

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Соціально-психологічні чинники життєстійкості особистості в умовах війни

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 212
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Муляр Крістіна Миколаївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

к.психол.н.

(наукова ступінь, вчене звання)

Пономарьова Вікторія Костянтинівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	7
1.1 Поняття життєстійкості особистості у науковій літературі.....	7
1.2 Національна та етнічна ідентичності як чинники життєстійкості особистості.....	16
1.3 Соціально-психологічні детермінанти життєстійкості особистості.....	26
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	36
2.1 Підходи до дослідження життєстійкості особистості	36
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження соціально- психологічних чинників життєстійкості особистості в умовах війни	41
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів	51
Висновки до розділу 2.....	86
РОЗДІЛ 3. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У ФОКУСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ.....	89
3.1 Теоретико-методологічні засади розробки програми тренінгу.....	89
3.2 Програма тренінгу «Життєстійкість – збереження благополуччя під час війни ».....	92
Висновки до розділу 3.....	99
ВИСНОВКИ.....	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	105
ДОДАТКИ.....	115

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. Війна, що триває в Україні вже дев'ятий рік загострилась повномасштабним вторгненням у лютому 2022 року, руйнуючи життя мільйонів українців. Потужні хвилі змін торкаються як суспільства, так і кожної людини індивідуально, актуалізуючи проблему життєстійкості особистості як психологічного механізму, що дозволяє адаптуватися до змін та долати стресові ситуації. Життєстійкість виступає як внутрішній ресурс, як «життєва сила» особистості у протистоянні тяжким життєвим ситуаціям, у здатності інтегрувати та трансформувати отриманий негативний досвід у нові можливості. Життєстійкість як особистісний потенціал здійснює необхідну буферну функцію у досяганні особистістю психологічного благополуччя. До проявів життєстійкості можна віднести не лише спроможність витримувати стрес, а й можливість підтримувати самоефективність та успішну діяльність умовах сьогоденності. У більш розширеному контексті дане поняття включає осмисленість життя, життєтворчі установки, ціннісні мотиви, внутрішню спрямованість та зрілість особистості.

Проблемі вивчення життєстійкості присвячені роботи українських вчених О. Бацилевої (2021), Г. Дубчак (2017), О. Кокун (2020), О. Шамич (2019), І. Германський (2016), С. Кондратюк (2016) та ін., що розглядали життєстійкість у взаємозв'язку із психологічною стійкістю особистості; праці В. Панок (2017), В. Предко (2021), Ю. Швалб (2017), С. Рудницької (2021), М. Смульсон (2013), Н. Чепелевої (2013), Т. Титаренко (2012), Т. Ларіної (2012), О. А. Чиханцової (2018) у контексті життєтворчості та життєвого смислу; дослідження О. Демчук (2019), Л. Карамушки (2017), С. Максименко (2019), В. Моляко (2017), І. Блохіна (2019), О. Москаленко (2019), О. Купреєвої (2017), Л. Сердюк (2017) пов'язані із вивченням життєстійкості у контексті проблем саморегуляції активності та самореалізації особистості; дослідниками С. Б. Кузіковою (2020),

О. Литвиненко (2019), В. Панченко (2016), С. Сергієнко (2017) життєстійкість розглядалася як адаптаційна можливість.

Розуміючи, що життя людини невід’ємно пов’язано із соціально-культурним простором, у якому вона народжується, розвивається, реалізується, тому вивчаючи питання життєстійкості як інтегрального особистісного утворення, необхідно враховувати історичні події, що відбуваються у суспільстві. Сьогодні суспільство України проживає культурну травму, яка атакує ідентичність кожного громадянина, і на особистісному, і на соціальному рівні. Переломні події підштовхують до питань в контексті «Хто Я?» та «Я і Інші», адже усвідомлення себе та ідентифікація із певними способами розуміння та взаємодії із оточуючим середовищем являється важливою умовою внутрішньої цілісності, тотожності та безперервності відчуття власного «Я» особистістю.

Відчуття приналежності до певної групи є важливою потребою індивіда, розділяючи її цінності, ідеали, установки. Якщо в мирний час увага акцентувалася на приналежності людини до певної референтної групи, професійної спільноти, то під час активної фази війни набуває важливості відчуття приналежності до нації, а відтак і єдності у смисложиттєвих установках, ідеалах, ціннісних орієнтаціях через сформованість національної ідентичності. Єднання у проживанні трагічних подій - не на одинці, а разом зі спільнотою - надає опори для подолання наслідків впливу стресогенних чинників для особистості у суб’єктивному вимірі сприйняття сьогодення.

Тому при вивченні соціально-психологічних чинників особистості особливу увагу вирішено приділити питанню сформованості національно-етнічної ідентичності, як необхідної складової життєстійкості в умовах війни. На даний час відсутні опубліковані наукові дослідження у такому розрізі питання, однак сам час диктує актуальність проведення дослідження у цьому напрямку.

Об’єкт дослідження: феномен життєстійкості особистості.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники життєстійкості особистості в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники життєстійкості особистості в умовах війни.

Завдання:

- 1) Проаналізувати наукову літературу з обраної тематики.
- 2) Організувати та провести емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості особистості в умовах війни.
- 3) Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати.
- 4) Розробити та провести тренінг «Життєстійкість – збереження благополуччя під час війни».

Методологічні та теоретичні основи дослідження: роботи, присвячені вивченню феномену життєстійкості таких вчених, як: С. Мадді, О. Чиханцова, В. Панченко, Т. Титаренко, Т. Ларіна, А. Побідаш, А. Фомінова, В. Предко; праці, присвячені дослідженню національної та етнічної ідентичності таких науковців, як: Е. Сміт, Л. Нагорна, О. Картунов, М. Козловець, О. Рафальський, З. Самчук.

З метою реалізації поставлених завдань було застосовано наступні методи:

1. Теоретичний: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення, розкриття сутності та визначення опорних понять досліджуваної проблематики.
2. Психодіагностичний, а саме використання наступних методик:
 - 1) Скринінгова версія тесту життєстійкості (рос. адаптація Є.М. Осіна);
 - 2) Шкала самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема;
 - 3) Шкала психологічного благополуччя Ріфф;
 - 4) Методика оцінки позитивності та невизначеності етнічної ідентичності (О.М. Татарко і Н.М. Лебедєва);
 - 5) Методика вимірювання етнічної ідентичності (Дж. Фінні).
3. Математико-статистична обробка даних, шляхом застосування відповідних методів.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел і літератури, додатків; містить 23 таблиці та 22 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Поняття життєстійкості особистості у науковій літературі

Життєстійкість як психологічний феномен досліджується активно лише останні десятиліття, а вперше дане поняття було введено порівняно недавно науковий обіг: у 80-х роках минулого століття американськими психологами і Сьюзен Кобейса і Сальватором Мадді було запропоновано термін «hardiness», що дослівно перекладається як «витривалість». Науковець Д. Леонтьєв запропонував ввести поняття «життєстійкість» для позначення цього терміну. На сьогоднішній день відсутнє єдине бачення сутності та визначення даного поняття, оскільки змістовно воно перемижується з іншими термінами, які було впроваджено у понятійний апарат психології та філософії: «мужність творити» (Р. Мей), «вкоріненість у бутті» (М. Хайдеггер), «життєздатність» (Б. Ананьєв), «ресурс» (В. Зінченко), «зрілість» (Г. Олпорт), «особистісний потенціал» (Д. Леонтьєв) [1]. Крім того в деяких випадках в якості синонімів у науковій літературі застосовуються такі терміни як «адаптаційний потенціал», «інтегральна здатність», «інтегральне особистісне утворення» тощо, тому при теоретичному аналізі основних концептів необхідно враховувати даний факт.

Більшість дослідників пов'язують життєстійкість із спроможністю долати різного роду стресів. Поняття життєстійкості за С. Мадді узгоджується з активаційною теорією особистості, яку він розробив разом з Д. Ф Фріске. Теорія описує узгодженість чи неузгодженість між звичним та реально необхідним напруженням та рівнями активації (рівень збудження, енергійності) психіки людини у певній ситуації. Розбіжність між реальним та звичним рівнями активації зумовлює поведінку індивіда, що націлена на зменшення даної розбіжності [2]. Вчені акцентують увагу на важливості впливу емоційного

досвіду, який особистість набуває при взаємодії із зовнішнім середовищем, на процес активації.

Життєстійкість С. Мадді розглядається як система поглядів людини стосовно себе, стосовно навколишнього світу, про свої відношення зі світом, та пропонує трикомпонентну структуру феномену. Науковець виокремлює три автономні компоненти життєстійкості:

- контроль;
- прийняття ризику;
- включенність (залученність).

Вираженість даних компонентів перешкоджає появі надмірного напруження у складних життєвих ситуаціях [3].



Рис.1.1. Компоненти життєстійкості особистості (С. Мадді)

Проявленість включеності дозволяє особистості, знаходячись у стресовій ситуації, протистояти її викликам та вимогам, а також справлятися із наслідками. Відчуття причетності до навколишньої дійсності сприяє не лише виживанню, а й підтриманню ефективної життєдіяльності. Контроль визначається як тенденція до систематизації своїх рішень та дій, відповідальність за які дозволяє сприймати

зовнішні події не як несподівані та невизначені. Ці два компоненти взаємодоповнюють, оскільки завдяки включеності людина лишається залученою у ситуацію, не ізолюючись від неї, а завдяки контролю вона здійснює пошук конструктивних рішень. Компонент прийняття ризику (або виклику) дозволяє сприймати важку життєву подію як особистий виклик, підтримуючи прагнення до її подолання, знаходячи життєвий сенс для себе в отриманому досвіді.

Таким чином, всі три компоненти у своєму прояві сприяють тому, щоб особистість, сприймаючи дійсність кризового періоду, не лише вдало впоралася із стресом, а й змогла осмислити та переоцінити складну життєву подію як отримання важливого досвіду задля особистісного зростання [4]. Всі три компоненти мають індивідуальну природу, тому важливою є узгодженість їх для загального рівня життєстійкості.

Щодо, розвитку описаних компонентів, вчений зазначав, що розвиток їх починається в дитячому віці і дещо в підлітковому, однак також висловлював думку, що їх можна розвивати і далі.

С. Мадді виділяє психологічну та діяльнісну сторони життєстійкості, які оберігають особу від надмірної тривоги та погіршення здоров'я:

- діяльнісна сторона полягає у здійсненні певних дій, спрямованих на досягнення мети та додання стресової ситуації;
- психологічна сторона відображається зміною якості відношень між людьми, набуваючи характеру відкритості та здатності до здорових стосунків.

В цілому життєстійкість сприяє формуванню мотивації для екзистенційно – ефективних способів подолання, піклуючись про власне благополуччя та активно включаючись у підтримувальну соціальну взаємодію [5]. Таким чином, автор підкреслює, що життєстійкість є особистісною характеристикою, яка може виступати як загальною мірою психічного здоров'я особи.

Дослідники М. Мікулінчер, В. Флоріан, О. Таубман досліджували вплив високого рівня життєстійкості на збереження психічного здоров'я в ситуації

стресового напруження [6]. Було встановлено, що компонент включеність сприяв підвищенню розумової діяльності, знижуючи оцінювання загрозової дії стресогенів. Для досліджуваних із вираженими компонентами життєстійкості було виявлено вищий рівень фрустраційної толерантності, оцінювання складних завдань ними було як менш загрозових, реагуючи на них більш позитивно, ніж для респондентів із низько вираженими якостями життєстійкості.

Низка досліджень знайшли підтвердження взаємозв'язку життєстійкості та психологічного благополуччя (Мадді, Хошаба, 2005), особистісними характеристиками, що асоціюються із суб'єктивним благополуччям (самоефективність, оптимізм тощо) (Сердюк, 2018), а також доведено тісний взаємозв'язок із психічним та фізичним здоров'ям людини (Флоріан та інші, 1995; Шарплі та ін., 1999) [7].

Серед останніх досліджень встановлено, що чим вищий рівень життєстійкості, тим нижчий рівень соматичних симптомів і тривоги (Ковач та Борча, 2017 ; Сандвік та ін., 2015 ; Сінглі та ін., 2012) [8; 9; 10]; а також при зростанні рівня життєстійкості зменшується прояв невротизму, роздумування, занепокоєння, а підвищується рівні уважності, здатності справлятися з життєвими труднощами та проблемами здоров'я (Ковальський та Шермер, 2019) [11].

Д. Леонтьєв (2002) розуміє життєстійкість як спроможність особи витримувати стресову подію, зберігаючи внутрішню рівновагу, не знижуючи ефективність діяльності та як специфічну систему установок, навичок для перетворення змін на можливості, а також підтримання на достатньому рівні психологічного та фізичного здоров'я [12].

Частина вчених розглядають життєстійкість лише у взаємозв'язку з теорією стресу, так І. Соколова та П. Томанека присвятили дослідження визначенню ролі життєстійкості у долатті щоденного стресу. Результати підтвердили, що життєстійкість виступає буфером проти стресу, оскільки діє на ресурси для подолання напруги через підвищення рівня самоефективності. Досліджувані з високими показниками життєстійкості мають більший прояв

компетентності, показали вищу когнітивну оцінку та розвинені конструктивні стратегії додання стресу, а також переживають меншу кількість стресу у повсякденному житті [13].

В психологічній літературі також розглядають близькі до життестійкості поняття такі, як копінг-стратегії, стратегії подолання тяжких життєвих подій. Однак, дослідниця Л. Александрова підкреслює, що поняття життестійкості абсолютно не тотожне поняттю копінг-стратегій. Так, копінг-стратегії направлені на подолання складних життєвих ситуацій, однак передусім стратегії подолання (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникання) – це алгоритми, на яких базується копінг-поведінка, а життестійкість є рисою людини, її установка вижити. Також копінг-стратегії можуть бути як конструктивними, так і неконструктивними і навпаки призводити до регресу, а життестійкість як особистісна риса дозволяє ефективно долати стрес в напрямку особистісного зростання [14].

Л. Александрова розглядає життестійкість як інтеграцію різних потенцій особистості, в структурі якої виділяє дві системи здібностей:

- загальні – базові переконання, особистісні установки, аксіологічні установки;
- спеціальні – здатність до практичної реалізації резилентних стратегій при вирішенні проблем в складних ситуаціях.

Зазначені системи задіяні задля оригінального конструювання та реалізації самобутності життєдіяльності, та визначаються вченою як особистісний ресурс, завдяки якому з'являється можливість трансформуватися як самій особистості, так і трансформувати життєвий простір [14].

Вченими С. Богомаз та Д. Баланьов (2009) висловлена думка, що життестійкість являється необхідним ресурсом, завдяки якому людина здійснює вибір свого майбутнього, забезпечуючи можливість отримання нового досвіду та перспективу власного особистісного зростання. Вони вважають життестійкість важливою складовою інноваційного потенціалу особистості [15].

І. Расказова також вважає, що життєстійкість є ресурсом особистості, який переважно підтримує вітальність та діяльність, та має мотиваційну направленість [16].

Життєстійкість О. Байер та Н. Григорян розглядається як специфічна особистісна риса, що забезпечує ефективне додання негараздів та досягнення позитивних життєвих результатів, підтримує фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Науковиці вважають, що дана особистісна якість формується протягом життя і не передається генетично [17].

М. Логінова розглядає життєстійкість як результат поєднання біологічного та соціального в людині, причому віддаючи перевагу біологічним факторам, які проявляються під дією соціальних факторів в процесі розвитку індивіда [18]. На думку вченої, життєстійкість – складне структурне психічне утворення, система переконань, що розвиваючись сприяють зростанню готовності до управління системою завдань підвищеної складності. В якості компонентів вона виділяє наступні якості: емоційна стійкість, пластичність, екстравертність, здатність до проблемно-орієнтованого копіngu [19].

В структурі життєстійкості Ю. Сова виокремлює два компоненти [12]:

- життєздатна поведінка – активне додання кризових подій, мобілізація сил, уникання крайнощів, орієнтування особистості на збереження здоров'я;
- життєздатне ставлення – сприйняття життєвих подій, суб'єктивно оцінюючи як менш кризових.

Українська дослідниця А. Побідаш (2012) у своєму дослідженні визначила компоненти життєстійкості, які зв'язала із компонентами життєстійкості за С. Мадді [20]:

- вольовий потенціал, що відповідає компоненту «включеність»;
- адаптаційний потенціал, що відповідає компоненту «контроль»;
- соціально-перцептивні здібності, що відповідають компоненту «прийняття ризику».

Українські науковиці Т. Титаренко та Т. Ларіна розуміють життєстійкість як уміння ефективно існувати крізь життєві труднощі та виникаючі перешкоди, а також у збереженні людиною балансу між пристосуванням до зовнішніх вимог та прагненням до гармонійного та повноцінного життя. Т. Титаренко [21] вважає, що життєстійкість продовжує розвиватися протягом усього життя, однак може лишатися і нерозвиненою. Формування життєстійкості починається у дитинстві під впливом батьків, смисли, цінності та установки яких дитина засвоює, у тому числі переймаючи способи совладання з життєвими негараздами. Продовжує розвиватися життєстійкість у підлітковому, а далі в юнацькому віці під впливом підлітково-юнацької субкультури. Агентом соціалізації у періоді дорослості виступає в основному професійна спільнота, впливаючи на формування необхідних ефективних навичок долаття та подальшого розвитку життєстійкості. Ознаками життєстійкості, дослідниця вважає - еластичність, гнучкість, відкритість до нового досвіду та готовність до змін, а необхідними рисами для життєстійкості - сміливість, витримка, терплячість, що розвиваються у людини протягом усього життя.

Т. Ларіна [21], аналізуючи ресурси життєстійкості, виділяє одним з найважливіших ресурсів - здатність оптимально оцінювати зміни та життєві труднощі. Науковиця, з'ясовуючи роль життєстійкості у процесі формування життєвих домагань, прийшла до висновку, що життєстійкість являється ресурсом особистісного потенціалу та його реалізації. Життєстійкість дозволяє людині адаптувати актуальну поведінку, створити адекватну систему відношень у такому темпі, як того вимагає мінливий інформаційний простір, в якому вона знаходиться. На думку авторки, життєстійкість забезпечує рівновагу між особистісними ресурсами (адаптаційними можливостями) та змістом життєвих домагань. Сформована життєстійкість обумовлює певний стиль життя, у якому людина усвідомлює себе здатною здійснювати свої мрії, досягати цілі попри перешкоди. Таким чином, життєстійкість ініціює розуміння людиною власних смислів при проживанні складних подій, а отриманий досвід засвоюється як фундамент для послідуєчих життєвих кроків та прийняття рішень.

Феноменологія життєстійкості широко розглядалася в рамках екзистенційної психології в контексті проблеми сенсу життя, свободи вибору. В. Франкл [22] писав у своїх роботах, що життєстійкість полягає в тому, що людина не просто існує, а вона сама вирішує яким буде її буття, якою вона стане у наступний момент, оскільки має свободу вибору змінитися у кожній життєвій ситуації. Екзистенційні акти як наслідок рефлексивної діяльності людини, опосередкованої особистими смислами та цінностями, надають творчого підходу до життєдіяльності, відчуючи свободу та власну значущість. Тому життєстійкість є неодмінним ресурсом особистості і для ефективної актуальної життєдіяльності, а і для реалізації майбутніх цілей.

Українська дослідниця О.Чиханцова (2021) виділила два рівні життєстійкості [1]:

- індивідуальний рівень життєстійкості, тобто це вище названі компоненти – включеність, контроль, виклик;
- груповий рівень, до якого належать саме особистісні властивості – самоствавлення, самоефективність, смисли, цінності, автономія, самоактуалізація, цілі, психологічне благополуччя.

Життєстійкість, на думку авторки, проявляється через позитивне ставлення до світу, осмисленість життя, ефективну саморегуляцію, успішну самореалізацію внаслідок адаптації до соціуму. Взаємопов'язаність компонентів життєстійкості дозволяє сформованим компонентам компенсувати менш проявлені або нерозвинені інші.

Т. Наливайко життєстійкість розглядає як інтегральну характеристику особистості. Авторка зазначає, що життєстійкість являється паттерном смисложиттєвих орієнтацій, стильових характеристик поведінки, самоствавлення, що ґрунтується на природних властивостях людини, однак переважно має соціальний характер. Вчена виокремлює в структурі феномену такі компоненти: психологічний, діяльнісний та природний [23].

А. Фоміною (2012) висловлена думка, що життєстійкість – складне психологічне утворення, яке включає психофізіологічний, соціально-

психологічний та особистісно-смиловий рівень особистості, що задіяні у подоланні стресової ситуації в єдиному комплексі [24].

Особистісно-смиловий рівень включає такі психологічні компоненти:

- ціннісно-смиловий;
- мотиваційний;
- вольовий.

Проявом життєстійкості на особистісно-смиловому рівні є позитивне світовідчуття та підвищення якості життя.

Соціально-психологічний рівень включає:

- копінг-стратегії;
- ефективні моделі поведінки;
- стиль мислення.

Життєстійкість на соціально-психологічному рівні виражається у самореалізації, адаптації до соціуму, ефективній саморегуляції.

Складові психофізіологічного рівня:

- темпераментні властивості (емоційна стійкість, екстраверсія, швидкість обробки інформації, врівноваженість);
- фізіологічні реакції на стрес.

Проявом життєстійкості на психофізіологічному рівні являється здатність витримувати напруження стресової ситуації, зберігаючи внутрішній баланс та підтримуючи успішну діяльність.

Підсумовуючи, необхідно зазначити, що існує широкий спектр трактувань життєстійкості і даний феномен активно досліджується науковцями всього світу, змістовно визначаючи його в межах свого підходу. Відсутня єдність стосовно самого поняття, а саме що таке життєстійкість – властивість чи риса, здатність чи особистісна змінна, інтегральна характеристика чи система ціннісних установок та переконань, ресурс особистості чи потенціал. Однак, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що життєстійкість є багатоаспектним та багаторівневим феноменом, який включає як психофізіологічні, так і особистісні та соціально-психологічні аспекти. Отже, з'ясування, яким чином соціально-

психолгічні чинники, серед яких і сформована етнічно - національна ідентичність особистості, взаємопов'язані із життєстійкістю особистості в умовах війни є, на наш погляд, необхідним та актуальним.

1.2 Національна та етнічна ідентичності як чинники життєстійкості особистості

Спершу необхідно розкрити загальне розуміння ідентичності та існуючі виміри даного феномену. Поняття ідентичності є ключовим терміном багатьох сучасних гуманітарних наук, однак тлумачення його ще й досі знаходиться на етапі обговорювання, уточнення та коректування. Кожен з наукових напрямків має власні теоретико-методологічні підходи, теорії, концепції, а також безліч практичних досліджень, які присвячено вивченню ідентичності. Однак, феномен ідентичності та поняття, що зв'язані із ним, і досі не мають чітких дефініцій.

Слово «ідентичність» (*identitas*) походить від латинського слова «*idem*», що в перекладі «той самий». Буквально «*identity*» має два значення: ототожнення та впізнавання. В українській мові слово «ідентичність» набуло свого вжитку у шістдесятих роках ХХ століття, а до цього часу вживалось слово «тотожність». Однак, сучасне розуміння поняття тотожності дозволяє застосовувати його у більш широкому контексті, не визначаючи його як суто людський феномен, в той час як поняття ідентичності безпосередньо пов'язують із буттям людини [25].

Найбільший внесок у розкриття поняття ідентичності належить Е. Еріксону [26], на праці якого спиралися подальші наукові розробки. Надане вченим тлумачення ідентичності розкриває нерозривний зв'язок між «Я» та «Інші», тобто між соціальним та індивідуальним компонентом у структурі «Я» особистості:

- Ідентичність – суб'єктивне переживання цілісності, єдності та тотожності власної особистості, як пізнання людиною своєї сутності.
- Ідентичність – як наслідок переживання та усвідомлення індивідом власної причетності до певної соціальної групи через протиставлення іншим існуючим групам.

Концептуальні положення Е. Еріксона [27] надають важливості відчуттю внутрішньої послідовності та константності Самості у часі та в потоці постійно мінливих просторових змін. Ідентичність виступає як чітко засвоєний образ власного «Я», як прийняття індивідом всього різноманіття ставлення до навколишнього світу, зберігаючи стабільність володіння власним «Я» задля пристосування, адекватного реагування на зміни та активної позиції у вирішенні завдань, притаманних певному етапу розвитку. У свої епігенетичній концепції розвитку особистості автор ввів поняття «криза ідентичності», змістовно розкриваючи його як гостру потребу людини щодо самовизначення стосовно особистісних властивостей, усвідомлення власного місця у навколишньому середовищі та приналежності до певних соціальних груп. Вчений також виділяє три рівні ідентичності:

- індивідуальний рівень – усвідомлення людиною особистої неперервності та тривалості у часі;
- особистісний рівень – пізнання власної неповторності, унікальності та безперервності особистого досвіду життя, що дає особистості відчуття самототожності;
- соціальний рівень – особистісний конструкт, який дозволяє особистості відчувати приналежність до певних соціальних груп, розділяючи їх цінності, ідеали та установки.

Таким чином, ідентичність поєднує здатність індивіда бути і частиною певних соціальних груп, реалізуючи відповідні соціальні ролі, і одночасно відділятися від них, визнаючи особисту унікальну сутність.

На сучасному етапі в науці існує безліч дискусій та суперечностей щодо класифікації та опису структурно-системних характеристик феномену ідентичності, однак переважна більшість науковців вирізняють особистісну та соціальну ідентичності.

Особистісна ідентичність розглядається в межах понять «Я – концепції» як суб'єктивного образу власного «Я». Підґрунтям формування Я-ідентичності являються ранні стосунки із первинною групою на основі відчуття тотожності,

цілісності, константності та безперервності у часі та просторі, що визнається значущими фігурами, а ідентифікація виступає як один з провідних механізмів процесу формування ідентичності.

