратегіями подолання труднощів. Пошук та визначення специфіки взаємозв'язків різних індивідуально-особистісних характеристик має значну практичну та теоретичну цінність. Розгляд їх через призму віково-статевої диференціації дозволяє розширити уявлення про ці зв'язки, наприклад, стосовно юнаків і дівчат підліткового віку.

Дане дослідження присвячене виявленню зв'язків між психологічними корелятами життєстійкості підлітків, вивченню особливостей їх життєстійкості залежно від віку та статі.

В рамках роботи життєстійкість розглядалася як основний ресурс для подолання життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події та керувати ними, сприймати труднощі як цінний досвід та успішно з ними справлятися, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання.

Розробленість проблеми дослідження. Нестабільні, постійно мінливі умови життя, невпевненість у майбутньому негативно позначаються стані як фізичного, і психічного здоров'я підлітків, що підтверджується низкою дослідників (Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. та ін).

Стресові фактори, присутні в освітньому середовищі, часто порушують психологічну безпеку, тим самим нерідко призводячи до зростання психічних та психосоматичних захворювань, а також «межевих станів» серед школярів (Володарська Н.В., Данилюк І.В., Пенькова О.І., Петровська О. М., Сердюк Л.З., Фролова Н. В., Яблонська Т.М., та ін.).

Невміння справлятися з труднощами, негативний вплив стресових факторів, низький рівень життєстійкості можуть призвести до формування руйнівних установок та неадекватних реакцій (Ларіна Т. , Сергієнко С., Терещенко А., Титаренко, Т., Чиханцова О., та ін.)

Проте проблема життєстійкості старших школярів та її взаємозв'язку зі своїми особистісними особливостями розроблено недостатньо. Досі не сформульовано єдине поняття життєстійкості. У науковій літературі даний феномен найчастіше замінюється іншими термінами: життєздатність, життєтворчість, зрілість та ін., у зв'язку з чим важливим представляється уточнення поняття.

У процесі роботи не було виявлено досліджень, які досліджували б прояв життєстійкості у процесі навчання у школі. Також відсутні роботи, присвячені порівняльному аналізу проявів життєстійкості та її компонентів у підлітків, залежно від віку.

Виходячи з актуальності проблеми дослідження, її недостатньої розробленості, теоретичної та практичної значущості, було визначено тему дослідження, сформульовано об'єкт, предмет, мету, гіпотези та завдання дослідження.

Сенсові складові поняття життєстійкості були запропоновані Чиханцова О.: сильний характер, цілеспрямованість та оптимізм. На її думку, життєстійкість спирається на індивідуально-особистісні властивості особистості (екстраверсію, інтроверсію, тривожність і спонтанність) та самовідношення, а також пов'язана із сенсожиттєвими орієнтаціями та стильовою саморегуляцією особистості. Сам С. Мадді та інші дослідники

пропонують конструкт «життєстійкість» як один із ресурсів, що впливають на застосовувані копінг-стратегії.

У дослідженнях Ващенко, І. В., Іваненко, Б. Б., Демчук, О., Кокун, О. М. було підтверджено, що існує взаємозв'язок між компонентами життєстійкості та особистісними ресурсами: темпераментом, локусом контролю та копінг-поведінкою. Кузікова, С. Б. на підставі отриманих нею емпіричних даних робить висновок про те, що висока самооцінка є детермінантою та засобом для підвищення життєстійкості.

Об'єкт дослідження – життєстійкість підлітків.

Предмет дослідження – психологічні кореляти життєстійкості підлітків.

Мета дослідження – виявити залежність між життєстійкістю та її психологічними корелятами у підлітків 14 та 16 років.

Завдання дослідження:

1. розробити проблему дослідження;
2. виділити компоненти життєстійкості;
3. визначити життєстійкість підлітків;
4. описати сутність самооцінки та життєстійкості;
5. проаналізувати копінг-стратегії та життєстійкість;
6. організувати емпіричне дослідження та описати методи;
7. проаналізувати результатів емпіричного дослідження;
8. описати заходи щодо підвищення рівня життєстійкості підлітків 14-16 років;
9. розробка програму занять із елементами тренінгу для підвищення рівня життєстійкості підлітків 14-16 років.

Методи дослідження:

- Теоретичні методи: аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми.

- Емпіричні методи: «Тест життєстійкості» С. Мадді; методика діагностики самооцінки особистості Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. М. Прихожан А. М. Парафіян); особистісний опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ);

опитувальник «Способи справляє поведінки» (копінгтест) Р. Лазаруса і С. Фолкман. Всі підібрані нами методики були використані в дослідженнях на аналогічних вибірках.

- Кількісний та якісний аналіз результатів. Надійність та достовірність результатів оцінювалися на підставі методів математичної статистики: використано коефіцієнт кореляції Спірмена та U-критерій Манна-Уїтні, а також двофакторний дисперсійний аналіз. Для статистичної обробки даних використовувалась програма SPSS.

Емпірична основа дослідження. У дослідженні взяли участь школярі 8 та 10 класів шкіл №2, №7, № 11, №18 м. Дніпра у кількості 141 особи (з них – 68 осіб – учні 8-х класів, 73 особи – учні 10-х класів).

Етапи дослідження:

- Аналітико-методологічний етап– було проаналізовано літературу, присвячену досліджуваній проблематиці, розглянуто ступінь її актуальності для сучасної науки, визначено понятійний апарат дослідження.

- Емпіричний етап – було проведено емпіричне дослідження серед учнів 8-х та 10-х класів шкіл №2, №7, № 11, №18 м. Дніпра.

- Узагальнюючий етап – було опрацьовано, проаналізовано та узагальнено отримані результати дослідження, на основі яких було зроблено висновки.

Наукова новизна: порівняльний аналіз отриманих результатів дозволив виявити подібності та відмінності у проявах структурних компонентів життестійкості, показниках самооцінки та в стратегіях, що віддаються перевагам у підлітків різної статі. Також були виявлені та описані зв'язки між компонентами життестійкості, особливостями самооцінки та домагань та переважаючими стратегіями поведінки, що справляється у юнаків і дівчат.

Теоретична значущість дослідження: результати роботи розширюють існуючі наукові знання про життестійкість як комплексний феномен, про зв'язки та залежності між життестійкістю самооцінкою та копінг-стратегіями старших школярів.

Практична значущість дослідження:

1. Вивчення психологічних корелятивів життєстійкості старших школярів дозволяє доповнити існуючі форми навчання новими ефективними методиками: тренінгами, семінарами, спецкурсами тощо, результатом яких може бути розвиток та вдосконалення життєстійких рис особистості школяра, формування впевненості у своїх здібностях і можливостях, розвиток особистісних якостей, навчання конструктивним способам подолання життєвих труднощів.

2. На основі отриманих даних можна зробити висновки про те, які неадаптивні особистісні риси існують у підлітків, які неефективні стратегії застосовують у стресових ситуаціях, що може допомогти вчителям коригувати існуючі «слабкі сторони», розвивати недостатні якості та стимулювати школярів до застосування ефективніших копінг-стратегій.

3. Отримані результати можуть бути основою для подальшого вивчення феномену життєстійкості та його практичного застосування вже в контексті доведеного зв'язку з самооцінкою та застосовуваними копінг стратегіями.

Апробація результатів роботи та публікації:

1) Троценко Г.М. Роль самооцінки і самовизначення в процесі формування життєстійкості підлітків // Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 груд. 2023 р.). Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. С.

2) Агарков О.А., Троценко Г.М. Важливість розвитку емоційної інтелігенції для забезпечення життєстійкості підлітків // Теоретичне та практичне застосування результатів сучасної науки: матеріали V Міжнародної студентської наукової конференції, м. Рівне, 27 жовтня, 2023 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023. С. 283-285

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків та списку літератури.

ABSTRACT

Relevance of the research problem. Senior school age is one of the most favorable periods for the development of life-sustaining personality traits in teenagers, which can contribute to increasing the level of their physical and mental health, help in the process of overcoming various life difficulties, as well as in the further realization of oneself as a specialist.

In connection with this, the problem of the vitality of the personality of schoolchildren becomes especially relevant today and comes to the forefront of scientific understanding, and its further research is necessary.

Currently, it is relevant to study the connection between the components of the resilience of senior schoolchildren and their personal characteristics: with the characteristics of temperament, the level of self-esteem and harassment, and the prevailing strategies for overcoming difficulties. The search and determination of the specificity of relationships of various individual and personal characteristics has significant practical and theoretical value. Examining them through the lens of age-sex differentiation allows us to expand our understanding of these relationships, for example, in relation to teenage boys and girls.

This study is devoted to identifying the connections between psychological correlates of vitality of teenagers, studying the peculiarities of their vitality depending on age and gender.

In the framework of the work, resilience was considered as the main resource for overcoming life difficulties, as a person's ability to control and manage life events, perceive difficulties as a valuable experience and successfully cope with them, using them as an opportunity for personal growth.

Elaboration of the research problem. Unstable, constantly changing living conditions, uncertainty in the future negatively affect the state of both physical and mental health of adolescents, which is confirmed by a number of researchers (I. Ya. Kotsan, G. V. Lozhkin, M. I. Mushkevich, etc.).

Stressful factors present in the educational environment often violate psychological safety, thereby often leading to an increase in mental and psychosomatic diseases, as well as "borderline" states among schoolchildren (N.V. Volodarska, I.V. Danylyuk, O.I. Penkova ., Petrovska O.M., Serdyuk L.Z., Frolova N.V., Yablonska T.M., etc.).

However, the problem of vitality of senior schoolchildren and its relationship with their personal characteristics has not been sufficiently developed. A single concept of sustainability has not yet been formulated. In the scientific literature, this phenomenon is most often replaced by other terms: vitality, vitality, maturity, etc., in connection with which it is important to clarify the concept.

In the process of work, no studies were found that would investigate the manifestation of sustainability in the process of learning at school. There are also no works devoted to the comparative analysis of manifestations of vitality and its components in adolescents, depending on age.

Based on the relevance of the research problem, its insufficient development, theoretical and practical significance, the topic of the research was determined, the object, subject, goal, hypotheses and tasks of the research were formulated.

Meaningful components of the concept of vitality were proposed by O. Chykhantsova: strong character, purposefulness and optimism. In her opinion, resilience is based on the individual and personal properties of the individual (extroversion, introversion, anxiety and spontaneity) and self-attitude, and is also related to meaningful life orientations and stylistic self-regulation of the individual. S. Muddy himself and other researchers propose the construct of "resilience" as one of the resources influencing the coping strategies used, they even introduced the term "hardy coping".

The object of research is the vitality of teenagers.

The subject of the research is psychological correlates of vitality of teenagers.

The purpose of the study is to reveal the relationship between resilience and its psychological correlates in 14- and 16-year-old adolescents.

Objectives of the study:

1. develop a research problem;
2. highlight the components of sustainability;
3. to determine the viability of teenagers;
4. describe self-esteem and vitality;
5. analyze coping strategies and resilience;
6. organize empirical research and describe methods;
7. analyze the results of empirical research;
8. describe measures to increase the level of vitality of teenagers aged 14-16;
9. development of a program of classes with elements of training to increase the level of vitality of teenagers aged 14-16.

Research methods:

- Theoretical methods: analysis of psychological and pedagogical literature on the researched problem.

- Empirical methods: "Viability test" by S. Muddy; Dembo-Rubinshtein personality self-assessment diagnostic method (as modified by A. M. Pryhozhan and A. M. Parafiyanyan); personal questionnaire of H. Eysenck (EPI); questionnaire "Ways of behavior" (coping test) by R. Lazarus and S. Folkman. All the methods selected by us were used in studies on similar samples.

- Quantitative and qualitative analysis of results. The reliability and validity of the results were evaluated based on the methods of mathematical statistics: Spearman's correlation coefficient and the Mann-Whitney U-test were used, as well as two-factor analysis of variance. The SPSS program was used for statistical data processing

Empirical basis of research. 141 students of the 8th and 10th grades of schools No. 2, No. 7, No. 11, No. 18 of Dnipro took part in the study (of which 68 were 8th graders, 73 were 10th graders) .

Research stages:

- Analytical and methodological stage – the literature devoted to the investigated problem was analyzed, the degree of its relevance for modern science was considered, and the conceptual apparatus of the research was determined.

- Empirical stage - an empirical study was conducted among students of the 8th and 10th grades of schools №2, №7, №11, №18 in Dnipro.

- Summarizing stage – the obtained research results were worked out, analyzed and summarized, on the basis of which conclusions were drawn.

Scientific novelty: the comparative analysis of the obtained results made it possible to reveal similarities and differences in the manifestations of the structural components of resilience, indicators of self-esteem, and in the strategies preferred by adolescents of different sexes. Relationships between the components of resilience, features of self-esteem and harassment, and predominant strategies of coping behavior in boys and girls were also identified and described.

The reliability of the research results was ensured by the use of a set of various theoretical and empirical research methods, the use of valid standardized methods, the adequacy of the sample, and the use of statistical methods of data processing.

Theoretical significance of the research: the results of the work expand the existing scientific knowledge about vitality as a complex phenomenon, about the connections and dependencies between vitality self-esteem and coping strategies of senior schoolchildren.

Practical significance of the study:

1. The study of psychological correlates of the vitality of senior schoolchildren allows to supplement the existing forms of education with new effective methods: trainings, seminars, special courses, etc., the result of which can be the development and improvement of the vitality of the personality of the student, the formation of confidence in one's abilities and opportunities, the development of personal qualities, learning constructive ways to overcome life's difficulties.

2. Based on the obtained data, it is possible to draw conclusions about what maladaptive personality traits exist in teenagers, what ineffective strategies are used in stressful situations, which can help teachers correct existing "weaknesses", develop insufficient qualities and stimulate schoolchildren to use more effective coping strategies. strategies

3. The obtained results can be the basis for further study of the phenomenon of vitality and its practical application already in the context of the proven connection with self-esteem and applied coping strategies.

The structure of the master's thesis. The work consists of an introduction, 3 chapters, conclusions and a list of references.

Keywords: resilience, adolescents, coping strategies, self-esteem, life challenges, existential orientations.

List of the researcher's publications:

1. The Importance of Developing Emotional Intelligence for Fostering Resilience in Adolescents.
2. The Role of Self-Esteem and Self-Identification in the Formation of Adolescents' Resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП	13
РОЗДІЛ 1. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
1.1. Розробленість проблеми дослідження.	20
1.2. Компоненти життєстійкості	26
1.3. Життєстійкість підлітків	32
1.4. Самооцінка та життєстійкість	37
1.5. Копінг-стратегії та життєстійкість	44
Висновки по розділу 1	52
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ 14 - 16 РОКІВ	
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	54
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	58
Висновки по розділу 2	73
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ 14-16 РОКІВ	
3.1 Заходи щодо підвищення рівня життєстійкості підлітків 14-16 років	76
3.2. Розробка програми занять із елементами тренінгу для підвищення рівня життєстійкості підлітків 14-16 років	78
Висновки по розділу 3	83
ВИСНОВКИ	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	91

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. Старший шкільний вік одна із найбільш сприятливих періодів у розвиток життєстійких рис особистості в підлітків, що може сприяти підвищенню рівня їхнього фізичного і психічного здоров'я, допомогти у процесі подолання різних життєвих труднощів, а також у подальшій реалізації себе як фахівця.

У зв'язку з цим проблема життєстійкості особистості школярів стає особливо актуальною нині і виходить першому плані наукового осмислення, та її подальше дослідження представляється необхідним.

В даний час актуальним є вивчення зв'язку компонентів життєстійкості старших школярів зі своїми особистісними особливостями: з особливостями темпераменту, рівнем самооцінки і домагань, переважаючими стратегіями подолання труднощів. Пошук та визначення специфіки взаємозв'язків різних індивідуально-особистісних характеристик має значну практичну та теоретичну цінність. Розгляд їх через призму віково-статевої диференціації дозволяє розширити уявлення про ці зв'язки, наприклад, стосовно юнаків і дівчат підліткового віку.

Дане дослідження присвячене виявленню зв'язків між психологічними корелятами життєстійкості підлітків, вивченню особливостей їх життєстійкості залежно від віку та статі.

В рамках роботи життєстійкість розглядалася як основний ресурс для подолання життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події та керувати ними, сприймати труднощі як цінний досвід та успішно з ними справлятися, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання.

Розробленість проблеми дослідження. Нестабільні, постійно мінливі умови життя, невпевненість у майбутньому негативно позначаються стані як фізичного, і психічного здоров'я підлітків, що підтверджується низкою дослідників (Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. та ін) [18].

Стресові фактори, присутні в освітньому середовищі, часто порушують психологічну безпеку, тим самим нерідко призводячи до зростання психічних та психосоматичних захворювань, а також "межевих" станів" серед школярів (Володарська Н.В., Данилюк І.В., Пенькова О.І., Петровська О. М., Сердюк Л.З., Фролова Н. В., Яблонська Т.М., та ін.) [60; 55].

Невміння справлятися з труднощами, негативний вплив стресових факторів, низький рівень життєстійкості можуть призвести до формування руйнівних установок та неадекватних реакцій (Ларіна Т. , Сергієнко С., Терещенко А., Титаренко, Т. , Чиханцова О., та ін.) [44; 58;49; 50;52].

Проте проблема життєстійкості старших школярів та її взаємозв'язку зі своїми особистісними особливостями розроблено недостатньо. Досі не сформульовано єдине поняття життєстійкості. У науковій літературі даний феномен найчастіше замінюється іншими термінами: життєздатність, життєтворчість, зрілість та ін., у зв'язку з чим важливим представляється уточнення поняття.

У процесі роботи не було виявлено досліджень, які досліджували б прояв життєстійкості у процесі навчання у школі. Також відсутні роботи, присвячені порівняльному аналізу проявів життєстійкості та її компонентів у підлітків, залежно від віку.

Виходячи з актуальності проблеми дослідження, її недостатньої розробленості, теоретичної та практичної значущості, було визначено тему дослідження, сформульовано об'єкт, предмет, мету, гіпотези та завдання дослідження.

Об'єкт дослідження – життєстійкість підлітків.

Предмет дослідження – психологічні кореляти життєстійкості підлітків.

Мета дослідження – виявити залежність між життєстійкістю та її психологічними корелятами у підлітків 14 та 16 років.

Сенсові складові поняття життєстійкості були запропоновані Чиханцова О.: сильний характер, цілеспрямованість та оптимізм. На її думку, життєстійкість спирається на індивідуально-особистісні властивості

особистості (екстраверсію, інтроверсію, тривожність і спонтанність) та самовідношення, а також пов'язана із сенсожиттєвими орієнтаціями та стильовою саморегуляцією особистості [59]. Сам С. Мадді та інші дослідники пропонують конструкт «життєстійкість» як один із ресурсів, що впливають на застосовувані копінг-стратегії [86].

У дослідженнях Ващенко, І. В., Іваненко, Б. Б. [5], Демчук, О. [11], Кокун, О. М. [16] було підтверджено, що існує взаємозв'язок між компонентами життєстійкості та особистісними ресурсами: темпераментом, локусом контролю та копінг-поведінкою. Кузікова, С. Б. на підставі отриманих нею емпіричних даних робить висновок про те, що висока самооцінка є детермінантою та засобом для підвищення життєстійкості [20].

У зв'язку з вищесказаним було висунуто основну гіпотезу дослідження.

Гіпотеза дослідження: показники самооцінки та віддані підліткам копінг-стратегії залежать від рівня їх життєстійкості.

У підлітковому віці інтенсивно відбуваються зміни, що зачіпають різні сторони особистості. Їхня динамічність дуже висока, підліток змінюється буквально щороку. Оскільки вибірка складалася з респондентів середнього (14 років) та старшого (16 років) підліткового віку, ми припустили, що виразність у них показників життєстійкості та інших співвідносних із нею індивідуально-особистісних особливостей може мати різницю з віку. Маннапова, К. Р. та співавтори вважають, що це той вік, коли з'являються нові цінності, за рахунок чого починають зміцнюватися і життєстійкі риси особистості підлітка [28]. І. Олефір В.О. вказує на те, що з віком у підлітків частка конструктивних копінгів збільшується [35]. Сергієнко С. наводить дані різних досліджень, згідно з якими юнаки порівняно з підлітками виявляють більшу екстравертованість, меншу імпульсивність та емоційну збудливість і велику емоційну стійкість, 16-17-річні старшокласники, незалежно від типу своєї нервової системи, значно стриманіші і врівноважені підлітків [44].

Купрєєва, О. І. [21] звертає увагу, що критерії ефективності копінгу пов'язані з психічним благополуччям особистості, яке характеризується

зниженням рівня нейротизму. Сергієнко С., Терещенко А., Фролова Н. В., узагальнюючи результати різних досліджень, роблять висновок про те, що у чоловіків менш ніж у жінок виражений нейротизм, для них характерним є прагнення до ризику. Для жінок більш характерна легкість вступу до нових соціальних контактів, у них ширше набір комунікативних програм [44;49;55]. Можливо, статеві відмінності за цими показниками виявляються вже в підлітковому віці.