Для визначення соціальної ідентичності, звернемося до думки основоположника теорії соціальної ідентичності Г. Теджфела [28], в якій він оперує такими поняттями як: соціальна категоризація, соціальна ідентифікація, соціальне порівняння. Підґрунтям даної теорії являється властивість індивіда поділяти світ на категорії, в тому числі і на соціальні, співвідносячи себе із певними категоріями. Так відбувається процес соціальної ідентифікації. Під соціальною ідентичністю автор розуміє сукупність усіх ідентифікацій, які потрібні особистості для самовизначення та інтерналізації їх у когнітивний компонент Я-концепції. Вчений стверджує, що регуляція поведінки особистості здійснюється через актуалізацію однієї з двох підструктур «Я-концепції»: особистісної ідентичності або соціальної. Особистість здійснює вибір поведінки у кожній окремій ситуації, актуалізуючи одну з двох підструктур - як індивід або як член певної групи.

Продовжуючи ідеї Г. Теджфела, науковець Дж. Тернер [29] розробив теорію самокатегоризації, в якій він зазначає, що формування соціальної ідентичності відбувається за рахунок послідовності когнітивних процесів:

- 1) самовизначення індивіда в якості члена певної соціальної категорії;
- 2) включення індивідом у власний Я-образ загальних характеристик певної групи, засвоюючи її стереотипи та норми;
- 3) завершальний етап – засвоєні індивідом стереотипи та норми групи стають внутрішніми регуляторами його соціальної поведінки.

Основою для класифікацій видів соціальної ідентичності є тип соціальної спільноти, до якої може належати особистість: професійна, організаційна, громадянська, етнічна або національна, культурна тощо [30].

Так, поступово підходимо до розкриття питання національної та етнічної ідентичності як різновиду соціальної ідентичності. Науковий інтерес до даної проблеми з'явився у зв'язку із суспільними процесами у Південній Америці та

Європі у другій половині XIX столітті завдяки французькому історику та філософу Е. Ренану. Друга половина минулого століття відмічається новою хвилею зацікавленістю науковців до проблематики, тим більше у науковий словник було введено поняття «ідентичність», що дало нового осмислення національної та етнічної ідентичності [31].

Українські вчені особливу увагу стали приділяти дослідженню питань національної та етнічної ідентичності із набуттям Україною незалежності. Необхідно відмітити внесок таких науковців як: В. Євтух, Л. Нагорна, І. Кресліна, О. Картунов, І. Курас, О. Майборода, С. Римаренко, М. Шульга та інші. Однак на сьогоднішній день існує низка проблем, що ускладнює розкриття даної проблематики, оскільки не існує чіткості у диференціації методів та підходів щодо вивчення та аналізу етнонаціональних процесів, а також відсутня чітко визначена термінологія для їх опису.

Українська вчена Л. Нагорна зазначає, що сучасні уявлення щодо ролі та місця етнічної та національної ідентичності знаходяться під впливом конкуруючих трактувань етносу та нації, природи національної єдності та типологій націоналізму [32]

Основаючись на розумінні, що ідентичність – це ототожнення особистості з конкретною групою, змістовно окреслимо та розмежуємо поняття етнічної та національної ідентичності.

За визначенням українського дослідника О. Рафальського, етнос – специфічна форма колективного співіснування людей, що з'явилася та має свій розвиток природно-історичним шляхом, незалежно від бажання чи вибору її членів, яка за рахунок самовідтворення спроможна до багатовікового існування [33]. Від поняття «етнос» має своє походження поняття «етнічність», яке вперше застосував соціолог Девід Реймс, однак широкого вжитку воно набуло з шістьдесятих років минулого століття. Американський політолог Пол Р. Брас висловив думку, що сутність етнічності у суб'єктивному, символічному чи емблематичному використанні групою людей певних аспектів культури задля

створення внутрішньої прив'язаності та відокремленості себе від інших груп [34].

Представники соціобіологічного підходу визначають етнічність як незмінну, початково дану біологічну характеристику, що закладено у генетичний код індивіда та об'єднує людей у кровноспоріднені спільноти. С. Грінберг зазначив, що до того як особа стає членом суспільства або нації, в неї вже є почуття єдності у загальному походженні, культурній та фізичній схожості, близькості до «своїх» [35].

Український науковець Л. Гумільов, осмислюючи поняття «етнос», стверджує, що приналежність до етносу не являється вродженою, а індивід стає членом етнічної групи завдяки процесу етнокультурної соціалізації [36].

В еволюційно-історичному напрямку поняття етносу трактується як історично обумовлену на певній території міжпоколінну та стійку спільноту людей, що мають не лише спільні риси, а й стабільні куртуральні особливості (включно з мовою) психіки, що дає індивідам можливість усвідомлювати їх єдність та відмінність від інших схожих утворень, фіксуючи це у самоназві (етнонімі). В контексті даної парадигми етнічність інтерпретується як культура, яка об'єднує членів групи, що має визначені об'єктивні характеристики: расовий тип, територія, світогляд, мова, релігія та певний психічний склад. Етнічність має екзистенційне значення для людини, оскільки походить з потреби відчувати спадкову приналежність.

Сучасні концепції в основному базуються на примордиальному та конструктивістському підходах. В примордиальній парадигмі етнос розглядається як соціально організована сукупність людей, що історично проживає на спільній території, спілкується однією мовою та має особливості культури та психічного складу її членів, які мають відносно стійкий характер [36].

Представники конструктивістського підходу зводять до мінімуму біологічну роль та генетичну закодованість етнічних ознак, вважаючи, що етнічна ідентичність – результат процесу виховання та соціалізації індивіда.

Однак, незважаючи на розбіжності у поглядах, і для примордиального, і для конструктивістського напрямку є спільною ідея осмислення етнічної культури як первісної форми історичного буття людської спільноти, яка є основою етнічної ідентичності [37].

Таким чином, етнічна ідентичність – один з видів соціальної ідентичності, що має усталену історичну природу, оскільки формується внаслідок емоційно-пізнавального процесу індивіда у самовизначенні в соціокультурному просторі, усвідомленні своєї приналежності до певної етнічної групи, а також у переживанні власного членства в ній. Дослідники О. Рафальський та З. Самчук акцентують, що даний феномен є складним та багатокомпонентним утворенням, до змісту якого входять онтологічний, емоційно-ціннісний, гносеологічний та суб'єктивно - діяльнісний компоненти [38]. За рівнем ідентифікації з етнічними групами вони виокремлюють наступні форми етнічної ідентичності:

- моноетнічна – ототожнення особи із однією етнічною спільнотою;
- біетнічна – індивід відчуває приналежність одночасно до двох етнічних груп;
- маргінальна – індивід має труднощі з визначенням власної етнічної приналежності.

Вчені наголошують, що розуміння закономірностей етнічної картини світу вкрай важливе для формування поліетнічного соціуму.

Український науковець О. В. Бичко визначає етнічну ідентифікацію як процес психічної діяльності особистості, що відбувається шляхом інтеріоризації систем соціального значення, які перетворюються далі на особистісно-сміслові утворення. Результатом цього процесу є формування етнічної ідентичності [39]. Він виділив два компоненти в структурі етнічної ідентичності:

- когнітивний – усвідомлене уявлення та знання індивіда про етнічну спільноту, а також про себе як її члена;
- афективний – оцінювання індивідом низки інтегруючих та диференціюючих маркерів.

Розкриваючи питання національної ідентичності, необхідно визначити поняття «нація», порівнюючи із поняттям «етнос». Розуміючи, що і етнос, і нація являються соціальними утвореннями, однак етнос як історично первинне утворення, засноване на культурних, лінгвістичних, психологічних та релігійних спільних ознаках, а нація базується на політичних, інституційних, територіальних та економічних засадах. Е. Сміт в своїй роботі «Національна ідентичність» [40] чітко розмежовує ці два поняття, зазначаючи, що етнічні спільноти не мають певних атрибутів нації, оскільки для них немає крайньої потреби проживати на Батьківщині, а також мати спільну економічну діяльність та мати єдиний юридичний кодекс правил.

Поняття національної ідентичності є більш розмитим, аніж поняття етнічної ідентичності. Е. Сміт розуміє під національною ідентичністю багатовимірну та абстрактну конструкцію, яка схильна до численних перетворень та пов'язана із багатьма сферами життєдіяльності. Автор виділяє основні її риси такі, як:

- історична територія;
- історична пам'ять та міфи;
- єдині юридичні права та обов'язки для всіх членів;
- спільна культура;
- спільна економіка.

Сутність національної ідентичності, насамперед, полягає у самотності, історичній індивідуальності та наявності національної ідеї, яка є об'єднуючою для членів групи. Е. Сміт також підкреслює, що національна ідентичність може поєднуватися з іншими видами ідентичності: етнічною, релігійною, класовою та іншими [40].

Е. Сміт виділяє зовнішні та внутрішні функції національної ідентичності. До внутрішніх функцій дослідник відносить:

- згуртованість членів суспільства як «однієї національності» та «громадян»;
- існування сукупності спільних цінностей, традицій, символів;
- розвинуті соціальні зв'язки між членами суспільства;

- формування почуття національної ідентичності задля самовизначення та самоорганізації індивіда через призму колективної особистості.

До зовнішніх функцій науковець відносить наступні:

- територіальні – визначення історичної території, «духовної географії» та соціального простору для життєдіяльності членів суспільства;
- економічні – забезпечення єдиного поділу праці, розподіл ресурсів між членам суспільства в межах Батьківщини;
- політичні – бути опорою для держави та її органів; легітимізація єдиних юридичних прав та обов'язків, що визначають «характер нації» та відображають традиції народу; легітимізація громадського порядку та солідарності.

Українська дослідниця Л. Нагорна [41], співвідносячи національну ідентичність з етнічною, у своїх роботах висловлює думку, що дані категорії пов'язані між собою. Однак для національної ідентичності обов'язковою є наявність національної свідомості як демонстрації індивідом особистої прихильності до національних цінностей, а також усвідомлення спільності долі із групою, головним проявом якого є ідентифікація членів спільноти як співгромадян. Науковиця пояснює сутнісне наповнення національної ідентичності, розкриваючи її через поняття національної ідеї. Вона зазначає, що національна ідея – це форма напівусвідомленого осягнення національної ідентичності. Пошук національної ідеї являється пошуком стрижня, навколо якого будуть концентруватися національні інтереси, патріотизм, державність, демократія, віра, терпимість, справедливість тощо.

За Й. Г. Фітхе національний принцип, передусім, є духовним, а не вродженим чи природнім, тобто з ким або з чим проявляє свою духовну спорідненість особистість являється її власним свідомим вибором. Так, наприклад, можна бути етнічним українцем, однак не бути ним у духовному сенсі. В такому ж ракурсі Я. Коллар висловив думку, що нація – це дух, особистісна характеристика [41].

Прихильник культурологічної теорії нації К. Гейєс стверджував, що нація – це велика група людей із спільною культурою, що об'єднуються для процвітання та взаємозахисту [42], а представник психологічної теорії нації У. Сульцбах розглядає націю як велику групу людей, які об'єднані спільною національною свідомістю та національним характером [43.].

Американський науковець Джордж Де Вос зазначає, що для громадян моноетнічних держав етнічна та національна ідентичності існують у нерозривному зв'язку. Однак для поліетнічних правових демократичних держав дані ідентичності не співпадають, оскільки етнічна ідентичність являється більш специфічною, а національна ідентичність більш широкою [44].

Український науковець О. Картунов вважає, що у поліетнічній державі індивід може ідентифікувати себе як з певною етнічною групою, так і з політичною нацією, а також і з ними обома, при цьому не відчуваючи конфлікту між різними ідентичностями. Криза ідентичності виникає внаслідок впливу обставин та під гнітом певних сил, що вимагають від особистості зробити вибір між означеними ідентичностями. А це, в свою чергу, призводить до виникнення або загострення старих етнонаціональних конфліктів у соціумі [45].

Таким чином, національна ідентичність є конструктом, який виникає внаслідок активності державних інститутів, і не є вродженою. Носіями національної ідентичності можуть бути представники різних етносів, які об'єднані спільними національними інтересами та національною ідеєю.

Українська вчена Ю. Руденко у своїй монографії про консолідаційну модель національної ідентичності [46] намагається дати чітке визначення таким поняттям як громадянська та державна ідентичність в контексті розуміння національної ідентичності. Дослідниця приходить до висновку, що поняття національної ідентичності значно ширше, оскільки включає і етнічний компонент, і парадигми громадянської та державної ідентичності, і в різні історичні чи життєві періоди на перший план виступає один із зазначених компонентів.

Український дослідник М. Козловець серед інструментальних складових національної ідентичності, окрім ототожнення соціальних суб'єктів із національною спільнотою та суспільної консолідації, виділяє також такі складові як: набуття національної безпеки, набуття екзистенційної стійкості та психологічної рівноваги особистості [47].

Підсумовуючи вищевикладене, стає зрозумілим життєве значення ідентичності, оскільки сформованість її або несформованість, тим більше конфлікт ідентичностей впливає на всі сфери життя людини на її життєдіяльність. Ідентичність не є сталою характеристикою, оскільки динамічно розвивається протягом усього життя через подолання криз, причому різні ідентичності особистості переплітаються, саме так створюючи унікальність буття людини.

Французький філософ П. Рікер [48] зазначив, що пошук ідентичності ніколи повністю не припиняється, навіть тоді, коли людина відчуває власну ідентичність як повноцінну.

Однак, такі катастрофічні події як війна руйнують стале уявлення людини про себе, про своє місце у світі, зумовлюючи стан кризи і на особистісному, і на соціальному рівні, а саме на перший план виходить питання власної національної приналежності. Так, чіткість визначення особистої національної ідентичності, як необхідної складової Я-концепції особистості, сприяє внутрішній психологічній рівновазі при проживанні складних подій у країні.

1.3 Соціально-психологічні детермінанти життєстійкості особистості

Результати сучасних досліджень показують, що життєстійкість залежить від багатьох чинників. Е. Зеєр в якості детермінант зазначає і психофізіологічні та індивідні (вік, стать, спадковість і т.п.) характеристики людини, і соціально – психологічні якості та соціально-психологічну спрямованість особистості, а також життєвий досвід [49].

Проведений теоретичний аналіз дозволяє виділити в структурі життєстійкості психофізіологічний, особистісно-смысловий та соціально-психологічний компоненти, для яких впливовими будуть відповідні чинники.



Рис. 1.2. Чинники життєстійкості

Для психофізіологічного компоненту:

- емоційна врівноваженість;
- швидкість опрацювання інформації.

Для особистісно-смысового компоненту:

- осмислення себе, самоствавлення;
- єдність процесів самопізнання та саморозвитку;
- осмисленість життя, що включає в себе особистісний сенс, смислові установки, мотиви, особисті цінності.

Для соціально-психологічного компоненту:

- соціально-психологічна спрямованість особистості;
- соціально-психологічна рівновага.

Вирішено акцентувати увагу саме на соціально-психологічному та особистісно-смісловому аспектах при розкритті проблематики життєстійкості. У наукових джерелах розглядаються різні чинники особистісного характеру, що опосередковують життєстійкість людини [50; 51; 52]:

- особистісна автономія та незалежність,
- внутрішня свобода;
- осмисленість життя;
- стресостійкість;
- готовність до внутрішніх змін;
- здатність сприймати нову інформацію, здатність до вироблення конструктивних стратегій;
- постійна готовність до дій, спроможність до планування діяльності.

Українська вчена О. Чиханцова зазначає, що психологічним підґрунтям життєстійкості являється осмисленість життєвих цілей, усвідомлення цілей на майбутнє із врахуванням особистістю власного життєвого досвіду, самостійність та впевненість у власних силах, реалізація особистісного потенціалу, прийняття особистих як переваг, так і недоліків, здатність до формування довірливих стосунків із оточенням [53].

Т. Наливайко у своєму дослідженні встановила, що життєстійкість пов'язана з смисложиттєвими орієнтаціями як проявом самореалізації особистості: наявність цілей у житті, сприйняття життєвого процесу як наповненого смисловим змістом, відчуття контролю за життям. Вчена зазначає, що життєстійкість базується на позитивному самостваленні, а саме на таких його компонентах як: самоцінність, відображене самоствалення (очима інших), внутрішня неконфліктність, відсутність самозвинувачень [54].

Сміслова сфера є стрижнем життєвизначальних та життєтворчих процесів особистості, тому смисли та цінності визначають основну позицію людини у її

прагненнях, домаганнях, цілях, впливаючи на спрямованість її соціальної активності, відношення до світу і до самої себе. Осмисленість життя виступає основою самодетермінації особистості, оскільки при низькій усвідомленості життя відсутня особиста ініціатива, відповідальність та активність, а відтак і прагнення до самовизначення та самореалізації. Так, самовизначення пов'язано із компонентом життєстійкості «включеність», впливаючи на його рівень прояву. Існуючі дослідження підтвердили стійкий зв'язок життєстійкості із самовизначенням особистості стосовно смислового наповнення змісту свого життя (Леонтьєв, Рассказова, 2006; Фомінова, 2012) [55].

Н. Кривоконь досліджувала взаємообумовленість життєстійкості та особистісного ресурсу в контексті соціальної роботи, пропонуючи розглядати волонтерську діяльність як чинник життєстійкості громадян та як необхідну умову при доланні складних життєвих ситуацій [55].

С. Богомаз, вивчаючи життєстійкість в якості особистісного ресурсу, в якості умов зазначає можливість людини долати різного роду стреси, оптимізм, прагнення та можливість підтримувати фізичне та психічне здоров'я, самоєфективність, задоволеність життям [12].

Однією з вагомих детермінант життєстійкості являється самоєфективність особистості. Теоретичну основу поняття «самоєфективність» заклав американський психолог А. Бандура у своїй соціально-когнітивній теорії особистості [57]. Він визначав самоєфективність як усвідомлену здатність особистості протистояти складним ситуаціям, підтримуючи загальну ефективність та функціонування особистості. Автор зазначає, що самоєфективність є важливою детермінантою поведінки людини, оскільки вона оцінює себе як здатною на певні дії у визначених умовах. Причому домінуючим фактором є когнітивні здібності людини, а поведінка її залежить від вражень, які складаються про неї в оточенні. Конкретизуючи, А. Бандура розводить поняття очікування ефективності та очікування результатів, зазначаючи, що під самоєфективністю не слід розуміти очікування наслідків та результатів власних дій. Самоєфективність не є рисою, а являється специфічним феноменом

самосвідомості людини, в основі якого лежить когнітивний механізм, що дозволяє аналізувати її власні можливості та компетенції у здійсненні необхідних дій в конкретній ситуації, актуалізуючи емоційно-вольову сферу.

Вчений виокремив чинники, які впливають процес формування самоефективності особистості:

- досвід участі у безпосередній діяльності, завдяки якому відбувається закріплення навичок та умінь;
- непрямий досвід, який включає знання про певні закономірності життя;
- думка суспільства, що приймає та схвалює поведінку людини, або не схвалює;
- емоційний та фізичний стан індивіда, що має вплив на прийняття рішень у конкретних життєвих ситуаціях.

А. Бандура підкреслює важливість у формуванні самоефективності пасивного та активного досвіду. Г. Хакен взаємозв'язок самоефективності та набутого досвіду назвав синергічним, оскільки особистість, засвоюючи досвід, впливає на його зміст та характер, і, в свою чергу, досвід дозволяє людині набути ресурси для саморозвитку [58].

Деякі вчені в якості синоніма самоефективності застосовують поняття «особистісна ефективність», що розуміється наступним чином [59]:

- почуття самоповаги та власної гідності, а також розуміння особистістю реального об'єму власної компетентності;
- інтегральна здатність відповідати вимогам зовнішнього середовища та спроможність бути компетентним.

Самоефективність впливає на здатність справлятися із стресовими ситуаціями, а відтак і на стресостійкість особистості, також впливає на рівень адаптації, покращуючи адаптивні можливості людини, і загалом позитивно впливає на її психологічне благополуччя. Існуючі результати досліджень підтверджують, що високий рівень самоефективності має позитивні соціальні наслідки: вона пов'язана з більш високими досягненнями та кращою соціальною інтеграцією, а також з кращим психічним та соматичним здоров'ям.

Оскільки самоефективність проявляється у суб'єктивному почутті власної спроможності долати скрутні обставини, то можна зробити висновок що самоефективність є важливим аспектом Я-концепції особистості.

Вагомою складовою Я-концепції особистості являється її ідентичність, що презентована особистісним та соціальним виміром. Під соціальною ідентичністю розуміється уявлення індивіда щодо власного місця в системі відношень «Я та інші», тобто у соціальних стосунках. Українські дослідниці В. Цокота та О. Толстая (2011) зазначають, що ідентичність являється одним з важливих факторів, які становлять психологічне підґрунтя для свідомої поведінки індивіда [60]. Етнічна ідентичність, як вид соціальної ідентичності, визначає ставлення особистості до себе як до члена етнічної спільноти, впливаючи на її соціальну спрямованість та ефективність, а відтак впливаючи на особистісний потенціал та життєстійкість.

На сьогодні існує низка досліджень, що підтверджують взаємозв'язок між життєстійкістю та окремими видами ідентичності. М. Курбатова довела існування прямого позитивного кореляційного зв'язку між всіма складовими життєстійкості (залученість, контроль, прийняття виклику) та професійною ідентичністю (також вид соціальної ідентичності) [61]. Тобто усвідомленість приналежності до професійної спільноти, а відтак і усвідомлення свого професійного Я-образу сприяє зростанню життєстійкості спеціаліста.

М. Кузьмін при дослідженні осіб юнацького віку встановив, що юнаки при долатті кризи гендерної, сімейної та професійної кризи спираються саме на життєстійкість. Також дослідник встановив, що для осіб із негативною ідентичністю, тобто ті, що негативно оцінюють власний соціальний статус, негативно ставляться до групи, з якою себе ідентифікують, простежується нижчий рівень життєстійкості [62].

Взаємозв'язок національної та етнічної ідентичності із життєстійкістю особистості досліджено недостатньо на сьогоднішній день. Однак з наведених досліджень можна припустити наявність взаємозв'язку життєстійкості і з іншими видами соціальної ідентичності, а саме з етнонаціональною

ідентичністю, тому актуальність проведення дослідження у цьому напрямку зростає. Далі розглянемо дослідження, що розкривають зв'язок етнічної ідентичності та особистісними характеристиками, які також являються і впливовими чинниками у формуванні життєстійкості людини.

Існуючі дослідження доводять, що конструювання ідентичності, активне засвоєння соціальних ролей особистістю являється одним з факторів, що активізує процес осмисленості життя. М. Шаріпова встановила, що виражене відчуття приналежності до своєї етнічної групи, її традицій, культури, тобто високий рівень етнічної ідентичності супроводжується зростанням відчуття наповненості життя, сприяє рівню усвідомленості життя, орієнтацією на майбутнє. Для респондентів із низьким рівнем етнічної ідентичності властиві знижений рівень усвідомленості життя та відчуття його повноти, а також низький рівень орієнтації на майбутнє [62]. Цей факт представляється важливим, оскільки з вище наведених досліджень, розуміємо значення осмисленості життя як детермінанти життєстійкості

Американська дослідниця А. Дж.Уманья-Тейлор (2015) встановила, що етнічна ідентичність відіграє вагомую роль у процесі самореалізації особистості [63]. Етнічне самовизначення є необхідним в процесі особистісного становлення, оскільки сприяє задоволенню потреби людини у відчутті приналежності та пошуку життєвого сенсу завдяки співвіднесення особистого життєвого шляху з буттям свого етносу. Приналежність до етнічної спільноти впливає на формування ціннісно-сислової системи особистості, імпліцитно передаючи їй власні цінності та смисли в процесі соціалізації, а ціннісно-сислова система є одним з чинників формування життєстійкості.

3. Попова висловлює думку, що найглибшим джерелом самореалізації є суперечність між потребою людини бути частиною етносу та потребою бути відокремленою з метою індивідуалізації задля осмислення себе та свого життя. Саме тому, сформованість етнічної ідентичності сприяє більш високому рівню

осмисленості, а відтак, можна припустити, сприяє і зростанню життєстійкості особистості [62].

З емпіричних досліджень встановлено, що позитивна етнічна ідентичність пов'язана із самоактуалізацією особистості в контексті самоствавлення. А. Міронов встановив, що позитивна етнічна ідентичність має зв'язок із показником самоповаги та самоприв'язаності. Тобто позитивне ставлення до власної етнічної групи сприяє формуванню позитивного образу «Я». Вчений виявив позитивну кореляцію між показником упевненості в собі та загальним рівнем сформованості етнічної ідентичності, а також з її афективним та когнітивним компонентами [64]. Позитивне самоствавлення є необхідною складовою самоефективності особистості, що являється важливим чинником у формуванні життєстійкості, тому результати дослідження наводять на думку про зв'язок етнічної ідентичності та життєстійкості.

Таким чином, сформованість етнічної (етнонаціональної) ідентичності має важливе значення в життєдіяльності особистості, сприяючи не лише внутрішній тотожності, а й загалом для формування цілісного та позитивного образу «Я» та соціально-психологічній рівновазі, що в свою чергу очікувано сприятиме розвитку життєстійкості.

Цікавими є висновки Дж. Лекта і Д. Вільямса, які досліджували взаємозв'язок життєстійкості та соціального інтересу в різних сферах життя: сім'я, робота, тобто відносини «Я та інші». Результати підтвердили, що соціальний інтерес, тобто саме включеність у взаємовідносини з іншими та зовнішнє середовище, сприяє розвитку якостей життєстійкості та застосування активних стратегій подолання [65].

Необхідно звернути увагу на низку досліджень, які проведені з метою виявлення прояву життєстійкості. Серед показників життєстійкості науковці виділяють [66; 67; 68; 69; 70; 71]:

- якість життя, що суттєво не знижується під час адаптації до труднощів та соціальних змін;
- психологічне благополуччя;
- психічне здоров'я;
- пристосування до змін.

Зазначені показники, які свідчать про вираженість життєстійкості, ще раз підтверджують життєву значущість розвитку життєстійкості як необхідну умову психологічного благополуччя та здоров'я людини. До того ж життєстійкість є необхідною якістю в умовах війни, коли існує постійнодіюча загроза. Так, К. Олред та М. Сміт у своєму дослідженні з'ясували, що досліджувані із розвинутими компонентами життєстійкості більш позитивно реагували на загрозу, ніж ті, у кого дана якість була слабо виражена. Вчені прийшли до висновку, що особистості із вираженою життєстійкістю мають стійкість по відношенню до порушень, пов'язаних із стресом. Ця стійкість досягається за рахунок адаптивного когнітивного стилю та зниженого рівня фізіологічного збудження [72; 73].

Підсумовуючи вищевикладене, необхідно зазначити, що описані детермінанти життєстійкості лише підкреслюють багатогранність та глибину даного феномену, оскільки торкаються не тільки особистісних якостей, а й підсвічують вплив соціального середовища, в якому розвивається та живе особистість.

Загалом чинники можуть бути як сприятливими, так і несприятливими. Наприклад, до зовнішніх чинників можна віднести зовнішнє середовище, яке може сприяти формуванню життєстійкості в період дитинства та юнацтва, та протягом зрілості, а може навпаки перешкоджати. Серед внутрішніх чинників необхідно виділити самоєфективність, осмисленість життя, самоствавлення, ціннісні орієнтації, сформованість ідентичності, які являються складовими Я-концепції особистості, і по суті кожний окремий чинник являється феноменом, що потребує окремого вивчення.

Висновки до розділу 1

В результаті теоретичного аналізу встановлено, що життєстійкість являється складним та багатоаспектним феноменом. Сучасні наукові підходи по-різному трактують даний феномен, розглядаючи життєстійкість як екзистенційну проблему, торкаючись питань смислового наповнення життя та ціннісних орієнтацій особистості, як систему індивідуальних властивостей та як ресурс в контексті особистісного потенціалу, самоефективності, адаптивності, стресостійкості. Найбільш доцільно, вважаємо, розглядати життєстійкість як особливе інтегративне утворення особистості, що включає психофізіологічний, соціально-психологічний та особистісно-смиловий рівні, які задіяні у подоланні стресової ситуації в єдиному комплексі. Головною функцією життєстійкості виділено спроможність особистості будувати соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення у складних життєвих ситуаціях. Життєстійкість являється буфером проти стресу, оскільки діє на ресурси людини для подолання напруги шляхом підвищення рівня самоефективності. Життєстійкість сприяє розумінню людиною власних смислів при проживанні складних подій, а отриманий досвід засвоюється як фундамент для послідуєчих життєвих кроків та прийняття рішень.

Розглянуто поняття національної та етнічної ідентичності як видів соціальної ідентичності. Етнічна ідентичність має стійку історичну природу, оскільки формується внаслідок емоційно-пізнавального процесу індивіда у самовизначенні в соціокультурному просторі, усвідомленні своєї приналежності до певної етнічної групи, а також у переживанні свого членства в ній. Поняття національної ідентичності значно ширше, оскільки включає і етнічний компонент, і парадигми громадянської та державної ідентичностей, і в різні історичні чи життєві періоди на перший план виступає один із даних компонентів. Встановлено, що сформованість національної ідентичності сприяє набуттю екзистенційної стійкості та психологічної рівноваги особистості.

Визначено основні детермінанти особистісно-смиислового та соціально-психологічного компонентів життєстійкості: самоефективність, осмисленість життя та самовизначення особистості відносно ціннісно-смиислового змісту життя, прийняття особистих і переваг, і недоліків; спроможність створювати довірливі стосунки із оточенням, сформованість ідентичності. Виокремлені чинники також можна охарактеризувати як необхідні складові Я-концепції особистості, ясність якої є важливою при проживанні складних життєвих подій, таких як війна.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Підходи до дослідження життєстійкості особистості

Дослідження життєстійкості як складного феномену здійснюється із застосуванням різних загальнонаукових методологічних підходів, що відповідають ідеям наукових напрямків концептуалізації цього поняття. Кожний підхід має основні принципи, відповідно до яких і досліджується психологічний феномен. Далі коротко обґрунтуємо найбільш поширені методологічні підходи дослідження життєстійкості крізь призму їх основних принципів.

Найбільшого поширення на сучасному етапі набув системний підхід, згідно якого життєстійкість являє собою систему, яка активізує властивості психіки для подолання труднощів, виконання складних завдань, адаптації до змінених умов (принцип системності). Відповідно до принципу цілісності даний підхід розглядає життєстійкість як інтегральну властивість особистості. Принципи структурності та ієрархічності використовуються для дослідження проявів життєстійкості, які стосуються різних рівнів функціонування індивіда:

- психофізіологічного;
- особистісно-сміслового;
- соціально-психологічного.

Так, фізіологічні, психологічні, особистісно-сміслові, соціальні показники мають співвідношення із загальними установками життєстійкості людини, і, згідно принципу функціональної детермінованості, набувають своєї цінності у складних життєвих ситуаціях і при подоланні наслідків стресу.

Принцип розвитку та принцип взаємодії з навколишнім середовищем в межах системного підходу застосовуються для визначення того, як впливають стресові події на процес розвитку особистості, оскільки життєстійкість набуває трансформації із засвоєнням отриманого досвіду проживання проблемних

ситуацій та внаслідок взаємодії із навколишнім середовищем. Трансформуючись та розвиваючись, життєстійкість як система, в свою чергу, має вплив на оточення. В даному підході феномен досліджувався С. Мадді, Т. Титаренко, Т. Ларіною, А. Фоміною та іншими [74; 75].

Системний підхід становить собою методологічну орієнтацію в діяльності, де об'єкт пізнання вивчається як система. Під поняттям «система» визначається сукупність елементів, що перебувають у відносинах і зв'язках між собою, створюючи, таким чином, цілісність, єдність. Визначають загальні характеристики «системи»:

1. цілісність – система не розуміється як сума її складових, так як не можливе виведення цих складових із будь-якої частини системи, не порушуючи тим самим її цілісність;

2. структурність – зв'язки та відносини елементів системи складають певну структуру, підпорядковуючись їй, що загалом характеризує поведінку системи як цілісної;

3. взаємозв'язок системи із середовищем відбувається як по «закритому» типу, тобто не змінюючи середовище й систему, так і по «відкритому» типу, тобто такий, що перетворює середовище й систему;

4. ієрархічність – кожний компонент системи розглядається як система, до якої входить інша система, тобто кожний компонент системи може бути одночасно й елементом (підсистемою) даної системи, і сам містити в собі іншу систему;

5. множинність опису – кожна система, як складний об'єкт, не може зводитись тільки до якоїсь однієї картини, що припускає для повного опису системи співіснування безлічі різних її відображень.

Таким чином, з опису принципів системного підходу слідує, що при дослідженні життєстійкості враховується її компонентна структура, розуміючи взаємопов'язаність їх як між собою, так із навколишнім середовищем.

В структурно-функціональному підході досліджується структурна будова життєстійкості, розкриваючи її склад в категоріях елементів і визначаючи

відповідність між ними та функціями феномену. Основними принципами даного підходу являються наступні:

- принцип цілісності;
- принцип зв'язків між елементами та цілим: ідея взаємопов'язаності та взаємозалежності цілого та його складових, і водночас взаємопов'язаність складових цілого між собою;
- принцип функціональності: ідея взаємопов'язаності структурних елементів та засобів їх функціонування; ідея наявності ряду функцій як способів поведінки, притаманних системному об'єкту за умови збереження його структурної цілісності.

Структурно-функціональний підхід переважно розглядає базові установки життєстійкості як елементів цілісної структури, а також показники на різних рівнях її прояву. Залежно від наукового підходу в структурі життєстійкості, окрім головних її компонентів (включеність, контроль, прийняття ризику), науковці додатково розглядають такі елементи, як: цінності, смисли, цілі, самоствалення, самореалізація, емоційні, когнітивні, особистісні ресурси збереження оптимістичного відношення до життя, здатність до рефлексії та інші, що необхідні для прояснення сутності феномену. Таким чином, згідно даного підходу життєстійкість вивчається як інтегральне утворення, в структурі якого елементи (базові установки) відіграють суттєву роль у розкритті функціональної складової життєстійкості, а саме:

- активація властивостей психіки задля вирішення складних завдань;
- оптимальне поєднання психофізіологічних реакцій, смисложиттєвих орієнтацій та соціальної спрямованості;
- адаптація до нових умов та до ситуації невизначеності на основі відчуття особистої мети, що дозволяє здійснювати контроль над тим, що відбувається;
- розробка продуктивних стратегій подолання та їх застосування;
- збереження на оптимальному рівні діяльності та ефективності у стресових подіях;

- особистісне зростання та набуття стійкості під впливом тяжких життєвих подій.

Зв'язок структурних елементів та функцій життєстійкості пояснює функціонування психіки особистості на всіх рівнях та проявляється у життєстійкісних показниках. З позиції даного підходу феномен вивчався О. Чиханцевою, В. Панченко, О. Расказовою та іншими [76].

Ресурсний підхід розглядає життєстійкість як особистісний ресурс, застосовуючи наступні принципи:

- принцип ресурсозабезпеченості, застосування резервних можливостей та досягнення балансу між використанням існуючих ресурсів та розвитком нових;
- принцип диференціації – цільове планування та розподіл наявних ресурсів;
- принцип варіативності – існування різноманітних видів ресурсів;
- принцип гнучкого розподілу і перерозподілу особистістю своїх ресурсів між різними каналами регуляції діяльності.

Даний підхід під особистісним ресурсом розуміє систему ресурсів людини, що забезпечує успішність та ефективність її діяльності. Життєстійкість як такий ресурс, визначається структурою та змістом запитів щодо подолання стресових подій для збереження продуктивної життєдіяльності. Життєстійкість – система установок, переконань, готовність та спроможність діяти у ситуаціях підвищеної складності. В даному підході досліджували життєстійкість М. Логінова, С. Богомаз, М. Холодна, Р. Лазарус, С. Мадді та інші [77].

Екзистенційно-гуманістичний підхід прирівнює життєстійкість до філософської категорії «мужність бути», розуміючи структуру установок та стратегій для подолання стресогенних умов з потенційною можливістю набуття життєвої мудрості та зрілості через особистісне зростання. Основною ідеєю даного підходу являється визнання за людиною права на свободу та відповідальність за особистий вибір, її індивідуального пошуку власної ідентичності, відповідності буття своїй унікальній природі, прагнення до

автентичності та самоактуалізації. В якості рушійної сили зростання особистості виступає її постійний пошук сенсу життя, що і визначає ціннісно-сміслову систему, на основі якої і формується «екзистенційна відвага» буття, що підтримує здатність людини проходити крізь життєві негаразди, перетворюючи тяжкий досвід на можливості. В даному підході досліджували життєстійкість такі науковці, як Д. Леонтьєв, Е. Расказова, О. Решетнік та інші [78].

Одним з нових напрямів екзистенційно-гуманістичного підходу є екопсихологічний підхід, в якому життєстійкість розглядається в якості особистісної риси, яка підтримує ефективну життєдіяльність у нестабільних умовах зовнішнього середовища та внутрішніх змін. Основний принцип підходу в тому, що особистість розуміється в якості відкритої динамічної системи, і життєстійкість як особистісна риса не лише зумовлює адаптацію до стресогенних умов, а й сприяє її розвитку за типом самозмінювання. Стрессова ситуація, що передбачає кризові стани, виступає як поле для нових можливостей особистості, які стають актуальні лише під час її долання, оскільки при стабільній зовнішній ситуації такі можливості у зоні неусвідомленого знання. Складна життєва ситуація, таким чином, стає чинником задля розвитку життєстійкості, оскільки людина саме у таких подіях проявляє нові грані особистих можливостей. Життєстійкість, в свою чергу, забезпечує формування нових смислів та конструюванню нового образу «Я» [79].

Всі означені підходи не суперечать одне одному, а лише підкреслюють багатозначність та багатогранність феномену. В дослідженні соціально-психологічних чинників особистості в умовах війни найбільш доцільним вважаємо застосування принципів системного підходу.

2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості особистості в умовах війни

Метою дослідження даної роботи є емпіричне обґрунтування впливу соціально-психологічних чинників на рівень життєстійкості осіб, що проживають в умовах війни.

Організація емпіричного дослідження відбувалась в три етапи, а саме:

1. На підготовчому етапі проведено теоретичний аналіз, окреслення проблематики, постановка мети й завдань дослідження.
2. На основному етапі здійснювалось формування вибірки, визначення надійного психодіагностичного інструментарію, проведення опитування за допомогою обраних методик. Вибір методик здійснювався за такими принципами:
 - доцільність - ефективно трактувати об'єм результатів, що є релевантними процесам, які досліджуються;
 - валідність, надійність, стандартизація методик;
 - доступність проведення та інтерпретації – можливість застосування методик та обробки результатів за мінімальних технічних умов без зниження якості отриманих даних.
3. Узагальнюючий етап включав аналіз та інтерпретацію отриманих даних. Аналіз здійснювався за допомогою програми статистичної обробки Jamovi із застосуванням наступних методів: описові статистики, порівняльний аналіз, метод визначення відмінностей між незв'язаними вибірками за допомогою критерію Уелча, кореляційний та регресійний аналізи.

Завдання:

1. Організувати та провести емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості особистості в умовах війни.
2. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати.

Дослідження проводилося у квітні 2023 року за допомогою спеціально створеної Фейсбук сторінки, де бажаючи мали змогу прийняти участь у опитуванні. Для проведення опитування за обраними методиками було створено анкети та опитувальники за допомогою Google форм. Респонденти мали можливість дистанційно відповісти на запитання та заповнити анкету. Необхідно зазначити, що опитування було проведено з дотриманням правил

конфіденційності та лише за умови однозначної згоди досліджуваних прийняти участь, після детального ознайомлення з метою дослідження.

Вибірку дослідження склали 120 осіб (110 жінок та 10 чоловіків) віком від 18 до 43 років.

Було вирішено створити дві групи для порівняння:

1. Перша група – респонденти віком від 18 до 30 років (60 осіб).
2. Друга група – респонденти віком від 31 до 43 років (60 осіб).



Рис.2.1. Розподіл у виборці за віком

Рішення про поділ саме за означеними віковими періодами пояснюється тим, що потрібно було з'ясувати – чи впливає вік на сформованість національної ідентичності, оскільки респонденти віком від 18 до 31 років народилися вже у період незалежності України. Досліджувані старші за 31 рік народилися в останні роки існування країни в складі Радянського союзу як республіки, тобто це ранні роки дитинства респондентів даної вікової категорії.

В первинній анкеті було поставлено ряд питань, на які пропонувалося відповісти досліджуваним задля повнішої характеристики вибірки. Так, на питання «Де Ви зараз перебуваєте?» отримано наступний розподіл:

- 25.8 % перебувають на даний час за кордоном у зв'язку із вимушеною еміграцією;
- 74.2 % перебувають в Україні.

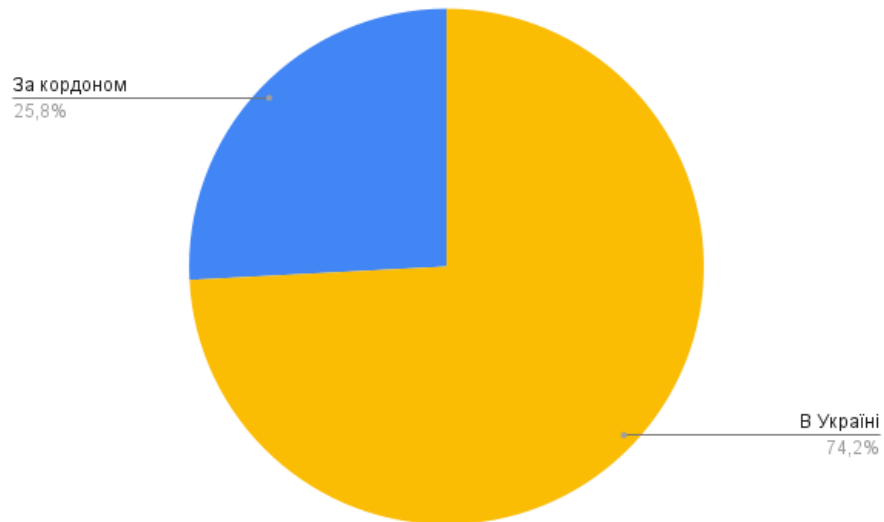


Рис.2.2. Розподіл у виборці за місцем перебування

На питання «Де Ви народилися?»:

- 5% народилися в іншій країні;
- 95% народилися в Україні.

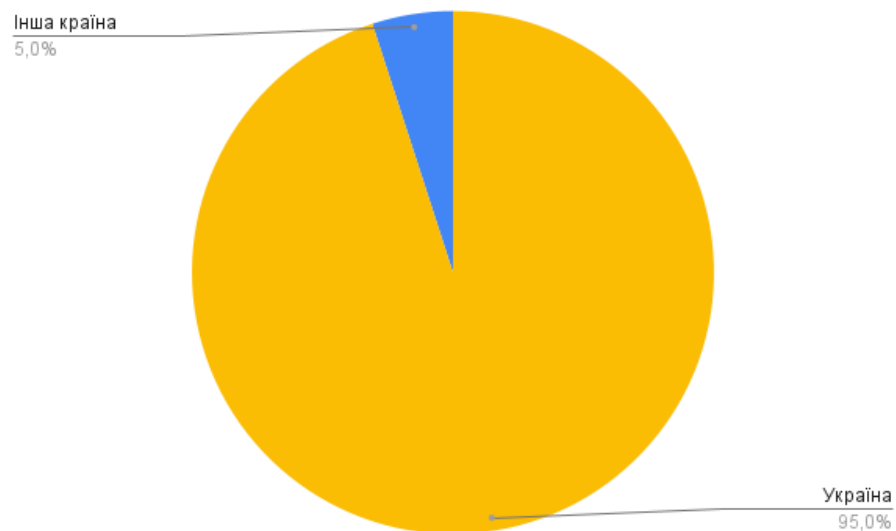


Рис.2.3. Розподіл у виборці за місцем народження

На питання «Хто Ви за національністю?» отримано наступні відповіді:

- Українець/ка – 116 осіб;
- Еврейка – осетінка – 1 особа;
- Вірменин/ка – 2 особи;
- Вірменка – українка – 1 особа.

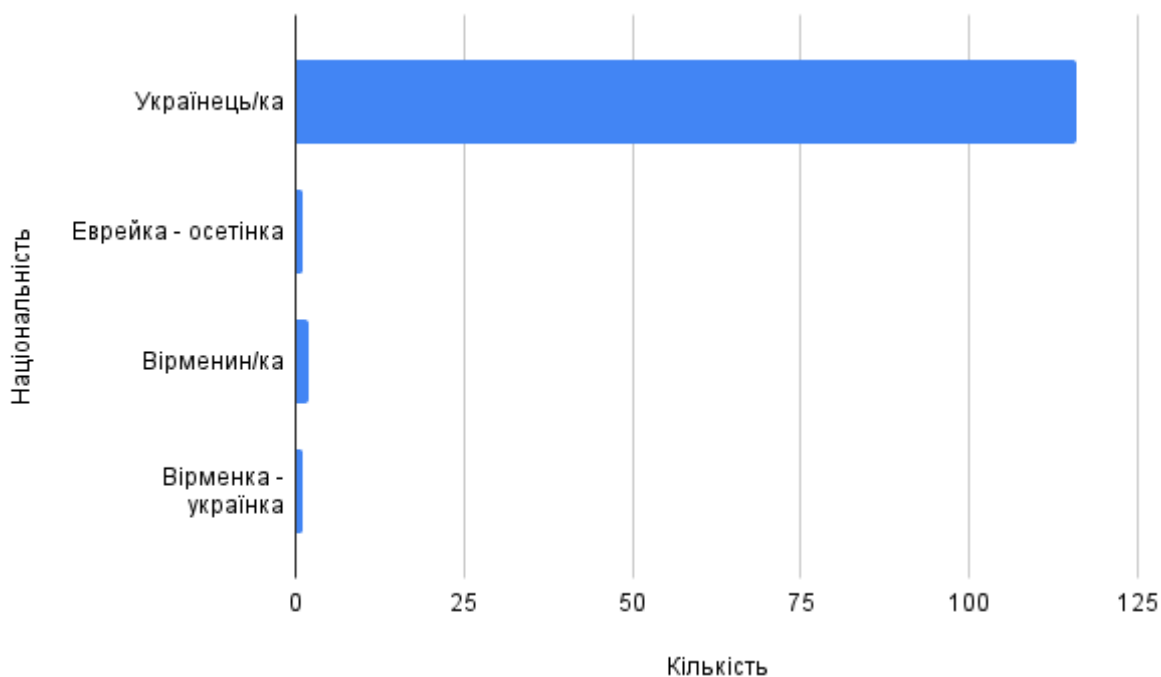


Рис.2.4. Розподіл у виборці за національністю

На питання «Якою мірою ви відчуваєте себе представником свого народу?» отримано такий розподіл:

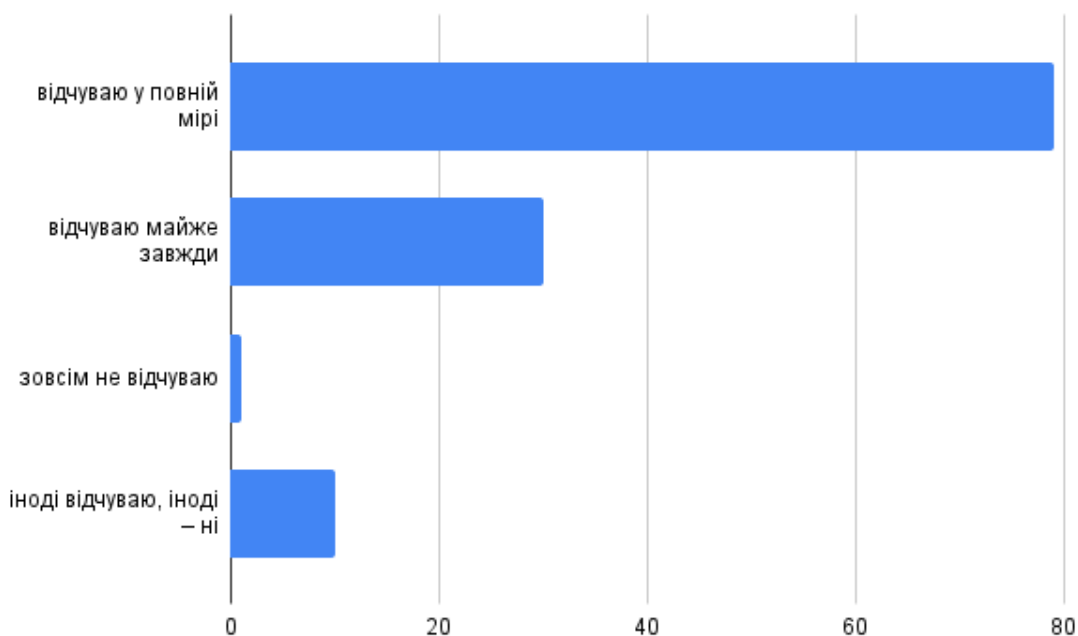


Рис.2.5. Розподіл у виборці за відповіддю на запитання

У відсотковому відношенні відповідь на дане запитання має такий вигляд «Я відчуваю себе представником свого народу...»:

- «Відчуваю в повній мірі» відповіли 65.8 % досліджуваних;

- «Відчуваю майже завжди» - 25%;
- «Іноді відчуваю, іноді – ні» - 8.3%;
- «Зовсім не відчуваю» - 0.8%.

Таким чином, завдяки анкеті було отримано повну характеристику досліджуваної вибірки для полегшення інтерпретації отриманих даних за обраним психодіагностичним інструментарієм.

Методики:

- 1) Скринінгова версія тесту життєстійкості (рос. адаптація Є.М. Осіна);
- 2) Шкала самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема;
- 3) Шкала психологічного благополуччя Ріфф;
- 4) Методика оцінки позитивності та невизначеності етнічної ідентичності (О.М. Татарко і Н.М. Лебедєва);
- 5) Методика вимірювання етнічної ідентичності (Дж. Фінні);

Скринінгова версія тесту життєстійкості (Додаток А) застосована для визначення рівня сформованості життєстійкості досліджуваних. Тест являється адаптацією англomовного опитувальника Hardiness Survey, розробленого у 1984 році американським психологом С.Мадді. Оригінальний варіант був адаптований на російську мову Д. А. Леонтьєвим, О. І. Рассказовою, який у 2013 році було скорочено і повторно валідизовано Є. М. Осіним і О. І. Рассказовою. Дана версія є скринінговим варіантом скороченої методики у адаптації Є. М. Осіна, яка включає 12 пунктів [80].

Скринінговий варіант при перевірці показав достатньо високу надійність, що дозволяє його застосовувати як короткий діагностичний інструмент в умовах обмеженого часу. Певним недоліком скринінгової версії є той факт, що вона складається переважно зі зворотних пунктів, проте це виправдано у ситуації масових скринінгових досліджень, де потрібно виявити представників групи ризику – респондентів з низькою життєстійкістю. Надійність та структурна валідність розробленої скринінгової версії тесту життєстійкості значно вищі показників наявних російськомовних аналогів.