У зв'язку з цим першою додатковою гіпотезою стало припущення про те, що підлітки 16 років мають вищі показники життєстійкості, більш високу самооцінку, застосовують ефективніші стратегії подолання труднощів, у них нижчий рівень нейротизму, ніж у підлітків 14 років.

Другою додатковою гіпотезою стало припущення, що є відмінності у показниках життєстійкості, самооцінки, екстраверсії/нейротизму та стратегій копінг-поведінки у юнаків та дівчат.

Завдання дослідження:

1. розробити проблему дослідження;
2. виділити компоненти життєстійкості;
3. визначити життєстійкість підлітків;
4. описати сутність самооцінки та життєстійкості;
5. проаналізувати копінг-стратегії та життєстійкість;
6. організувати емпіричне дослідження та описати методи;
7. проаналізувати результатів емпіричного дослідження;
8. описати заходи щодо підвищення рівня життєстійкості підлітків 14-16 років;
9. розробка програму занять із елементами тренінгу для підвищення рівня життєстійкості підлітків 14-16 років.

Методи дослідження:

- Теоретичні методи: аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми.

- Емпіричні методи: «Тест життєстійкості» С. Мадді; методика діагностики самооцінки особистості Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. М. Прихожан А. М. Парафіян); особистісний опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ); опитувальник «Способи справляє поведінки» (копінгтест) Р. Лазаруса і С. Фолкман. Всі підібрані нами методики були використані в дослідженнях на аналогічних вибірках.

- Кількісний та якісний аналіз результатів. Надійність та достовірність результатів оцінювалися на підставі методів математичної статистики: використано коефіцієнт кореляції Спірмена та U-критерій Манна-Уїтні, а також двофакторний дисперсійний аналіз. Для статистичної обробки даних використовувалась програма SPSS

Емпірична основа дослідження. У дослідженні взяли участь школярі 8 та 10 класів шкіл №2, №7, № 11, №18 м. Дніпра у кількості 141 особи (з них – 68 осіб – учні 8-х класів, 73 особи – учні 10-х класів).

Етапи дослідження:

- Аналітико-методологічний етап– було проаналізовано літературу, присвячену досліджуваній проблематиці, розглянуто ступінь її актуальності для сучасної науки, визначено понятійний апарат дослідження.

- Емпіричний етап – було проведено емпіричне дослідження серед учнів 8-х та 10-х класів шкіл №2, №7, № 11, №18 м. Дніпра.

- Узагальнюючий етап – було опрацьовано, проаналізовано та узагальнено отримані результати дослідження, на основі яких було зроблено висновки.

Наукова новизна: порівняльний аналіз отриманих результатів дозволив виявити подібності та відмінності у проявах структурних компонентів життєстійкості, показниках самооцінки та в стратегіях, що віддаються перевагам у підлітків різної статі. Також були виявлені та описані зв'язки між компонентами життєстійкості, особливостями самооцінки та домагань та переважаючими стратегіями поведінки, що справляється у юнаків і дівчат.

Достовірність результатів дослідження була забезпечена використанням сукупності різних теоретичних та емпіричних методів дослідження, застосуванням валідних стандартизованих методик, достатністю вибірки, використанням статистичних методів обробки даних.

Теоретична значущість дослідження: результати роботи розширюють існуючі наукові знання про життєстійкість як комплексний феномен, про зв'язки та залежності між життєстійкістю самооцінкою та копінг-стратегіями старших школярів.

Практична значущість дослідження:

1. Вивчення психологічних корелятів життєстійкості старших школярів дозволяє доповнити існуючі форми навчання новими ефективними методиками: тренінгами, семінарами, спецкурсами тощо, результатом яких може бути розвиток та вдосконалення життєстійких рис особистості школяра, формування впевненості у своїх здібностях і можливостях, розвиток особистісних якостей, навчання конструктивним способам подолання життєвих труднощів.

2. На основі отриманих даних можна зробити висновки про те, які неадаптивні особистісні риси існують у підлітків, які неефективні стратегії застосовують у стресових ситуаціях, що може допомогти вчителям коригувати існуючі «слабкі сторони», розвивати недостатні якості та стимулювати школярів до застосування ефективніших копінг-стратегій.

3. Отримані результати можуть бути основою для подальшого вивчення феномену життєстійкості та його практичного застосування вже в контексті доведеного зв'язку з самооцінкою та застосовуваними копінг стратегіями.

Апробація результатів роботи та публікації:

1) Троценко Г.М. Роль самооцінки і самовизначення в процесі формування життєстійкості підлітків // Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 груд. 2023 р.). Дніпро : ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. С.

2) Агарков О.А., Троценко Г.М. Важливість розвитку емоційної інтелігенції для забезпечення життєстійкості підлітків // Теоретичне та практичне застосування результатів сучасної науки: матеріали V Міжнародної студентської наукової конференції, м. Рівне, 27 жовтня, 2023 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023. С. 283-285

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків та списку літератури.

РОЗДІЛ 1. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Розробленість проблеми дослідження.

Нестабільні, постійно мінливі умови сучасного життя, невпевненість у завтрашньому дні негативно позначаються на стані як фізичного, і психічного здоров'я підлітків, що підтверджується рядом дослідників (Сергієнко С., Терещенко А., Фролова Н. В та ін) [44;49;55]. Стресогенні чинники, присутні у освітньому середовищі, нерідко призводять до зростання психічних та психосоматичних захворювань, а також "прикордонних станів" серед школярів. Також період навчання у школі збігається з кризою підліткового віку.

Негативний вплив стресових факторів, невміння справлятися з труднощами можуть призвести до формування руйнівних установок та неадекватних реакцій у підлітків (Юр'єва, Н. В., Пасічник, В. І., Крайнюк В. М., Овсяннікова Я. О.) [66; 19; 34].

Термін "життєстійкість" (hardiness) був вперше запропонований американським психологом Сальвадоре Мадді, він пояснював його як «патерн структури установок та навичок, що дозволяє перетворити зміни в навколишній дійсності на можливості людини» [83].

Аналіз зарубіжних досліджень, присвячених даної тематики, показав, що життєстійкість тут переважно розглядають як загальний показник психічного здоров'я людини. Спочатку життєстійкість досліджувалася у межах вивчення способів подолання труднощів (Д. Вібс, Д. Вільямс, В. Флоріан, М. Мікулінчер та О. Таубман та ін.). Досить часто «hardiness» розглядається у контексті проблем адаптації та дезадаптації у суспільстві, а також у зв'язку з фізичним, психічним та соціальним здоров'ям людини.

Досить багато робіт, присвячених життєстійкості, було видано у самому інституті життєстійкості С. Мадді. В результаті було виділено 6 основних факторів, які б допомогли пом'якшити результати впливу негативних ситуацій

на людину. Сюди увійшли: адаптація у дитячому віці, життєстійкість особистості, підготовленість до стресів, розчленування стресів, соціальна підтримка та навколишнє середовище [85].

Дослідники виділяють такі компоненти життєстійкості: 1) вміння справлятися з труднощами; 2) когнітивна оцінка – люди з високим рівнем життєстійкості менше схильні до стресів у повсякденному житті; застосовують ефективніші копінг-стратегії [35].

Лазарус і Фолкман [79;80] вважають більш ефективними ті стратегії, які допомагають протистояти життєвим труднощам: стратегії дистанціювання, протистояння долання, самоконтролю, прийняття відповідальності, пошуку соціальної підтримки, уникнення, планового вирішення проблеми та переоцінки. Копінг-стратегії - це звичні для людини дії, можуть бути продуктивними і непродуктивними, тоді як «hardiness» - це певна риса особистості, яка допомагає ефективно протистояти стресовим ситуаціям, вирішення проблем у своїй супроводжується особистісним зростанням.

Родволт і Агустдоттер досліджували питання зв'язків життєстійкості та різних паттернів поведінки. Респонденти з високими показниками життєстійкості відрізнялися від інших тим, що вони з більшою ймовірністю оцінювали різні життєві події як контрольовані та бажані [90].

Лі Геррі у своїх роботах розглянув психологічні чинники впорання зі стресом [81]. У медичних та психологічних роботах підкреслюється взаємозв'язок стресу та виживання, проте динаміка даного взаємозв'язку досі до кінця не вивчена. В даний час достовірно відомо, що стрес може мати серйозні наслідки для серцево-судинної, центральної нервової та імунної системи. Лі Геррі називає деякі фактори, які можуть пом'якшити цей процес: адаптація дитинства, індивідуальність, Hardiness (стійкість), очікування стресу, розчленування внутрішнього переживання стресу, соціальна підтримка та навколишнє середовище. Основне значення тут, з його погляд, мають такі чинники, як: уникнення стресу; відпочинок; спорт; розширення соціальних

зв'язків; повноцінне харчування, і навіть використання різних способів релаксації [81].

Солкава та Сікора, дослідивши взаємозв'язок між життєстійкістю та напругою в умовах дистресу, довели, що індивіди з високим рівнем життєстійкості та з нижчим рівнем тривожності демонстрували слабші фізіологічні реакції у стресовій ситуації [99].

Шейер і Карвер у своїх працях вивчили вплив очікування результату на фізичний стан людини [93]. Ними було вивчено взаємозв'язок диспозиційного оптимізму та здоров'я. Одне з їх досліджень виявило кореляції між рівнем ворожості та здоров'ям серця. Життєстійкість, яка пов'язана з оптимізмом, автори визначають як рису особистості, яка є своєрідним захистом від фізіологічних наслідків дистресу [93].

Шарплі та співавтори відзначають, що різноманітні стресові фактори, брак соціальної підтримки, неефективність копінг-стратегій та низький рівень життєстійкості у суб'єкта дозволяють очікувати нижчі показники як фізичного, так і психологічного здоров'я [94]. За результатами дослідження найбільший позитивний вплив на показник *hardiness* надають загальне здоров'я та низький рівень стресу на роботі.

Солкава та Томанек присвятили свої роботи ролі такої риси як «*hardiness*» у вирішенні повсякденних проблем [98]. Дослідження виявило, що «*hardiness*» впливає на ресурси подолання через підвищення самоефективності. Люди з високими показниками життєстійкості мають більш високу когнітивну оцінку, більшу впевненість у своїй компетентності застосовують більш ефективні копінг-стратегії, а також відчують менше стресів у повсякденному житті.

Хелен Лі розглянула зв'язок життєстійкості із суб'єктивними показниками здоров'я у людини [82]. З'ясувалося, що випробувані з вищими показниками життєстійкості почуваються здоровішими як у психічному, і у соціальному плані, проте із суб'єктивним фізичним станом здоров'я життєстійкість не корелює.

Мадді та Кошаба розглянули роль раннього дитинства у формуванні життєстійкості [84]. Життєстійкість вони вважають важливим буфером у процесі трансформації стресу у фізичне захворювання. У процесі роботи ними було виявлено, що компенсують сімейні стандарти та самосприйняття мають важливе значення у формуванні високого рівня життєстійкості.

Лік і Вільямс вивчили взаємозв'язки між соціальним інтересом, відчуженням у різних сферах життя людини (родина, робота, «інші і я») та життєстійкістю [82]. Ними було доведено, що соціальний інтерес, (один з компонентів життєстійкості), пов'язаний із залученням людини до навколишнє середовище та у взаємини з іншими людьми. Також соціальний інтерес стимулює до підвищення рівня життєстійкості та використання більш ефективних стратегій долаття.

Мадді та Кошаба присвятили свою статтю «Життєстійкість та психічне здоров'я» дослідженню студентів із застосуванням опитувальника особистих поглядів, методики оцінки негативної афективності та Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника. Результати виявили, що життєстійкість може бути маркером загального психічного здоров'я [84].

Сіддіка та Хасан висвітлюють у своїй роботі суб'єктивний вплив спогадів на показники життєстійкості [96]. У опитуваних з низьким рівнем життєстійкості переважали події, які вони оцінювали як некеровані, вони не могли впоратися з ними. Ті ж, хто показав високі результати по школі життєстійкості, стверджують, що вони у минулому, як правило, потрапляли у проблемні ситуації, з якими їм вдалося успішно впоратися. Еванс та співавтори описують життєстійкість як складову частину якості життя та відчуття її наповненості [71].

Найчастіше життєстійкість вивчається у тих проблем подолання стресу, адаптації-дезадаптації у суспільстві, фізичним, психічним і соціальним здоров'ям людини [18]. Сам С. Мадді розглянув цей феномен набагато ширше. Розвиток життєстійких якостей особистості, на його думку, має не лише підвищити якість життя, стимулювати людину до самодостатності та більш

позитивного самовідчуття, а й стати основою для особистісного зростання та розвитку. Життєстійкість, у його розумінні, - це певна установка, що надає життя сенсу незалежно від зовнішніх обставин, це певний ресурс людини, що допомагає підтримувати його фізичне, психічне та соціальне здоров'я [83].

У психології проблема подолання труднощів та стресових ситуацій вивчалася різними авторами, проте досі не було сформульовано єдиного визначення життєстійкості. Автори найчастіше використовують інші терміни, близькі за змістом до цього поняття: життєздатність, життєтворчість, зрілість, копінг-стратегії та ін., тому важливим є уточнення самого поняття.

Більшість психологів дотримуються тієї думки, що людина пізнає світ, змінюючи його, змінюючи його, він зраджує і саму себе. Науковцями було запроваджено поняття «сукупного життєвого ресурсу особистості» [51], в який, на її думку, входять енергія, показники здоров'я, час, резерв життєвого часу, природні переваги (стаття, здібності), соціальні переваги (рівень освіти, походження, кваліфікація, професія), домагання та самооцінка особистості [53]. Очевидно, що оперуючи іншими поняттями, дослідники по суті говорять про життєстійкість. До розробки цієї проблематики ми можемо віднести дослідження сенсу життя й акме, проблему особистісно-ситуаційної взаємодії, самореалізації особистості, саморегуляції активності особистості, як певний ступінь «живучості».

Вченими було виявлено, що життєстійкість - це важливий особистісний ресурс, який пов'язаний не тільки зі здатністю подолання складних життєвих ситуацій, але й оптимістичним настроєм, задоволеністю власним життям та самодостатністю, а також з підтриманням високого рівня як фізичного, так і психічного здоров'я [11]. Життєстійкість, на його думку, – «системна психологічна властивість, що виникає у людини внаслідок особливого поєднання установок та навичок, що дозволяють йому перетворювати проблемні ситуації на нові можливості» [11].

Титаренко, Т. М., Ларіна, Т. О. визначає життєстійкість як «сукупність ціннісних установок та диспозицій, що дозволяє сформулювати позитивний

життєвий проект, раціонально оцінити існуючі та потенційні ресурси, актуалізувати раціональні потреби та позитивно адаптуватися у заданих умовах» [52].

Бабатіна С.І. вважає життєстійкість ключовою особистісною змінною, що служить буфером впливу стресу на соматичне та душевне здоров'я. Вона визначає життєстійкість як міру здатності людини витримати важку ситуацію, зберігши внутрішній баланс і не знижуючи ефективність своєї діяльності. [3]. Джура О. Д. включає два компоненти в поняття життєстійкості: життєстійка поведінка та життєстійке ставлення. Перший передбачає мобілізацію сил та активне подолання ситуацій дистресу, орієнтований на збереження власного фізичного та психічного здоров'я, а також інших особистісних ресурси. Цей компонент забезпечує особистісне зростання у важких життєвих ситуаціях. Життєстійке ставлення характеризує сприйняття життєвих подій, вони суб'єктивно оцінюються як менш значущі, менш травмують, людиною здійснюється позитивна переоцінка події, що відбулася. [12].

З погляду Чиханцової О.А., життєстійкість – це особистісно-психологічний ресурс, який дозволяє людині протистояти розвитку станів професійно-особистісної дезадаптації [58].

Серед авторів, які так чи інакше розглядали життєстійкість у своїх роботах, можна також згадати Сергієнко С., Терещенко А., Фролова Н. В. та ін.

Сучасні дослідники роблять спроби виявлення певних рис особистості, які могли б сприяти ефективному подоланню важких життєвих ситуацій та успішної адаптації.

Проблема життєстійкості старших школярів та її взаємозв'язку зі своїми особистісними особливостями досі розроблена дуже слабо. У процесі роботи не виявлено досліджень, присвячених тим чи іншим проявам життєстійкості підлітків у контексті шкільного освітнього процесу. Також відсутні роботи, присвячені порівняльному аналізу проявів життєстійкості та її компонентів у підлітків залежно від віку та статі. На даний час не було розроблено ефективних методів діагностики життєстійкості, відповідальних українським

реаліям та придатних для українського менталітету, у зв'язку з чим помітно звужено можливості для подальшого вивчення цього феномену.

1.2. Компоненти життестійкості

С. Кобаса, С. Мадді зі співробітниками [77] припустили, що особлива особистісна диспозиція людини обумовлює наявність у нього резервів ефективної подолання труднощів. Ця риса особистості була названа "hardiness" - "життестійкість". Стверджуючи, що властивості особистості безпосередньо впливають на результати тієї чи іншої ситуації, С. Кобаса пише: «...особистісні диспозиції можуть впливати на процеси долаття і бути механізмом, за допомогою якого особистість надає буферний вплив на стресові події» [77, с. 109]. Життестійкість, згідно С. Кобаса і С. Мадді, включає 3 компоненти (аттитюда): 1) прийняття він безумовних зобов'язань (commitment), які ведуть ідентифікації себе з наміром виконати дію та її результатом.

2) контроль: суб'єкт контролю діє, відчуваючи себе здатним впоратися з труднощами та протистояти негативним життєвим подіям. При оцінці навіть травматичних подій, такі люди усвідомлено знижують їх значимість, у зв'язку з чим знижується їх негативний вплив на фізіологію та психіку. Людина сприймає стресогенну подію не як удар долі, непідконтрольних сил, а як природне явище, якому вона може протистояти, має впевненість, що будь-яка ситуація може бути для неї корисною, своїми зусиллями вона зможе зробити так, що вона узгоджуватиметься з його життєвими планами. 3) "виклик" (challenge).

Небезпека сприймається як складне завдання, що веде до нового витку життя, що провокує особистісне зростання та розвиток. Будь-яка подія сприймається як стимул вдосконалення своїх здібностей [77].

С. Мадді та його колеги провели лонгітюдне дослідження у великій компанії, досліджуючи працівників середнього та вищого рангу протягом майже 4 років. З метою перевірити гіпотезу про те, що якість життестійкості

особистості дозволяє успішно справлятися зі складними ситуаціями та зберігати при цьому здоров'ю психологи щороку відстежували всі перенесені респондентами складні життєві ситуації за цей час. Здоров'я досліджуваних ретельно обстежилося. В результаті виявилось, що більш життєстійких респондентів було в рази менше емоційних порушень, порівняно з тими, хто мав життєстійкість на нижчому рівні. Можна було б припустити, що основне значення в формуванні цієї риси повинні мати хороша генетика і вдала конституція, проте, на противагу такій думці, як заявляють деякі дослідники, якість «hardy» показує найвищі значення саме за «слабкості конституційних сил» [77].

С. Кобаса та С. Мадді відносять час початку формування життєстійкості до раннього дитинства і вважають вирішальним наявність низки умов: дорослі повинні стимулювати вирішення різних повсякденних завдань самою дитиною, при цьому надаючи допомогу лише у важких ситуаціях.

Самостійність повинна заохочуватися, мають бути створені умови для розвитку когнітивних, розумових здібностей та уяви. У дитини перед очима мають бути приклади для наслідування – сміливі, самодостатні, дорослі, які самостійно керують своїм життям.

Також важливим чинником у розвиток життєстійкості в дитини є її вміння володіти власним темпераментом.

Зовсім іншим є протилежний тип особистості, уникає взяття він відповідальності за події, що відбуваються з ним.

За даними С. Кобаса і С. Мадді, такі люди слабка структура уявлень себе, слабо розвинене самосвідомість, де вони відповідають «виклик» долі [77]. Полохливі, скуті, такі люди нездатні контролювати навколишню реальність, найчастіше їм характерний песимістичний настрій, вони схильні уникати контактів коїться з іншими людьми. Для них характерна низька мотивація досягнень. До цього типу належать люди з набутою (вивченою) безпорадністю, сформованою, як правило, ранньому дитинстві.

Особливості поняття життєстійкість, запропонованого С. Мадді, базуються з його теорії особистості [85]. Сам С. Мадді визначає свою концепцію особистості як варіант моделі узгодженості, в рамках якої вважається, що інформація чи емоційний досвід певного роду є найкращими для людини і тому мають розвинути її особистість.

Особистість з такої точки зору визначається набагато більшою мірою зворотним зв'язком від взаємодії зі світом, ніж уродженими якостями людини [85].

Поняття життєстійкості на думку С. Мадді та Д. Кошаба, характеризує психологічну живучість та самоефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я. Внаслідок їх досліджень було доведено, що життєстійкість є загальним заходом психічного здоров'я людини. Концепція життєстійкості застосовується у межах вивчення питань подолання зі складними життєвими ситуаціями [83]. Якість «hardiness» наголошує на мотивах людини перетворювати стресогенні події. Ставлення людини до змін, до можливості застосувати власні внутрішні ресурси, визначають, наскільки вона здатна впоратися як із повсякденними труднощами, і з екстремальними життєвими обставинами.

Відповідно до С. Мадді, «включеність» (commitment) – важлива характеристика щодо себе та навколишнього світу та процесу їх взаємодії, вона мотивує людину до лідерства, самореалізації, адекватної поведінки та здорового способу думок. Вона допомагає відчувати себе досить цінною особистістю, щоб ефективно включитися у вирішення різноманітних життєвих завдань.

«Контроль» (control), передбачає пошук шляхів на результати стресових подій, не впадаючи у зневіру і втрачаючи самовладання. Це поняття схоже з визначенням «локус контролю» Роттера. На противагу почуттю страху у зв'язку з змінами, аттіюд, позначений С. Мадді як «виклик» (challenge), дозволяє людині залишатися відкритим для соціуму і навколишнього середовища. Підсумувавши вищесказане, можна стверджувати, що

життєстійкість - це певна сукупність рис особистості та навичок, що дозволяє перетворювати труднощі в можливості, до певної міри це втілення поняття «бути мужнім» [48].

Модель життєстійкості С. Мадді [88] представлена на рис. 1.1.

Як показано малюнку, життєстійкість становить ядро системи, яка пом'якшує наслідки важких життєвих подій і допомагає зберегти здоров'я. Ця система знижує ризик погіршення здоров'я, спричиненого стресом та напругою. 2 способами. Перший спосіб дозволяє знизити напругу (синдром «атака чи втеча»), коли вже викликано стресорами – це здоровий спосіб життя [88]. Аеробіка, обмеження жирів, цукру, солі та холестерину, вправи з розслаблення (такі, як дихання животом), і навіть ліки, що імітують перераховані ефекти вище практик, здатні знижувати напругу, регулювати настрої та обмін речовин. Інший шлях до зменшення ризику втрати здоров'я – подолання руйнівних змін і хронічних конфліктів у такий спосіб, щоб, перетворивши їх, знизити ступінь їхньої стрессогенності.

Зниження стрессогенності обставин веде до ослаблення реакцію стрес, що, своєю чергою, зменшує ризик виникнення проблем зі здоров'ям. Щоб досягти цього ефекту, процес перетворюючого подолання повинен, формувати певний напрямок свідомої активності та дій [84]. Переорієнтація свідомості, осмислення причин, що насправді викликали ту чи іншу подію, допомагає побачити ситуацію не в такому жахливому світлі, виникає бачення шляхів до її подолання. Переорієнтація дій пов'язані з реалізацією плану, що дозволяє включити стрессогенні обставини у загальний життєвий контекст.



Рисунок 1.1. Модель життєстійкості С. Мадді

Інші 2 компоненти системи, показаної на малюнку, мають мотиваційну природу. Більшості людей нелегко постійно дбати про своє здоров'я та займатися переосмисленням життєвих подій, оскільки для цього необхідно взяти на себе відповідальність за свою життя, потрібно досить багато сил та наполегливості. Саме життєстійкість – єдність установок на залученість, вплив та виклик – забезпечує мотивацію, необхідну для регулярних занять перетворюючою впоранням та турботи про своє здоров'я. Крім того, життєстійкість веде людину такій взаємодії з іншими людьми, в ході якої вона надає їм та приймає від них допомогу та схвалення. Ці дві сторони соціальної підтримки також мотивують перетворюючу співвладу та турботу про власне здоров'я.

Як показують двонаправлені стрілки на малюнку, фактори, що протистоять стресу, формують систему, яка захищає від надмірної тривоги та погіршення здоров'я. Турбота про здоров'я та перетворюючу співвладу, а також соціальна підтримка можуть підвищити життєстійкість. Але саме життєстійкість формує мотивацію, необхідну для того, щоб дбати про своє здоров'я, застосовувати ефективні способи подолання та включатися в підтримуючу соціальну взаємодію [84].

Крім аттитюдів, «hardiness» включає такі основні цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) та креативність (creativity) [84]. Мадді описує результати дослідження, проведеного в телефонній компанії IllinoisBell. У 1981 та 1982 рр. там було звільнено приблизно 40 тисяч працівників. У тих, хто не був звільнений, різко підвищилася частота суїцидів, захворювання на рак та розлучення. Проте частина співробітників, навпаки, відчували себе чудово і ефективність їхньої роботи навіть підвищилася. Мадді пояснює отримані результати відмінністю показників життєстійкості у цих людей [89, с. 107].

Взаємозв'язків між оптимізмом та життєстійкістю виявлено не було. Однак дослідження показали, що життєстійкість є більшою передумовою впорання зі складною ситуацією, ніж оптимізм [89, с. 197].

Таким чином, життєстійкість є більш реалістичною рисою, вона допомагає досить холоднокровно і точно аналізувати обставини, що склалися.

На думку Мадді, життєстійкі особи можуть перетворювати індивідуально-особистісну організацію на життєстійку. Якщо індивідуальному рівні життєстійкість характеризують такі установки, як включеність, контроль та прийняття ризику, то груповому рівні сюди увійдуть такі цінності як надійність, креативність і кооперація [89, с.183].

Таким чином, життєстійкість як ключовий ресурс подолання можна визначити як здатність і готовність суб'єкта зацікавлено (залученість) брати участь у ситуаціях підвищеної для нього складності, контролювати дані ситуації, керувати ними (контроль), не боятися всього нового, невідомого,

виникаючих труднощів по дорозі до досягнення цілей, вміти ризикувати (ризик).

Якщо людина не може впоратися зі стресовою ситуацією, то у неї виникає напруга, яка згодом може призвести до погіршення її фізичного та психічного здоров'я.

Відповідно до теорії Мадді, життєстійкість включає в себе психологічну та діяльнісну сторони. Діяційна сторона має на увазі під собою дії, спрямовані на досягнення тієї чи іншої мети. Психологічна підхід передбачає, що життєстійкість може змінити характер відносин для людей. Вони стають більшими товариськими, відкритими, отримують можливість створювати здорові взаємини, здатні відчувати кохання. У них підвищується інтерес до життя та оточуючих людей. Вони відчують, що завжди можуть одержати підтримку від інших людей.

1.3. Життєстійкість особистості підлітків

Період навчання в школі є одним з важливих етапів процесу розвитку, тут дитина отримує базові знання та вміння, знайомиться з однолітками, уточнює та розширює наявні у нього уявлення про світ і навколишні предмети.

Головним орієнтиром для всього освітнього процесу сьогодні стає сформований «ідеальний» образ випускника: у нього мають бути такі навички, як можливість знаходити нестандартні рішення, мислити творчо, проявляти ініціативу, таким чином він має бути конкурентоспроможним. Значимість таких характеристик особистості обумовлена змінами, що відбулися наприкінці ХХ – на початку ХХІ ст. Процеси глобалізації та інтеграції, «інформаційна революція», застосування інноваційних технологій – все це веде до фундаментальних змін у житті сучасної людини. Освітня система має важливе значення у вихованні підростаючого покоління.

Умови життєдіяльності сучасного школяра нагадують екстремальні, що найчастіше стимулює розвиток стресу. Здебільшого це пояснюється

інформаційними, міжособистісними та соціальними факторами. Безперервний інформаційний потік, суворий контроль засвоєння нових знань, необхідність самостійної побудови міжособистісних відносин – все це вимагає від дитини зосередження зусиль та готовності до постійних змін, інакше успішність його діяльності може зникнути. Процес навчання, окрім отримання нових знань, також включає придбання власного погляду світ, становлення певних моральних і моральних норм.

Сучасна школа має допомогти навчитися вирішувати різні життєві проблеми, а не лише розширити кругозір учнів. Успішність освітнього процесу безпосередньо залежить від вчителів, а також від освітнього середовища, в якому протікає цей процес. Видається очевидним, що у профільних школах і навіть у класах звичайних шкіл з поглибленим вивченням деяких предметів освітній процес проходить ефективніше, ніж у загальноосвітніх класах.

Причинами цього є як ретельний відбір компетентних, кваліфікованих та талановитих педагогів, і початковий відбір дітей, здатних навчання у межах ускладнених освітніх програм. Однак чи гарантує освітнє середовище престижної гімназії більш сприятливе становлення особистості та ефективніше перебіг виховного процесу під час спілкування з учителем, якість якого безпосередньо залежить від особистості педагога, а чи не від його професіоналізму у сфері подачі матеріалу?

Шкільна пора є стресогенною, оскільки на плечі дитини лягають різноманітні розумові, моральні, фізичні навантаження, що найчастіше негативно позначається на розвитку особистості підлітка. Не кожна дитина може ефективно організувати власну роботу,

розрахувати свої можливості.

Крім цього, на стан здоров'я школярів впливає і їхня внутрішня неготовність до фундаментальних змін і нових вимог (тобто, низька життєстійкість), звідси ризик їх соціальної, особистісної, навчальної дезадаптації.

Підлітковий вік – одне із основних періодів становлення особистості людини, прояви різноманітних інтересів, але й це період розвитку емоційної сфери. Соціально-економічні умови, що склалися, визначили і зміни у свідомості сучасних підлітків. Для них характерна соціальна «безпорадність», відсутність системи цінностей, що склалася, погіршення фізичного та психічного здоров'я [50, с. 80-84]. Наслідком стає "споживчий тип поведінки" у підлітків. Соціальна «безпорадність» може бути сформована за певного типу взаємовідносин між батьками та дітьми. Домінуючий батько пригнічує пізнавальний інтерес у дитини, одночасно сильно підвищено моральну відповідальність дитини перед дорослими за спроби реалізувати себе в навколишньому світі.

Сучасні діти та підлітки крім школи мають велику кількість різних додаткових занять, оскільки батьки бажають дати їм найкращу освіту. Однак діти набули при цьому страху помилки, на них покладається велика відповідальність. Найчастіше стан безпорадності дитину повністю влаштовує батьків. Такі діти дуже слухняні, залежні, безініціативні. На деякий час така поведінка здатна знизити тривожність батьків, а підлітки звикають, що питання вирішуються за них.

У роботі Н. В. Фролова цей феномен розглядається як установка на поведінку жертви, що є протилежністю життєстійкості. Встановлення жертви – це «зручна» позиція для сучасного підлітка в повному стресі сучасному світі, для цієї установки характерне застосування неконструктивних стратегій, що тільки перешкоджає та затягує подолання складнощів [55].

Для старших школярів характерно емоційне реагування різні стресові ситуації. Це той вік, коли з'являються нові цінності, за рахунок чого починають зміцнюватись і життєстійкі риси особистості підлітка [55]. Для розвитку життєстійких рис особистості підліток повинен володіти різними психологічними засобами [55]:

- розвинені соціальні вміння; - Спільна діяльність зі значним дорослим;

-почуття «вимкненості» з соціуму, «це уникнення зовнішнього функціонування, самопоглиблення – необхідна фаза особистісного розвитку». Усвідомлення власної відокремленості допомагає підлітку зберегти свою цілісність та самостійність.

Процес становлення життєстійкості підлітків впливає їх самосвідомість і систему ціннісних орієнтацій. Самосвідомість у період передбачає:

- самоаналіз (допомагає виявити потенційні можливості підлітка);
- рефлексію своїх почуттів (дозволяє усвідомлено сприймати все, що відбувається, усвідомлювати свою позицію, робити ефективні дії, створені задля досягнення мети);
- прагнення до вдосконалення, яке має певні образи стимули (спілкування зі значущими людьми; образи героїв книг і кінофільмів; соціальні вимоги; власні ціннісні орієнтації). Всі ці аспекти протиставляються почуттю безпорадності, бездіяльності чи девіантній поведінці (аутоагресія, та агресія).

Прояви життєстійкості підлітків можуть нерідко підкріплюватися агресивними діями, тому що при недостатньо розвиненій смисловій сфері ефективні стратегії подолання не усвідомлюються, або не приймаються, а самоствердження є дуже важливим для підлітка. У той самий час у період активізуються процеси, пов'язані з недостатнім розвитком життєстійкості: встановлення самооцінки, вироблення ставлення до труднощів і до своїх переживань щодо цих труднощів.

Підлітки схильні до агресивного захисту власної думки, що своєю чергою є важливою стадією проходження соціалізації.

Поступово зв'язок життєстійкості з агресивністю слабшає [55]. Зняття агресії можна через включення підлітка до значних йому видів діяльності, які можуть зняти емоційну напруженість, принести почуття упевненості.

Формування життєстійкої особистості обов'язково включає формування ціннісних установок. Найбільш значущими цінностями для підлітків є «життєрадісність», «освіченість», «смівливість у відстоюванні своїх поглядів», «твердість волі».

Тимчасова перспектива самореалізації підлітка визначається чинниками: його особистісними прагненнями та очікуваннями його оточення – батьків, вчителів, однолітків [55]. У разі виникнення важких ситуацій, пов'язаних з міжособистісними відносинами (зрада, нерозуміння близьких, самотність, любов) підліткам буває досить складно усвідомити і переоцінити ситуацію, що склалася, для того щоб знайти новий сенс у тому, що відбувається, тому що смислова саморегуляція у них ще розвинена недостатньо.

Вирішальними у процесі розвитку життєстійких рис особистості у підлітків стають навички саморегуляції, які згодом переходять у самоконтроль. Внутрішні особисті ресурси, що дозволяють їм успішно справлятися зі стресовими ситуаціями - це особливості емоційного реагування, гнучкість мислення, що характеризується швидким освоєнням у нових умовах, оволодінням різноманітними навичками, навмисне зниження суб'єктивної значущості проблеми.

Проте зовнішні чинники відіграють набагато помітнішу роль у справі зі стресогенними ситуаціями. Основним чинником протистояння стресовим ситуаціям для підлітків є саме соціальна та емоційна підтримка значних близьких.

Незважаючи на велику кількість проблем підліткового віку, шкільні роки – це все ж таки найбільш сприятливий період для навчання та розвитку. Якщо у підлітка сформовані життєстійкі переконання, то будь-які кризи він сприйматиме як нові перспективні можливості.

У старший шкільний період розвивається теоретичне мислення, удосконалюються пізнавальні здібності. Розвиток інтелекту в підлітковому віці є поштовхом для розвитку творчих здібностей. Незважаючи ні на що, підлітковий період залишається одним із найбільш сприятливих періодів для формування життєстійкості, а життєстійкість, у свою чергу, є тим необхідним ресурсом, який забезпечує фізичне та психічне здоров'я школярів, ефективну

адаптацію у складних життєвих ситуаціях, а також «самодетермінацію», тобто реалізацію себе у світі.

1.4. Самооцінка та життєстійкість

Сенсові складові поняття життєстійкості були запропоновані Маннапова К. Р.: сильний характер, цілеспрямованість та оптимізм. На його думку, життєстійкість спирається на індивідуально-особистісні властивості індивіда (екстраверсію, інтроверсію, тривожність і спонтанність) та його самовідношення, а також пов'язана із сенсожиттєвими орієнтаціями та стильовою саморегуляцією особистості [28].

Наявність життєстійкості в людини передбачає його позитивне ставлення як до оточуючих, до самого себе, тому правомірно буде розглянути погляди психологів на самовідношення і самооцінку.

Дослідження В. Н. Мясіщева [38] показали, що психологічні відносини - це одна з форм відображення людиною самого себе і навколишньої дійсності.

Серед авторів проблематику Я-концепції та суміжні з нею за науковою спрямованістю питання розглядали Ларіна Т. , Сергієнко С., Терещенко А., Титаренко, Т. , Чиханцова О. та ін.

Я-концепцію можна охарактеризувати як суму всіх уявлень людини про саму себе, які вона отримує в результаті критичного погляду на свою власну особистість, свої вчинки, спосіб життя і т.п.

Часто описову складову Я-концепції позначають як образ Я, тоді як складову, пов'язану із ставленням до себе чи своїм окремим особистісним якостям, називають самооцінкою.

Процеси самовідображення (самосвідомості та самопізнання) супроводжуються самооцінкою, тому що мета самосвідомості і самопізнання полягає не тільки в тому, щоб знати щось про себе і брати себе самого до уваги в процесі діяльності, але і, здебільшого, в тому, щоб оцінити риси власної особистості та власні можливості. У процесі самопізнання особистість прагне

не лише до тому, щоб визначити те, ким вона є, але й дати собі певну оцінку; не тільки усвідомити те, що вже було нею зроблено, а й що і як вона ще може зробити.

Самовідношення також включає емоційний аспект. Людина знає щось про себе, і у зв'язку з цим знанням може любити чи зневажати себе. Існує дуже багато досліджень, присвячених емоційним відносинам самоповаги, самозахоплення, аутосимпатії, або навпаки, незадоволеності самим собою і т.п.

Виділяють наступні емоційні аспекти самовідносин: 1) симпатія – антипатія; 2) повага – неповага та 3) близькість – віддаленість. Автор стверджує, що ці аспекти визначають не лише ставлення до самого себе, а й вектор емоційно-ціннісного ставлення до інших людей, що пояснюється описаним раніше механізмом переходу інтерпсихічних відносин до інтрапсихічних.

Існує дві сторони «Я», залежно від цього, який із 2 питань дається відповідь: 1) Що таке моє «Я», чи що таке «самість»? та 2) Хто я?. Відповідь на перше запитання стосується «погляду ззовні», відповідь на друге відноситься до так званого «погляду зсередини». Оскільки самосвідомість спрямовано внутрішній світ, то, начебто, і позиція спостерігача також має бути лише внутрішньої.

Проте це не відповідає дійсності. У разі позиція спостерігача не визначається виключно предметом спостереження. Індивід може займати позицію стороннього спостерігача по відношенню до своїх особистісних якостей, властивостей, внутрішніх станів, переживань і т. д., а щодо подій зовнішнього світу може навпаки виступати як внутрішній спостерігач.

Система самовідносин є функціональною. У різних роботах було визначено її різноманітні функції:

1. Функція "дзеркала" (відображення себе)
2. Функція саморегуляції та самоконтролю.

3. Функція самовираження та самореалізації, збереження внутрішньої стабільності «Я».

4. Функція психологічного захисту.

5. Функція інтракомунікації.

Самовідношення можна структурувати в часі, завдяки чому може бути виділено 3 види «Я»: 1) актуальне «Я» («Я тут і тепер»); 2) ретроспективне «Я» («Я в минулому») і 3) проспективне «Я» («Я в майбутньому»). Психологи у своїх дослідженнях доводять, що минуле, сьогодення та майбутнє «Я» не розташовані на одній осі, а складають 3 незалежні виміру. Традиційно об'єктом досліджень є актуальне "Я". Проте також досить інтенсивно вивчається нині ретроспективне «Я», що є не просто певну форму біографічної пам'яті, але й оцінне ставлення до свого минулого. Проспективне «Я» також є складним феноменом, який не зводиться виключно до потенційного або бажаного «Я», а включає складні акти самопроекування.

Вивчення того, яким періодам життя приділяє найбільшу увагу суб'єкт, які вчинки та власні особистісні риси досі не усвідомлені та не переосмислені ним: ті, що характеризують його сьогодення, або ті, що належать до минулого; те, з якої позиції він здійснює самооцінку цих вчинків та особистісних рис - у контексті сьогодення, далекого минулого, або в контексті планів на майбутнє, - все це є цінною інформацією для дослідження цієї окремо взятої людини, її внутрішнього світу та для коригування існуючих у неї нераціональних установок.

Можна виділити три елементи установки щодо Я-концепції: когнітивний, емоційний та поведінковий:

1. Образ «Я» - уявлення людини про себе.

2. Самооцінка – афективна оцінка цього уявлення.

3. Потенційна поведінкова реакція – деякі дії, які можна викликати «Образом-Я» і самооцінкою.

Самосвідомість – це «образ себе та ставлення до себе», це зміст свідомості щодо самого себе. Чиханцова О. А. у своїх роботах виділяла 2

компоненти самосвідомості: 1) самопізнання та 2) особливий вид емоційних переживань, що відображають ставлення особистості до того, що вона дізнається та розуміє щодо самої себе [59].

У психологічних дослідженнях вказується, що будь-яка спроба людини охарактеризувати себе буде включати в себе якийсь елемент оцінки, який визначається існуючими в його свідомості нормами, моральними принципами, критеріями і уявленнями про правила поведінки. Отже, самовідношення та процес отримання знань про себе складають Я-концепцію, тобто «сукупність уявлень індивіда про себе, пов'язана з їх оцінкою» (Р. Бернс).