За допомогою методики визначається як загальний показник життєстійкості, так і її компоненти за відповідними шкалами:

- залученість (включеність) – високі показники за даною шкалою свідчать про досліджуваного як про людину, що вміє отримувати задоволення від власної діяльності, обираючи активну позицію вона знаходить щось цінне та цікаве для себе; низькі показники можуть свідчити про відчуженість та наявність відчуття «поза життя» у респондента, що перешкоджає вдалому подоланню труднощів;
- контроль – для респондента із вираженим компонентом контролю властиво відчувати, що він здатний впливати на розвиток подій, переконаність у тому, що він сам обирає власний життєвий шлях; така переконаність та віра в себе дозволяє не лише витримувати, а й справлятися із стресовими ситуаціями; для досліджуваних із низькими показниками за даною шкалою характерне відчуття безпорадності, що відображається на можливості долати складні обставини;
- прийняття ризику – високі показники свідчать про вираженість відповідного компоненту життєстійкості, що полягає у наявності переконань людини стосовно того, що всі життєві ситуації, як позитивні, так і негативні, важливі для набуття нею досвіду; наявність такої упевненості дозволяє особі діяти в умовах невизначеності; слабка вираженість даного компоненту у досліджуваного свідчить про протилежне: намагання людини уникати складних ситуацій, нездатність до активного засвоєння знань з набутого досвіду; прагнення безпеки та комфорту навіть при умові нових можливостей через страх перед невизначеністю.

Таким чином, дана методика найбільш доцільна для використання та розкриття проблематики дослідження даної роботи.

Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема (Додаток Б) застосована для оцінювання самоефективності – впевненості досліджуваних відносно їх потенційної здатності організувати та здійснити особисту діяльність

задля досягнення своїх цілей [81]. Самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів, необхідних для вироблення оптимальних стратегій у різних ситуаціях. Таким чином, уявлення у людини про себе як про таку, що здатна впоратися із труднощами, відбивається і на рівень її життєстійкості.

Опитувальник включає 10 тверджень, на кожне з яких респонденту пропонується дати свою оцінку згоди. Шляхом підсумування всіх відповідей отримується підсумковий рівень самоефективності особи, що оцінюються за такими параметрами:

- 36-40 балів – високий рівень самоефективності;
- 30-35 балів – вище за середній рівень;
- 25-29 балів – середній рівень;
- 20-24 бали – нижче за середній рівень;
- 19 і менше балів – низький рівень самоефективності.

Шкала є одновимірним надійним психодіагностичним інструментом, що дозволяє визначити загальний рівень самоефективності респондентів та відповідає меті дослідження.

Методика «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (Додаток В) є російськомовним варіантом методики «The scales of psychological well-being», автором якої є науковиця К. Ріфф. Дана методика була декілька разів валідизована в різних варіантах. Найпоширенішою версією опитувальника являється версія, що включає 84 тверджень, яка стала підґрунтям для двох варіантів російською мовою. У 2005 році опитувальник був адаптований і валідизований Т. Д. Шевеленковою та Т. П. Фесенко, у 2007 році – Н. М. Лепешинським [82]. Методика включає шість шкал, що відповідають основним складовим психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісний ріст, управління оточенням, самоприйняття і автономія. Далі наведемо змістовну інтерпретацію шкал [83].

Шкала «Позитивні відносини з іншими»:

- респондент з мінімальними показниками характеризується як людина, у якої обмежене коло близьких стосунків, оскільки для неї проблематично проявити теплоту і відкритість у відносинах, а також складнощі з пошуком компромісів для підтримання взаємовідносин з оточенням;

- досліджуваний із максимальним значенням проявляє здатність до створення довірливих відносин з іншими, схильний до прояву співчуття та співпереживання, турботи щодо благополуччя інших, а також усвідомлює, важливість взаємності та компромісу у стосунках .

Шкала «Автономія»:

- високі показники респондента свідчать про його самостійність та незалежність, про його спроможність керувати своєю поведінкою, а також, що в нього існує власна оцінка відносно себе і своїх можливостей;

- низькі показники говорять про те, що респондент не спроможний відстоювати особисту думку, має залежність від думок та оцінок оточення; приймаючи важливі рішення, людина орієнтується на думки інших, оскільки переважно знаходиться під впливом оточуючих, не маючи власної позиції.

Шкала «Управління оточенням»:

- при високих значеннях респондент здатний до керування оточуючими, проявляючи свою компетенцію, здатний контролювати зовнішню діяльність; ефективно використовує існуючі можливості та здатний сам створювати умови задля вдоволення особистих потреб і досягнення цілей;

- низькі бали свідчать про досліджуваного як про людину, що має складнощі із організацією щоденного функціонування, відчуває себе нездатною змінювати або покращувати складні обставини, позбавлена відчуття контролю за зовнішніми подіями.

Шкала «Особистісний ріст»:

- високий бал вказує на наявність у досліджуваного відчуття безперервного розвитку, реалізуючи особистий потенціал, та відкритість новому досвіду; внутрішнє зростання відбувається відповідно до власних досягнень та пізнань;

- низькі бали засвідчують про відсутність особистого розвитку, у респондента відсутнє відчуття самореалізації та інтересу до життя, він не вдатний до встановлення нових стосунків, а також не спроможний змінювати власну поведінку відповідно до нових обставин.

Шкала «Мета в житті»:

- досліджуваний із високим значенням усвідомлює та розуміє свою мету та сенс свого життя, водночас він вбачає сенс і у минулому, і в дійсності; має особисті принципи та відчуття направленості;

- у респондента з мінімальним балом відсутнє розуміння сенсу власного життя, не маючи чітких намірів та цілей; не має відчуття спрямованості, відчуває складнощі із визначенням смислу минулих подій, а також не вбачає перспектив стосовно свого майбутнього; характерна відсутність переконань, які б визначали направленість його життєвого шляху.

Шкала «Самоприйняття»:

- максимальний результат розкриває респондента як людину, що має позитивне відношення до себе, для якої властиве розуміння та прийняття різних своїх сторін, а також позитивне оцінювання власного минулого;

- мінімальні значення свідчать про невдоволеність собою, досліджуваний схильний до сильної стурбованості відносно певних своїх якостей, бажаючи бути не тим, ким є насправді; присутнє відчуття розчарування особистим минулим.

Таким чином, опитувальник «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» розкриває необхідні характеристики досліджуваних і є доцільною для застосування у дослідженні.

Методика оцінки позитивності та невизначеності етнічної ідентичності (А. Н. Татарко, Н. М. Лебедева) (Додаток Г) обрана для визначення ступеню валентності та визначеності етнічної ідентичності респондентів у дослідженні містить дві шкали, до складу яких входить по чотири твердження [84]:

- шкала позитивності етнічної ідентичності;
- шкала невизначеності етнічної ідентичності.

Для обробки результатів необхідно обрахувати середнє значення за двома шкалами. Шкали містять і зворотні, і прямі твердження, тому перед початком аналізу зворотні питання перед перекодовуються.

Отримані результати для першої шкали дозволяють оцінити емоційну забарвленість етнічної ідентичності, тобто її валентність, завдяки чому можна оцінити ступінь її позитивності у досліджуваних. Позитивність етнічної ідентичності розуміється як позитивна оцінка респондентом власної приналежності до етнічної спільноти, а відтак і сприйняття її норм, цінностей, установок як особистих. Кількість балів показує рівень валентності етнічної ідентичності: 4-8 балів – низький, 9-11 балів – середній, 12-20 балів – високий.

За другою шкалою здійснюється оцінка того, наскільки респондент ясно відчуває власну приналежність до народу. Твердження цієї шкали спрямовані на оцінювання ступеня невизначеності етнічної ідентичності досліджуваного. Респонденти мають змогу набрати від 4 (визначена ідентичність) до 20 балів (невизначена ідентичність). За кількістю балів визначається певний рівень визначеності етнонаціональної ідентичності: 4-8 балів – високий, 9-11 балів – середній, 12-20 – низький.

Обрана методика є надійним психодіагностичним інструментом задля визначення валентності та визначеності етнічної ідентичності, розуміючи що вона є основою національної ідентичності досліджуваних та відповідає меті нашого дослідження.

Методика вимірювання етнічної ідентичності (Дж. Фінні) [85] застосована для діагностики вираженості етнічної ідентичності респондентів (Додаток Д).

Автором методики являється Дж. Фінні, який розглядав етнічну ідентичність як динамічний багатомірний конструкт стосовно усвідомлення людиною себе в якості члена етнічної групи, мінливе розуміння себе в цьому контексті, конструйоване та модифіковане усвідомлення особистістю власної етнічності. Психологічний сенс етнічної ідентичності розуміється ним у етнічній самосвідомості як результату самовизначення індивіда в етнічному контексті життєдіяльності, почутті етнічної приналежності, етнічності як самовизначення

особи, етнічній ідентифікації як процесу набуття етнічної ідентичності, етнічній самоідентифікації як свідомого віднесення себе до етнічної спільноти.

Опитувальник містить 12 пунктів, які розподілено на дві шкали:

- шкала вираженості когнітивного компонента етнічної ідентичності, що дозволяє визначити рівень знань та уявлень досліджуваного про власну етнічну групу;
- шкала вираженості афективного компонента етнічної ідентичності, за результатами якої можна визначити ставлення респондента до етнічної групи, до спрямованості етнічних стереотипів, та як він оцінює власну приналежність до неї

Методика набула широкого застосування завдяки психометричним властивостям, тому вважається доцільним її застосування в якості додаткової для визначення рівня сформованості етнічної ідентичності респондентів.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів

Аналіз одержаних даних в ході дослідження відбувався в кілька етапів. Першочергово був проведений аналіз внутрішньої надійності методик за допомогою α -Кронбаха та ω -Макдональда, що полягав у перевірці узгодженості питань всередині шкал методики.

Для скринінгової версії тесту життєстійкості отримано такі показники: α -Кронбаха = 0.851 та ω -Макдональда = 0.852. Для методики «Шкала психологічного благополуччя Ріфф» отримано такі дані: α -Кронбаха = 0.956 та ω -Макдональда = 0.959. Для шкали самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема: α -Кронбаха = 0.811 та ω -Макдональда = 0.814. Для методики оцінки позитивності та невизначеності етнічної ідентичності (О. М. Татарко і Н. М. Лебедева): α -Кронбаха = 0.688 та ω -Макдональда = 0.728. При перевірці методики вимірювання етнічної ідентичності (Дж. Фінні) отримано такі результати: α -Кронбаха = 0.862 та ω -Макдональда = 0.874. Отримані результати вказують на достатню узгодженість питань та надійність обраного психодіагностичного інструментарію.

Для перевірки нормальності розподілу було застосовано тест Шапіро – Уїлка. При $p > 0,05$ підтверджується нульова гіпотеза про відсутність відмінностей емпіричного розподілу у виборці від нормального для таких змінних: «Позитивні відносини», «Автономія», «Особистісний ріст», «Цілі в житті», «Психологічне благополуччя», «Когнітивний компонент». За всіма іншими досліджуваними змінними за результатами перевірки отримано $p < 0.05$, що говорить про порушення припущення про нормальність.

Табл. 2.1.

Перевірка нормальності розподілу у виборці

	Критерій Шапіро- Уїлка	Статистична значущість (p)
Позитивні відносини	0.983	0.122
Автономія	0.982	0.103
Особистісний ріст	0.982	0.108
Цілі в житті	0.991	0.652
Самоприйняття	0.974	0.022
Психологічне благополуччя	0.992	0.749
Позитивність етнічної ідентичності	0.668	< .001
Невизначеність етнічної ідентичності	0.808	< .001
Когнітивний компонент	0.980	0.079
Афективний компонент	0.867	< .001
Етнічна ідентичність	0.966	0.004
Самоефективність	0.976	0.034
Життєстійкість	0.947	< .001
Залученість	0.927	< .001
Контроль	0.963	0.002
Прийняття ризику	0.925	< .001

Наступний етап полягав у вивченні описових характеристик отриманих даних, а саме міри центральної тенденції, які показують загальні характеристики розподілу даних за певною змінною. Для емпіричного дослідження було сформовано наступні групи для порівняння:

1. Перша група – респонденти віком від 18 до 30 років.
2. Друга група – респонденти віком від 31 до 43 років.

За тестом на життєстійкість максимальне значення становить 36 балів, значення в 17 і нижче балів можуть розглядатися як показники зниженої життєстійкості, 10 балів і нижче — низької життєстійкості (група ризику), також відповідно до методики визначаються значення з такими субшкалами: залученість, контроль, прийняття ризику. Максимальне значення за кожною субшкалою – 12 балів.

Табл. 2.2.

Описові характеристики за рівнем життєстійкості

	Вік	N	Середнє арифметичне (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Життєстійкість	18 - 30	60	24.27	25.00	6.51
	31 - 43	60	25.57	27.00	5.76
Залученість	18 - 30	60	7.65	8.00	2.85
	31 - 43	60	8.78	10.00	2.39
Контроль	18 - 30	60	8.03	8.00	2.32
	31 - 43	60	8.00	8.00	2.12
Прийняття ризику	18 - 30	60	8.58	9.00	2.40
	31 - 43	60	8.78	9.00	2.16

За загальним показником життєстійкості для першої групи середнє арифметичне (M) становить 24.27 при стандартному відхиленні (SD) 6.51 нижчі, ніж для респондентів другої групи віком від 31 до 43 років: $M = 25.57$, $SD = 5.76$. Даний результат свідчить про вище середнього рівень життєстійкості для представників обох груп. За окремими субшкалами відзначається також вище середнього рівень показників для обох груп.

Спостерігається нерівномірна проявленість всіх компонентів життєстійкості. Найбільш виражений компонент «прийняття ризику» для обох груп, при цьому вищі показники для респондентів віком від 31 до 43 років ($M = 8.78$, $SD = 2.16$). Також за субшкалою залученість показники першої групи ($M = 7.65$, $SD = 2.85$) нижчі, ніж для досліджуваних другої групи ($M = 8.78$, $SD = 2.39$). Для вікової групи 18 – 31 компонент життєстійкості

«залученість» найменш проявлений. Прояв «залученості» дозволяє досліджуваним, знаходячись у стресовій ситуації, протистояти її викликам та вимогам, а також справлятися із наслідками. Компонент «контроль» у респондентів віком до 31 років доповнює компонент «залученість» більш високими показниками ($M = 8.03$, $SD = 2.32$), що дозволяє не ізолюючись від складної ситуації, здійснювати пошук конструктивних рішень, а найбільш виразний компонент «прийняття ризику» дозволяє підтримувати прагнення до її подолання. Найменш проявлений компонент «контроль» для вікової групи 31 – 43 роки ($M = 8.00$, $SD = 2.12$), який відповідає за систематизацію рішень та дій, що дозволяє сприймати зовнішні події не як несподівані та невизначені, однак одночасно високі показники за двома іншими компонентами виконують компенсаторну функцію.

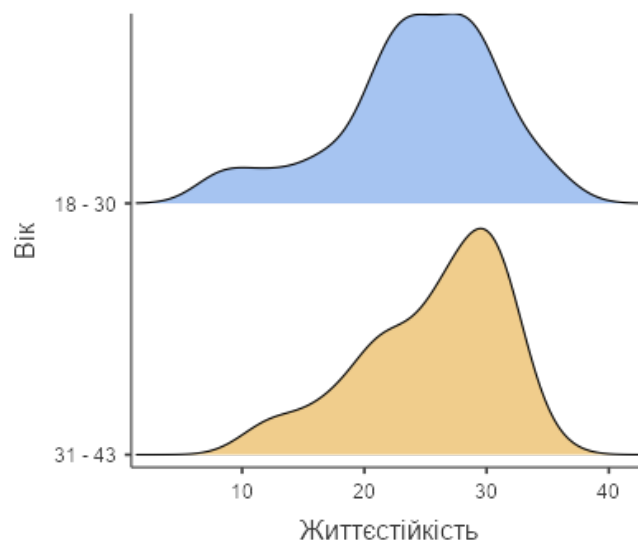


Рис.2.6. Розподіл даних за рівнем життєстійкості для вікових груп

Таким чином, досліджувані обох вікових груп в достатній мірі займають активну життєву позицію, вміючи знайти щось цікаве та корисне у власній діяльності, відчують певну здатність впливати на розвиток подій та мають певну віру у власні сили, обираючи свій життєвий шлях, мають переконання, що всі життєві ситуації, як позитивні, так і негативні, важливі для набуття досвіду, що дозволяє діяти в умовах невизначеності.

Також вирішено дослідити рівень життєстійкості респондентів залежно від місця їх проживання на даний момент.

Табл. 2.3.

Описові характеристики за рівнем життєстійкості

	Місце перебування	N	Середнє арифметичне (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Життєстійкість	В Україні	89	25.80	27.00	5.77
	За кордоном	31	22.39	22.00	6.62
Залученість	В Україні	89	8.56	9.00	2.35
	За кордоном	31	7.23	8.00	3.30
Контроль	В Україні	89	8.26	9.00	2.15
	За кордоном	31	7.32	7.00	2.29
Прийняття ризику	В Україні	89	8.98	9.00	2.20
	За кордоном	31	7.84	8.00	2.31

Отриманий результат засвідчує, що рівень життєстійкості у респондентів, що зараз перебувають в Україні ($M = 25.80$, $SD = 5.77$) вищий, ніж для респондентів, що вимушено проживають наразі за кордоном ($M = 22.39$, $SD = 6.62$).

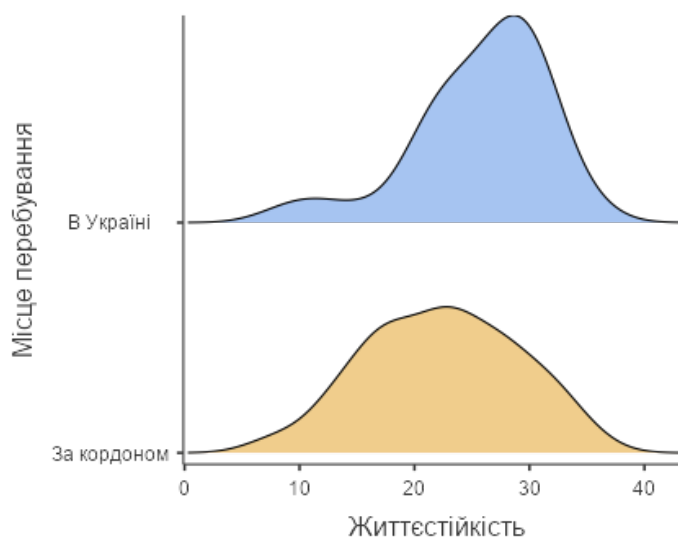


Рис.2.7. Розподіл даних за рівнем життєстійкості за місцем перебування

За субшкалою «прийняття ризику» отримано найвищі показники для респондентів, що зараз знаходяться в Україні ($M = 8.98$, $SD = 2.20$): як порівняно із значеннями даної групи за іншими компонентами життєстійкості, так і

порівняно із досліджуваними, що проживають за кордоном. Таким чином, для досліджуваних, що зараз перебувають в країні характерний вище середнього рівень життєстійкості, найвиразніший компонент «прийняття ризику», на другому місці по проявленості компонент «залученість», і в меншій мірі виражений компонент «контроль», однак всі компоненти мають вище середнього рівень прояву. Такі показники можуть свідчити про достатній рівень адаптованості досліджуваних до високого рівня небезпеки в існуючих умовах проживання.

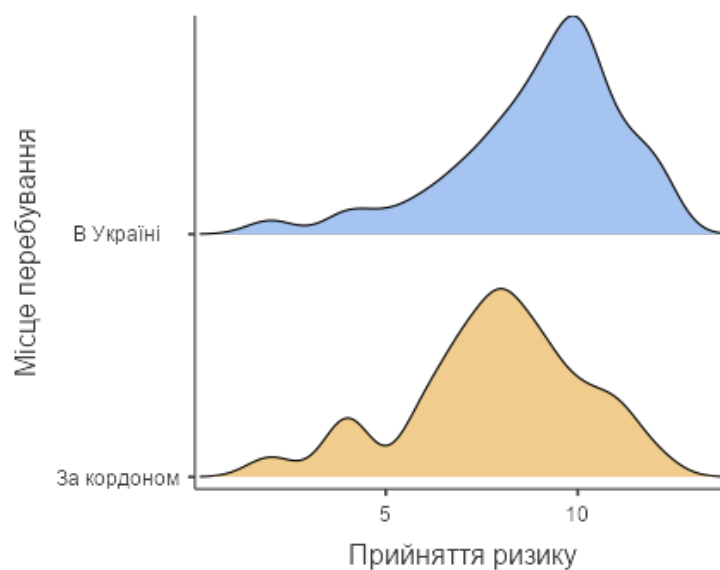


Рис.2.8. Розподіл даних за субшкалою прийняття ризику

Досліджувані, що зараз проживають за кордоном мають середній рівень життєстійкості. Найбільш проявленим виявлено компонент «прийняття ризику» ($M = 7.84$, $SD = 2.31$), на другому місці - «контроль», і найменші показники для компонента «залученість». Таким чином, для досліджуваних, що проживають за кордоном найбільш проблематично відчувати власну активну позицію стосовно існуючих подій та в певній мірі відчують «відчуженість», однак ведучий компонент «прийняття ризику» дозволяє сприймати складну життєву ситуацію як особистий виклик, знаходячи для себе сенс в отриманому досвіді.

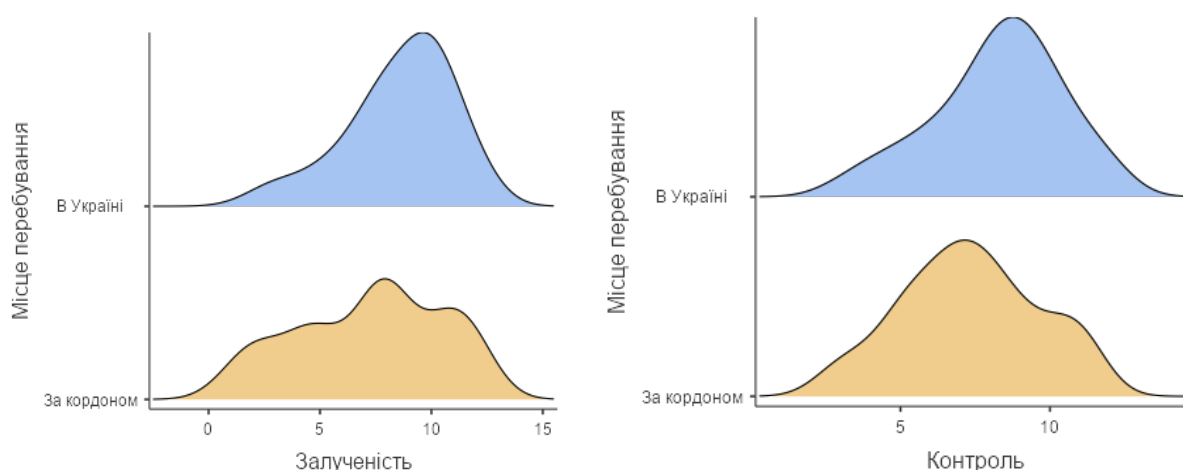


Рис.2.9. Розподіл даних за субшкалами залученість та контроль

Порівняльний аналіз дозволяє простежити тенденцію щодо сформованості життєстійкості у досліджуваних, які зараз перебувають в Україні і досліджуваних, що під час повномасштабного вторгнення вимушено покинули країну і протягом року не повернулися, однак нерівномірність кількості респондентів у групах за місцем перебування не дає змогу провести відповідні методи аналізу для підтвердження статистично значущої розбіжності середніх значень. Проте можна припустити, що більш високий рівень життєстійкості у досліджуваних, що під час війни проживають в Україні, порівняно із респондентами, проживаючих зараз за кордоном у вимушеній еміграції, дозволяє витримувати напруження від постійно діючих надпотужних стресових факторів у зв'язку із існуючою загрозою обстрілів на території країни.

Психологічне благополуччя являється як важливим показником, так і чинником життєстійкості людини. Тому наступним кроком є вивчення отриманих даних за методикою «Шкала психологічного благополуччя Ріфф». За даною методикою розкриваються шість основних компонентів психологічного благополуччя:

- позитивні відносини з іншими;
- наявність мети в житті;
- автономія;
- особистісний ріст;
- управління середовищем;
- самосприйняття.

Усі шкали містять по 14 пунктів. Кожний пункт має найвищу оцінку 6 балів, таким чином максимально можливий результат за окремою шкалою становить 84 бали.

Табл. 2.4.

Описові характеристики за рівнем психологічного благополуччя та його
компонентів

	Вік	N	Середнє арифметичне (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Позитивні відносини	18 - 30	60	61.5	61.5	9.05
	31 - 43	60	62.6	61.5	9.36
Автономія	18 - 30	60	62.4	63.0	9.18
	31 - 43	60	61.2	60.0	8.94
Управління середовищем	18 - 30	60	59.9	59.0	8.38
	31 - 43	60	59.0	59.0	10.15
Особистісний ріст	18 - 30	60	68.7	69.5	6.22
	31 - 43	60	66.5	66.5	8.60
Цілі в житті	18 - 30	60	63.6	63.0	8.69
	31 - 43	60	63.1	62.0	9.47
Самоприйняття	18 - 30	60	62.1	63.5	10.50
	31 - 43	60	62.4	63.5	10.29
Психологічне благополуччя	18 - 30	60	378.3	376.0	40.32
	31 - 43	60	374.9	374.0	47.76

Шкала «Позитивні відносини з іншими» розкриває здатність респондентів будувати довірливі відносини з іншими, ступінь відкритості у міжособистісних взаєминах. Для групи досліджуваних віком до 31 року відзначаються нижчі показники, ніж для досліджуваних 31 – 43 роки, проте отримані дані в обох групах в межах середнього рівня. Це свідчить про те, що досліджувані мають достатньо задовільні стосунки із оточенням, допускають можливість створення близьких взаємин з іншими, здатні проявляти співпереживання.

За шкалою «Автономія» для обох вікових груп відзначається середній рівень прояву за даною ознакою. Дана шкала характеризує здатність особи до незалежності, до самостійного регулювання своєї поведінки, незалежних критеріїв оцінювання себе. Середній рівень говорить про певну обмеженість досліджуваних у можливості приймати незалежні вибори у повсякденному житті, що впливає і на оцінювання особистих досягнень, однак для респондентів віком від 18 до 30 років показники вищі, ніж для другої вікової групи.