Можна визначити 2 групи факторів, що надають основний вплив на формування самовідносини в особистості: «По-перше, власні досягнення особистості різних видів діяльності. По-друге, ставлення інших людей, партнерів щодо спільної діяльності до цієї людини, як до особистості».

Аналіз літератури, присвяченої даній проблематики, виявив, що самовідношення є узагальненою недиференційованою самооцінкою. Це загальнопозитивне чи загальнонегативне ставлення людини до самої себе.

Самовідношення є одним з найбільш важливих компонентів самопізнання, це одна з форм відображення людиною навколишньої реальності, на яку в той же час вона може впливати за допомогою життєстійких рис особистості. С. Мадді співвідносить це поняття з «включеністю» життєстійкості, яка мотивує людину до самореалізації, здобутків, розвитку лідерських якостей, здорового способу думок та дій [85]. Життєстійкі риси особистості допомагають відчувати себе досить значущим і цінним, щоб повністю включитися у вирішення різноманітних життєвих завдань ефективно справлятися з різними труднощами.

Карамушка, Л. М., Ходакевич, О. Г. представили результати дослідження співвідношення самооцінки та життєстійкості, проведеного серед курсантів. Виявлена в результаті роботи взаємозалежність даних феноменів показує, що самооцінка, яка виступає стрижневою характеристикою

особистості, є детермінантою і засобом підвищення життєстійкості за умов успішності у значимій в людини діяльності [14].

Не можна переоцінити значення самооцінки у житті. Це ставлення до себе, оцінювання себе як одиниці суспільства. Часто під самооцінкою розуміють характеристику свого внутрішнього «Я», яка, з одного боку, залежить від думки оточуючих, а з іншого, підкріплена уявленням людини про себе. Вивчення самооцінки дає найбільш широке уявлення як про особистість в цілому, так і про її окремі компоненти, у зв'язку з чим дослідження даного феномену є досить актуальним. Самооцінка - це найбільш важливий і ретельно вивчений компонент свідомості. Вона підкріплюється світоглядом людини, її становищем у суспільстві, регулює її поведінка, формується з урахуванням прийнятих у цьому суспільстві моральних і цінностей. Це структурний компонент самосвідомості, який впливає поведінка і мотивує розвиток особистості.

Самооцінка формується в результаті взаємодії людини з навколишнім середовищем, а також внаслідок впливу інших людей та їх оцінної позиції. Поведінка, досвід, процес розвитку, структура особистості – все це узгоджується із самооцінкою. Вона формує у людини уявлення себе у часі, оцінку себе щодо правий і обов'язків, розуміння особистості себе як представника певної статі.

Формування самооцінки у дитини найчастіше є результатом орієнтації на обраний батьками напрямок. Психологами цей феномен розглядається з різних позицій: загальна самооцінка - це оцінка себе в цілому як хорошого чи поганого; приватна самооцінка - оцінка своїх досягнень у певних видах діяльності. Крім того, можна виділити актуальну та потенційну самооцінку, яку найчастіше позначають як рівень домагань. Самооцінка може бути адекватною чи неадекватною, залежно від того, чи збігаються реальні досягнення людини з її потенційними можливостями.

Незважаючи на те, що є численні дослідження самооцінки у дітей, деякі дослідники схильні вважати її новоутворенням виключно підліткового періоду.

Автори досить однакові в описах особливостей самооцінки школярів підліткового віку, всі вони відзначають її нестійкість, ситуативність, схильність до впливу ззовні в молодшому підлітковому віці і велику її стійкість, багатостороннє охоплення різних сфер життєдіяльності у старшому підлітковому віці.

Процес розвитку самосвідомості у підлітків через ряд стадій: від наївного незнання щодо самого себе до дедалі більш певної і найчастіше сильно вагається самооцінки. Слід розуміти, що самооцінка не є чимось спочатку властивим особистості та даним їй від народження. Суспільство дуже впливає формування самооцінки, у структурі відносин особистості цей феномен займає особливе місце.

Рівень домагань та самооцінка старшокласників – це результат їхніх взаємин із ровесниками. Якщо підліток є лідером за вдачею або, навпаки, аутсайдером, то очікувати формування у нього адекватної самооцінки не варто. Так звані «улюбленці» класу вміють перетворювати власні недоліки на переваги. Це підносить їх на значну висоту, з якої рано чи пізно доведеться падати, що завжди буде нелегко для підлітка. Тому не завадить прищеплювати підлітку певний рівень здорової самокритичності.

Старшокласники бувають дуже вразливі – вони чутливі до критиці батьків і вчителів, які часто страждають від нерозділеного кохання, зайняті пошуком себе, все це може помітно знизити самооцінку.

Для того, щоб підтримати самооцінку старшокласника на колишньому (адекватному) рівні або підвищити, необхідно пам'ятати, що зайва зосередженість на проблемі не дає позитивного результату.

Підлітку треба пояснити, що зайва критичність та самобичування можуть лише нашкодити. Крім цього, батьки не повинні порівнювати дитину з однолітками. Особливо якщо це порівняння не на користь дитини.

Якщо батьки зробили жартівливе зауваження про зовнішність підлітка, це може перерости в цілу трагедію йому. Так само гостро підлітки реагують на зауваження щодо здібностей, навчання, друзів. Виростити впевнену в собі

людину досить складно. Головне не переборщувати з критикою - вона вбиває самооцінку, і не перестаратися з похвалою - вона може призвести до нарцисизму.

Я-концепція, концепція «іншого», являючи собою механізми самооцінки, мають важливий вплив на стан психічного здоров'я людини, а також на розвиток життєстійких рис і формування зрілої особистості.

Психічним механізмом адекватної самооцінки є совість, яка проявляється в оцінці власних вчинків з точки зору їх відповідності чи невідповідності певним моральним вимогам та обов'язкам у здатності здійснювати моральний самоконтроль [35, с. 290]. Таким чином, самооцінка – це властиве кожній людині уявлення про своє «Я». Вона впливає на патерни поведінки, властиві людині в різноманітних життєвих ситуаціях, служить регулятором взаємин людини з навколишньою реальністю. За допомогою самооцінки у людини формується своє уявлення про себе та свої зв'язки з іншими.

Важливим є питання впливу педагогічної оцінки на самооцінку підлітків. Це питання було ретельно вивчений Б. Г. Ананьєвим, який виділив 2 найважливіші функції педагогічної оцінки: орієнтуючу (вплив на інтелектуальну сферу) та стимулюючу (вплив на афективно-вольову сферу). Поєднання цих функцій формує знання дитини про саму себе та переживання нею власних якостей, тобто самосвідомість та самооцінку.

Оцінний вплив вчителя впливає і на взаємини у класі, на взаємооцінку учнів, що виражається, наприклад, у популярності чи непопулярності того чи іншого підлітка.

Е. Л. Носенко у своєму дослідженні припустила, що в основі процесу впливу самооцінки на ефективність навчальної діяльності підлітка лежать емоційні переживання, що супроводжують цю діяльність [33].

Дослідження виявили, що рівень самооцінки підлітків істотно впливає як на якісні показники ефективності навчальної діяльності, так і на час виконання певних завдань, якщо в процесі мають місце емоціогенні фактори

(наприклад, страх невдачі, підвищена відповідальність та ін.). У підлітків з низькою самооцінкою показники якості діяльності у таких ситуаціях нижчі, ніж у підлітків з високою самооцінкою, а час виконання цієї діяльності більший.

У зв'язку з усім сказаним вище, батькам і педагогам необхідно наголосити саме на розвитку адекватної самооцінки у дітей і підлітків. Як завищена, і занижена самооцінка заважатимуть підлітку ефективно вирішувати повсякденні завдання й справлятися з різними життєвими труднощами.

1.5. Копінг-стратегії та життєстійкість

Копінг, копінг стратегії – це когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які людина робить для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями. Поняття «копінгу» стало набувати популярності в психології з кінця 60-х років. С. Мадді та інші дослідники пропонують конструкт «життєстійкість» як один із ресурсів, що впливають на застосовувані копінг-стратегії [89]. Виразність показників життєстійкості та її компонентів перешкоджає виникненню психічної напруги в ситуаціях дистресу за рахунок так званого «стійкого додання» (*hardy coping*) з труднощами та суб'єктивного зниження їх значущості.

На даний момент життєстійкість викликає підвищений інтерес саме в контексті вивчення проблеми подолання важких життєвих ситуацій. Проте необхідно розуміти, що поняття копінг-стратегій та життєстійкості не є синонімами. Лазарус та Фолкман виділили такі види копінгу: стратегія конфронтації, стратегія дистанціювання, стратегія самоконтролю, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія прийняття відповідальності, стратегія втечі уникнення, стратегія планування вирішення проблеми та стратегія позитивної переоцінки. Копінг-стратегії, на їхню думку, - це певні алгоритми дії, звичні в людини прийоми, тоді як життєстійкість – це сукупність певних

рис особистості, визначальних її встановлення виживання [73; 79]. Крім цього, копінг-стратегії можуть бути непродуктивними і навіть призводити до регресу, життєстійкість дозволяє ефективно справлятися з труднощами і завжди супроводжується особистісним зростанням.

Особливий інтерес останніми роками у психологів викликають ситуації, які можна охарактеризувати як «життєві труднощі», «стресогенні життєві події». Не менш важливим при цьому залишається і вивчення стресових ситуацій, що закономірно виникають у людини в процесі її життєдіяльності, зумовлених логікою руху особистості життя – наприклад, віковими кризами, зокрема кризою підліткового віку.

Проблема подолання на даний момент є однією з найбільш розроблюваних як зарубіжними, так і вітчизняними психологами. Основні підходи до розуміння цього феномену були переважно розроблені зарубіжними дослідниками (Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Кобаса та ін.).

Психологічні дослідження виявили, що «успішні» суб'єкти відрізняються від «неуспішних» наявністю більшого розмаїття моделей влаштовуючої поведінки, а також вибором більш «здорових» моделей власної поведінки, що виражалось в більш високих показниках вступу до соціальних контакти, впевненості, пошуку соціальної підтримки та низьких показників агресивної та асоціальної поведінки. «Успішні» люди розглядали кризові ситуації як новий досвід, корисний для майбутнього життя та професійної діяльності.

Було зафіксовано, що найчастіше використовуються "неуспішними" адаптаційними стратегіями виявилися стратегії пасивності (уникнення вирішення проблем, обережні дії), асоціальна стратегія (жорсткі, негуманні дії), агресивна стратегія (конфронтація, тиск, відмова від пошуку альтернативного виходу), тобто, на відміну від поведінки успішних», що характеризується активністю, соціальністю та гнучкістю, їх поведінка виявилася більш агресивною.

Оцінювати ефективність власної поведінки необхідно вже після вирішення складної ситуації - тоді, коли вона стає малозначущою для індивіда і в нього звільняються сили для вирішення нових завдань. У науковій літературі критерій ефективного подолання як правило пов'язують із психологічним благополуччям людини. Це виявляється у зниженні тривожності, дратівливості, зменшення симптоматики депресивних станів.

Ще одним із критеріїв ефективного копіngu вважається ослаблення почуття вразливості (С. Мадді) до стресів. Тобто владна поведінка є ефективною, якщо змінюється ставлення людини до проблеми, у неї не виникає почуття незадоволеності та дискомфорту, стан особистості стабілізується [84-89].

Серед базових особистісних факторів, що впливають на ефективність копінг-поведінки, як правило, виділяють вік, життєвий досвід, локус контролю, самооцінку, соціальний інтелект, креативність (оригінальність, гнучкість мислення, відкритість новизні та різноманітності ідей), позитивність мислення, активну мотивацію подолання (ставлення до труднощів як до можливості для особистісного зростання), активну життєву позицію (що активніша людина бере участь у житті, тим вища адаптивність), оптимізм. Т. до. всі перераховані вище фактори у підлітків ще недостатньо зрілі, часто потрібна підтримка дорослих (педагогів, найближчого оточення) для ефективного розвитку та накопичення особистісних ресурсів.

За С. Хобфоллом стратегія накопичення особистісних ресурсів представляє собою так званий антиципаторний копінг [74]. Сюди входять певні особистісні характеристики, необхідних виживання (прямо чи опосередковано), чи ті, які є засобами задля досягнення суб'єктивно значимих цілей.

Усі варіанти вибору копінг-стратегій можна розділити на 2 види: 1) подолання за активним типом, що актуалізує самореалізаційний потенціал особистості – так зване життєстійке подолання (С. Мадді) і 2) подолання за пасивним типом, яке проявляється в інфантилізмі, утриманської

спрямованості, у прагненні до пасивної, зручної адаптації із застосуванням неефективних стратегій, що перешкоджають подоланню складних ситуацій.

Життєстійка влада — це здорове подолання, яке підвищує стійкість людини до стресів і ґрунтується на активній участі в ситуації (залученість), прагненні до підпорядкування її собі (контроль) та вмінні сміливо вирішувати проблеми, що виникають у повсякденному житті (ризик).

З погляду Купреєвої О. І., у психології копінг-ресурси розглядаються як ціла сукупність особистісних і середовищних засобів, цінностей, можливостей, які є в потенційному стані і які людина може усвідомлено використовувати при необхідності подолання стресової ситуації [21].

Ресурси справляє поведінки - це ціла система, що володіє такими характеристиками, як усвідомленість, гнучкість, корисність, компенсованість, адекватність мети. Подолання стресової ситуації провокує більш інтенсивне використання різноманітних ресурсів, наявних в людини. Невдоволення часто пов'язане з недостатньою кількістю та якістю цих ресурсів.

Чи буде та чи інша копінг-стратегія адаптуючої, конструктивної чи неконструктивної та руйнівної для особистості, залежить як від особливостей ситуації дистресу, так і від особистості самої людини, яка потрапила до цієї ситуації. Стратегії, які найчастіше застосовує людина, об'єднуються в стилі власної поведінки, які є вже стійкішими особистісними утвореннями.

На думку Шеллі Тейлора, стресовими ситуаціями можна управляти, та його несприятливий впливом геть фізичний і психічний стан людини може бути зменшено з допомогою зовнішніх і внутрішніх ресурсів особистості [21]. Ресурси власної поведінки - це все те, що індивід використовує для того, щоб подолати труднощі. Сюди входять і особисті структури, що полегшують адаптацію, допомагають впоратися зі складними обставинами. Це насамперед загальне здоров'я та один з його важливих компонентів – особистий енергетичний потенціал, необхідний для вирішення конкретної проблеми. Крім того, у дослідженнях згадуються переважно інтернальний локус контролю, адекватна самооцінка та оптимальний рівень тривожності.

Сюди можна віднести оптимізм і такі властивості особистості, як стійкість і витривалість, які роблять людину «міцною» (hardy) (С. Мадді, С. Кобаса) [77;84].

З усього вищесказаного можна дійти невтішного висновку у тому, що логіка вибору тієї чи іншої ресурсу залежить від людини і сформованих обставин. Також було встановлено, що ресурси допомагають при стресі низького та середнього рівня. За дуже високих показників стресу вони можуть їм «змітатися» [77;8477;84]. До того ж, на думку багатьох дослідників,

Можливість людини вирішувати виникаючі проти нього труднощі залежить також від ступеня несподіванки їх виникнення, наявності та раціональності психологічної установки ту чи іншу конкретну проблему [80].

Знання та облік вищезгаданих факторів визначають вибір певних стратегій власної поведінки можуть передбачити те, наскільки будуть виснажені або навпаки збережені внутрішні та зовнішні ресурси особистості в процесі подолання стресової ситуації. Однак копінг - це не тільки сформований, характерний для певної особистості спосіб реагування на проблемні ситуації, це також її зусилля, створені задля досягнення певних цілей, які можна як завдання совладання.

Коен і Лазарус, вивчивши результати численних досліджень, виділили 5 основних завдань співвладної поведінки: 1) мінімізація негативного впливу обставин та збільшення можливостей відновлення активності; 2) терпіння, пристосування чи регулювання, перетворення життєвих труднощів; 3) підтримка позитивного образу Я, впевненості у своїх силах; 4) підтримка емоційної рівноваги; 5) підтримання та збереження досить тісних взаємозв'язків з оточуючими людьми [79-80].

Ефективність справляючої поведінки залежить саме від реалізації перелічених завдань. За словами Т. Л. Крюкової, досі є певні труднощі в розумінні успішності влаштовує поведінки. Шеллі Тейлор, авторитетний спеціаліст з психології здоров'я, оцінює поведінку, що влаштовує, як успішну, якщо вона:

- а) усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруженості;
- б) дозволяє відновити достресовий рівень активності;
- в) оберігає людину від психічного виснаження, тобто, запобігає дистресу [21].

На думку Купреєвої О. І., критерії ефективності копінгу пов'язані, здебільшого, з психічним благополуччям особистості, що характеризується зниженням рівня нейротизму, вразливості до стресових ситуацій. Крім того, ефективність власної поведінки проявляється в тривалості позитивних наслідків, які або набувають форми короточасних ефектів; або довготривалих ефектів (можуть бути виміряні з психофізіологічних та афективних показниками), що впливають на психологічний добробут людини[21].

Таким чином, можна зробити висновок про те, що копінг-поведінка детермінована кількома групами факторів:

- особливостями особистості суб'єкта;
- характером складної життєвої ситуації;
- характером соціальної взаємодії суб'єкта.

Як третій чинник Купреєва О. І. виділила екологічні (соціально-психологічні) змінні, зокрема гендерні особливості, якості міжособистісних відносин, культурний контекст, особистісні установки суб'єкта. Також, на її думку, важливе значення мають реальна та очікувана соціальна підтримка, завдяки якій людина може чинити більш рішуче або, навпаки, уникати зіткнення з реальністю [21]. Для успішного вирішення стресових ситуацій, збереження емоційної стабільності у сучасному світі необхідна наявність близьких стосунків і досить тісних зв'язків людини з іншими, у тому числі з сім'єю.

Багато дослідників підкреслюють особливу важливість наявності у підлітковому віці ресурсів власної поведінки, що сприяють ефективному подолання труднощів, пов'язаних з гнучкістю мислення, поведінки, емоційного реагування, що забезпечують переключення уваги з однієї ситуації на іншу. Підлітковий вік - це перехідний період між дитинством та дорослістю,

і для нього характерні певні якісні зміни. Основою для формування нових психологічних та особистісних якостей є соціальна взаємодія, яка відіграє важливу роль у розвитку особистості підлітка, становленні його самосвідомості, формуванні особистісної ідентичності та моделей поведінки у процесі соціальної адаптації [92]. Придбання певного стилю власної поведінки відбувається в підлітковому віці при активній взаємодії з батьками та однолітками [92]. Тому для підлітка дуже важлива соціальна та емоційна підтримка значущих людей у подоланні стресових ситуацій, що сприяє виявленню та розвитку його внутрішніх ресурсів. Переважання конструктивного або неконструктивного стилю справляється поведінки у підлітка може сприяти успішному чи неуспішному подоланню складних ситуацій. З віком у підлітків частка конструктивних копінгів збільшується, що стало однією з підстав для висунування нами гіпотези про відмінності у застосуванні копінг-стратегій 8-ми та 10-ти класниками.

Підлітковий вік розглядається як період відокремлення від дорослих з демонстративним прагненням відстоювати свої права, протиставити себе дорослим, звільнитися з-під опіки та контролю, але при цьому він пов'язаний з очікуванням від дорослих підтримки, допомоги та захисту. У цей період виникає потреба у довірчому спілкуванні, складаються дві системи взаємовідносин: спілкування з однолітками, яке стає одним із провідних видів діяльності даного періоду, та відносини з дорослими, які є нерівноправними, оскільки підлітки, незважаючи на їхнє бунтарство, потребують підтримки та піклування. У цьому віці триває процес найбільш активного навчання способам подолання різноманітних стресових ситуацій, особливу роль при цьому відіграє характер взаємовідносин із значними дорослими, насамперед батьками, їх підтримка, виходячи з чого можна дійти невтішного висновку, що становлення моделей копінг-поведінки відбувається у цьому віці.

Однак совладаюча поведінка підлітків досі залишається маловивченою. Педагогічна практика показує, що одним з важливих факторів при виборі тієї чи іншої стратегії справляється поведінки старшими підлітками також є їх

навчальна успішність. Це тим, що добре адаптовані до навчальної діяльності школярі намагаються справлятися з різними труднощами, що виникають у процесі навчання (вивчають додаткові матеріали, ставлять питання вчителям тощо. буд.), тоді як неадаптовані чи слабко адаптовані підлітки намагаються не звертати уваги невдачі, уникати вирішення проблем тощо.

Таким чином, аналіз наукової літератури, присвяченої життєстійкості особистості, показав, що теоретичною основою сучасних досліджень життєстійкості є роботи С. Мадді, який визначав даний феномен як «патерн структури установок та навичок, що дозволяє перетворити зміни у навколишній дійсності на можливості людини» [89].

У ряді робіт містяться твердження про те, що життєстійкість спирається на індивідуально-особистісні властивості особистості (екстраверсію, інтроверсію, тривожність та спонтанність), доводиться, що існує взаємозв'язок між компонентами життєстійкості та особистісними ресурсами: темпераментом, локусом контролю, а також копінг-поведінкою. Досліджень, присвячених віковим особливостям формування та прояву життєстійкості, зокрема, життєстійкості підлітків, небагато.

У наявних дослідженнях автори звертають увагу, що у підлітковому віці активізуються процеси, пов'язані з недостатнім розвитком життєстійкості: встановлення самооцінки, вироблення ставлення до труднощів і до своїх переживань щодо цих труднощів. Багато дослідників підкреслюють особливу важливість наявності в підлітковому віці ресурсів справляє поведінки, що дозволяють ефективно справлятися з труднощами, при цьому є дані про те, що з віком у підлітків частка конструктивних копінгів збільшується. Життєстійкість розглядається як один з ресурсів «стійкого впорання» з труднощами.

Висновки по розділу 1

1. Проблема життєстійкості старших школярів та її взаємозв'язку зі своїми особистісними особливостями досі розроблена дуже слабо. У процесі роботи не виявлено досліджень, присвячених тим чи іншим проявам життєстійкості підлітків у контексті шкільного освітнього процесу. Також відсутні роботи, присвячені порівняльному аналізу проявів життєстійкості та її компонентів у підлітків залежно від віку та статі. На даний час не було розроблено ефективних методів діагностики життєстійкості, відповідальних українським реаліям та придатних для українського менталітету, у зв'язку з чим помітно звужено можливості для подальшого вивчення цього феномену.

2. Життєстійкість як ключовий ресурс подолання можна визначити як здатність і готовність суб'єкта зацікавлено (залученість) брати участь у ситуаціях підвищеної для нього складності, контролювати дані ситуації, керувати ними (контроль), не боятися всього нового, невідомого, виникаючих труднощів по дорозі до досягнення цілей, вміти ризикувати (ризик). Психологічна підхід передбачає, що життєстійкість може змінити характер відносин для людей. Вони стають більшими товариськими, відкритими, отримують можливість створювати здорові взаємини, здатні відчувати кохання. У них підвищується інтерес до життя та оточуючих людей. Вони відчувають, що завжди можуть одержати підтримку від інших людей.

3. Розвиток інтелекту в підлітковому віці є поштовхом для розвитку творчих здібностей. Незважаючи ні на що, підлітковий період залишається одним із найбільш сприятливих періодів для формування життєстійкості, а життєстійкість, у свою чергу, є тим необхідним ресурсом, який забезпечує фізичне та психічне здоров'я школярів, ефективну адаптацію у складних життєвих ситуаціях, а також «самодетермінацію», тобто реалізацію себе у світі.

4. Дослідження виявили, що рівень самооцінки підлітків істотно впливає як на якісні показники ефективності навчальної діяльності, так і на час виконання певних завдань, якщо в процесі мають місце емоціогенні фактори

(наприклад, страх невдачі, підвищена відповідальність та ін.). У підлітків з низькою самооцінкою показники якості діяльності у таких ситуаціях нижчі, ніж у підлітків з високою самооцінкою, а час виконання цієї діяльності більший.

5. Копінг, копінг стратегії – це когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які людина робить для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями. У наявних дослідженнях автори звертають увагу, що у підлітковому віці активізуються процеси, пов'язані з недостатнім розвитком життєстійкості: встановлення самооцінки, вироблення ставлення до труднощів і до своїх переживань щодо цих труднощів. Багато дослідників підкреслюють особливу важливість наявності в підлітковому віці ресурсів справляє поведінки, що дозволяють ефективно справлятися з труднощами, при цьому є дані про те, що з віком у підлітків частка конструктивних копінгів збільшується. Життєстійкість розглядається як один з ресурсів «стійкого впорання» з труднощами.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЯ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

З метою виявлення залежності між життєстійкістю та її психологічними корелятами у підлітків 14 та 16 років нами було проведено емпіричне дослідження. У дослідженні взяли участь школярі 8 та 10 класів шкіл №2, №7, № 11, №18 м. Дніпра у кількості 141 особа (з них 68 осіб – учні 8-х класів, 73 особи – учні 10-х класів). Вік учасників дослідження від 14 до 16 років. Дослідження проводилось у 2023 році.

Гіпотеза дослідження: показники самооцінки та віддані підліткам копінг-стратегії залежать від рівня їх життєстійкості.

Першою додатковою гіпотезою стало припущення про те, що підлітки 16 років мають вищі показники життєстійкості, вищу самооцінку, застосовують більш ефективні стратегії подолання труднощів, у них нижчий рівень нейротизму, ніж у підлітків 14 років.

Другою додатковою гіпотезою стало припущення, що є відмінності у показниках життєстійкості, самооцінки, екстраверсії/нейротизму та стратегій копінг-поведінки у юнаків та дівчат.

Методики дослідження

У зв'язку з цілями та завданнями дослідження нами було використано 4 методики:

- 1) Тест життєстійкості С. Мадді;
- 2) методика діагностики самооцінки особистості Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. М. Парафіян);
- 3) особистісний опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ);
- 4) опитувальник «Способи власної поведінки» (копінг-тест) Р. Лазаруса і С. Фолкман.

Розглянемо особливості роботи з кожною методикою та отримані результати докладно.

Тест життєстійкості С. Мадді.

У магістерській роботі використано адаптовану версію опитувальника Сальваторе Мадді Hardiness Survey, це одна з перших і найбільш повних адаптацій в літературі. В оригінальному тесті Мадді всього 18 пунктів. У ході адаптації авторами версії було ухвалено рішення зберегти структуру оригіналу, але при цьому внести додаткові пункти. У ході апробації та переробки в остаточній версії залишилося 45 питань, які охоплюють всі три шкали: залучення, контроль та прийняття ризику. Для проведення підрахунку балів необхідно враховувати, що є прямі та зворотні питання. При обробці прямих питань бали присвоюються за такою схемою: 0 - "ні", 1 - "швидше ні, ніж так", "швидше так, ніж ні", 3 - "так". При обробці зворотних питань логіка протилежна: 0 - "так", 1 - "швидше так, ніж ні", 2 - "скоріше ні, ніж так", 3 - "ні". Після переказу всі бали за кожним показником (контроль, залучення, прийняття ризику) підсумовуються. Життєстійкість є інтегральним показником і обчислюється як сума трьох інших показників. Норми за показниками: життєстійкість - 80,72; Залучення 37,64; Контроль – 29,17; Прийняття ризику – 13,91.

Опитувальник "Способи владної поведінки" (СВП) Р. Лазаруса і С. Фолкман.

Методика спрямовано визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій, застосовуваних людиною у тому чи іншого ситуації. Даний опитувальник є першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінг-стратегій. Він був розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкманом [79-80;73]. У цьому варіанті методика містить 50 пунктів. Ці твердження також згруповані за 8 шкалами. Пункти, які стосуються різних шкал, перемішані, тобто. йдуть не по порядку. Наприклад, до шкали «Дистанціювання» належать питання 8, 9, 11, 16, 32, 35

Конфронтаційний копінг – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання - пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Ухвалення відповідальності - пункти: 5, 19, 22, 42.51

Втеча-уникнення - пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблеми – пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка – пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Бали присвоюються за такою схемою: «ніколи» – 0, «рідко» – 1, «іноді» – 2, «часто» – 3. Для підрахунку балів необхідно скористатися спеціальними таблицями, складеними на основі статистичного аналізу результатів дослідження репрезентативної вибірки обсягом 1627 осіб.

Ступінь використання та застосування стратегії можна оцінити за наступною шкалою:

< 40 балів – рідкісне використання відповідної стратегії;

від 40 до 60 балів – помірне використання відповідної стратегії;

> 60 балів – виражена перевага відповідної стратегії.

Методика діагностики самооцінки особистості Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. М. Прихожан) Методика спрямовано вивчення самооцінки у піддослідних. Однак спочатку цей метод замислювався і був розроблений Дембо вивчення уявлення про щастя.

Внесок Рубінштейн полягав у тому, що вона доповнила та модифікувала методику у бік вивчення самооцінки, хвороби, а також додала варіанти інтерпретації. В емпіричному дослідженні цієї роботи використовувалася модифікація А. М. Парафіян. Випробуваному видається вже готовий бланк, на якому зображено 7 ліній, висота кожної 100 мм, із зазначенням верхньої та нижньої меж. Необхідно рисою відзначити своє місце розташування на шкалі, а хрестиком той рівень розвитку якості, який хотілося б бачити в ідеалі.

Обробка даних.

Обробка проводилась за 6 шкалами (минаючи шкалу «здоров'я» - вона є тренувальною і не враховується). Кожна відповідь виражається у балах. Розрахунок провадиться за логікою: 100 мм = 100 балів, отже, кожен міліметр

зараховується як один бал. По кожній школі необхідно визначити такі параметри:

- рівень самооцінки - від "о" до знака "-";
- рівень домагань – відстань у мм від нижньої точки шкали («0») до знака «х»;
- значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знака "х" до знака "-", якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.
- розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань та самооцінки по всіх шести шкалах.

Інтерпретація

1. Рівень домагань

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку.

2. Висота самооцінки

Кількість балів від 45 до 74 («середня» та «висока» самооцінка) свідчить про реалістичну (адекватну) самооцінку. При цьому оптимальним для особистісного розвитку слід визнати результат у верхній частині цього інтервалу – від 60 до 74 балів.

3. Розбіжність між рівнем домагань та рівнем самооцінки.

За норму тут приймається розбіжність від 8 до 22 балів, що свідчить про те, що школяр ставить перед собою такі цілі, яких він справді прагне досягти. Домагання значною мірою ґрунтуються на оцінці ним своїх можливостей і є стимулом особистісного розвитку.

Особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI)

Особистий опитувальник EPI (Eysenck Personality Inventory) був

опубліковано 1963 р. Загальна кількість питань – 57. Питання з екстраверсії інтроверсії – 24; Питання оцінки нейротизму (емоційної

стабільності) – 24; Питання контролю ширості, достовірності, ставлення до обстеження – 9.

Ключ опитувальника EPI.

Відповіді, що збігаються із ключем, оцінюються в 1 бал. Екстраверсія - інтроверсія: Прямі твердження - 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 / Зворотні твердження - 5, 15, 20, 29, 34, 37, 41, 51

Нейротизм: Прямі твердження - 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57

Екстраверсія:

- більше 19 - яскравий екстраверт,
- більше 15 – екстраверт,
- 12 - середнє значення,
- менше 9 - інтроверт,
- менше 5 – глибокий інтроверт.

Нейротизм:

- більше 19 - дуже високий рівень нейротизму,
- більше 14 - високий рівень нейротизму,
- 9 - 13 - середнє значення,
- менше 7 – низький рівень нейротизму.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Результати, отримані за методикою Дембо-Рубінштейн. За всіма шкалами методики у восьмикласників переважає дуже високий рівень самооцінки та дуже високий рівень домагань. Автори методики звертають увагу на те, що дуже висока самооцінка, що поєднується з гранично високими домаганнями, зазвичай свідчить про те, що підліток з різних підстав (захист, інфантилізм, самодостатність та ін.) «закритий» для зовнішнього досвіду, нечутливий ні до своїх помилок, ні до зауважень оточуючих. Подібна самооцінка є

непродуктивною, перешкоджає навчанню та ширше – конструктивному особистісному розвитку. Дуже високий рівень домагань може бути показником амбітності підлітка, але не завжди свідчить про його готовність докладати зусиль для досягнення поставленої мети.

У той же час продуктивним може бути такий варіант відношення до себе, при якому висока і дуже висока самооцінка поєднується з дуже високими претензіями при помірному розбіжності між претензіями самооцінкою. Згідно з авторами методики, це говорить про те, що школярі з таким ставленням до себе відрізняються високим рівнем мети мети: вони ставлять перед собою досить важкі цілі, що ґрунтуються на уявленнях про свої дуже великі можливості, здібності, і докладають значних зусиль для досягнення цих цілей. Результати представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Кількість учнів 8-х класів з різними рівнями самооцінки та домагань (%)

Шкали	Самооцінка				Претензії			
	Низ.	Серед.	Вис.	Дуже вис.	Низ.	Серед.	Вис.	Дуже вис.
Здібний	4,4	7,4	16,2	72,1	0	4,4	16,2	79,4
Визнається іншими	14,7	13,2	23,5	48,5	4,4	8,8	17,6	69,1
Впевнений	16,2	10,3	16,2	57,4	1,5	5,9	17,6	75
Вольовий	10,3	13,2	20,6	55,9	3,1	5,9	14,7	76,5
Рівень досягнень	10,3	17,6	25	47,1	1,5	4,4	16,2	77,9
Щасливі	8,8	10,3	12,1	58,8	0	5,9	8,8	85,3

У 10-х класах аналогічна картина: у випробуваних переважає дуже високий рівень самооцінки та дуже високий рівень домагань.

Привертає увагу те, що серед десятикласників немає підлітків з низьким рівнем домагань за шкалами здібності, впевненість у собі, рівень досягнень. Навіть нечисленні респонденти з низькою самооцінкою за цими показниками орієнтовані більш високий їх рівень у майбутньому. Результати представлені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Кількість учнів 10-х класів з різними рівнями самооцінки та претензій (%)

Шкали	Самооцінка				Претензії			
	Низ.	Серед.	Вис.	Дуже вис.	Низ.	Серед.	Вис.	Дуже вис.
Здібний	5,5	0	28,8	65,8	0	2,7	13,7	83,6
Визнається іншими	6,8	13,7	19,2	60,3	4,1	8,2	12,3	75,3
Впевнений	16,4	13,7	13,7	56,2	0	2,7	17,8	79,5
Вольовий	9,6	6,8	23,3	60,3	1,4	4,1	20,5	74
Рівень досягнень	5,5	21,9	17,8	54,8	0	1,4	16,4	82,2
Щасливі	8,2	11	13,7	67,1	2,7	1,4	6,8	89

І для восьмикласників, і для десятикласників найбільш характерною є помірна розбіжність між рівнем домагань і рівнем самооцінки (44,1% і 42,5%, відповідно). Ці школярі ставлять перед собою такі цілі, яких вони справді прагнуть досягти. Домагання значною мірою ґрунтуються на оцінці ними своїх можливостей та служать стимулом для особистісного розвитку.

Слабка розбіжність виявлена у меншості: 20,6% восьмикласників та 17,8% десятикласників. Їх домагання не є стимулом для особистісного розвитку.

Сильна розбіжність між рівнем домагань та рівнем самооцінки властиво 35,6% восьмикласників та 39,7% десятикласників.

Різкий розрив між рівнем домагань та рівнем самооцінки вказує на конфлікт між тим, чого школяр прагне, і тим, що він вважає для себе можливим. Результати представлені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Кількість учнів 8-х та 10-х класів з різними показниками розбіжності між рівнями домагань та самооцінки (%)

Класи	Розбіжність між рівнем домагань та рівнем самооцінки		
	Слабке	Помірне	Сильне
8-мі класи	20,6	44,1	35,3
10-мі класи	17,8	42,5	39,7

Результати, отримані за методикою «Способи справляючої поведінки» Лазаруса. Результати копінг-тесту Лазаруса показали, що учні як 8-х, так і 10-

х класів демонструють найвищі показники за стратегіями втеча-уникнення, дистанціювання та позитивна переоцінка. Втеча уникнення означає реагування за типом ухилення, у таких учнів можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки у стресових ситуаціях: заперечення чи повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності, пасивність, спалахи роздратування, переїдання, вживання алкоголю тощо. Більшість дослідників цю стратегію розглядають як неадаптивну.

Дистанціювання передбачає суб'єктивне зниження значимості проблеми та ступеня емоційного залучення до неї, для таких підлітків характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, усунення, гумору, знецінення тощо. З одного боку, дана стратегія може допомогти запобігти інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію. Однак є ймовірність знецінення власних переживань та можливостей дієвого подолання труднощів. Стратегія позитивної переоцінки означає позитивне переосмислення труднощів, розгляд як стимулу особистісного зростання. Характерна орієнтованість на філософське осмислення проблемної ситуації. Проте ця стратегія також не завжди є адаптивною та сприяє активній діяльності, спрямованій на вирішення проблеми. За перерахованими 3 стратегіями у 8-х та 10-х класах показники набувають схожих значень, що свідчить про те, що за даними копінг-стратегіями відсутня вплив віку на прояви власної поведінки.

Найменш часто вживаними восьмикласниками копінг-стратегіями, за результатами дослідження, є самоконтроль, конфронтаційний копінг та прийняття відповідальності. Самоконтроль передбачає докладання зусиль щодо регулювання своїх почуттів та дій. Його нестача означає, що школярам не завжди вдається уникнути емоціогенних імпульсивних вчинків, їм не вистачає раціонального підходу до проблемних ситуацій.

Конфронтаційний копінг передбачає певний ступінь ворожості та готовності до ризику. При помірному використанні учнями цей вид копіngu міг би допомогти у опорі труднощам, забезпечити енергійність і підприємливість

під час вирішення проблемних ситуацій. Такі показники говорять про нездатність школярів відстоювати власні інтереси, справлятися із тривогою у стресогенних умовах.

Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення. Низькі показники за цією шкалою означають недолік розуміння залежності між власними діями та їх наслідками, готовності аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів у особистих недоліках та помилках.

У 10-х класах картина дещо змінюється: тоді як самоконтроль та прийняття відповідальності залишаються також на низькому рівні, показники конфронтаційного копінгу здебільшого наближаються до середніх (80,8%); на низькому рівні вони лише у 8,2% учнів. Високий рівень самоконтролю у 8-х класах повністю відсутній, переважає середній рівень, тоді як у 10-х класах розкид значень виявився ширшим: є більша кількість підлітків як з низькими, так і з високими показниками. Результати представлені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Кількість учнів 8-х та 10-х класів з різними рівнями напруженості копінгу (%)

Шкали	8 клас			10 клас		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Конфронтаційний копінг	22	63,2	14,7	8,2	80,8	11
Дистанціювання	10,3	61,8	28	5,5	65,8	28,8
Самоконтроль	23,5	76,5	0	31,5	61,6	6,8
Пошук соціальної підтримки	19,1	75	5,9	12,3	80,8	6,8
Прийняття відповідальності	22	60,3	17,6	20,5	64,4	15,1
Втеча-уникнення	17,6	53	29,4	5,5	65,8	28,8
Планування вирішення проблеми	16,2	70,6	13,2	15,1	72,6	12,3
Позитивна переоцінка	11,8	72,1	16,2	6,8	74	19,2

Результати, одержані за методикою Тест життестійкості С. Мадді. Учні як 8-х, і 10-х класів показали, переважно, середні значення за всіма 4 шкалами компонентів життестійкості. Найбільша кількість учнів з високими значеннями компонентів життестійкості в обох вибірках зафіксовано за шкалою прийняття ризику, що означає прихильність до ідеї розвитку через

активне засвоєння знань з досвіду та подальше їх використання. Такі учні готові діяти на свій страх та ризик, не маючи надійних гарантій успіху; прагнення до простого комфорту та безпеки бачиться їм як збіднювальне життя особистості.

У 8-класників відсутні високі показники за шкалою залученості, у 10-х класах ця цифра також прагне нуля. Саме за цією шкалою отримано найбільшу кількість низьких значень, як у випробуваних із 8-х класів, так і у випробуваних із 10-х класів. Залучення (commitment) окреслюється «переконаність у цьому, що залученість у що відбувається дає максимальний шанс знайти щось варте й цікаве особистості» [79]. Відсутність подібної переконаності породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя. Людина з нерозвиненим компонентом залучення не отримує задоволення від своєї діяльності. Результати представлені у табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Кількість учнів 8-х та 10-х класів з різними значеннями компонентів життєстійкості (%)

Шкали	8 клас			10 клас		
	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
життєстійкість	17,6	69,1	13,2	15,1	68,5	16,4
залученість	38,2	61,8	0	31,5	67,1	1,4
контроль	11,8	76,5	11,8	12,3	69,9	17,8
прийняття ризику	5,9	57,4	36,8	1,4	54,8	43,8

Результати, отримані за методикою Особистісний опитувальник Г. Айзенка. Здебільшого як для 8-х, так і для 10-х класів характерні середні показники за шкалами екстраверсії та нейротизму. В обох вибірках відсутні підлітки з дуже високим рівнем екстраверсії.