Схожа тенденція спостерігається і для шкали «Управління середовищем». Показники обох вікових груп на рівних позиціях і відповідають середньому рівню прояву за даною ознакою, однак більший прояв спостерігається для респондентів віком до 30 років. Дана шкала розкриває здатність досліджуваних до контролювання своєї зовнішньої діяльності, спроможності створювати умови і обставини для задоволення особистих потреб та досягнення цілей. Середній рівень говорить про прийнятний рівень даної ознаки задля реалізації респондентами особистих намагань, однак свідчить і про наявність розуміння та визнання певної власної обмеженості у повсякденному житті.

Шкала «Особистісний ріст» визначає наскільки людина сприймає себе «зростаючою» та самореалізованою. Дані обох вікових груп свідчать про високий рівень прояву даної ознаки, проте для респондентів першої групи віком до 30 років більш високі показники, тому для них в більшій мірі характерна відкритість новому досвіду та відчуття реалізації власного потенціалу.

Шкала «Цілі в житті» характеризує наскільки досліджувані дотримуються переконань, які є джерелами цілей в житті, а також про наявність сформованих життєвих намірів. За даною ознакою обидві вікові групи показали результати, що відповідають середньому рівню, тому можна зробити висновок, що на сьогодні для досліджуваних обох вікових груп не достатньо виражене почуття спрямованості та окресленості власної життєвої мети, що можна пов'язати із станом війни, у якому проживають досліджувані, і неможливістю наразі чітко сформулювати цілі на майбутнє.

Результати за шкалою «Самосприйняття» розкривають наскільки респонденти здатні позитивно ставитися до себе, сприймаючи як позитивні, так і негативні особисті риси, та чи спроможні оцінювати позитивно своє минуле. Як перша, так і друга вікова група показали середній рівень прояву за даною ознакою, що свідчить про те, що досліджувані задоволені собою не повною мірою, присутнє занепокоєння з приводу деяких особистих якостей.

За загальним рівнем психологічного благополуччя отримано показники, що відповідають середньому рівню для обох вікових груп (за методикою значення від 315 до 413 балів відносяться до середнього рівня). Таким чином, для досліджуваних обох вікових груп відмічається середній рівень психологічного благополуччя, що представляється закономірним, оскільки за всіма шкалами спостерігається також середній рівень, окрім шкали, що відповідає особистісному зростанню, для якої визначено високий рівень.

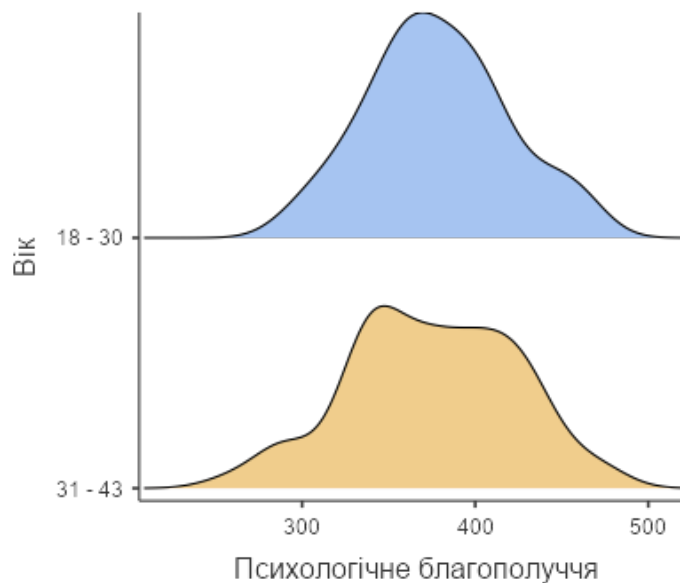


Рис.2.10. Розподіл даних за загальним рівнем психологічного благополуччя

Таким чином, отриманий результат свідчить про достатній рівень психологічного благополуччя респондентів, незважаючи на те, що вони проживають в кризових умовах, які спричинило повномасштабне вторгнення.

Далі вирішено простежити рівень психологічного благополуччя у досліджуваних залежно від їх місця проживання на даний час.

Табл. 2.5.

Описові характеристики за рівнем психологічного благополуччя

	Місце перебування	N	Середнє арифметичне (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Психологічне благополуччя	В Україні	89	377	375	44.3
	За кордоном	31	376	365	44.1

З наведених даних у таблиці 2.5. можна зробити висновок про середній рівень психологічного благополуччя і для респондентів, що проживають за кордоном, і для досліджуваних, що проживають в Україні.

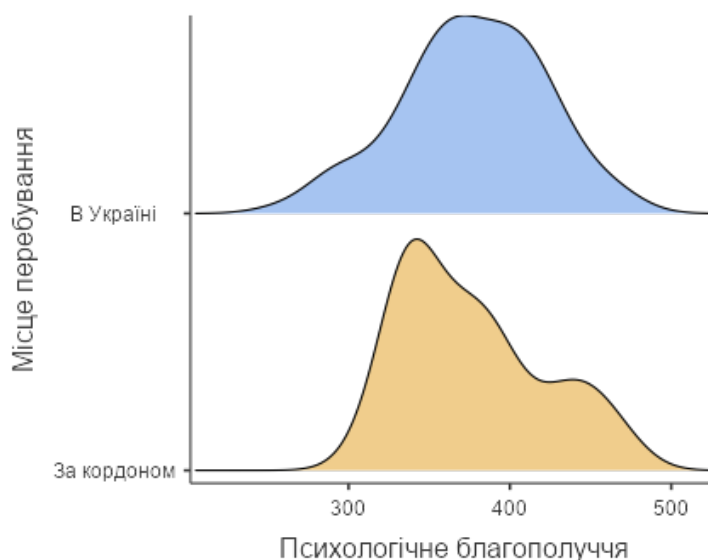


Рис.2.11. Розподіл даних за загальним рівнем психологічного благополуччя

Порівняльний аналіз дозволяє зробити висновок про достатню адаптованість досліджуваних до умов, в яких вони проживають, незалежно від того знаходяться вони в Україні чи за кордоном, зважаючи на отриманий рівень психологічного благополуччя.

Далі вивчались отримані показники для двох вікових груп за шкалою самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема:

Табл. 2.6.

Описові характеристики за рівнем самоефективності

	Вік	N	Середнє арифметичне (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Самоефективність	18 - 30	60	31.6	31.0	3.59
	31 - 43	60	30.9	31.0	3.73

Для обох вікових груп отримано значення, що відповідають вище середнього рівня самоефективності. Однак, для респондентів віком від 18 до 30 років значення ($M = 31.6$, $SD = 3.59$) вищі, ніж для досліджуваних віком від 31 до 43 років ($M = 30.9$, $SD = 3.73$).

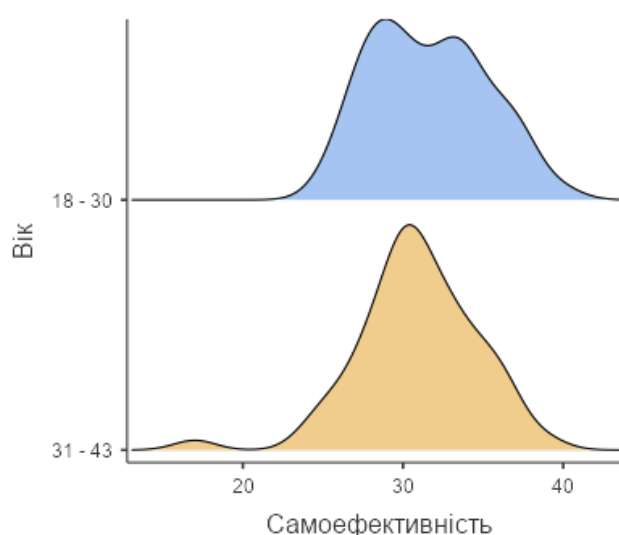


Рис.2.12. Розподіл даних за рівнем самоефективності

За даною методикою визначається суб'єктивна оцінка респондентами власного потенціалу, оскільки переконання у власній самоефективності має ефект впливу на мотивацію та рівень успішності особистості, на здатність справлятися із складними ситуаціями, тим самим зменшуючи вплив стресогенних факторів, тому середній рівень свідчить про присутність певних сумнівів у респондентів щодо особистої спроможності долати труднощі.

Для виділених груп досліджуваних, поділених відповідно до місця їх перебування отримано наступні результати:

Табл. 2.7.

Описові характеристики за рівнем самоефективності

	Місце перебування	N	Середнє арифметичне (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Самоефективність	В Україні	89	31.3	31.0	3.71
	За кордоном	31	31.0	30.0	3.58

Отриманий результат свідчить про вище середнього рівень самоефективності і для респондентів, що перебувають в Україні ($M = 31.3$, $SD = 3.71$), і для досліджуваних, що вимушено покинули країну внаслідок повномасштабного вторгнення ($M = 31.0$, $SD = 3.58$).

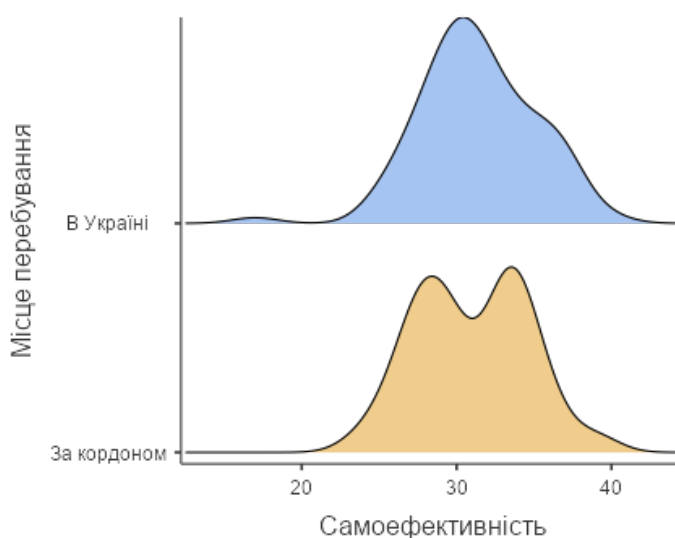


Рис.2.13. Розподіл даних за рівнем самоефективності

Таким чином, незалежно від місця проживання на сьогоднішній день досліджувані мають достатню впевненість у власних силах, вбачаючи в собі потенційні можливості впоратися із все виникаючими труднощами, проте відсутність високого рівня вказує про існування певних внутрішніх факторів, що спричиняють сумніви у особистій повноцінній спроможності протистояти новим викликам.

Наступним кроком було вивчення отриманих даних за методикою оцінки позитивності та невизначеності етнічної ідентичності (А. Н. Татарко, Н. М. Лебедева):

Табл. 2.8.

Описові характеристики за рівнем позитивності та невизначеності етнічної ідентичності

	Вік	N	Середнє (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Позитивність етнічної ідентичності	18 - 30	60	18.72	20.00	1.83
	31 - 43	60	18.60	20.00	2.51
Невизначеність етнічної ідентичності	18 - 30	60	6.20	6.00	2.19
	31 - 43	60	6.35	5.50	2.79

Отримані результати для першої шкали «Позитивність етнічної ідентичності» дозволяють оцінити емоційну забарвленість етнічної ідентичності, тобто її валентність у респондентів, що оцінюється за таким поділом: 4-8 балів – низький, 9-11 балів – середній, 12-20 балів – високий рівень. І для респондентів віком до 31 року ($M = 18.72$, $SD = 1.83$), і віком від 31 до 43 років ($M = 18.60$, $SD = 2.51$), відмічається високий рівень позитивності етнічної ідентичності.

За другою шкалою «Невизначеність етнічної ідентичності» здійснюється оцінка того, наскільки респонденти ясно відчують власну приналежність до народу. Результати оцінюються обернено, де мінімальні значення свідчать про визначеність ідентичності, а чим вище показники, тим більший ступінь невизначеності. За кількістю балів визначається відповідний рівень визначеності етнонаціональної ідентичності: 4-8 балів – високий, 9-11 балів – середній, 12-20 – низький. Результати для обох вікових груп свідчать про високий рівень визначеності етнічної ідентичності: для групи 18 – 30 років $M = 6.20$, $SD = 2.19$; для групи 31 – 43 $M = 6.35$, $SD = 2.79$.

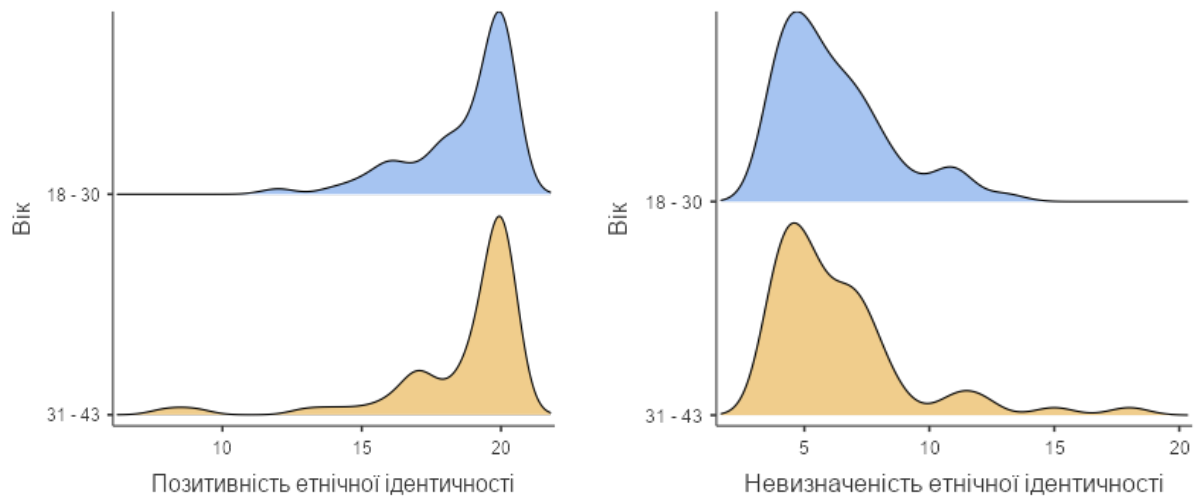


Рис.2.14. Розподіл даних за рівнем позитивності та невизначеності етнічної ідентичності

Далі розглянуто значення в досліджуваних групах відповідно до місця перебування:

Табл. 2.9.

Описові характеристики за рівнем позитивності та невизначеності етнічної ідентичності

	Місце перебування	N	Середнє (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Позитивність етнічної ідентичності	В Україні	89	18.53	20.00	2.39
	За кордоном	31	19.03	20.00	1.45
Невизначеність етнічної ідентичності	В Україні	89	6.43	6.00	2.50
	За кордоном	31	5.84	5.00	2.48

З отриманих результатів можна констатувати, що і для респондентів, що проживають в Україні на даний час, і для досліджуваних, які вимушено покинули країну характерний високий рівень позитивності та визначеності етнічної ідентичності, однак слід відзначити, що показники досліджуваних, що емігрували дещо вищі за рівнем визначеності, зважаючи на значення медіани.

Такий результат можна пояснити тим, що саме за кордоном, коли не за власним бажанням, а вимушено довелося покинути рідні домівки, та вимушено довелося пристосовуватися до побуту, культури, звичаїв іншої країни, для людини стає зрозумілою і більш визначеною власна приналежність до народу. Завдяки порівняльному аналізу ми можемо лише відстежити тенденцію, проте застосувати відповідні методи для визначення розбіжності між середніми досліджуваних груп не можливо через нерівномірну кількість респондентів.

В анкеті було запропоновано відповісти на запитання: «Якою мірою ви відчуваєте себе представником свого народу?», тому вирішено простежити рівень досліджуваних ознак залежно від відповіді:

Табл. 2.10.

Описові характеристики за рівнем позитивності та невизначеності етнічної ідентичності

	Якою мірою ви відчуваєте себе представником свого народу?	Позитивність етнічної ідентичності	Невизначеність етнічної ідентичності
Кількість	відчуваю у повній мірі	79	79
	відчуваю майже завжди	30	30
	зовсім не відчуваю	1	1
	іноді відчуваю, іноді – ні	10	10
Середнє (M)	відчуваю у повній мірі	19.0	5.76
	відчуваю майже завжди	18.4	7.23
	зовсім не відчуваю	12.0	11.0
	іноді відчуваю, іноді – ні	17.4	7.00
Стандартне відхилення(SD)	відчуваю у повній мірі	1.94	2.40
	відчуваю майже завжди	1.76	2.39
	зовсім не відчуваю	0.00	0.00
	іноді відчуваю, іноді – ні	3.60	2.40

На поставлене питання 79 респондентів відповіли «відчуваю у повній мірі», для них отримано найвищі показники по позитивності етнічної

ідентичності ($M = 19.0$, $SD = 1.94$) та найнижчі щодо невизначеності ($M = 5.76$, $SD = 2.40$). Необхідно відмітити, що для всіх респондентів відзначається високий рівень позитивності етнічної ідентичності, навіть для одного респондента, який відповів, що зовсім не відчуває. Відповідно до методики значення вище за 12 балів свідчать про високий рівень позитивності, однак для респондента, який зовсім не відчуває своєї приналежності, показники відповідають нижньому полюсу високого рівня позитивності ($M = 12.0$), при цьому визначеність етнічної ідентичності на середньому рівні ($M = 11.0$). Можна припустити, що даний досліджуваний не замислювався над даним питанням раніше, тобто можна говорити про не достатньо усвідомлену етнічну ідентичність.

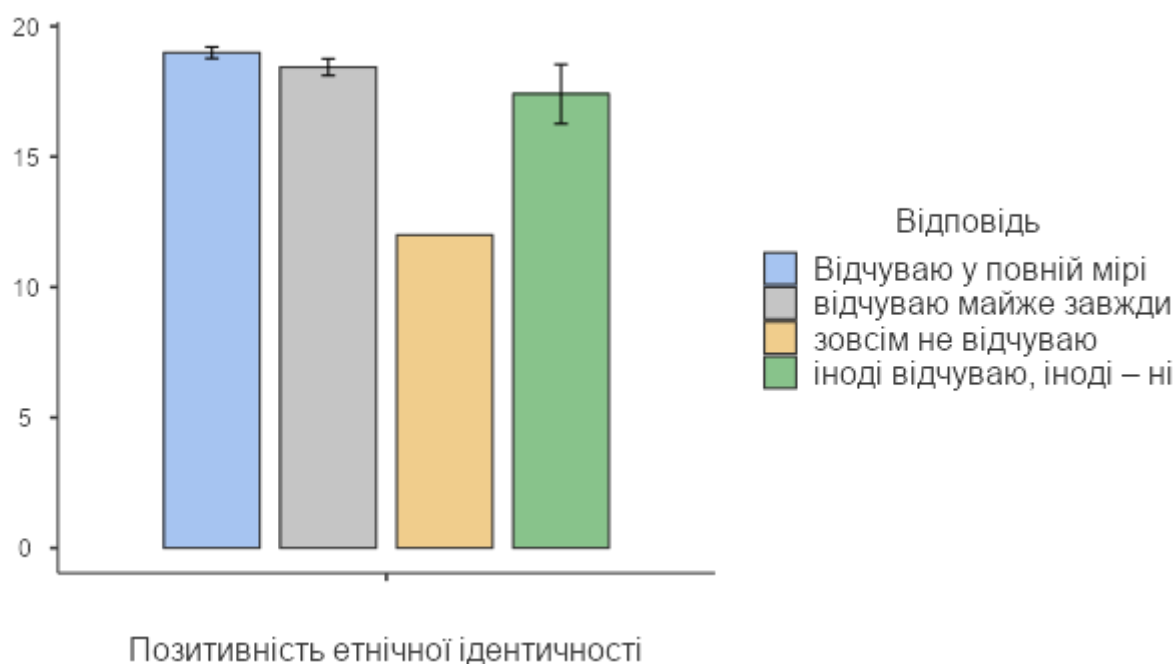


Рис.2.15. Розподіл даних за рівнем позитивності та невизначеності етнічної ідентичності

Для респондентів, що відповіли «відчуваю майже завжди» показники позитивності етнічної ідентичності вищі, ніж для респондентів, які відповіли «іноді відчуваю, іноді – ні», а за визначеністю значення на одному рівні, що відповідають високому рівню усвідомленості.

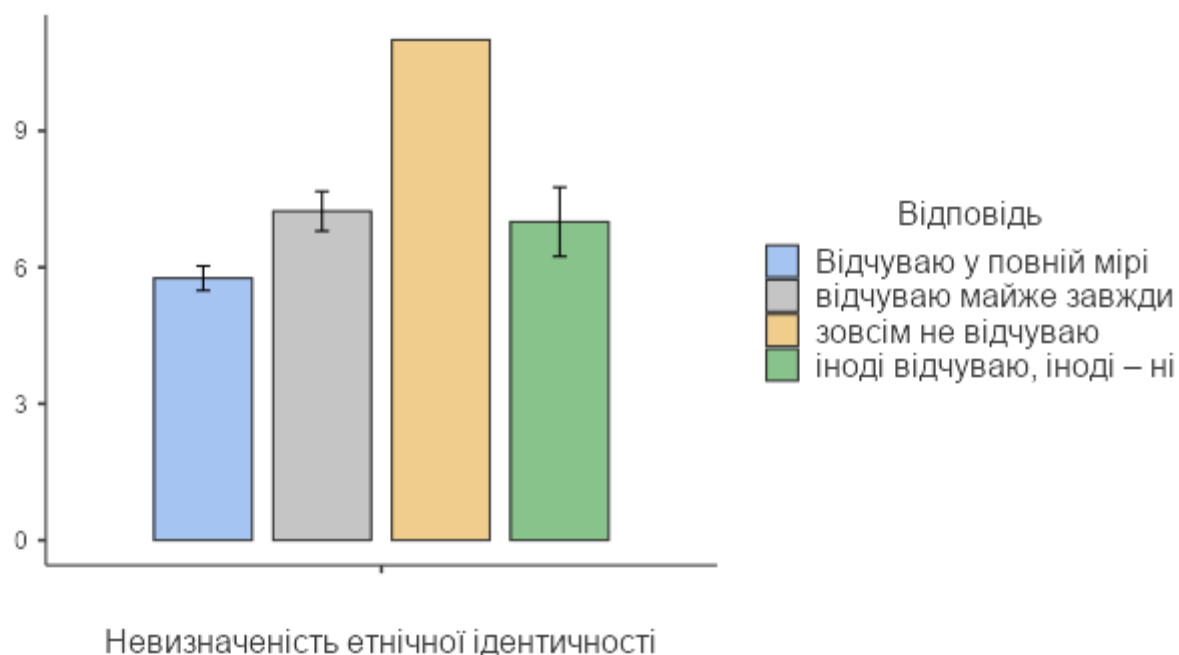


Рис.2.16. Розподіл даних за рівнем позитивності та невизначеності етнічної ідентичності

Для того, щоб пояснити отриманий результат, необхідно звернутися до соціобіологічного підходу, що визначає етнічність як незмінну, початково дану біологічну характеристику, що закладено у генетичний код індивіда. Ще до того як особа стає членом суспільства, в неї вже є почуття єдності у загальному походженні, культурній та фізичній схожості, близькості до «своїх», до свого народу. Тому отриманий високий рівень позитивного відношення до власної етнічності для всіх респондентів, незалежно від вагань щодо відчуження своєї приналежності до народу («іноді відчуваю, іноді – ні», «зовсім не відчуваю») підтверджує, що позитивне ставлення зумовлюється саме культурно-виховним середовищем з дитячих років (мова, традиції, звичаї, світогляд, схожий психічний склад представників групи), що підтверджується і високим рівнем визначеності етнічної ідентичності за методикою. Можна припустити, що на осмислення приналежності та відношення до свого народу впливає і факт війни та загострення повномасштабним вторгненням, адже для більшості актуалізувалися питання власної етнонаціональної ідентичності як необхідної умови виживання разом зі «своїми».

Далі вивчались отримані дані за методикою «Методика вимірювання етнічної ідентичності» (Дж. Фінні), згідно з якою визначається загальний показник вираженості етнічної ідентичності, а також вираженість її когнітивного та афективного компонентів.

Табл. 2.11.

Описові характеристики за рівнем етнічної ідентичності та її компонентів

	Вік	N	Середнє (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Етнічна ідентичність	18 - 30	60	38.2	38.5	5.59
	31 - 43	60	39.1	40.0	5.67
Когнітивний компонент	18 - 30	60	13.5	13.0	3.18
	31 - 43	60	14.1	14.0	3.02
Афективний компонент	18 - 30	60	24.6	25.0	3.17
	31 - 43	60	25.0	26.0	3.34

Максимально можливий результат за загальним показником етнічної ідентичності становить – 48 балів, значення вищі за 32 бали визначаються як високий рівень згідно методики. За кожною шкалою застосовується окреме оцінювання. Отримані показники для обох вікових груп свідчать про високий рівень загального показника етнічної ідентичності, з незначною перевагою значень для групи респондентів старших за 31 рік. Вираженість когнітивного компоненту етнічної ідентичності для респондентів віком від 31 років (M = 14.1, SD = 3.02) вищі, ніж для групи досліджуваних віком від 18 до 30 років (M = 13.5, SD = 3.18), однак показники обох груп відповідають високому рівню. Проте досліджувані старші за віком мають більш високий рівень знань та уявлень про власну етнічну групу, традиції, звичаї і т.п. Вираженість афективного компоненту, що показує рівень оцінювання респондентом низки інтегруючих та диференціюючих етнічних маркерів, також відповідає високому рівню прояву за даною ознакою для обох груп.

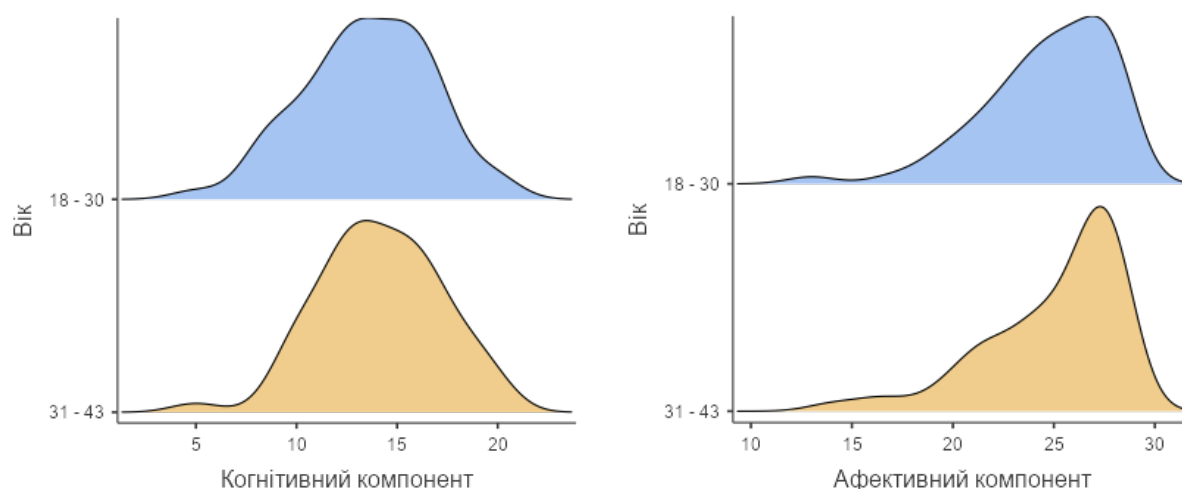


Рис.2.17. Розподіл даних за рівнем проявленості компонентів етнічної ідентичності

Далі вивчались дані, відповідно до місця перебування досліджуваних:

Табл. 2.12.

Описові характеристики за рівнем етнічної ідентичності та її компонентів

	Місце перебування	N	Середнє (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Етнічна ідентичність	В Україні	89	38.5	39.0	5.64
	За кордоном	31	39.1	40.0	5.67
Когнітивний компонент	В Україні	89	13.7	14.0	3.14
	За кордоном	31	14.1	14.0	3.01
Афективний компонент	В Україні	89	24.7	26.0	3.30
	За кордоном	31	25.0	25.0	3.11

Отримані результати засвідчили, що і для респондентів, що зараз проживають в Україні, і для респондентів, що вимушено виїхали з країни характерний високий рівень етнічної ідентичності. При цьому почуття, що виникають у зв'язку із власною приналежністю до народу однаково позитивно забарвлені для респондентів обох груп, незалежно від місця проживання на даний момент – в Україні чи за кордоном. Для обох груп встановлена висока

проявленість когнітивного компоненту, що свідчить про усвідомлене уявлення та знання досліджуваних про етнічну групу, а також про себе як її члена.

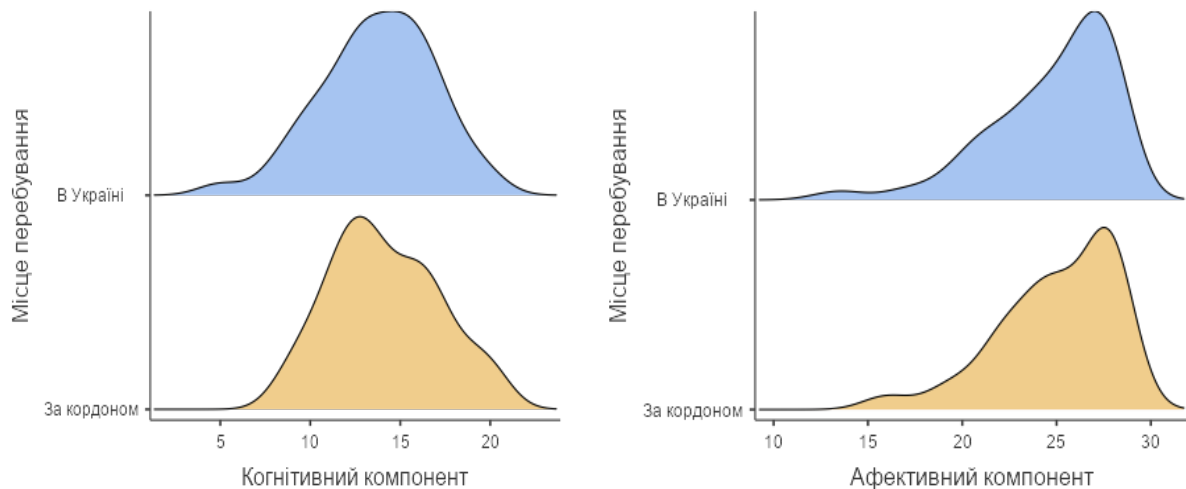


Рис.2.18. Розподіл даних за рівнем проявленості компонентів етнічної ідентичності

Таким чином, для респондентів даної вибірки загалом характерне позитивне переживання власної приналежності до народу та усвідомлення себе як його представника.

Вивчення описових характеристик дозволило провести порівняльний аналіз досліджуваних груп, за результатами якого можна виявити рівень прояву та відстежити відмінності, однак для підтвердження статистично значущої розбіжності між середніми значеннями груп необхідно провести аналіз із застосуванням критеріїв Стюдента або Уелча. Оскільки розподіл у виборці не відповідає нормальному, тому для перевірки рівності середніх значень у двох групах було застосовано критерій Уелча. Нульова гіпотеза припускає, що середні рівні, альтернативна заперечує рівність значень у групах.

За результатами аналізу не встановлено статистичної значущої розбіжності між середніми показниками за такими змінними, як: позитивні відносини, автономія, особистісний ріст, цілі в житті, самоприйняття, психологічне благополуччя, позитивність етнічної ідентичності, невизначеність етнічної ідентичності, когнітивний компонент, афективний компонент, етнічна ідентичність, самоефективність, життєстійкість, контроль, прийняття ризику.

Отже, за означеними ознаками відсутня відмінність за рівнем прояву в досліджуваних групах.

Встановлено статистично значущу відмінність між середніми значенням для вікових груп для змінної «Залученість»:

Табл. 2.13

Перевірка рівності середніх значень по двом групам

	Статистика (t- Уелча)	Значущість (p)	Величина ефекту (d- Коена)
Залученість	-2.36	0.020	-0.430

Результат свідчить, що за рівнем прояву компоненту «Залученість» життєстійкості є статистично значуща розбіжність між середніми значеннями двох досліджуваних груп на рівні значущості $p = 0.020$. Величина ефекту становить -0.430 , що відповідає середньому рівню.

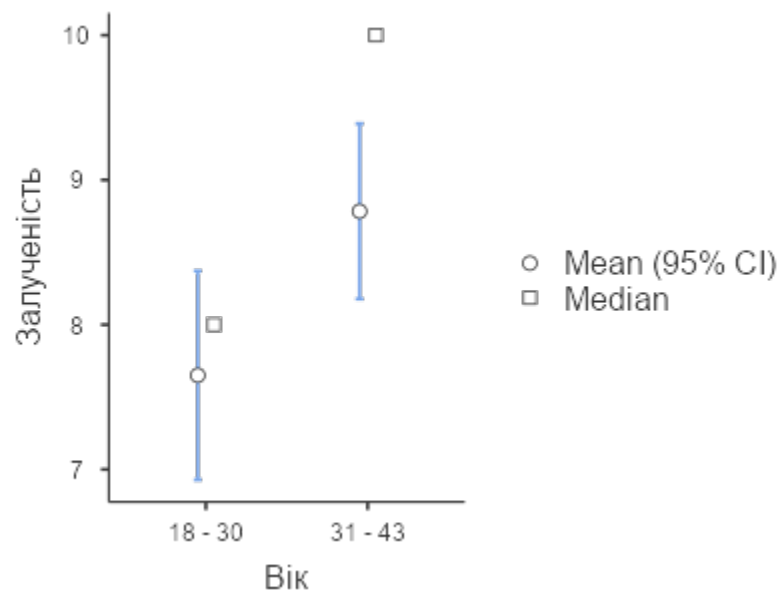


Рис.2.19. Графіки розподілу середніх значень по двом групам за змінною «залученість»

Таким чином, респондентам віком від 31 до 43 років більш властиво, знаходячись у стресовій ситуації, протистояти труднощам та викликам, а також справлятися із наслідками травмуючи подій. Саме таке відчуття причетності до навколишньої дійсності сприяє не лише виживанню, а й підтриманню ефективної життєдіяльності. Розуміючи, що для загального рівня життєстійкості

важлива як узгодженість, так і проявленість окремих компонентів, тому зниження рівня прояву компоненту «залученість» для респондентів віком від 18 до 30 років позначається саме на психологічній стороні життєстійкості – здатності до відкритості та підтримання якості відношень з оточенням при проживанні кризових подій. Отже, для респондентів даної вікової категорії більш властиво відчувати в тривалих стресових ситуаціях певне відчуження від оточення та відсторонення від дійсності.

Наступним етапом було застосування кореляційного аналізу – це метод обробки статистичних даних, що полягає у вивченні коефіцієнтів кореляції між змінними для встановлення між ними статистично значущих взаємозв'язків. Оскільки за певними змінними характерний ненормальний розподіл, то для проведення кореляційного аналізу було застосовано коефіцієнт Спірмена. При умові нормального розподілу змінних застосовувався коефіцієнт Пірсона.

Табл. 2.14.

Значення кореляцій та їх значущість

		Життєстійкість
Позитивні відносини	Коефіцієнт Спірмена	0.619
	Статистична значущість(p)	< .001
Автономія	Коефіцієнт Спірмена	0.435
	Статистична значущість(p)	< .001
Управління середовищем	Коефіцієнт Спірмена	0.656
	Статистична значущість(p)	< .001

Встановлено сильну позитивну кореляцію між життєстійкістю та змінними «Позитивні відносини» ($r = 0.619$, $p < 0.001$) та «Управління середовищем» ($r = 0.656$, $p < 0.001$), а також середню позитивну кореляцію з ознакою «Автономія» ($r = 0.435$, $p < 0.001$). Таким чином, прояв здатності досліджуваних до побудови

дружніх, довірливих стосунків з оточенням, прояв самостійності у прийнятті рішень, здатність до контролювання своєї діяльності задля можливості задовольняти найважливіші потреби супроводжується зростанням загального рівня життєстійкості. Якщо об'єднати всі три зазначені компонента психологічного благополуччя, то можна виокремити певну єдину для них сутність – спроможність людини відчувати та визнавати власну відповідальність, а саме і у стосунках з іншими, і у власній діяльності, і відповідно за прийняті рішення.

Табл. 2.15.

Значення кореляцій та їх значущість

		Життєстійкість
Особистісний ріст	Коефіцієнт Спірмена	0.336
	Статистична значущість(p)	< .001
Цілі в житті	Коефіцієнт Спірмена	0.595
	Статистична значущість(p)	< .001
Самоприйняття	Коефіцієнт Спірмена	0.647
	Статистична значущість(p)	< .001
Психологічне благополуччя	Коефіцієнт Спірмена	0.698
	Статистична значущість(p)	< .001

Виявлено сильні позитивні кореляції між життєстійкістю та ознаками «Цілі в житті» ($r = 0.595$, $p < 0.001$), «Самоприйняття» ($r = 0.647$, $p < 0.001$), «Психологічне благополуччя» ($r = 0.698$, $p < 0.001$), а також помірний позитивний кореляційний зв'язок з ознакою «Особистісний ріст» ($r = 0.336$, $p < 0.001$). Отже, із зростанням рівня усвідомленості всіх своїх особистісних якостей, як недоліків, так і переваг, розумінням своїх життєвих цілей та

особистісної спрямованості на постійний розвиток супроводжується зростанням рівня загальної життєстійкості. Спостерігається сильний взаємозв'язок життєстійкості та психологічного благополуччя, враховуючи, що це двосторонній кореляційний зв'язок, то необхідно підкреслити, що і зростання рівня життєстійкості буде супроводжуватися зростанням як загального психологічного благополуччя, так і окремих його компонентів.

Табл. 2.16.

Значення кореляцій та їх значущість

		Життєстійкість
Самоефективність	Коефіцієнт Спірмена	0.560
	Статистична значущість(p)	< .001

Встановлено сильну позитивну кореляцію між життєстійкістю та самоефективністю ($r = 0.560$, $p < 0.001$): при зростанні рівня самоефективності відбувається зростання рівня життєстійкості. Оскільки це двосторонній кореляційний зв'язок, то і зростання рівня життєстійкості супроводжується зростанням самоефективності особистості. Таким чином, впевненість досліджуваних відносно їх потенційної здатності організувати та здійснювати власну діяльність задля досягнення своїх цілей позитивно позначається на їх життєстійкості, однак і вдале вирішення труднощів у кризові періоди супроводжується зростанням віри в себе та формуванням уявлення особи про себе як про особистість, здатну до подолання проблем на шляху досягнення життєвих цілей.

Встановлено слабку позитивну кореляцію між когнітивним компонентом етнічної ідентичності та компонентом життєстійкості «Залученість» ($r = 0.176$, $p = 0.054$): із зростанням рівня прояву включеності у дійсно існуючу ситуацію в країні, зростає усвідомлення власної приналежності до нації та розуміння всіх наслідків війни на життя народу. Слабкий зв'язок можна пояснити тим, що етнічна ідентичність являється складним феноменом, формування якого

пов'язано з безліччю чинників соціально-культурного характеру, однак навіть отриманий результат підтверджує важливість відчуття приналежності до народу задля відчуття причетності до навколишньої дійсності.

Табл. 2.17.

Значення кореляцій та їх значущість

		Когнітивний компонент
Залученість	Коефіцієнт Спірмена	0.176
	Статистична значущість(p)	0.054
Позитивні відносини	Коефіцієнт Пірсона	0.237
	Статистична значущість(p)	0.009
Особистісний ріст	Коефіцієнт Пірсона	0.333
	Статистична значущість(p)	< .001
Самоприйняття	Коефіцієнт Спірмена	0.198
	Статистична значущість(p)	0.031
Психологічне благополуччя	Коефіцієнт Пірсона	0.225
	Статистична значущість(p)	0.014

Також виявлено слабкі позитивні кореляції когнітивного компоненту етнічної ідентичності та психологічним благополуччям ($r = 0.225$, $p = 0.014$) та його компонентами «Позитивні відносини» ($r = 0.237$, $p = 0.009$), «Самоприйняття» ($r = 0.198$, $p = 0.031$), а також помірний кореляційний зв'язок із компонентом «Особистісний ріст» ($r = 0.333$, $p < 0.001$). Таким чином, усвідомлення власної етнонаціональної приналежності взаємопов'язано із загальним психологічним благополуччям людини, так із окремими його складовими. Розуміючи, що це двосторонній зв'язок, можна зробити висновок, що етнічна самоідентифікація, тобто усвідомлення досліджуваними своєї

приналежності до народу, прийняття всіх його традицій, мови, культури, історії, супроводжується внутрішнім зростанням, покращенням якості стосунків з оточенням, більш позитивним ставленням до себе та до власного минулого.

Табл. 2.18.

Значення кореляцій та їх значущість

		Афективний компонент
Позитивні відносини	Коефіцієнт Спірмена	0.273
	Статистична значущість(p)	0.003
Управління середовищем	Коефіцієнт Спірмена	0.198
	Статистична значущість(p)	0.030
Особистісний ріст	Коефіцієнт Спірмена	0.215
	Статистична значущість(p)	0.018
Цілі в житті	Коефіцієнт Спірмена	0.210
	Статистична значущість(p)	0.021
Психологічне благополуччя	Коефіцієнт Спірмена	0.213
	Статистична значущість(p)	0.019

Виявлено слабкі позитивні кореляції афективного компоненту етнічної ідентичності із загальним показником психологічного благополуччя ($r = 0.213$, $p = 0.019$), та його складовими «Позитивні відносини» ($r = 0.273$, $p = 0.003$), «Управління середовищем» ($r = 0.198$, $p = 0.030$), «Особистісний ріст» ($r = 0.215$, $p = 0.018$), «Цілі в житті» ($r = 0.210$, $p = 0.021$). Таким чином, оцінювання власної етнічної приналежності як позитивної, що проявляється відповідними позитивно забарвленими почуттями, супроводжується покращенням взаємовідносин із оточенням, особистісним розвитком, створюючи умови задля

вдоволення особистих потреб і досягнення цілей, і загалом для особистісного благополуччя.

Табл. 2.19.

Значення кореляцій та їх значущість

		Етнічна ідентичність
Позитивні відносини	Коефіцієнт Спірмена	0.291
	Статистична значущість(p)	0.001
Особистісний ріст	Коефіцієнт Спірмена	0.304
	Статистична значущість(p)	< .001
Цілі в житті	Коефіцієнт Спірмена	0.239
	Статистична значущість(p)	0.009
Самоприйняття	Коефіцієнт Спірмена	0.183
	Статистична значущість(p)	0.045
Психологічне благополуччя	Коефіцієнт Спірмена	0.240
	Статистична значущість(p)	0.008
Залученість	Коефіцієнт Спірмена	0.182
	Статистична значущість(p)	0.046

Закономірним було виявлення позитивних (слабких) кореляційних зв'язків між загальним показником етнічної ідентичності та загальним психологічним благополуччям ($r = 0.240$, $p = 0.008$), та його компонентами «Позитивні відносини» ($r = 0.291$, $p = 0.001$), «Особистісний ріст» ($r = 0.304$, $p < 0.001$), «Цілі в житті» ($r = 0.239$, $p = 0.009$), «Самоприйняття» ($r = 0.183$, $p = 0.045$). Таким чином, базова потреба особистості в приналежності до певної групи, в даному дослідженні до етнічної, є однією з умов, що супроводжує благополуччя

людини, її становлення як зрілої особистості, що має життєву спрямованість та усвідомлює своє місце як у соціумі, так і у світі в цілому. А також виявлено позитивну слабку кореляцію між етнічною ідентичністю та компонентом життєстійкості «Залученість» ($r = 0.182$, $p = 0.046$), тобто чим чіткіше усвідомлення людини власної етнічної приналежності, тим легше їй перебувати в контакті з реальністю, бути включеною у ситуацію.

Для з'ясування того, які чинники сприяють формуванню життєстійкості було застосовано метод регресійного аналізу - метод визначення відокремленого і спільного впливу факторів на результативну ознаку та кількісної оцінки цього впливу шляхом використання відповідних критеріїв.

Табл. 2.20.

Результати регресійного аналізу для першої регресійної моделі

Життєстійкість			
Предиктори	Коефіцієнт (r)	Стандартна похибка	Статистична значущість(p)
Константа	-10.627	3.5510	0.003
Самоефективність	0.315	0.1330	0.019
Позитивні відносини	0.169	0.0531	0.002
Управління середовищем	0.256	0.0595	<.001
Вік:			
31 - 43 – 18 - 30	1.536	0.7650	0.047
Місце перебування:			
За кордоном – В Україні	-3.057	0.8636	<.001

Отриманий результат дозволив виявити спільний вплив на рівень життєстійкості предикторів «Самоефективність» ($p = 0.019$), «Позитивні відносини» ($p = 0.002$), «Управління середовищем» ($p < 0.001$), а також факторів віку ($p = 0.047$) та місця перебування ($p < 0.001$). Таким чином, на рівень життєстійкості сумісно впливають такі чинники, як усвідомлена здатність особистості протистояти складним ситуаціям, підтримуючи загальну ефективність та функціонування (самоефективність), здатність до створення близьких та дружніх стосунків (тобто звертатися за соціальною підтримкою),

уміння конструктивно вибудувати власну діяльність, і однозначно має значення життєвий досвід набутий з віком (для респондентів віком за 30 років вищі показники за рівнем життєстійкості) та проживання в Україні (рівень життєстійкості респондентів, що перебувають за кордоном нижче).

Табл.2.21.

Коефіцієнт детермінації для першої регресійної моделі

Регресійна модель	R	R ²
1	0.754	0.568

Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.568$ визначає, що доля варіації рівня життєстійкості пояснюється варіацією вище зазначених факторів на 56.8 %. Інші 43.2 % пояснюються дією інших чинників.

Створення другої регресійної моделі дозволило визначити інші впливові фактори на рівень життєстійкості:

Табл. 2.22.

Результати регресійного аналізу для другої регресійної моделі

Життєстійкість			
Предиктори	Коефіцієнт (r)	Стандартна похибка	Статистична значущість(p)
Константа	-7.876	3.71742	0.036
Психологічне благополуччя	0.103	0.00860	< .001
Етнічна ідентичність	-0.157	0.06758	0.022
Вік:			
31 - 43 – 18 - 30	1.738	0.73948	0.020
Місце перебування:			
За кордоном – В Україні	-3.244	0.84159	< .001

За результатом регресійного аналізу встановлено сумісний вплив змінних «Психологічне благополуччя» ($p < 0.001$) та «Етнічна ідентичність» ($p = 0.022$) на рівень життєстійкості, а також факторів віку ($p = 0.020$) та місця перебування ($p < 0.001$).

Табл.2.23.

Коефіцієнт детермінації для другої регресійної моделі

Регресійна модель	R	R ²
2	0.766	0.586

Для другої регресійної моделі отримано коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.586$, який визначає, що доля варіації рівня життєстійкості пояснюється варіацією вище зазначених предикторів на 58.6%. Інші 41.4 % пояснюються дією інших чинників.

Якщо підсумувати, то загалом досліджувані мають вище середнього рівень життєстійкості, однак для досліджуваних віком від 31 до 43 років значення вищі, ніж для групи 18 – 30 років. Найбільш виражений компонент життєстійкості «прийняття ризику» для обох груп. Статистично підтверджено, що для респондентів віком від 18 до 30 років менш проявлений компонент «залученість», ніж для іншої вікової групи. Таким чином, респондентам віком від 31 до 43 років більш властиво, знаходячись у стресовій ситуації, протистояти труднощам та викликам, а також справлятися із наслідками травмуючи подій. Саме таке відчуття причетності до навколишньої дійсності сприяє не лише виживанню, а й підтриманню ефективної життєдіяльності. Розуміючи, що для загального рівня життєстійкості важлива як узгодженість, так і проявленість окремих компонентів, тому зниження рівня прояву компоненту «залученість» для респондентів віком від 18 до 30 років позначається саме на психологічній стороні життєстійкості – здатності до підтримання якості відношень з оточенням при проживанні кризових подій, тому в тривалих стресових ситуаціях може виникнути певне відчуження від оточення та відсторонення від дійсності.

Також компонент «залученість» для даної вікової групи (18 – 30) найменш виразний, порівняно із іншими компонентами життєстійкості, однак проявленість компоненту «контроль» дозволяє не ізолюючись від складної ситуації, здійснювати пошук конструктивних рішень, а найбільш виразний

компонент «прийняття ризику» дозволяє підтримувати прагнення до її подолання. Для вікової групи 31 – 43 роки найменш проявлений компонент «контроль», який відповідає за систематизацію рішень та дій, що дозволяє сприймати зовнішні події не як несподівані та невизначені, однак одночасно достатньо високі показники за двома іншими компонентами виконують компенсаторну функцію.

Таким чином, досліджувані обох вікових груп в достатній мірі займають активну життєву позицію, відчують певну спроможність впливати на розвиток подій та мають певну віру у власні сили при подоланні життєвих негараздів, мають переконання, що всі життєві ситуації, як позитивні, так і негативні є важливими для набуття досвіду, що дозволяє діяти в умовах невизначеності.

При дослідженні рівня життєстійкості респондентів залежно від місця їх проживання на даний момент, отримано результат, який засвідчує, що рівень життєстійкості у респондентів, що зараз перебувають в Україні вищий, ніж для респондентів, що вимушено проживають наразі за кордоном. Для досліджуваних, що зараз знаходяться в Україні характерний вище середнього рівень життєстійкості, найвиразніший компонент «прийняття ризику», на другому місці по проявленості компонент «залученість», і в меншій мірі виражений компонент «контроль», однак всі компоненти мають вище середнього рівень прояву, що свідчить про достатній рівень адаптованості досліджуваних до існуючих умов проживання. Можна припустити, що більш високий рівень життєстійкості у досліджуваних, що під час війни проживають в Україні, порівняно із респондентами, проживаючих зараз за кордоном у вимушеній еміграції, дозволяє витримувати напруження від постійно діючих надпотужних стресових факторів у зв'язку із існуючою загрозою обстрілів на території країни.

Досліджувані, що зараз проживають за кордоном мають середній рівень життєстійкості. Найбільш проявленим виявлено компонент «прийняття ризику», на другому місці - «контроль», і найменші показники для компонента «залученість». Таким чином, для досліджуваних, що вимушено проживають за

кордоном найбільш проблематично відчувати власну активну позицію стосовно існуючих подій, однак ведучий компонент «прийняття ризику» дозволяє сприймати наявну життєву ситуацію як особистий виклик, знаходячи для себе сенс в набутому досвіді.

За рівнем психологічного благополуччя відмічається середній рівень для обох вікових груп. Однак при вивченні складових психологічного благополуччя виявлено, що досліджувані віком від 18 до 30 років вільніше будують довірливі стосунки з оточенням, більш автономні, більш відкриті до нового досвіду, ніж респонденти другої вікової групи. Найменші показники для обох груп за шкалою «Управління середовищем», що свідчить про певну проблематичність у досліджуваних щодо контролювання своєї зовнішньої діяльності, спроможності створювати умови і обставини для задоволення особистих потреб та досягнення цілей. Це можна пов'язати із станом війни, у якому проживають досліджувані, і неможливістю наразі чітко сформулювати як цілі на майбутнє, так і способи їх досягнення. Загалом за всіма компонентами психологічного благополуччя спостерігається середній рівень, окрім шкали, що відповідає особистісному зростанню, для якої визначено високий рівень. Середній рівень говорить про певну обмеженість досліджуваних у можливості приймати незалежні вибори у повсякденному житті, що впливає і на оцінювання особистих досягнень, а відтак і незадоволеність своїми певними якостями, а також про не достатньо виражене почуття спрямованості та окресленості власної життєвої мети.

Встановлено середній рівень психологічного благополуччя і для респондентів, що проживають за кордоном, і для досліджуваних, що проживають в Україні. Такий результат дозволяє зробити висновок про достатню адаптованість досліджуваних до умов, в яких вони проживають, незалежно від того знаходяться вони в Україні чи за кордоном.