Однак можна простежити тенденцію до нижчого рівня екстраверсії у 10-класників. Рівень нейротизму у них також дещо нижчий, що означає, що 10-класники більш схильні до збереження організованої поведінки, ситуативної цілеспрямованості у звичайних та стресових ситуаціях. Для них характерна велика зрілість, врівноваженість, адаптивність, емоційна стабільність,

впевненість та рішучість, порівняно з учнями 8-х класів. Результати представлені у табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Кількість учнів 8-х та 10-х класів з різними рівнями екстраверсії та нейротизму (%)

Рівень	8 клас		10 клас	
	Екстраверсія	Нейротизм	Екстраверсія	Нейротизм
Низький	4,4	13,2	12,3	16,4
Середній	75	44,1	74	41,1
Високий	20,6	26,5	13,7	16,4
Дуже високий	0	16,2	0	13,7

Таким чином, для респондентів даної вибірки характерні дуже високі показники самооцінки та домагань, що не завжди є продуктивним. Ймовірно, це пов'язано з престижністю освітнього закладу, підкресленням його елітарності та завищеними очікуваннями щодо учнів з боку батьків та вчителів, що позначається на самооцінці та домаганнях підлітків. З іншого боку, серед респондентів переважають ті, хто має розбіжність між рівнем самооцінки і домагань помірковане, це свідчить, що такі підлітки справді націлені досягнення дуже високих результатів.

Що стосується застосовуваних школярами копінг-стратегій, то здебільшого використовуються неадаптивні стратегії, спрямовані на уникнення проблеми та навмисне суб'єктивне зниження її значущості, у зв'язку з чим можна зробити висновок: учні не вміють ефективно справлятися з життєвими труднощами, що не можуть брати на себе відповідальність та відстоювати свою позицію, найчастіше схильні реагувати імпульсивно.

Показники життєстійкості у респондентів перебувають переважно на середньому рівні. З усіх компонентів життєстійкості найбільші значення набувають показники за шкалою ризику, тобто підлітки готові діяти на свій страх і ризик, навіть не маючи надійних гарантій успіху, однак, дуже низькі

показники за шкалою залучення вказують на те, що респонденти не зацікавлені в тому, що відбувається, не отримують задоволення від власної діяльності.

Екстраверсія та нейротизм у підлітків, які взяли участь у дослідженні, мають, здебільшого, середні значення. Серед 10-класників більше респондентів, ніж серед 8-класників, з низьким рівнем екстраверсії та нейротизму.

Порівняльний аналіз результатів дослідження. Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна-Уїтні середніх значень показників дівчат та юнаків виявив достовірні відмінності по ряду шкал методик, що застосовувалися. Поелементне міжгрупове порівняння середніх показників юнаків та дівчат виявило як загальне, так і особливе: з 27 зіставлених показників значні відмінності у юнаків та дівчат зафіксовано у 9 випадках, що становить 33%. Відмінності спостерігалися за однією копінг-стратегією, трьома шкалами життєстійкості, чотирма шкалами самооцінки і комплексним показником домагань (поелементний аналіз не виявив відмінностей у домаганнях юнаків і дівчат). Отримані відмінності ще за 8 шкалами методик, що застосовувалися, свідчать про те, що юнаки перевершують дівчат за цілим рядом показників. Результати порівняльного аналізу результатів юнаків та дівчат представлені у табл. 2.7.

Таблиця 2.7.

Результати порівняння за U-критерієм Манна-Уїтні середніх показників дівчат і юнаків за шкалами методик, що застосовувалися.

Показники	Середнє значення		U	p
	дівчата юнаки	дівчата юнаки		
відповідальність	49,84	45,76	1702	0,01**
залученість	31,51	35,63	1712	0,01**
контроль	28,17	31,82	1645	0,01**
життєстійкість	76,98	84,37	1726	0,01**
визнаний	68,36	76,43	1841	0,05*
впевнений	65,94	79,55	1592	0,00**
щасливий	72,93	85,98	1647	0,01**
самооцінка	59,96	66,22	1697	0,01**
претензії	89,88	93,20	1802	0,03*

* - достовірні відмінності для $p < 0,05$

** – достовірні відмінності для $p < 0,01$

Порівняльний аналіз із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні не виявив достовірних відмінностей між середніми значеннями показників восьмикласників та десятикласників.

Кореляційний аналіз. Кореляційний аналіз компонентів життєстійкості та копінг стратегій у дівчат показав наявність великої кількості зв'язків між ними. Прямі кореляції виявлені між таким компонентом життєстійкості, як контроль, і стратегіями поведінки «планування вирішення проблеми» і «позитивна переоцінка». З цими ж стратегіями позитивно пов'язана загальна життєстійкість. Пряма кореляція виявлена також між компонентом життєстійкості «залучення» та стратегією «пошук соціальної підтримки». Поряд з позитивними, у дівчат виявлено цілу низку негативних зв'язків між компонентами життєстійкості та стратегіями справляючої поведінки. Особливого коментаря вимагають, на наш погляд, негативні зв'язки стратегії «самоконтроль» та компонентів життєстійкості «контроль» та «залученість». Контроль є переконаністю в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, самоконтроль передбачає цілеспрямоване придушення та стримування емоцій, що дозволяє раціонально підходити до оцінки ситуації, уникати імпульсивних вчинків. Вибираючи боротьбу, підліток вважає, що сам обирає власну діяльність, свій шлях, проте самоконтроль у цьому

У віці розвинений недостатньо, тому оцінка ситуації та вибір власної позиції у дівчат-підлітків, швидше, не раціональні, а емоційні. Це стосується і залучення. Отримання задоволення від діяльності пов'язане у них зі зниженням вимогливості до себе, емоційною розкутістю, зниженням контролю над своїм поведінкою. Підвищення життєстійкості загалом також пов'язане в дівчат не з контролем, а з вільним проявом емоцій. Вплив віку на структуру зв'язків компонентів життєстійкості і стратегій справляє поведінки проявляється й у негативних зв'язках залучення, контролю та життєстійкості

загалом з дистанціюванням, тобто. їх підвищення пов'язане не з посиленням раціоналізації та подолання завдяки цьому негативних переживань, а, навпаки, з підвищенням ступеня емоційної залученості до ситуації. Результати представлені в табл. 2.8.

Таблиця 2.8.

Зв'язок показників життестійкості з копінг-стратегіями у дівчат

Компонент Ж/копінг стратегія	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соц. підтримки	Відповідальність	Втеча уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Залучення	-0,31*	-0,23*	0,23*	-0,31*	-0,44*	0,20	0,20
Контроль	-0,28*	-0,21*	0,12	-0,18	-0,48*	0,31*	0,26*
Ризик	-0,12	-0,05	-0,06	-0,09	-0,24*	-0,03	0,13
Ж	-0,30*	-0,23*	0,17	-0,26*	-0,48*	0,24*	0,24*

*– значні кореляції для $p < 0,05$

У юнаків спостерігається менша кількість кореляцій між життестійкістю та копінг-стратегіями, ніж у дівчат (11 проти 17). Хоча багато хто з отриманих зв'язків аналогічні тим, що були виявлені у дівчат, звертає на себе увагу, що жоден із компонентів життестійкості у юнаків не корелює з пошуком соціальної підтримки, а підвищення компонентів життестійкості менше пов'язане з емоційними реакціями. Це не доводить, що життестійкість юнаків пов'язана з інтелектуальною діяльністю, ніж у дівчат, тим більше, що у дівчат життестійкість пов'язана і з плануванням рішення проблеми, та з осмисленням проблемної ситуації, розглядом її як стимулу для особистісного зростання, а у юнаків лише з плануванням вирішення проблеми. Крім того, у юнаків на відміну від дівчат самоконтроль знижується в ситуації ризику і, навпаки, підвищується ймовірність спонтанних емоційних проявів.

Результати кореляційного аналізу показали, що компоненти життестійкості практично не корелюють із психодинамічними властивостями особистості (з показниками екстраверсії/інтроверсії та нейротизму) підлітків. Має місце лише слабка кореляція між нейротизмом і шкалою залучення у

юнаків, отже, ніж вище у них залученість у що відбувається, прагнення знайти щось варте й цікаве для себе, отримати задоволення від своєї діяльності, тим паче вони емоційні, тривожні, схильні болісно переживати невдачі і засмучуватися по дрібницях. Компонент залучення, тим рідше вони ухиляються від вирішення проблеми, навпаки, прагнуть її подолати за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів. Можна припустити, що в цікавій для них діяльності вони прагнуть самоствердження, досягнення високих результатів, тобто, можливо, несвідомо прагнуть підтвердження високої самооцінки та оцінки їх іншими людьми, і у зв'язку з цим у них зростає тривожність, страх невдач. За рештою шкал значні кореляції відсутні. Результати представлені у табл. 2.9.

Таблиця 2.9.

Зв'язок показників життєстійкості з копінг-стратегіями та нейротизмом у юнаків

Компонент Ж/копінг стратегія	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соц. підтримки	Відповідальність	Втеча уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Залучення	-0,27	-0,11	-0,22	-0,37*	0,34*	0,30*	-0,27
Контроль	-0,28*	-0,23	-0,30*	-0,47*	0,30*	0,07	-0,28*
Ризик	-0,15	-0,28*	-0,20	-0,26	0,11	-0,02	-0,15
Ж	-0,29*	-0,22	-0,29*	-0,46*	0,33*	0,13	-0,29*

*– значні кореляції для $p < 0,05$

Загалом кореляційний аналіз показників життєстійкості з копінг-стратегіями показав наявність більше зв'язків між цими змінними у дівчат, ніж у юнаків. Крім того, у дівчат у цих зв'язках більш виражена емоційна складова, ніж у юнаків.

У процесі аналізу було виявлено численні зв'язки показників життєстійкості та самооцінки, характерні для вибірки дівчат. Прямі зв'язки присутні між усіма компонентами життєстійкості та шкалами самооцінки. Винятком є лише компонент життєстійкості «ризик», який пов'язаний лише з двома шкалами самооцінки – з високим рівнем досягнень та щастям. Найменша кількість зв'язків присутня між компонентами життєстійкості та шкалами домагань. Однак комплексний показник домагань корелюють з усіма компонентами життєстійкості. Розбіжність між рівнем домагань та самооцінки корелює з усіма компонентами життєстійкості, за винятком ризику, при цьому кореляції набувають негативних значень, що говорить про те, що має місце зворотний зв'язок цих показників. Результати представлені у табл. 2.10.

Таблиця 2.10

Зв'язок показників життєстійкості з показниками самооцінки та домагань у дівчат

Компоненти життєстійкості	Шкали самооцінки та домагань												
	1.	2.	3	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
Залученість	0,28*	0,48*	0,56*	0,39*	0,42*	0,58*	0,19	0,22 *	0,08	0,29*	0,54*	0,35*	-0,44*
Контроль	0,32	0,37	0,49	0,44	0,36	0,37	0,27	0,21	0,11	0,26	0,52	0,34	-0,41
Ризик	0,16	0,12	0,09	0,18	0,29	0,30	0,17	0,10	0,22	0,39	0,17	0,30	0,02
Ж	0,32	0,45	0,52	0,42	0,43	0,54	0,25	0,23	0,14	0,36	0,53	0,40	-0,39

*– значні кореляції для $p < 0,05$

Шкали самооцінки: 1-здатний, 2-визнаний іншими, 3-впевнений, 4-вольовий, 5-високий рівень досягнень, 6-щасливий

Шкали домагань: 7-визнаний іншими, 8-впевнений, 9-високий рівень досягнень, 10-щасливий

11- самооцінка, 12- домагання, 13-розбіжності самооцінки та домагань

Щодо результатів кореляційного аналізу показників юнаків, то розрахунки показали менше, ніж у дівчат, кількість зв'язків між компонентами життєстійкості та шкалами самооцінки та їх відсутність (крім зв'язку між високим рівнем досягнень та залученням) зі шкалами домагань (18 проти 40).

Найменше кореляцій зі шкалами самооцінки та домагань, як і у дівчат, показує компонент ризику. Результати представлені у табл. 2.11.

Таблиця 2.11

Зв'язок показників життєстійкості з показниками самооцінки та домагань у юнаків

Компоненти Ж / шкали самооцінки та домагань	Спосіб н. (сам.)	Впевнений . (сам.)	Вольовий (сам.)	Висок. рів. досягн. (сам.)	Щасливий (сам.)	Висок. рів. досягн (досягань)	Сер. самооцінка	Росходження
Залучення	0,27	0,28*	0,46*	0,35*	0,24	0,31*	0,45*	-0,35*
Контроль	0,34*	0,36*	0,49*	0,15	0,34*	0,16	0,40*	-0,27
Ризик	0,20	0,25	0,18	0,01	0,32*	-0,02	0,12	-0,17
Ж	0,31*	0,35*	0,47*	0,20	0,33*	0,23	0,40*	-0,29*

* – значні кореляції для $p < 0,05$

Підсумовуючи, можна сказати, що статистичний аналіз отриманих даних не виявив достовірних відмінностей між показниками восьмикласників та десятикласників. Були виявлені достовірні відмінності по ряду шкал методик, що застосовувалися між показниками юнаків та дівчат: юнаки перевершують дівчат за всіма компонентами життєстійкості, за показниками самооцінки та домагань, а також за шкалам щастя, впевненості та визнання. Єдиний результат, якому дівчата перевершили юнаків – це показник за шкалою відповідальності.

Факторний аналіз. Двофакторний дисперсійний аналіз дозволив визначити, що значних впливів класу (віку) на копінг-стратегії і самооцінку відсутні, виходячи з чого можна дійти невтішного висновку у тому, що застосовувані респондентами стратегії додання і показники самооцінки залежить від віку.

Другий стовпчик таблиці демонструє вплив життєстійкості на копінги та самооцінку: найбільш сильні зв'язки виявлені з показниками втечі-уникнення, впевненості, щастя та рівнем самооцінки, менш сильний взаємозв'язок виявлено із суб'єктивним показником сили волі, самоконтролем, розбіжністю між домаганнями та самооцінкою визнанням, домаганнями, дистанціюванням, здібностями та планування вирішення проблем.

Третій стовпчик таблиці показує, що життєстійкість однаково впливає на копінг-стратегії та самооцінку як у 8-х, так і в 10-х класах, тобто різниці за віком тут також відсутні. Результати представлені у табл. 2.12.

Таблиця 2.12

Результати двофакторного аналізу за F-критерієм Фішера

	Клас	Рівень_Ж	Клас 2*Рівень_Ж
Дистанціювання	0,56	6,29**	0,01
Самоконтроль	0,12	9,36**	0,07
Відповідальність	1,11	7,75**	3,17
Втеча-уникнення	3,82	31,39**	2,02
Планування рішення проблем	0,00	5,09*	0,21
Здібний	0,06	5,2*	2,09
Визнається іншими	1,81	7,26**	0,16
Впевнений	1,01	26,18**	0,09
Вольовий	0,01	11,35**	0,75
Щасливі	0,00	20,81**	0,02
Самооцінка	0,35	16,14**	0,04
Домагання	0,25	6,99**	0,00
Розбіжність	1,23	7,67**	0,04

* - відмінності значимі лише на рівні 0,05

** - відмінності значимі лише на рівні 0,01

Підлітки з високим рівнем життєстійкості рідше застосовують цю стратегію подолання труднощів, а підлітки з низьким рівнем життєстійкості – частіше. Залежно від віку, тип даного взаємозв'язку не змінюється. Школярі з високими показниками життєстійкості рідше вдаються до стратегії самоконтролю, і з низькими показниками життєстійкості – навпаки, частіше. Характер цього взаємозв'язку не відрізняється залежно від віку. Життєстійкість рідше застосовують стратегію прийняття відповідальності. У 10-класників цей зв'язок виражений трохи сильніше, ніж у 8-класників.

Респонденти з високим рівнем життєстійкості рідше використовують даний вид копіngu, трохи більш виражений цей взаємозв'язок у учнів 8-х класів. Існує взаємозв'язок між життєстійкістю і стратегією планування вирішення проблеми: підлітки з високими показниками життєстійкості частіше застосовують цю стратегію, 10-класників характер цієї взаємозв'язку значно не

відрізняється від 8-класників. Високі показники життєстійкості пов'язані з вищою суб'єктивною оцінкою своїх здібностей школярем. Трохи більш виражений цей взаємозв'язок у 8-класників. Що ж до визнання оточуючих, цей показник також безпосередньо пов'язані з рівнем життєстійкості підлітка. Цей взаємозв'язок досить яскраво виражена у респондентів як і 8-х, і у 10-х класах.

Виражений взаємозв'язок між рівнем життєстійкості і упевненістю у собі: учні з високими показниками життєстійкості дуже впевнені у собі, незалежно від віку. Також сильний взаємозв'язок виявлено між життєстійкістю та суб'єктивним показником щастя: чим вища життєстійкість – тим щасливіший підліток, незалежно від його віку.

Існує взаємозв'язок між показниками життєстійкості та самооцінки у респондентів. Високим значенням життєстійкості відповідають високі значення самооцінки та, відповідно, низьким – низькі. Вік на цей зв'язок не впливає. Як у 8-х, і у 10-х класах підлітків із високим рівнем життєстійкості характеризує високий рівень домагань, а підлітків із низьким рівнем життєстійкості – нижчий рівень домагань. Результати дослідження показали, що в учнів з високим рівнем життєстійкості менше розбіжність між показниками домагань і самооцінки, а в учнів з низьким рівнем життєстійкості це розбіжність більша, незалежно від віку.

Таким чином, застосування методу двофакторного дисперсійного аналізу дозволило встановити, що високий рівень життєстійкості у школярів пов'язаний з більш частим застосуванням такої стратегії поведінки, що справляється, як планування вирішення проблеми, а також з високим суб'єктивним рівнем здібностей, визнання іншими, впевненості, щастя, з високою самооцінкою та високим рівнем домагань. Що стосується зворотних залежностей, то підлітки з високим рівнем життєстійкості рідше за інших вдаються до таких копінг-стратегій, як дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності та втеча-уникнення. Для них також характерна менша розбіжність між рівнем домагань та самооцінки, ніж у менш життєстійких однокласників.

Висновок по розділу 2

1. З метою виявлення залежності між життєстійкістю та її психологічними корелятами у підлітків 14 та 16 років нами було проведено емпіричне дослідження. У дослідженні взяли участь школярі 8 та 10 класів шкіл №2, №7, № 11, №18 м. Дніпра у кількості 141 особа (з них 68 осіб – учні 8-х класів, 73 особи – учні 10-х класів). Вік учасників дослідження від 14 до 16 років. Дослідження проводилось у 2023 році. Вік учасників дослідження від 14 до 16 років. Дослідження проводилось у 2023 році. Опитування проходили протягом двох днів у першій половині дня. Дослідження займало в середньому 40 хвилин та проводилося у навчальних класах, тобто у звичних для учнів умовах.

У зв'язку з цілями та завданнями дослідження нами було використано 4 методики:

- 1) тест життєстійкості С. Мадді;
- 2) методика діагностики самооцінки особистості Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. М. Парафіян);
- 3) особистісний опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ);
- 4) опитувальник «Способи власної поведінки» (копінг-тест) Р. Лазаруса і С. Фолкман.

2. Привертає увагу те, що серед десятикласників немає підлітків з низьким рівнем домагань за шкалами здібності, впевненість у собі, рівень досягнень. Навіть нечисленні респонденти з низькою самооцінкою за цими показниками орієнтовані більш високий їх рівень у майбутньому. Результати, отримані за методикою «Способи справляючої поведінки» Лазаруса. Результати копінг-тесту Лазаруса показали, що учні як 8-х, так і 10-х класів демонструють найвищі показники за стратегіями втеча-уникнення, дистанціювання та позитивна переоцінка. Втеча уникнення означає реагування за типом ухилення, у таких учнів можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки у стресових ситуаціях: заперечення чи повне

ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності, пасивність, спалахи роздратування, переїдання, вживання алкоголю тощо. Більшість дослідників цю стратегію розглядають як неадаптивну.

Результати, одержані за методикою Тест життестійкості С. Мадді. Учні як 8-х, і 10-х класів показали, переважно, середні значення за всіма 4 шкалами компонентів життестійкості. Найбільша кількість учнів з високими значеннями компонентів життестійкості в обох вибірках зафіксовано за шкалою прийняття ризику, що означає прихильність до ідеї розвитку через активне засвоєння знань з досвіду та подальше їх використання. Такі учні готові діяти на свій страх та ризик, не маючи надійних гарантій успіху; прагнення до простого комфорту та безпеки бачиться їм як збіднювальне життя особистості.

Результати, отримані за методикою Особистісний опитувальник Г. Айзенка. Здебільшого як для 8-х, так і для 10-х класів характерні середні показники за шкалами екстраверсії та нейротизму. В обох вибірках відсутні підлітки з дуже високим рівнем екстраверсії.