Для досліджуваних даної вибірки характерний вище середнього рівень самоефективності. Тобто, незалежно від віку чи місця проживання на сьогоднішній день досліджувані мають достатню впевненість у власних силах, вбачаючи в собі потенційні можливості впоратися із виникаючими труднощами.

Однак, відсутність високого рівня вказує про існування певних внутрішніх чинників, які спричинюють сумніви у власній повноцінній спроможності протистояти новим викликам.

За рівнем позитивності та визначеності етнічної ідентичності відмічається високий рівень для обох вікових груп. Для респондентів, що проживають в Україні на даний час, і для досліджуваних, які вимушено покинули країну характерний високий рівень позитивності та визначеності етнічної ідентичності, проте показники досліджуваних, що емігрували дещо вищі за рівнем визначеності. Такий результат можна інтерпретувати тим, що саме за кордоном, коли не за власним бажанням, а вимушено довелося покинути рідні домівки, та вимушено довелося пристосовуватися до побуту, культури, звичаїв іншої країни, для людини стає зрозумілою і більш визначеною власна етнічна приналежність.

Для респондентів віком від 31 до 43 років відзначається більш виражений когнітивний компонент етнічної ідентичності, тобто вони мають більш високий рівень знань та уявлень про власну етнічну групу, традиції, звичаї і т.п., ніж досліджувані віком до 30 років. Однак показники обох груп відповідають високому рівню прояву когнітивного компоненту. Вираженість афективного компоненту етнічної ідентичності, що показує рівень оцінювання респондентом низки інтегруючих та диференціюючих етнічних маркерів, також відповідає високому рівню прояву для обох груп. Результати засвідчили, що і для досліджуваних, що зараз проживають в Україні, і для досліджуваних, що вимушено покинули країну характерний високий рівень етнічної ідентичності. При цьому почуття, що виникають у зв'язку із власною приналежністю до народу однаково позитивно забарвлені для респондентів – в Україні, і за кордоном, а також характерне усвідомлене уявлення та знання досліджуваних про етнічну групу та про себе як її члена. Таким чином, для респондентів даної вибірки загалом характерне позитивне переживання власної приналежності до народу та усвідомлення себе як його представника.

Кореляційний аналіз дозволив виявити тісний позитивний взаємозв'язок життєстійкості та психологічного благополуччя та окремих його складових:

позитивні відносини, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, цілі життя, самоприйняття, а також з самоефективністю. Встановлено позитивні кореляції між когнітивним компонентом етнічної ідентичності та компонентом життєстійкості «залученість», а також з психологічним благополуччям та його складовими: позитивні відносини, особистісний ріст, самоприйняття. Виявлено позитивні кореляції між афективним компонентом етнічної ідентичності та психологічним благополуччям та окремим його складовими: позитивні відносини, управління середовищем, особистісний ріст, цілі в житті. Встановлено позитивні кореляції між загальним показником етнічної ідентичності та психологічним благополуччям та такими його складовими: позитивні відносини, особистісний ріст, самоприйняття, цілі в житті, а також компонентом життєстійкості «залученість». Таким чином, усвідомлення власної етнонаціональної приналежності взаємопов'язано із загальним психологічним благополуччям людини, так із окремими його складовими. Отже, можна зробити висновок, що усвідомлення досліджуваними своєї приналежності до народу, прийняття його традицій, мови, культури, історії, оцінювання власної етнічної приналежності як позитивної, супроводжується покращенням якості стосунків з оточенням, позитивним ставленням до себе та до власного минулого, зростанням відкритості до нового досвіду та прагнення до особистісного розвитку, створюючи умови задля вдоволення потреб і досягнення цілей, і загалом зростанням рівня психологічного благополуччя.

За допомогою регресійного аналізу побудовано дві моделі, які пояснюють сумісний вплив предикторів на рівень життєстійкості. Згідно першої регресійної моделі на рівень життєстійкості сумісно впливають такі чинники, як усвідомлена здатність особистості протистояти складним ситуаціям, підтримуючи загальну ефективність та функціонування (самоефективність), здатність до створення близьких та дружніх стосунків (позитивні відносини), уміння конструктивно вибудовувати власну діяльність (управління середовищем), і має значення життєвий досвід набутий з віком (для респондентів віком за 30 років вищі показники за рівнем життєстійкості) та проживання в Україні (рівень

життєстійкості респондентів, що перебувають за кордоном нижче). Доля варіації рівня життєстійкості пояснюється варіацією вище зазначених факторів на 56.8%. Друга регресійна модель пояснює сумісний вплив таких предикторів, як: психологічне благополуччя, етнічна ідентичність, вік респондентів та місце проживання на даний час. Доля варіації рівня життєстійкості пояснюється варіацією вище зазначених чинників на 58.6%.

Висновки до розділу 2

Метою дослідження даної роботи є емпіричне обґрунтування впливу соціально-психологічних чинників на рівень життєстійкості осіб, що проживають в умовах війни. Для дослідження сформовано вибірку 120 осіб віком від 18 до 43 років. Респондентів розподілено на групи для порівняння: перша група – респонденти віком від 18 до 30 років, друга група – респонденти віком від 31 до 43 років, а також проводилося порівняння між групами залежно від місця перебування досліджуваних на даний час – в Україні чи вимушена еміграція в іншу країну. Проведений огляд психодіагностичного інструментарію та його психометричних властивостей.

За результатами дослідження встановлено, що рівень життєстійкості для досліджуваних віком від 31 до 43 років вищий, ніж для групи 18 – 30 років. Статистично підтверджено, що для респондентів віком від 18 до 31 років менш проявлений компонент життєстійкості «залученість», ніж для іншої вікової групи 31 – 43 роки. Таким чином, зниження рівня прояву компоненту «залученість» для респондентів віком від 18 до 30 років позначається саме на психологічній стороні життєстійкості, тому в тривалих стресових ситуаціях може виникнути певне відчуження від оточення та відсторонення від дійсності. Для вікової групи 31 – 43 роки найменш проявлений компонент «контроль», проте в межах середнього рівня. Одночасно достатньо високі показники за іншими компонентами виконують компенсаторну функцію, завдяки чому загальний рівень життєстійкості для обох груп відповідає вище середньому рівню життєстійкості, що в умовах війни свідчить про достатній рівень адаптованості до існуючих умов. Найбільш виражений компонент

життєстійкості «прийняття ризику» для обох груп. При порівняльному аналізі встановлено, що рівень життєстійкості у респондентів, що зараз перебувають в Україні вищий, ніж для респондентів, що вимушено проживають наразі за кордоном. Для досліджуваних даної вибірки характерний вище середнього рівень самоефективності, середній рівень психологічного благополуччя.

За рівнем позитивності та визначеності етнічної ідентичності відмічається високий рівень для обох вікових груп. Для респондентів віком від 31 до 43 років відзначається більш виражений когнітивний компонент етнічної ідентичності, тобто вони мають більш високий рівень знань та уявлень про власну етнічну групу, традиції, звичаї і т.п., ніж досліджувані віком до 30 років. Результати засвідчили, що і для досліджуваних, що зараз проживають в Україні, і для досліджуваних, що вимушено покинули країну характерний високий рівень етнічної ідентичності.

В результаті кореляційного аналізу встановлено тісний позитивний взаємозв'язок життєстійкості та психологічного благополуччя, і окремих його складових: позитивні відносини, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, цілі життя, самосприйняття, а також з самоефективністю. Встановлено позитивні кореляції між когнітивним компонентом етнічної ідентичності та компонентом життєстійкості «залученість», а також з психологічним благополуччям та його складовими: позитивні відносини, особистісний ріст, самосприйняття. Виявлено позитивні кореляції між афективним компонентом етнічної ідентичності та психологічним благополуччям та окремим його складовими: позитивні відносини, управління середовищем, особистісний ріст, цілі в житті. Встановлено позитивні кореляції між загальним показником етнічної ідентичності та психологічним благополуччям та такими його складовими: позитивні відносини, особистісний ріст, самосприйняття, цілі в житті, а також компонентом життєстійкості «залученість».

За допомогою регресійного аналізу побудовано дві моделі, які пояснюють сумісний вплив предикторів на рівень життєстійкості. Згідно першої регресійної

моделі на рівень життєстійкості сумісно впливають такі чинники, як самоєфективність, здатність до створення близьких та дружніх стосунків, уміння конструктивно вибудувувати власну діяльність, і має значення життєвий досвід набутий з віком та проживання в Україні. Друга регресійна модель показала, що на рівень життєстійкості сумісно впливають загальний стан психологічного благополуччя та етнічна ідентичність, тобто важливим є відчуття приналежності до свого народу, як базової потреби людини задля стійкості у такі кризові періоди як війна, а також має значення вік як необхідний ресурс досвіду та перебування в Україні.

РОЗДІЛ 3

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У ФОКУСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ

3.1 Теоретико-методологічні засади розробки програми тренінгу

Результати емпіричного дослідження дозволили виявити основні впливові чинники життєстійкості: самоефективність, складові психологічного благополуччя, як «позитивні відносини», а саме здатність встановлювати близькі відносини з іншими, що в умовах кризових подій являється необхідною соціальною підтримкою, «управління середовищем», тобто можливість управляти власною діяльністю. Одним з впливових факторів виявлено психологічне благополуччя, однак в даному випадку можна сказати, що благополуччя являється як ознакою, так і чинником життєстійкості, вважаючи на тісний взаємозв'язок між ними.

Важливим чинником є етнічна ідентичність, розуміючи, що етнічна ідентичність є частиною національної ідентичності, що розглядається в більш широкому контексті, тому в умовах війни важливим є розглядання саме в розрізі етнонаціональної ідентичності. Необхідно звернути увагу і на взаємозв'язок етнічної ідентичності та психологічного благополуччя, що лише підтверджує важливість для людини усвідомлення власної приналежності до народу, нації. Саме відчуття приналежності до певної групи є однією з важливих потреб людини, оскільки із самого дитинства розвиток та становлення її «Я» відбувається в соціальних групах: спочатку сім'я, далі дитячий садок, школа, університет, професійна група тощо. Необхідно зазначити, що на розвиток та формування життєстійкості також впливає оточення, існуючі установки, стратегії подолання, притаманні соціальним групам людини. Особливо важливими є дитячий та підлітковий вік, коли закладаються основи, однак низка вчених наголошують, що розвиток життєстійкості не припиняється, та продовжується все життя. Тому вирішено розробити тренінгову програму на розвиток життєстійкості, спрямовану на актуалізацію ресурсів особистості, що відбувається завдяки роботі у групі.

П. Бартон (2006), аналізуючи проблему формування життєстійкості зазначає, що якщо відомі чинники, які впливають на даний процес, то чому б тоді не спробувати підвищувати рівень життєстійкості навіть для тих осіб, які є найбільш уразливими до стресу [86].

Найперша програма, що направлена на підвищення рівня життєстійкості, була створена С. Мадді у 1987 році. В цій програмі пропонувалося застосовувати три взаємопов'язані методи подолання, які б допомагали людям перетворювати руїнівні зміни в менш інтенсивні переживання завдяки вивченню їх пізнавальних, емоційних та поведінкових реакцій на вплив стресогенних факторів. Дана тренінгова програма дозволяла учасникам набути більшої включеності, вчитися контролювати своє життя та розвиватися, більш оптимістично сприймати виклики, взаємодіючи з навколишнім світом. Тренінгові заняття проводилися протягом двох-трьох місяців у невеликих групах. По закінченню спостерігався доволі тривалий ефект, що зберігався впродовж шести місяців. Далі цю програму було удосконалено включенням в неї розділів про соціальну підтримку та навчання методам ефективної самопомоги. Учасники мали змогу вчитися тому як покращити та зробити стосунки із близькими більш ефективними, як турбуватися про своє здоров'я (правильне харчування, фізичні вправи, техніки на розслаблення) [87].

В. Панченко (2015) було запропоновано широкий комплекс методів задля підвищення рівня життєстійкості особистості [88]. Авторка в своїх роботах пропонує наступні методи:

- 1) аутопсихологічні технології, спрямовані на пізнання й перетворення людиною себе, своїх смисложиттєвих орієнтацій, життєвої спрямованості шляхом застосування мотиваційних (самовмотивованість), аутодіагностичних (самодіагностика), пізнавальних (саморефлексія, саморозвиток), корекційно-розвивальних (саморегуляція, самокорекція) прийомів та засобів;

- 2) оволодіння системою управлінських знань, навичок, завдяки яким забезпечується успішність адаптації людини у різних сферах життєдіяльності.

Українська науковиця Н. Юр'єва (2015) розробила тренінг «Мотиваційні ресурси життєстійкості», який було апробовано на вибірці курсантів Національної академії Національної гвардії України. Тренінг показав високу результативність та придатність для практичного застосування в умовах військових частин [89]. Науковиця зазначила, що тренінгова програма через обмеження годин не може досягти кардинальних змін у змісті мотиваційної сфери, тому основним акцентом виділила необхідність формування процесуальної складової мотиваційної сфери завдяки введенню у зміст програми наступних компонентів:

- навчання прийомам самомотивування;
- формування здатності до самодетермінізму;
- вироблення вектора активної життєвої позиції, просоціальності і професійної місії.

При вже наявній стресовій ситуації Т. Титаренко та Т. Ларіна пропонують підвищувати стійкість людини в два етапи:

1. Перший етап присвячується зняттю емоційного напруження – застосування вправ на релаксацію.
2. Другий етап зосереджений на дослідженні способів подолання складної ситуації:
 - аналіз проблеми та пошук засобів їх вирішення;
 - повернення контролю за власним життям;
 - активний пошук шляхів підвищення самоефективності;
 - пошук соціальної підтримки, а також розглядання способів надання допомоги іншим;
 - розглядання стресової ситуації як набуття нового досвіду.

С. Есколас з командою (2013) [90] оприлюднив дані щодо використання в армії США програми «Комплексний солдатській фітнес» (Comprehensive Soldier Fitness), яка спрямована на розвиток «психологічної стійкості» в фізичному, соціальному, емоційному, духовному та сімейному вимірах. В даній програмі об'єднано принципи позитивної психології та когнітивно-поведінкової терапії,

акцентуючи увагу на розвиток оптимізму, самоефективності, здатності до рішення проблем, саморегуляції, емоційної обізнаності, гнучкості, емпатії та формування міцних стосунків.

На сьогодні лишається відкритим питання відносно стійкості результатів, досягнутих учасниками різних «тренінгів життєстійкості». С. Гістад (2015) вказують, що результати багатьох досліджень мають обмеження внаслідок відносної короткочасності тренінгових програм та мінімального терміну спостереження після них [91]. Оскільки короткі терміни збільшують вірогідність того, що досягнуті зміни та покращення являються ефектом навчання внаслідок ознайомлення з тестом. Дослідники наводять характерний приклад дослідження, в якому рівень життєстійкості підвищився одразу після закінчення тренінгу, але через півроку повернувся до базового рівня. Тому для отримання довготривалого ефекту, тренінги для підвищення рівня життєстійкості можуть потребувати регулярних спостережень та проведення ре-тренінгів на протязі тривалого періоду часу.

3.2 Програма тренінгу «Життєстійкість – збереження благополуччя під час війни»

Ідея, покладена в основу тренінгової програми «Життєстійкість – збереження благополуччя під час війни», полягає в актуалізації ресурсів особистості задля підвищення рівня життєстійкості.

Мета програми:

- усвідомлення учасниками своїх реакцій на стресову ситуацію та способів саморегуляції;
- осмислення учасниками власних ресурсів, необхідних для подолання складних життєвих ситуацій;
- пошук шляхів активного вирішування проблем за рахунок розуміння особистісних ресурсів;
- пошук шляхів підвищення рівня самоефективності;
- осмислення ролі соціального оточення у проживанні складних життєвих ситуацій;

- осмислення учасниками своєї етнонаціональної ідентичності.

Завдання тренінгу:

- сприяти розвитку уміння розпізнавати свої емоційні та поведінкові реакції у відповідь на стресову ситуацію;
- сприяти розвитку навичок ефективного самоаналізу та рефлексії;
- сприяти усвідомленню учасниками своїх особистісних та соціальних ресурсів;
- сприяти розвитку уміння аналізувати проблеми та знаходження засобів їх вирішення, застосовуючи особистісні та соціальні ресурси.

Розроблена програма є соціально-психологічним тренінгом, що включає в себе різні методичні прийоми і техніки:

- ресурсні вправи;
- самодіагностика;
- метод групової дискусії;
- інтерактивні міні-лекції;
- «мозковий штурм»;
- фасилітація;
- арт-терапевтичні методи.

Основні принципи проведення тренінгової програми :

- 1) добровільна участь учасників;
- 2) принцип конфіденційності;
- 3) принцип суб'єкт-суб'єктного спілкування, тобто врахування почуттів, станів, інтересів кожного учасника;
- 4) принцип партнерства, тобто створення однакових умов для кожного учасника стосовно висловлення своїх думок, можливість вносити свої пропозиції та проявляти протест;
- 5) підтримання активності учасників в обговорюванні запропонованих тем, сприяючи формулюванню Я-висловлення відносно свого ставлення;
- 6) підтримання включеності учасників тренінгу у проблематику заняття;

- 7) самодіагностика як важливий елемент усвідомлення власних ресурсів;
- 8) принцип об'єктивації поведінки, завдяки якому відбувається зміна імпульсивної неусвідомленої поведінки учасників на усвідомлену відповідно до мети програми;
- 9) принцип «тут і тепер», відповідно до якого увага учасників спрямовується на процеси під час заняття та при взаємодії в групі.

Тренінгова програма розрахована на кількість учасників не більше 10 осіб у групі, оскільки пропонується в умовах війни проводити онлайн – зустрічі. Програма передбачає тренінгові заняття тривалістю в 2.5 години (включаючи 15 хвилин перерви) один раз на тиждень протягом двох місяців задля формування тривалого ефекту (загалом 8 занять). Результати проведеного дослідження підтверджують необхідність створення групи для учасників, які вимушено проживають в іншій країні, оскільки місце перебування під час війни визначається як один з факторів, що впливає на життєстійкість. Однак, вважаємо необхідним формування і окремої групи для учасників, що проживають в Україні задля підтримання рівня життєстійкості в умовах постійної загрози обстрілів та ракетних атак. Таким чином, вирішено розробити універсальну тренінгову програму, спрямовану на покращення життєстійкості, оскільки прийнято рішення застосовувати переважно рефлексивний підхід, який обумовлює підняття на поверхню проблемних зон кожної з категорій учасників відповідно до існуючих життєвих обставин.

Програма сформована у вигляді блоків, кожен з яких має тематичну і діяльнісну підструктури для опрацювання та послідовного переходу від однієї теми до іншої, та рефлексивну підструктуру задля самоаналізу та осмислення процесів, що відбуваються протягом заняття.



Рис.3.1. Блок-схема тренінгової програми «Життестійкість – збереження благополуччя під час війни»

Кожне заняття має наступну структуру:

Вступна частина:

1. Привітання.
2. Знайомство якщо це перше заняття, якщо ні то проведення «кола», де учасники говорять про своє самопочуття на початок зустрічі, що дає змогу їм зануритися в атмосферу «тут-і-тепер», рефлексуючи щодо власного емоційного і фізичного стану.
3. Очікування від заняття, виявлення запитів учасників.
4. Погодження норм взаємодії (обговорення принципів і правил роботи) – на першому занятті, а на наступних пропонується лише згадати разом про основні правила.
5. Вправа для згуртування учасників – на першому занятті.

Основна частина:

1. Тематичний матеріал у вигляді презентації.
2. Самооцінка учасниками власних ресурсів, обговорення.
3. Дискусія для активного засвоєння теоретичного матеріалу.

4. Ресурсні вправи та вправи на інтеграцію досвіду.

Завершальна частина.

1. Рефлексія (емоційне реагування, осмислення), підведення підсумків.
2. Резюмування тренера.
3. Ритуал прощання.

Перший блок «Стабілізація» (2 заняття), спрямований на зняття емоційного напруження шляхом застосування вправ на релаксацію, а також навчання технікам самопомоги.

1 заняття.

- Для знайомства та згуртування застосовані вправи «Знайомство» (Додаток Ж) та «Мій настрій» (Додаток З).
- Пропонується обговорення на тему як стресові події впливають на емоційний стан, і як емоційне напруження впливає на життєдіяльність та ефективність людини із зверненням до досвіду учасників.
- Пропонується виконати наступні вправи із попереднім поясненням їх дії та мети:
 - 1) вправа «Техніка дихання» (2 способи) (Додаток К);
 - 2) вправа «Міорелаксація» (Додаток Л);
- Рефлексивне коло.
- Запропонувати учасникам застосовувати вправи у повсякденному житті.
- Прощання у вигляді обміну позитивними побажаннями учасників один одному.

2 заняття.

- Міні-лекція «Вікно толерантності» (Додаток М).
- Ознайомлення з рекомендаціями по управлінню «вікном толерантності» (Додаток Н).
- Запропонувати учасникам на вибір виконати декілька вправ з рекомендацій.
- Рефлексивне коло.

- Ритуал прощання.

Другий блок «Мої ресурси» (2 заняття), спрямований на пошук ресурсів – особистісних і соціальних, та усвідомлення їх ролі у долатті складних життєвих ситуацій.

3 заняття.

- Міні-лекція «Канали ресурсів» (Додаток П).
- Обговорення, під час якого учасники мають змогу поділитися своїми каналами ресурсів та поміркувати щодо введення у життя нових.
- Рефлексивне коло.
- В якості домашнього завдання запропонувати учасникам простежити які ресурсні канали найбільш дієві в їх повсякденному житті, і як відобразилося на їх самопочутті введення нових каналів ресурсів.
- Ритуал прощання.

4 заняття.

- Обговорення домашнього завдання.
- Дискусія на тему «Соціальне оточення – підтримка?».
- Вправа «Ненасильницьке спілкування» (Додаток Р).
- По завершенню вправи обговорення вражень учасників, після застосування «Я-повідомлень» у спілкуванні з іншими, та окреслення перспективи використання даного прийому у повсякденному житті.
- Рефлексивне коло.
- Ритуал прощання.

Третій блок «Моя етнонаціональна ідентичність» (2 заняття), спрямований на усвідомлення своєї національної ідентичності та її ролі у проживанні війни. Відведені в цьому блоці 2 заняття повністю проводяться у рефлексивній та дискусійній формі задля того, щоб в групі створився простір для усвідомлення важливості відчуття приналежності до народу і до країни. Необхідно, щоб кожний з учасників шляхом глибокого осмислення в колі інших учасників групи мав змогу знайти відповіді на такі запитання, як:

- Що для мене етнічна та національна ідентичність?

- Як я відчуваю, що Я- українець/українка?
- Як я проявляю свою етнонаціональну ідентичність?
- Як відчуття приналежності до народу відображається на проживанні війни?

Завершальна рефлексія в кінці кожного заняття даного блоку полягає в обговоренні нових осмислень та можливо появою нових питань стосовно себе і своїх відчуттів щодо приналежності у учасників, які потребують подальшого осмислення.

Четвертий блок «Мій новий досвід» (2 заняття) - формування погляду на тяжкі події як на важливий особистісний досвід, що виступає значним ресурсом для особистості. Даний блок, як завершальний, також побудовано у рефлексивній та дискусійній формі задля того, щоб учасники могли відстежити внутрішні сили, щоб поглянути на події війни під кутом зору «внутрішнього зростання»:

- Які нові виклики були прийняті та успішно подолані?
- Які нові навички та вміння набуті?
- Які нові цінності сформувалися?
- Чи можна набутий досвід вважати як особистий ресурс?

А також інші питання, які будуть виникати в ході обговорення та дискусії.

Останнє заняття повністю присвячено завершальній рефлексії, щоб учасники могли обговорити всі думки, почуття, нові осмислення протягом двох місяців регулярних зустрічей.

Таким чином, кожне заняття направлено на вирішення певних завдань тренінгової програми, встановленню зв'язку між внутрішнім світом людини та її зовнішнім проявом, актуалізуючи процеси самоусвідомлення та самоспостереження, однак закріплення отриманих знань та навичок далі залежить від застосування їх учасниками у повсякденному житті.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити основні впливові чинники життєстійкості: самоефективність, як загалом психологічне благополуччя, так і його складові: «позитивні відносини», а саме здатність встановлювати близькі відносини з іншими, що в умовах кризових подій являється необхідною соціальною підтримкою, та «управління середовищем», тобто здатність управляти власною діяльністю в стресових ситуаціях. Впливовим чинником встановлено також етнічну ідентичність, що пов'язана також і з психологічним благополуччям. Розуміючи, що етнічна ідентичність є частиною національної ідентичності, що розглядається в більш широкому контексті, тому в умовах війни важливим є розглядання саме в розрізі етнонаціональної ідентичності. Відчуття приналежності до певної групи є однією з важливих потреб людини, оскільки із самого дитинства розвиток та становлення її «Я» відбувається в соціальних групах, тому етнонаціональна ідентичність виступає важливою складовою Я-концепції особистості, ясність якої необхідна для повноцінного функціонування та життєстійкості особи.

Необхідно зазначити, що на розвиток та формування життєстійкості особистості також впливає оточення, існуючі установки, стратегії подолання, притаманні їй соціальним групам, саме тому вирішено розробити тренінгову програму на розвиток життєстійкості, спрямовану на актуалізацію ресурсів особистості, що відбувається завдяки роботі у групі. Розроблена програма є соціально-психологічним тренінгом, що включає в себе різні методичні прийоми і техніки. Основною метою тренінгової програми «Життєстійкість – збереження благополуччя під час війни» є усвідомлення учасниками своїх реакцій на стресову ситуацію, осмислення власних ресурсів, необхідних для подолання складних життєвих ситуацій; осмислення учасниками своєї етнонаціональної ідентичності як необхідного ресурсу при проживанні війни. Програма передбачає тренінгові заняття тривалістю в 2.5 години один раз на тиждень протягом двох місяців задля формування тривалого ефекту (загалом 8 занять), кількість учасників – 10 осіб.