Для респондентів даної вибірки характерні дуже високі показники самооцінки та домагань, що не завжди є продуктивним. Ймовірно, це пов'язано з престижністю освітнього закладу, підкресленням його елітарності та завищеними очікуваннями щодо учнів з боку батьків та вчителів, що позначається на самооцінці та домаганнях підлітків. З іншого боку, серед респондентів переважають ті, хто має розбіжність між рівнем самооцінки і домагань помірковане, це свідчить, що такі підлітки справді націлені досягнення дуже високих результатів.

Респонденти з високим рівнем життестійкості рідше використовують даний вид копіngu, трохи більш виражений цей взаємозв'язок у учнів 8-х класів. Існує взаємозв'язок між життестійкістю і стратегією планування вирішення проблеми: підлітки з високими показниками життестійкості частіше застосовують цю стратегію, 10-класників характер цієї взаємозв'язку значно не відрізняється від 8-класників. Високі показники життестійкості пов'язані з

вищою суб'єктивною оцінкою своїх здібностей школярем. Трохи більш виражений цей взаємозв'язок у 8-класників. Що ж до визнання оточуючих, цей показник також безпосередньо пов'язані з рівнем життєстійкості підлітка.

Застосування методу двофакторного дисперсійного аналізу дозволило встановити, що високий рівень життєстійкості у школярів пов'язаний з більш частим застосуванням такої стратегії поведінки, що справляється, як планування вирішення проблеми, а також з високим суб'єктивним рівнем здібностей, визнання іншими, впевненості, щастя, з високою самооцінкою та високим рівнем домагань. Що стосується зворотних залежностей, то підлітки з високим рівнем життєстійкості рідше за інших вдаються до таких копінг-стратегій, як дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності та втеча-уникнення. Для них також характерна менша розбіжність між рівнем домагань та самооцінки, ніж у менш життєстійких однокласників.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ 14-16 РОКІВ

3.1. Заходи щодо підвищення рівня життєстійкості підлітків 14-16 років

Підлітковий вік є періодом значних змін і викликів для молодої людини. Підлітки у віці 14-16 років стикаються зі стресом, непорозумінням, підвищеною емоційністю та іншими психологічними труднощами. Однак, застосування певних психологічних заходів може допомогти підвищити рівень їхньої життєстійкості. Ось кілька рекомендацій:

1. **Розвиток емоційного інтелекту:** Підліткам варто навчатися розпізнавати і розуміти свої емоції, вміти керувати ними та встановлювати здорові стосунки з іншими людьми. Існує багато тренувань та вправ, які можуть допомогти підліткам розвивати емоційну свідомість та регуляцію емоцій.

2. **Підтримка соціальної підтримки:** Сприяйте побудові здорових соціальних зв'язків шляхом створення сприятливого середовища, в якому підлітки можуть почувати себе комфортно та підтримувати дружні стосунки. Забезпечуйте можливості для соціальних взаємодій, наприклад, через спільні заходи, групові проекти та спортивні активності.

3. **Навчання стратегіям управління стресом:** Навчання підлітків технікам заспокоєння, включаючи глибоке дихання, медитацію та йогу, може бути корисним для зниження рівня стресу. Регулярна фізична активність також допомагає зняти напругу та покращити настрій.

4. **Розвиток позитивного мислення:** Підтримуйте позитивний внутрішній діалог та навчайте підлітків шукати позитивні сторони у складних ситуаціях. Важливо навчити їх приймати себе такими, які вони є, та розвивати свій потенціал.

5. **Розробка навичок розв'язання проблем:** Навчайте підлітків ефективно розв'язувати проблеми, розвивати аналітичне та креативне

мислення. Важливо також сприяти розвитку навичок планування та установаці цілей.

6. Розуміння та прийняття підлітками своєї особистості: Допомагайте підліткам відкривати та розуміти свої сильні сторони, цінності та інтереси. Підтримуйте їх у пошуку власного шляху та розвитку самоідентифікації.

Окрім цих загальних психологічних заходів, є кілька конкретних підходів, які можна застосовувати для підвищення рівня життєстійкості підлітків 14-16 років.

1. Розвиток самоусвідомленості: Підтримуйте підлітків у розумінні своїх цінностей, інтересів, сильних сторін та слабкостей. Допоможіть їм зрозуміти, хто вони є як особистість і які ресурси вони мають для подолання труднощів.

2. Планування та установаці мети: Навчайте підлітків ставити реалістичні цілі та розробляти плани дій для досягнення їх. Допоможіть їм розподіляти свій час, організовувати завдання та розвивати навички самоконтролю.

3. Розвиток резилієнтності. Резилієнтність - це здатність відновлюватися після стресу та труднощів. Важливо навчити підлітків розуміти, що неуспіхи і розчарування - це нормальна частина життя, і важливо вміти навчитися з них виростати сильнішими.

4. Розвиток комунікаційних навичок: Сприяйте розвитку навичок ефективного спілкування, включаючи слухання, висловлювання своїх думок та емоцій, вирішення конфліктів та побудову здорових стосунків з оточуючими.

5. Підтримка здорового способу життя: Підкреслюйте важливість здорового харчування, регулярної фізичної активності та налагодження сну. Ці аспекти допоможуть підліткам зберегти фізичне та емоційне здоров'я, що є важливим для їхньої життєстійкості.

6. Сприяння самостійності. Дозвольте підліткам брати рішення та впроваджувати їх, навіть якщо це малі речі. Підтримуйте їх у розвитку незалежності та впевненості у своїх можливостях.

7. Психологічна підтримка. Надайте доступ до психологічної підтримки, такої як індивідуальні консультації з психологом, групова терапія або психологічні програми, спрямовані на підтримку підлітків у подоланні труднощів та збереження психічного благополуччя.

3.2. Розробка програми занять із елементами тренінгу для підвищення рівня життєстійкості підлітків 14-16 років

Мета програми занять із елементами тренінгу для підвищення рівня життєстійкості підлітків 14-16 років. Основною метою цієї програми є надання підліткам набору навичок та стратегій, які допоможуть їм розвивати життєстійкість та справлятися з викликами, стресом та труднощами, що можуть виникати в їхньому житті. Програма спрямована на підвищення самоусвідомленості, розвиток емоційної стійкості, резиліентності, комунікаційних навичок, планування та прийняття рішень.

Завдання програми:

1. Розвивати навички емоційного самовідчуття: допомогти підліткам розуміти та керувати своїми емоціями, розпізнавати їх та ефективно виражати.

2. Підвищувати резиліентність: навчити підлітків розуміти значення резиліентності, розвивати здатність до адаптації, стримування та розв'язання проблем, зміцнювати вміння пристосовуватися до змін та стресових ситуацій.

3. Розвивати комунікаційні навички: навчити підлітків ефективно спілкуватися, висловлювати свої думки та почуття, використовувати активне слухання та конструктивне вираження своїх потреб.

4. Вчити стратегій стрес-менеджменту: надати підліткам навички з розуміння та керування стресом, вчить їх релаксаційним технікам, глибокому диханню та іншим способам розслаблення.

5. Планування та установлення мети: допомогти підліткам визначити свої мети та розробити стратегії для досягнення цих цілей, навчити їх створювати плани дій та працювати над їх виконанням.

6. Розвивати самооцінку та саморефлексію: підтримувати підлітків у процесі оцінки своїх досягнень, встановлення пріоритетів та рефлексії над своїм особистим розвитком.

Строк проведення програми:

Програма занять може проводитися протягом 8-10 тижнів, з одним заняттям на тиждень. Протягом цього періоду підлітки матимуть можливість вивчати та вдосконалювати навички, а також застосовувати їх у повсякденному житті. Важливо врахувати, що розвиток життєстійкості є процесом, і впровадження отриманих навичок може зайняти час. Тому рекомендується створити підтримуюче середовище після закінчення програми, щоб підтримувати і підсилювати розвинуті навички у підлітків.

Програма включає окремі сесії, які проходять через певні інтервали. Кожна сесія може тривати близько 60-90 хвилин. Пам'ятайте, що це лише загальна структура, і ви можете адаптувати її під свої потреби та ресурси.

Сесія 1: Розуміння емоцій

- Вступ до тренінгу та установлення цілей програми.
- Визначення та обговорення емоцій та їх впливу на життя підлітків.
- Вправа "Емоційний термометр": Підлітки оцінюють свої емоції за шкалою від 1 до 10 та обговорюють фактори, що впливають на їхні емоції.
- Групова діяльність: Створення колажу "Мої емоції" за допомогою зображень та слів, що представляють їхні емоції.

Сесія 2: Розвиток резиліентності

- Повторення поняття резиліентності та її важливості.
- Вправа "Мої сильні сторони": Підлітки створюють список своїх сильних сторін, талантів та навичок.

- Групова діяльність: Рольова гра "Перемагай перешкоди", де підлітки виконують завдання, стикаючись з вигаданими перешкодами та навчаються креативно розв'язувати проблеми.

Сесія 3: Розвиток комунікаційних навичок

- Пояснення важливості ефективного спілкування та слухання.
- Вправа "Я-повідомлення": Підлітки навчаються висловлювати свої почуття та потреби, уникаючи обвинувачень.
- Групова діяльність: Рольова гра "Ефективне спілкування", де підлітки виконують сценарії, практикуючи навички активного слухання та висловлювання своїх думок.

Сесія 4: Стрес-менеджмент

- Введення до стресу та його впливу на підлітків.
- Техніки стрес-менеджменту: глибоке дихання, медитація, фізична активність.
- Групова діяльність: Практика глибокого дихання та медитації.

Сесія 5: Планування та установа мети

- Визначення важливості планування та установа мети.
- Вправа "Мої мети та кроки досягнення": Підлітки записують свої мети та розробляють конкретні кроки для досягнення цих цілей.
- Групова діяльність: Взаємоперевірка та обговорення метей та кроків досягнення у парах або малих групах.

Сесія 6: Впровадження навичок у повсякденне життя

- Повторення ключових концепцій та навичок, набутих на попередніх заняттях.
- Дискусія про способи впровадження розвинених навичок у повсякденне життя.
- Вправа "Діловий план": Підлітки створюють план дій для впровадження нових навичок та стратегій у різних сферах свого життя.

Сесія 7: Самооцінка та рефлексія

- Визначення самооцінки та її впливу на життя підлітків.

- Вправа "Мій рефлексивний щоденник": Підлітки записують свої досягнення, прогрес та області для поліпшення у своєму щоденнику.
- Групова діяльність: Взаємне обговорення та підтримка в рефлексії на власний розвиток та зростання.

Сесія 8: Розвиток самоусвідомленості

- Введення до поняття самоусвідомленості та її значення.
- Вправа "Відкриття своїх цінностей": Підлітки визначають свої основні цінності та обговорюють, як вони впливають на їхні вибори та дії.
- Групова діяльність: "Як я бачу себе": Підлітки створюють колаж, який відображає їхні сильні сторони, цілі та мрії.

Сесія 9: Підтримка здорового способу життя

- Обговорення важливості здорового харчування, фізичної активності та налагодження сну.
- Вправа "Харчування та емоції": Підлітки досліджують зв'язок між їхніми емоціями та споживанням їжі, визначають здорові способи керування емоційними звичками під час вживання їжі.
- Групова діяльність: Фізичні вправи або заняття з його фізичної активності.

Сесія 10: Комунікаційні навички

- Підсилення вмінь ефективного слухання та висловлювання своїх думок.
- Вправа "Активне слухання в дії": Підлітки практикують активне слухання та задають запитання, щоб краще зрозуміти іншу людину.
- Групова діяльність: Рольова гра "Побудова здорового стосунку", де підлітки використовують навички ефективного спілкування для розв'язання конфлікту.

Сесія 11: Розробка плану дій

- Повторення важливості планування та установа мети.
- Вправа "Мої персональні цілі": Підлітки визначають свої короткострокові та довгострокові цілі і розробляють конкретний план дій для досягнення кожної з них.

- Групова діяльність: Взаємоперевірка та зворотний зв'язок щодо персональних цілей та планів учасників групи.

Сесія 12: Розуміння та прийняття ризику

- Обговорення поняття ризику та його ролі у розвитку та досягненні успіху.

- Вправа "Оцінка ризиків та нагород": Підлітки визначають можливі ризики, пов'язані з певними діями або виборами, та обговорюють можливі нагороди та вигоди, які можуть бути пов'язані зі здійсненням ризику.

- Групова діяльність: Рольова гра "Прийняття ризику", де підлітки розв'язують ситуації, пов'язані з ризиком, та обговорюють свої рішення.

Сесія 13: Підсумки та заключна оцінка

- Підбиття підсумків програми та обговорення досягнень підлітків.

- Оцінка програми за допомогою анкетування або зворотного зв'язку від учасників.

- Заключна діяльність: Святкування успіхів, нагородження сертифікатами та вручення спеціальних подарунків.

Висновки по розділу 3

1. Основними моментами, що варто враховувати при підвищенні рівня життєстійкості підлітків у віці 14-16 років, є розвиток емоційного інтелекту, підтримка соціальної підтримки, навчання стратегіям управління стресом, розвиток позитивного мислення, розвиток навичок розв'язання проблем, розуміння та прийняття своєї особистості.

Такі заходи сприяють розвитку самоусвідомленості, самоконтролю, здатності керувати емоціями, комунікаційних навичок, планування та встановлення мети. Крім того, підтримка здорового способу життя і психологічна підтримка є важливими складовими розвитку життєстійкості підлітків.

Кожна підліткова особистість унікальна, тому варто враховувати індивідуальні потреби та контекст. Надання сприятливого середовища, де підлітки можуть почувати себе безпечно та підтримує, є ключовим фактором для їхнього розвитку. Психологічні заходи можуть бути впроваджені через індивідуальні консультації з психологом, групові тренінги, психологічні програми в школах та підтримку з боку родини.

Засвоєння навичок саморегуляції, ефективного спілкування, розв'язання проблем, розуміння своїх емоцій та потреб сприятиме формуванню життєстійкості у підлітків. Ці навички стануть цінними ресурсами для їхнього майбутнього, допомагаючи їм ефективно подолати труднощі та досягти особистого розвитку й успіху.

2. Підвищення рівня життєстійкості підлітків віком 14-16 років є важливим завданням, оскільки цей період життя супроводжується багатьма змінами, випробуваннями та стресовими ситуаціями.

Заняття з елементами тренінгу є ефективним способом підвищення рівня життєстійкості підлітків. Вони допомагають розвивати навички емоційного самовідчуття, резилієнтності, комунікації, стрес-менеджменту, планування та самооцінки.

Розробка програми занять є важливим етапом у проведенні тренінгу. Програма повинна бути структурованою, цілеспрямованою і адаптованою до потреб і можливостей конкретної групи підлітків.

Під час розробки програми варто включати різноманітні вправи, групові діяльності та рольові ігри, які сприяють активній участі підлітків, співпраці та взаємодії.

Важливо створити безпечне та підтримуюче середовище, де підлітки можуть вільно висловлювати свої думки та емоції, спілкуватися з однолітками та знаходити підтримку та натхнення один в одного.

Заняття повинні бути плановані та проводитися систематично протягом визначеного періоду часу для досягнення кращих результатів.

Результати тренінгу можна оцінити за допомогою анкетування, зворотного зв'язку та спостережень. Це дозволить оцінити ефективність програми та зробити необхідні корективи.

В цілому, розвиток життєстійкості у підлітків є важливим компонентом їхнього особистісного зростання та підготовки до майбутніх викликів. Заняття з елементами тренінгу можуть надати їм цінні навички та стратегії, які допоможуть їм справлятися з труднощами та розвиватися в сильних та стійких особистостей.

ВИСНОВКИ

1. Проблема життєстійкості старших школярів та її взаємозв'язку зі своїми особистісними особливостями досі розроблена дуже слабо. У процесі роботи не виявлено досліджень, присвячених тим чи іншим проявам життєстійкості підлітків у контексті шкільного освітнього процесу. Також відсутні роботи, присвячені порівняльному аналізу проявів життєстійкості та її компонентів у підлітків залежно від віку та статі. На даний час не було розроблено ефективних методів діагностики життєстійкості, відповідальних українським реаліям та придатних для українського менталітету, у зв'язку з чим помітно звужено можливості для подальшого вивчення цього феномену.

2. Життєстійкість як ключовий ресурс подолання можна визначити як здатність і готовність суб'єкта зацікавлено (залученість) брати участь у ситуаціях підвищеної для нього складності, контролювати дані ситуації, керувати ними (контроль), не боятися всього нового, невідомого, виникаючих труднощів по дорозі до досягнення цілей, вміти ризикувати (ризик). Психологічна підхід передбачає, що життєстійкість може змінити характер відносин для людей. Вони стають більшими товариськими, відкритими, отримують можливість створювати здорові взаємини, здатні відчувати кохання. У них підвищується інтерес до життя та оточуючих людей. Вони відчувають, що завжди можуть одержати підтримку від інших людей.

3. Розвиток інтелекту в підлітковому віці є поштовхом для розвитку творчих здібностей. Незважаючи ні на що, підлітковий період залишається одним із найбільш сприятливих періодів для формування життєстійкості, а життєстійкість, у свою чергу, є тим необхідним ресурсом, який забезпечує фізичне та психічне здоров'я школярів, ефективну адаптацію у складних життєвих ситуаціях, а також «самодетермінацію», тобто реалізацію себе у світі.

4. Дослідження виявили, що рівень самооцінки підлітків істотно впливає як на якісні показники ефективності навчальної діяльності, так і на час виконання певних завдань, якщо в процесі мають місце емоціогенні фактори

(наприклад, страх невдачі, підвищена відповідальність та ін.). У підлітків з низькою самооцінкою показники якості діяльності у таких ситуаціях нижчі, ніж у підлітків з високою самооцінкою, а час виконання цієї діяльності більший.

5. Копінг, копінг стратегії – це когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які людина робить для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями. У наявних дослідженнях автори звертають увагу, що у підлітковому віці активізуються процеси, пов'язані з недостатнім розвитком життєстійкості: встановлення самооцінки, вироблення ставлення до труднощів і до своїх переживань щодо цих труднощів. Багато дослідників підкреслюють особливу важливість наявності в підлітковому віці ресурсів справляє поведінки, що дозволяють ефективно справлятися з труднощами, при цьому є дані про те, що з віком у підлітків частка конструктивних копінгів збільшується. Життєстійкість розглядається як один з ресурсів «стійкого впорання» з труднощами.

6 З метою виявлення залежності між життєстійкістю та її психологічними корелятами у підлітків 14 та 16 років нами було проведено емпіричне дослідження. У дослідженні взяли участь школярі 8 та 10 класів шкіл №2, №7, № 11, №18 м. Дніпра у кількості 141 особа (з них 68 осіб – учні 8-х класів, 73 особи – учні 10-х класів). Вік учасників дослідження від 14 до 16 років. Дослідження проводилось у 2023 році. Вік учасників дослідження від 14 до 16 років. Дослідження проводилось у 2023 році. Опитування проходили протягом двох днів у першій половині дня. Дослідження займало в середньому 40 хвилин та проводилося у навчальних класах, тобто у звичних для учнів умовах.

У зв'язку з цілями та завданнями дослідження нами було використано 4 методики:

- 1) тест життєстійкості С. Мадді;
- 2) методика діагностики самооцінки особистості Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. М. Парафіян);

3) особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI);

4) опитувальник «Способи власної поведінки» (копінг-тест) Р. Лазаруса і С. Фолкман.

7. Привертає увагу те, що серед десятикласників немає підлітків з низьким рівнем домагань за шкалами здібності, впевненість у собі, рівень досягнень. Навіть нечисленні респонденти з низькою самооцінкою за цими показниками орієнтовані більш високий їх рівень у майбутньому. Результати, отримані за методикою «Способи справляючої поведінки» Лазаруса. Результати копінг-тесту Лазаруса показали, що учні як 8-х, так і 10-х класів демонструють найвищі показники за стратегіями втеча-уникнення, дистанціювання та позитивна переоцінка. Втеча уникнення означає реагування за типом ухилення, у таких учнів можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки у стресових ситуаціях: заперечення чи повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності, пасивність, спалахи роздратування, переїдання, вживання алкоголю тощо. Більшість дослідників цю стратегію розглядають як неадаптивну.

Результати, одержані за методикою Тест життестійкості С. Мадді. Учні як 8-х, і 10-х класів показали, переважно, середні значення за всіма 4 шкалами компонентів життестійкості. Найбільша кількість учнів з високими значеннями компонентів життестійкості в обох вибірках зафіксовано за шкалою прийняття ризику, що означає прихильність до ідеї розвитку через активне засвоєння знань з досвіду та подальше їх використання. Такі учні готові діяти на свій страх та ризик, не маючи надійних гарантій успіху; прагнення до простого комфорту та безпеки бачиться їм як збіднювальне життя особистості.

Результати, отримані за методикою Особистісний опитувальник Г. Айзенка. Здебільшого як для 8-х, так і для 10-х класів характерні середні показники за шкалами екстраверсії та нейротизму. В обох вибірках відсутні підлітки з дуже високим рівнем екстраверсії.

Для респондентів даної вибірки характерні дуже високі показники самооцінки та домагань, що не завжди є продуктивним. Ймовірно, це пов'язано з престижністю освітнього закладу, підкресленням його елітарності та завищеними очікуваннями щодо учнів з боку батьків та вчителів, що позначається на самооцінці та домаганнях підлітків. З іншого боку, серед респондентів переважають ті, хто має розбіжність між рівнем самооцінки і домагань помірковане, це свідчить, що такі підлітки справді націлені досягнення дуже високих результатів.

Респонденти з високим рівнем життєстійкості рідше використовують даний вид копінгу, трохи більш виражений цей взаємозв'язок у учнів 8-х класів. Існує взаємозв'язок між життєстійкістю і стратегією планування вирішення проблеми: підлітки з високими показниками життєстійкості частіше застосовують цю стратегію, 10-класників характер цієї взаємозв'язку значно не відрізняється від 8-класників. Високі показники життєстійкості пов'язані з вищою суб'єктивною оцінкою своїх здібностей школярем. Трохи більш виражений цей взаємозв'язок у 8-класників. Що ж до визнання оточуючих, цей показник також безпосередньо пов'язані з рівнем життєстійкості підлітка.

Застосування методу двофакторного дисперсійного аналізу дозволило встановити, що високий рівень життєстійкості у школярів пов'язаний з більш частим застосуванням такої стратегії поведінки, що справляється, як планування вирішення проблеми, а також з високим суб'єктивним рівнем здібностей, визнання іншими, впевненості, щастя, з високою самооцінкою та високим рівнем домагань. Що стосується зворотних залежностей, то підлітки з високим рівнем життєстійкості рідше за інших вдаються до таких копінг-стратегій, як дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності та втеча-унікнення. Для них також характерна менша розбіжність між рівнем домагань та самооцінки, ніж у менш життєстійких однокласників.

8. Основними моментами, що варто враховувати при підвищенні рівня життєстійкості підлітків у віці 14-16 років, є розвиток емоційного інтелекту, підтримка соціальної підтримки, навчання стратегіям управління стресом,

розвиток позитивного мислення, розвиток навичок розв'язання проблем, розуміння та прийняття своєї особистості.

Такі заходи сприяють розвитку самоусвідомленості, самоконтролю, здатності керувати емоціями, комунікаційних навичок, планування та встановлення мети. Крім того, підтримка здорового способу життя і психологічна підтримка є важливими складовими розвитку життєстійкості підлітків.

Кожна підліткова особистість унікальна, тому варто враховувати індивідуальні потреби та контекст. Надання сприятливого середовища, де підлітки можуть почувати себе безпечно та підтримує, є ключовим фактором для їхнього розвитку. Психологічні заходи можуть бути впроваджені через індивідуальні консультації з психологом, групові тренінги, психологічні програми в школах та підтримку з боку родини.

Засвоєння навичок саморегуляції, ефективного спілкування, розв'язання проблем, розуміння своїх емоцій та потреб сприятиме формуванню життєстійкості у підлітків. Ці навички стануть цінними ресурсами для їхнього майбутнього, допомагаючи їм ефективно подолати труднощі та досягти особистого розвитку й успіху.

9. Підвищення рівня життєстійкості підлітків віком 14-16 років є важливим завданням, оскільки цей період життя супроводжується багатьма змінами, випробуваннями та стресовими ситуаціями.

Заняття з елементами тренінгу є ефективним способом підвищення рівня життєстійкості підлітків. Вони допомагають розвивати навички емоційного самовідчуття, резилієнтності, комунікації, стрес-менеджменту, планування та самооцінки.

Розробка програми занять є важливим етапом у проведенні тренінгу. Програма повинна бути структурованою, цілеспрямованою і адаптованою до потреб і можливостей конкретної групи підлітків.

Під час розробки програми варто включати різноманітні вправи, групові діяльності та рольові ігри, які сприяють активній участі підлітків, співпраці та взаємодії.

Важливо створити безпечне та підтримуюче середовище, де підлітки можуть вільно висловлювати свої думки та емоції, спілкуватися з однолітками та знаходити підтримку та натхнення один в одного.

Заняття повинні бути плановані та проводитися систематично протягом визначеного періоду часу для досягнення кращих результатів.

Результати тренінгу можна оцінити за допомогою анкетування, зворотного зв'язку та спостережень. Це дозволить оцінити ефективність програми та зробити необхідні корективи.

В цілому, розвиток життєстійкості у підлітків є важливим компонентом їхнього особистісного зростання та підготовки до майбутніх викликів. Заняття з елементами тренінгу можуть надати їм цінні навички та стратегії, які допоможуть їм справлятися з труднощами та розвиватися в сильних та стійких особистостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексєєнко, Т. Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики. Київ: Педагогічна думка. 2007. 475 с.
2. Антоненко, Т. Л. Ціннісно-смилова сфера особистості – фундаментальна основа її духовної безпеки. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2017. № 3(78). С. 25-34.
3. Бабатіна С.І. Особливості взаємозв'язку життєстійкості з темпоральними характеристиками особистості студента / С.І. Бабатіна // Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології: зб. наук. праць Херсонського національного технічного університету. Херсон, 2012. Вип. 1 (6). С. 437–441.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. М.: Прогресс, 1968. 290 с.
5. Ващенко І. В., Іваненко, Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. № 40. С. 33-49.
6. Вірна, Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості// Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 20-25.
7. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ: Академвидав. 2011. 464 с.
8. Гарасимів Т. З., Іванишин Т. І. Соціалізація особистості: до проблем методологічних підходів// Вісник Національного університету «Львівська політехніка». 2016. № 837. С. 231-235.
9. Гранкіна-Сазонова, Н. В. Смилові та емоційно-регуляторні утворення як передумови оптимального функціонування особистості. Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. 2018. 319 с.
10. Дембицька, Н. Методологічні виміри соціалізації особистості. Проблеми сучасної психології // Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. № 7. С. 178-190. Doi: 10.32626/2227-6246.2010-7.%p

11. Демчук, О. Життєтворчість особистості як життєва стратегія. Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю (м. Бердянськ, Україна, 25 квітня 2019 року) / За заг. ред. О. В. Горецької. Бердянськ: БДПУ. 2019. С. 44-48.
12. Джура О. Д. Теоретико-методологічні проблеми дослідження життєтворчості особистості // Нова парадигма. 2009. № 83. С. 4-10.
13. Ігнатко, В. Політичний та соціокультурний сегменти життєвого простору людини // Нова парадигма. 2015. Вип. 128. С. 133-145. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nopa_2015_128_15
14. Карамушка Л. М., Ходакевич, О. Г. Психологічні особливості становлення студентської молоді : монографія. Київ: КНЕУ. 2017. 200 с.
15. Коkun О. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум. 2004. 265 с.
16. Коkun О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології// Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 9. С. 1-5.
17. Корніяка О. М. Життєстійкість у професії викладача// Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. № 19. С. 93-110.
18. Коцан І. Я., Ложкін, Г. В., Мушкевич, М. І. Психологія здоров'я людини : за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2011. 427 с.
19. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр. 2007. 432 с.
20. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи : збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава). Полтава. 2020. С. 71-73.

21. Купрєєва О. І. Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю// Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. 2016. С. 335-343.
22. Купрєєва. О. І. Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів першокурсників. //Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами, 2011. № 8. С. 158-167.
23. Литвиненко О. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму. Дис. ... доктора психол. наук. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Сєверодонецьк. 2019. 542 с.
24. Максименко С. Д., Куценко-Лада, Г. В., Пророк Н. В. та ін. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : колективна монографія. Кіровоград: Імекс-ЛТД. 2013. 592 с.
25. Максименко, С., Максименко, К., & Ірхін, Ю. Системність психіки людини і психології навчання // Проблеми сучасної психології. 2020. № 50. С. 146-166. Doi: 10.32626/2227-6246.2020-50.146-166
26. Максименко С. Д., Осьодло, В. І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта // Проблеми сучасної психології. 2010. № 8. С. 3-19. Doi: 10.32626/2227-6246.2010-8
27. Максименко С. Д., Прокоф'єва, О. О., Царькова, О. В., Кочкурова, О. В. Практикум із групової психокорекції: підручник. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс». 2015. 414 с.
28. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. 2012. Вип. 44 (1). С. 143-150.
29. Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна. Модифікація Парафіян. 2020. URL : <https://cutt.ly/Phqj4Rc>
30. Москаленко, О. В. Структурні компоненти ціннісно-сміслової сфери особистості // Вісник НТУУ КПІ. 2013. № 1. С. 91-98.

31. Мукашевич М., Корпач, К. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки. Український науковий журнал // Освіта регіону. 2011. № 3. С. 128-131.
32. Мушкевич М. І., Чагарна, С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк. 2017.
33. Носенко, Э. Л. Изменения характеристик речи при эмоциональной напряженности / Э. Л. Носенко // Вопросы психологии; ред. А. А. Смирнов, О. А. Конопкин. 1978. №6 ноябрь-декабрь 1978. С. 76-85
34. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг, як засіб подолання стресових впливів на працівника екстремального виду діяльності. Психолого-педагогічна складова підготовки працівників системи МВС : матеріали наук.-практ. конф. Харків: Харк. нац. ун-т внутр. Справ. 2008. С. 47-49.
35. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя //Вісник Харківського національного університету. 2011. № 981. С. 168-172.
36. Оніщенко Н. В., Побідаш, А. Ю., Тімченко, О. В., & Христенко, В. Є. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону : монографія. Харків: НУЦЗУ. 2012. 250 с.
37. Паніотто В. І., Максименко, В. С., Харченко, Н. М. Статистичний аналіз соціологічних даних. Київ: Видавничий дім «КМ Академія». 2004. 76 с.
38. Панченко В. Культурна ідентичність педагога в сучасних умовах : методичний посібник. Київ. 2013. 154 с.
39. Петровська, О. М. Соціалізація дитини як процес розвитку особистості. Ціннісна складова соціалізації особистості дитини в умовах сьогодення: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Дніпро, 23 квіт. 2020 р.). Дніпро, КЗВО «ДАНО» ДОР». 2020. С. 43-46.

40. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука : зб. ст. / за ред. М. В. Папучі. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2018. Вип. 1. 127 с. ISBN 978-617-527-182-7
41. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л.З. Сердюк, Т.М. Яблонська, І.В. Данилюк, О.І. Пенькова, Н.В. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. К.: Педагогічна думка, 2015. 197 с.
42. Радченко О. Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд українців: філософсько-психологічний аспект. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. 2019. № 1(22) С. 38-45. Doi: 10.15330/vpufpn.22.38-45
43. Рогальська І. П. Взаємодія сім'ї та освітньої установи у соціалізації особистості в дитинстві // Educational Dimension. 2013. № 37. С. 382-388.
44. Сергієнко С. Життєстійкість як один із ресурсів особистості / С. Сергієнко // Збірник тез X Всеукраїнської студентської науково-технічної конференції „Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання“, 25 – 26 квітня 2017 року. – Тернопіль: ТНТУ. 2017. – Том 2. С. 242–243.
45. Сердюк Л.З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системносинергетичний підхід: монографія. – К.: Університет «Україна», 2012. 232 с.
46. Сердюк Л. З. Методологія системного підходу у дослідженні мотивації учіння: основні напрями досліджень, принципи і закономірності. Збірник наукових праць. Актуальні проблеми навчання та виховання. 2011. № 8(10). С. 123-134.
47. Сердюк Л. З., Данилюк, І. В., Турбан, В. В., Пенькова, О. І., Володарська, Н. Д. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія / ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. 220 с.

48. Сердюк Л. З., Яблонська Т. М., Данилюк, І. В., Пенькова, О. І., & Володарська, Н. В. [та ін.]. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія. Київ: Педагогічна думка. 2015. 93 с.
49. Терещенко А. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 1(36). С. 373- 379.
50. Титаренко Т.М. Поняття потенціалу в історичному ракурсі / Життєві домагання особистості / за ред. Т.М. Титаренко. – К. : Педагогічна думка, 2007. 456 с.
51. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь. 2003. 376 с.
52. Титаренко, Т. М., & Ларіна, Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. 2009. Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
53. Федоренко Р. П., Хлівна, О. М., Дучимінська, Т. І., Магдисюк, Л. І., Борцевич, С. В. Психологічна допомога в клініці: навчально-методичний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 356 с.
54. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Клуб сімейного дозвілля. 2020. 160 с.
55. Фролова Н. В. Психологічні особливості прояву життєстійкості в підлітковому віці. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. 2018. № 64. С. 80-84
56. Ханецька Н. (2018). Позитивна психотерапія як засіб діагностики оптимізації педагогічного спілкування. Режим доступу: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-2-fundamentalni-taprikladni-psikhologo-istorichni-doslidzhennya-v-zagalnij-sotsialnij-taetnichnij-psikhologii/215-pozitivna-psihoterapiya-yak-zasib-diagnostikioptimizatsiji-pedagogichnogo-spilkuvannya>
57. Ханецька, Н. В. Позитивна психотерапія: Теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький. 2015. 51 с.

58. Чиханцова О.А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості / О.А. Чиханцова // Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ, 2016. Т.6. – Вип.12. С. 226 – 233
59. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: розділ монографії / за ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. С. 71-79
60. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. Том VI, Вип. 15. С. 368-375.
71. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 42. С. 211-231.
61. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. – К. : Талком, 2021 р. – 319 с. 73. Чиханцова О.А. Внутрішні чинники життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка, 2019. Том IX, Вип. 12. С. 446-454.
62. Чиханцова О.А. Особистісні ресурси як чинник розвитку життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник 90 наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка, 2018. Том IX, Вип. 11. С. 496-503.
63. Чиханцова О. А. Якість життя особистості та особливості її вимірювання. Інсайт: психологічні виміри суспільства. / ред. кол. І.С. Попович, С.І. Бабатіна, І.Р. Крупник та ін. Херсон. (2020). Вип. 4. С. 11-28. Doi: 10.32999/2663-970X/2020-4-1
64. Чудакова В. П. Діагностично-інтерпретаційний компонент дослідження «рівня прагнення до самоактуалізації» - критерію сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. № 2(33) С. 31-41.

65. Шевченко С.В. Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів: Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук / С.В. Шевченко. – Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 23 с.
66. Юр'єва Н. В., Пасічник, В. І. (2017). Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія. Харків: Національна академія НГУ.
67. Allred Kenneth D., Smith, Timothy W. The Hardy Personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat /Allred, D. Kenneth, Smith, W. Timothy // Journal of Personality & Social Psychology. – Feb. – V. 56 (n2). P. 251-266
68. Burns R. B. Self-Concept Development and Education. Holt, Rinehart & Winston 1982. 441 p.
69. Clarke David E. Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, Hardiness and Type A personality / Clarke, E. David // Social Behavior and Personality. – 1995. – V. 23 (n3). P. 285-286
70. Compas B. E. Coping With Stress During Childhood and Adolescence / B. E. Compas //Psychol. Bull. - 1987. - V. 101. - № 3
71. Evans David R., Pellizzari, Joseph R., Culbert, Brenda J., Metzen, Michelle E. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life / Evans, R. David, Pellizzari, R. Joseph, Culbert, J. Brenda, Metzen, E. Michelle // Journal of Clinical Psychology. – Jul. – V. 49 (n4). P. 477-485
72. Florian Victor; Mikulincer, Mario; Taubman, Orit. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping / V. Florian, M. Mikulincer, O. Taubman // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. - Apr. 68 (4). P. 687-695
73. Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion / S. Folkman, R. S. Lazarus // Journal of Personality and Social Psychology. - 1988. - Vol. 54. P. 466-475

74. Hobfoll St. E. Stress, culture, and community / St. E. Hobfoll. - N.Y. and London, 1998. 365 p.
75. Huang Cindy. Hardiness and stress: A critical review / C. Huang // Maternal-Child Nursing Journal. - Jul-Sep. – V. 23 (n3). P. 82-89
76. Khoshaba D., Maddi, S. Early Antecedents of Hardiness / D. Khoshaba, S. Maddi// Consulting Psychology Journal. - Spring 1999. - Vol. 51, (n2). P. 106-117
77. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and Health: A Prospective Study / S. C. Kobasa, S. R. Maddi //J. Pers. and Soc. Psychol. - 1982. - V. 42. - №1
78. LaGreca The Psychosocial factors in surviving stress / LaGreca // Special Issue: Survivorship: The other side of death and dying. Death studies, - V. 9 (nl). P. 23-36
79. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. New York: McGraw-Hill, 1966. 374 p.
80. Lazarus R.S. Coping theory and research: Past, present, and future / R. S. Lazarus // Psychosomatic Medicine. 1993. Vol. 55. P. 234-247
81. Leak Gary, K., and Williams Dale E. Relationship between social interest, alienation, and psychological hardiness. Individual Psychology / G. K. Leak, D. E. Williams // Journal of Adlerian Theory Research and Practice. – Sept. – V. 45 (n3) P. 369-375.
82. Lee Helen J. Relationship of Hardiness and current life events to perceived health in rural adults / H. J. Lee // Research in Nursing and Health. – Oct. - V. 4 n5. P. 351-359
83. Maddi Salvatore R. Personality Theories: A Comparative Analysis Waveland Pr Inc; 6th edition 2001. 608 p.
84. Maddi Salvatore R., and Khoshaba, Deborah M. Hardiness and Mental Health / S. R. Maddi // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Oct. – V. 63 (n2). P. 265-274

85. Maddi S.R., Kobasa S.C. The hardy executive: Health under stress / S. R. Maddi, S. C. Kobasa. - Pacific Grove, CA: Brooks cole, 1984. 246 p.
86. Maddi S. Hardiness: Operationalization of Existential Courage / S. Maddi // Journal of Humanistic Psychology. 2004. Vol. 44. - № 3. P. 279 – 298
87. Maddi S. Creating Meaning Through Making Decisions / S. Maddi // The Human Search for Meaning; ed.by P.T.P.Wong, P.S.Fry. - Mahwah: Lawrence Erlbaum, 1998. P. 1-25
88. Maddi S., Khoshaba D. Early Antecedents of Hardiness / S. Maddi, D. Khoshaba // Consulting Psychology Journal. - Spring 1999. - Vol. 51, (n2). P. 106-117
89. Maddi S.R. Hardiness training at Illinois Bell Telephone / S. R> Maddi; in J. Opatz (Ed.). Health promotion evaluation, 1987. P. 101-115
90. Rhodewalt, Frederick, and Agustsdottir, Sjöfn. On the relationship of hardiness to the Type A behavior pattern: Perception of life events versus coping with life events / F. Rhodewalt, S. Agustdottir // Journal of Research in Personality. - 1989 Jun. V. 8 (n2). P. 211-223
91. Ryan N.M. Stress coping strategies identified from school age children's perspective / N. M. Ryan // Research in Nursing and Health. - 1989. - № 12
92. Ryan Wenger N.M. Development and Psychometric properties of the Schoolager" s Coping Strategies Inventory / N. M. Ryan // Nursing Research. – 1990. - Vol. 39
93. Scheier Michael F., and Carver, Charles S. Dispositional optimism and physical wellbeing: The influence of generalized outcome expectancies on health. Special Issue: Personality and Physical Health / M. F. Scheier, C. S. Carver // Journal of Personality. 1989. Jun. V. 55 (n2). P. 169-210
94. Sharpley J., Christopher F., Dua, Jagdish K., Reynolds, Roisin and Acosta, Alicia. The direct and relative efficacy of cognitive hardiness, a behavior pattern, coping behavior and social support as predictors of stress and ill-health / J.

95. Sharpley, F. Christopher, J. K. Dua // *Scandinavian Journal of Behavior Therapy*. 1999. V. 1. P. 15-29
96. Siddiqa S. H., Hasan Quamar. Recall of past experiences and their self-evaluated impact on hardiness-related characteristics / S. H. Siddiqa, Q. Hasan // *Journal of Personality & Clinical Studies*. - Mar-Sep. 14 (1-2). P. 89-93
97. Sheppard James A., Kashani, Javad. H. The Relationship of Hardiness, Gender, and Stress to Health Outcomes in Adolescents / J. A. Sheppard, J. H. Kashani // *Journal of Personality*. - 1991. –Dec.- V. 59 (n4). P. 747-768
98. Solcava Iva, and Sykora, J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response / I. Solcava, J. Sykora // *Homeostasis in Health & Disease*. 1995. Feb. V. 36 (nl). P. 30-34
99. Solcava Iva, and Tomanek, Pavel. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness / I. Solcava, P. Tomanek // *Studia Psychologica*. -1994. – V. 36 (n5). P. 390-392
100. Williams Paula G., Wiebe, Deborah J., and Smith, Timothy W. Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health / P. G. Williams, D. J. Wiebe, T. W. Smith // *Journal of Behavioral Medicine*. -1992. –Jun. – V. 5 (n3). P. 237-255