Результати проведеного дослідження підтверджують необхідність створення групи для учасників, які вимушено проживають в іншій країні, оскільки вимушене переселення під час війни визначається як один з факторів, що впливає на життєстійкість. Однак, вважаємо потрібним формування і окремої групи для учасників, що проживають в Україні задля підтримання рівня життєстійкості в умовах постійної загрози ракетних атак. Таким чином, розроблена тренінгова програма являється за змістом універсальною, що спрямована на покращення життєстійкості, оскільки переважно застосований рефлексивний підхід обумовлює підняття на поверхню проблемних зон кожної з категорій учасників відповідно до існуючих життєвих обставин.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, в результаті якого встановлено, що життестійкість являється складним та багатоаспектним феноменом. З погляду сучасних наукових підходів найбільш доцільно розглядати життестійкість як особливе інтегративне утворення особистості, що включає психофізіологічний, соціально-психологічний та особистісно-смысловий рівні, які в єдиному комплексі задіяні у долатті стресової ситуації. В якості ведучої функції життестійкості виділено здатність особистості будувати соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення у складних життєвих ситуаціях. Життестійкість виступає буфером проти стресу, оскільки діє на ресурси людини задля подолання напруги через підвищення рівня самоефективності. Життестійкість ініціює розуміння людиною особистих смислів при проживанні складних подій, а отриманий досвід стає підґрунтям для послідуєчих життєвих кроків та прийняття рішень.

Проведено теоретичний аналіз понять національної та етнічної ідентичності як різновидів соціальної ідентичності. Встановлено, що етнічна ідентичність має усталену історичну природу, формуючись внаслідок емоційно-пізнавального процесу індивіда у самовизначенні в соціокультурному просторі, усвідомленні своєї приналежності до певної етнічної групи, та переживанні власного членства в ній. Поняття національної ідентичності значно ширше, змістовно включаючи і етнічний компонент, і парадигми громадянської та державної ідентичностей. В різні історичні та життєві етапи на перший план виступає один із зазначених компонентів. Підкреслено, що сформованість національної ідентичності сприяє набуттю екзистенційної стійкості та психологічної рівноваги особистості, тому особливу актуальність набуває дослідження життестійкості у взаємозв'язку із усвідомленістю етнічної та національної ідентичностей в умовах війни.

Аналіз проведених на сьогоднішній день досліджень дозволив виділити в якості основних детермінант особистісно-смислового та соціально-психологічного компонентів життєстійкості наступні чинники: самоєфективність, осмисленість життя та самовизначення особистості стосовно ціннісно-смислового змісту життя; прийняття особистих як переваг, так і недоліків; здатність до формування довірливих стосунків із оточенням, сформованість ідентичності. Означені чинники можна також охарактеризувати як необхідні складові Я-концепції особистості, ясність якої є важливою при проживанні кризового періоду життя.

2. Для дослідження соціально-психологічних чинників життєстійкості особистості в умовах війни сформовано вибірку 120 осіб віком від 18 до 43 років. Сформовано групи для порівняння: перша група – респонденти віком від 18 до 30 років, друга група – респонденти віком від 31 до 43 років, а також проводилося порівняння між групами залежно від місця перебування досліджуваних на даний час – в Україні чи вимушена еміграція в іншу країну.

3. За результатами дослідження виявлено, що рівень життєстійкості для досліджуваних віком від 31 до 43 років вищий, ніж для групи респондентів 18 – 30 років. Статистично підтверджено, що для респондентів віком від 18 до 31 років менш проявлений компонент життєстійкості «залученість», ніж для вікової групи 31 – 43 роки, що позначається саме на психологічній стороні життєстійкості, тому в тривалих стресових ситуаціях може виникнути певне відчуження від оточення та відсторонення від дійсності. Проте, одночасно достатньо високі показники за іншими компонентами життєстійкості виконують компенсаторну функцію, завдяки чому загальний рівень життєстійкості для обох груп відповідає вище середньому рівню, що в умовах повномасштабної війни дозволяє стверджувати про достатній рівень адаптованості досліджуваних до існуючих умов. Найбільш виразний компонент життєстійкості «прийняття ризику» для обох груп. При порівняльному аналізі встановлено, що рівень життєстійкості у респондентів, які наразі проживають в Україні вищий, ніж для респондентів, які вимушено перебувають зараз за кордоном. Для досліджуваних

даної вибірки характерний вище середнього рівень самоефективності, середній рівень психологічного благополуччя.

Виявлено високі показники за рівнем позитивності та визначеності етнічної ідентичності для обох вікових груп. Для респондентів віком від 31 до 43 років відзначається більш проявлений когнітивний компонент етнічної ідентичності, що свідчить про більш високий рівень знань та уявлень про власну етнічну групу (традиції, звичаї тощо), ніж досліджувані віком до 30 років. Отримані дані засвідчили, що і для досліджуваних, що зараз проживають в Україні, і для досліджуваних, що вимушено покинули країну характерний високий рівень етнічної ідентичності.

Застосування кореляційного аналізу дозволило виявити тісний позитивний взаємозв'язок життєстійкості і психологічного благополуччя, та окремих його компонентів: позитивні відносини, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, цілі життя, самосприйняття, а також з самоефективністю. Виявлено позитивні кореляції між загальним показником етнічної ідентичності та психологічним благополуччям та такими його складовими: позитивні відносини, особистісний ріст, самосприйняття, цілі в житті, а також компонентом життєстійкості «залученість».

Процедура регресійного аналізу дала змогу спрогнозувати показник життєстійкості за допомогою побудови двох моделей. Згідно першої регресійної моделі (пояснюється 56.8% дисперсії) на рівень життєстійкості сумісно впливають такі предиктори, як самоефективність, здатність до створення близьких та дружніх стосунків («позитивні відносини» – компонент психологічного благополуччя), уміння конструктивно організувати власну діяльність («управління середовищем»), і має значення життєвий досвід набутий з віком та проживання в Україні. Друга модель, за якою пояснюється 58.6% дисперсії, дозволила встановити, що на рівень життєстійкості сумісно впливають загальний стан психологічного благополуччя та етнічна ідентичність. Таким чином, вагомим є відчуття приналежності до свого народу, як базової потреби

людини задля стійкості у такі кризові періоди як війна, а також має впливове значення вік як необхідний ресурс досвіду та перебування в Україні.

4. Представлено тренінгову програму «Життестійкість – збереження благополуччя під час війни», основною метою якої є усвідомлення учасниками своїх реакцій на стресову ситуацію, осмислення власних ресурсів, необхідних для подолання складних життєвих подій; осмислення учасниками своєї етнонаціональної ідентичності як необхідного ресурсу при проживанні війни. Програмою передбачено тренінгові заняття тривалістю в 2.5 години один раз на тиждень протягом двох місяців задля формування тривалого ефекту (загалом 8 занять), кількість учасників – 10 осіб.

Результати дослідження свідчать про необхідність створення групи для учасників, які вимушено покинули країну, оскільки вимушене переселення негативно впливає на рівень життестійкості. Однак, вважаємо необхідним створення і окремої групи для учасників, що проживають в Україні задля підтримання рівня життестійкості в умовах постійної загрози ракетних атак та обстрілів. Саме тому тренінгова програма за змістом є універсальною, оскільки переважно застосований рефлексивний підхід, що обумовлює підняття на поверхню проблемних зон для кожної категорії учасників відповідно до існуючих життєвих обставин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л. А. Александрова // Сибирская психология сегодня : сб. науч. тр. / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. – Кемерово, 2004. – Вып. 2. – С. 82–90.
2. Байер О. А., Григорян Н. А. (2018). Дослідження феномена життєстійкості: теорія та практика педагогічної системи. *Розвиток особистості*, 4, 86-99.
3. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000. – 320с.
4. Барабашук Г. В., Соціальна ідентичність особистості: теоретичний аналіз розвитку проблеми. *Psychological Prospects*. Issue 24, 2014. С.-20.
5. Бичко О.В. Профілі української ідентичності. Соціально-психологічний аналіз: [монографія] / О.В. Бичко. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2007. – 281 с.
6. Брас Пол Р. Етнічні групи і формування етнічної ідентичності // *Націоналізм: Антологія* / Упоряд. О. Проценко, В. Лісовий-К.: Смолоскип, 2000-С 464.
7. Варіна, Г. Б. (2018) Життєстійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали Всеукр. Internet-конф.*. pp. 28-34.
8. Герчанівська П. Е. Етнічна та національна ідентичності: вектори розвитку // *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2021. № 4. С. 3-8.
9. Герчанівська П.Е. *Культурологія: Навч. посіб.* /за ред. В.І.Панченко. 2-ге вид., виправ. й доп - К.: Університет «Україна». 2006. - 323с.
10. Герчанівська П. Е. *Культурологія: термінологічний словник* / П.Е. Герчанівська. - К. : Національна Академія керівних кадрів культури і мистецтв, 2015. - 439 с.

11. Гранкіна-Сазонтова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів психологів як важливі чинники освоєння професії. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL* № 7 (17) 2018 – с.23 – 43.
12. Дригус М.Т. Теоретико-методологічні засади дослідження особистісної ефективності як чинника психологічного благополуччя: Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності : збірник наукових праць за ред. С.Д. Максименка. Київ-Оттава: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, *Fundamental And Applied Researches In Practice Of Leading Scientific Schools*, 2020. С. 72-78.
13. Зеер Э.Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека. *Педагогическое образование*. 2015. № 8. С. 69-76.
14. Іванова Н. Л., Румянцева Т. В. Соціальна ідентичність: теорія і практика. Вид-во СГУ, . 2009. 453 с.
15. Картунов О. Вступ до етнополітології: науковонавчальний посібник. Київ: Інститут економіки, управління та господарського права, 1999. 245 с.
16. Козловець М. А. Феномен національної ідентичності: виклики глобалізації : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка. 2009. 558 с, С. 3.
17. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.
18. Кривоконь Н.І. Життєстійкість та особистісний ресурс: значення понять в контексті психології соціальної роботи / Н.І.Кривоконь // *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. – К.: Фенікс, 2014. – Том 11. – Вип. 9, с. 454 - 467.

19. Курбатова, М. В., Домашенкіна, А. С. (2015), «Проблема жизнестойкости и профессиональной идентичности современных студентов» / <http://lomonosov-msu.ru/>. архів/ Lomonosov_2015/data /928/uid89940_report.pdf
20. Лепешинский Н. Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф // Психологический журнал. 2007. № 3. С. 24–37.
21. Лушин П. В., Про психологію людини в перехідний період: як виживати, коли все руйнується? Київ, Україна: Наук. світ, 2007.
22. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / М. В. Логинова. – М., 2010. – 21 с.
23. Мадди С. Р. Теории личности: сравнительный анализ / Пер. с англ. – СПб.: Речь, 2002. – 539 с.
24. Микитюк С. О., «Витоки наукових основ ресурсного підходу», Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, № 2, с. 83–88, 2010.
25. Миронов А. В. Етнічна ідентичність як фактор формування самовідношення особистості (2012). Теорія та практика суспільного розвитку, №11, стор. 116–119.
26. Навчально-методичні проблеми розробки сценаріїв реалізації конструктивних функцій етнокультури в інформаційному суспільстві: посібник / М.-Л.А. Чепа, М.І. Савіна, С.Є. Солодчук [та ін.]; за редакцією Чепи М.-Л.А. – К.: Педагогічна думка, 2015. – 80 с.
27. Навчально-методичні проблеми розробки сценаріїв реалізації конструктивних функцій етнокультури в інформаційному суспільстві: посібник / М.-Л.А. Чепа, М.І. Савіна, С.Є. Солодчук [та ін.]; за редакцією Чепи М.-Л.А. – К.: Педагогічна думка, 2015. – 80 с.
28. Нагорна Л. П. Соціокультурна ідентичність: пастки ціннісних розмежувань : [монографія] / Лариса Нагорна; НАН України, Ін-т політ. і

- етнонац. дослідж. ім. І. Ф. Кураса . – Київ: ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України, 2011. – 269 с.
- 29.Нагорна Л. Поняття "національна ідентичність" і "національна ідея" в українському термінологічному просторі / Л. Нагорна // Політичний менеджмент. - 2003. - № 2. - С. 14-30.
- 30.Наливайко Т. В. До питання осмислення концепції життєстійкості / Т. В. Наливайко // Вестн. інтеграції. психології. - 2006. - № 4. - С. 45-54.
- 31.Наливайко Т.В., Шакурова З.О. Особливості прояву життєстійкості у структурі соціально-психологічних властивостей особистості. Вісник «Психологія», Вип.10, №27, 2010. С. 44-49.
- 32.Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя / В. О. Олефір // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія, 2011. № 981, вип. 47. С. 168-172.
- 33.Осин Е. Н. Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости. Организационная психология. 2013. Т. 3. №3. С. 42–60.
- 34.Павленко Г. В. Психологічне благополуччя та цінності особистості. Конференція_ПДУ_2019. - С.21 – 22.
- 35.Панченко В. О. «Феномен життєстійкості в психології. Теоретичний аналіз», Актуальні проблеми психології Т.7, Вип. 2, с. 178-181, 2019.
- 36.Панченко В. О. Модель підвищення рівня життєстійкості менеджерів комерційних організацій / В. О. Панченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. - 2015. - Вип. 126. - С. 122-127.
- 37.Панченко В. О. Підвищення рівня життєстійкості та професійної адаптації менеджерів комерційних організацій під впливом формувального експерименту / В. О. Панченко // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2017. - Вип. 55. - С. 180-191. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2017_55_19.

38. Панченко В. О. Психологічні особливості життєстійкості молоді. Сучасна молодь у соціально-психологічному вимірі: здобутки чернігівських психологів: монографія / за наук. ред. А. Г. Скок, О. Ю. Дроздова, Т. В. Данильченко. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. С. 153-170.
39. Панченко В. О., «Життєстійкість як фактор професійної адаптації менеджерів комерційних організацій», дис. канд. наук; Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2016.
40. Петруньок Б., Поняття ідентичності в контексті українознавчих досліджень / Українознавство. 16/2012/- С.14.
41. Поліщук Ю. М. Теоретичні виміри етнічної і національної ідентичностей / Ю. М. Поліщук // Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України. - 2013. - Вип. 2. - С. 197-213.
42. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. С. 74-99.
43. 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.
44. Побідаш А. Ю. Основні підходи до визначення поняття «Hardiness» – життєва стійкість та суміжних з ними понять / А. Ю. Побідаш // Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України. – 2013. – № 1. (66). – С. 493–501. – (Серія: Педагогічні та психологічні науки).
45. Рассказова Е. И. Психологические концепции стресса и его последствий / Е. И. Рассказова // Психология психических состояний / под ред. А. О. Прохорова. – К., 2006. – Вып. 6. – С. 371–384.

46. Рафальський О., Самчук З. Цивілізаційні перехрестя сучасного суспільства : монографія. Київ : ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України. 2018. 688 с.
47. Рафальський О.О. Національні меншини України у ХХ ст.: Історіографічний нарис. – К.: Поліс, 2000. – 447 с.
48. Решетник О. А., «Екзистенційний та екопсихологічний підходи до дослідження життєстійкості як необхідної якості особистості» на III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти, Київ, с. 90–93, 2018.
49. Решетник О. А., Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. Вісник післядипломної освіти. Випуск 9(38) «Серія «Соціальні та поведінкові науки», 2019, с.73-90.
50. Рикёр П. Я-сам как другой / Поль Рикёр ; [пер. с франц.]. — М. : Издательство гуманитарной литературы, 2008. — 416 с. — (Французская философия XX века).
51. Руденко Ю. Ю. Консолідаційна модель національної ідентичності: від теорії суверенітету до теорії політичної модернізації: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 364 с.
52. Сміт Ентоні Д. Національна ідентичність. – Київ: Основи, 1994.
53. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах / Л. М. Смольська // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. – Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. – Випуск 4. – С. 113–117.
54. Соболева Є.В. Феномен життєстійкості у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях [Електронний ресурс]/Є.В. Соболева, О.А. Шумакова // Сучасні наукові дослідження та інновації, 2014. № 5 (Ч. 2). Режим доступу: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519>

55. Становлення ідентичності фахівця : [монографія] / Г. О. Балл, В. Л. Зливков, С. О. Копилов [та ін.] ; за ред. В. Л. Зливкова. — К.-Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. — 260 с.
56. Титаренко Т.М. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна. К.: Марич, 2009. 76 с.
57. Титаренко Т.М. Поняття потенціалу в історичному ракурсі / Життєві домагання особистості / за ред. Т.М. Титаренко. — К.: Педагогічна думка, 2007. — 456 с.
58. Фоминова, А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. — М.: МПГУ, 2012.— 152 с.
59. Франкл В. Человек в поисках смысла/ В. Франкл ; общ.ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева ; вступ. ст. Д. А. Леонтьева. — Москва : Прогресс, 1990. — 388 с.
60. Фролова Н. В., Грисенко Н. В., Ільїна Г. В. Характер зв'язку етнічної ідентичності і психологічного потенціалу в підлітковому віці. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія». 2016. Вип. 22.
61. Цокота, В. Р., Толстая, Е. І. (2011), «Рівень сформованості соціальної ідентичності як показник особистісної зрілості», Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія, № 985 Том. 48, стор. 82–86.
62. Чайка, Г. В. (2015). Ціннісно-сміслова сфера у кризові періоди розвитку особистості. Актуальні проблеми психології, 9(6), 93- 101.
63. Чиханцова О. А. Життестійкість самодетермінованої особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 5 (15), 2019. С. 368-375.
64. Чиханцова О. А. Модель життестійкості особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 17(5), 2017. С. 142-150.

65. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ, 2021.
66. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. – К. : Талком, 2021 р. – 319 с.
67. Чиханцова О., «Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості», Проблеми сучасної психології, Вип. 42, с. 211–231, 2018.
68. Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т. П. Психологическое благополучие личности. Психологическая диагностика, 2005, №3. – С. 95-121.
69. Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.П. Психологическое благополучие личности. Психологическая диагностика, 2005, №3. – С. 95-121.
70. Э. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ./ Общ. ред. и предисл. Толстых А. В. - М.: Издательская группа "Прогресс", 1996. - 344 с.
71. Юр'єва, Н. В. (2015). Використання тренінгу “мотиваційні ресурси життєстійкості” для підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців Національної Гвардії України. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць, 17, 319–329.
72. Яблонська Т.М. Ідентичність як предмет психологічного аналізу // Наукові записки Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України /за ред. акад.С.Д.Максименка – К.: Ніка-Центр, 2010. – Вип.38. – 392 с. – С. 378-387.
73. Bartone, P. T. (2006). Resilience under military operational stress: can leaders influence hardiness? *Military Psychology*, 18(s), 131–148. <https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s>
74. De Vos G. (ed.) *Ethnic Identity*. N.Y., 1978. P. 10–12.

75. Escolas, S. M., Pitts, B. L., Safer, M. A., & Bartone, P. T. (2013). The protective value of hardiness on military posttraumatic stress symptoms. *Military Psychology, 25*(2), 116–123. <https://doi.org/10.1037/h0094953>
76. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping // *Journal of Personality and Social Psychology, 1995. - Apr. 68. - 4. – P. 687-695.*
77. Hayes C. *Nationalism: a Religion*. N.Y., 1960. P. 5.
78. Hystad, S. W., Olsen, O. K., Espevik, R., Säfvenbom, R. (2015). On the stability of psychological hardiness: a three-year longitudinal study, *Military Psychology, 27*(3), 155–168. <https://doi.org/10.1037/mil0000069>
79. Kovács IK, Borcsa M. The relationship between anxiety, somatic symptoms and hardiness in adolescence. *Romanian Journal of Psychology. 2017;19*(2):42–49.
80. Kowalski CM, Schermer JA. Hardiness, perseverative cognition, anxiety, and health-related outcomes: A case for and against psychological hardiness. *Psychological Reports. 2019;122*(6):2096–2118.
81. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress / S. Maddi // *The Journal of Positive Psychology. – 2006. – № 1 (3). – P. 160–168.*
82. Maddi S. R., *Hardiness. Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. Irvine, CA, USA: Springer Science & Business Media, 2012.
83. Maddi, S. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology, 44* (3), 279-298.
84. Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology, 44*, 279–298.
85. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology. — 1995p., Vol. 69. – P. 719-727.*
86. Sandvik AM, Hansen AL, Hystad SW, Johnsen BH, Bartone PT. Psychopathy, anxiety, and resiliency-Psychological hardiness as a mediator of the

psychopathy-anxiety relationship in a prison setting. *Personality and Individual Differences*. 2015;72:30–34.

87. Singley KI, Hale BD, Russell DM. Heart rate, anxiety, and hardness in novice (tandem) and experienced (solo) skydivers. *Journal of Sport Behavior*. 2012;35(4):453–469.
88. Sulzbach W. *National Consciousness*. Washington, 1943. 168 p.
89. Umaña-Taylor, A. J. (2015), “Ethnic identity research: How far have we come?”, American Psychological Association, Washington, DC, p. 11–26.

Додаток А

Скринінгова версія тесту життєстійкості (російськомовна версія, адаптація Є. М. Осіна)

Инструкция: выбирайте ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами и не упуская вопросов.

Варианты ответов:

- нет
- скорее нет
- скорее да
- да

Утверждения:

1. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
2. Мои мечты редко сбываются.
3. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
4. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
5. Я часто сожалею о том, что уже сделано.
6. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
7. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
8. Иногда меня пугают мысли о будущем.
9. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.
10. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.
11. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.
12. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.

Ключ:

Ответы оцениваются по шкале: нет — 3 балла, скорее нет — 2 балла, скорее да — 1 балл, да — 0 баллов (за исключением пункта 12, где шкала приобретает вид 0 — 1 — 2 — 3 балла).

Общий показатель жизнестойкости — сумма баллов по пунктам 1–12

к субшкале вовлечённости относятся пункты - 1, 4, 7, 10; контроля — 3, 6, 9, 12; принятия риска — 2, 5, 8, 11.

Значения в 17 баллов и ниже могут рассматриваться как показатель сниженной жизнестойкости, 10 баллов и ниже — низкой жизнестойкости (группа риска).

Додаток Б

Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема

Инструкция: выбирайте ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Утверждение	Абсолютно неверно	Скорее неверно	Скорее верно	Совершенно верно
1 Если я хорошо постараюсь, то всегда найду решение даже сложных проблем				
2. Если мне что-либо мешает, то я всё же нахожу пути достижения своей цели.				
3. Мне достаточно легко достигать своих целей.				
4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как себя вести.				
5. Я верю, что могу справиться с непредвиденными трудностями.				
6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.				
7. Я готов(а) к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности.				
8. Если передо мной возникает некая проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов ее решения.				

9. Я могу что-нибудь придумать даже в безвыходной, на первый взгляд, ситуации.				
10. Я обычно способен(а) держать ситуацию под контролем.				

Ключ к методике: за ответ «абсолютно неверно» - 1 балл, «скорее неверно» - 2 балла, «скорее верно» - 3 балла, «совершенно верно» 4 балла.

Общий результат получают простым суммированием баллов по всем 10-ти утверждениям.

Интерпретация результатов:

19 меньше баллов – низкая самоеффективность;

20-24 – ниже средней;

25-29 – средняя;

30-35 – выше средней;

36-40 – высокая самоеффективность.

Додаток В

Шкала психологічного благополуччя Ріфф

(Бланк версії Лепешинського)

Інструкція: Предлагаемые вам утверждения касаются того, как вы относитесь к себе и своей жизни. Оцените степень вашего согласия с приведенными утверждениями. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Варианты ответа:

1 - Абсолютно не согласен

2 - Не согласен

3 - Скорее не согласен

4 - Скорее согласен

5 - Согласен

6 - Абсолютно согласен

1. Многие люди считают меня любящим(ей) и заботливым (ой).
2. Иногда я изменяю свое поведение или образ мыслей, чтобы больше соответствовать окружающим.
3. Вообще, я, считаю, что сам(а) несу ответственность за то, как я живу.
4. Я не заинтересован(а) в деятельности, которая расширит мой кругозор.
5. Я испытываю приятные эмоции, когда думаю о том, что я сделал(а) в прошлом и что надеюсь сделать в будущем.
6. Когда я просматриваю историю своей жизни, я испытываю удовольствие от того, как все сложилось.
7. Считаю поддержание близких отношений сложным и бесполезным.
8. Я не боюсь высказывать вслух то, что я думаю, даже если это не соответствует мнению окружающих.
9. Потребности повседневной жизни часто нервируют меня.

10. Вообще, я считаю, что продолжаю узнавать больше о себе с течением времени.
11. Я живу одним днем и не задумываюсь всерьез о будущем.
12. В общем, я чувствую уверенность и положительное отношение к себе.
13. Я часто чувствую себя одиноким(ой) из-за того, что у меня мало близких друзей, с которыми можно поделиться своими переживаниями.
14. Обычно на мои решения не влияет то, что делают окружающие.
15. Я не очень хорошо соответствую людям и обществу, окружающим меня.
16. Я отношусь к числу людей, которые открыты для всего нового.
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, так как будущее почти постоянно приносит мне проблемы.
18. Мне кажется, что многие из людей, которых я знаю, получили от жизни больше, чем я.
19. Я испытываю удовольствие от личного и взаимного общения с членами семьи или друзьями.
20. Я склонен(на) беспокоиться о том, что окружающие думают обо мне.
21. Я довольно хорошо справляюсь с большей частью ежедневных обязанностей
22. Я не хочу делать что-либо по-новому, в моей жизни меня все устраивает таким, как оно есть.
23. У меня есть чувство направленности и цель в жизни.
24. Была бы возможность, я бы многое в себе изменил(а).
25. Для меня важно быть хорошим слушателем, когда мои друзья рассказывают мне о своих проблемах.

26. Быть довольным самим собой важнее, чем получать одобрение окружающих.
27. Я часто чувствую себя заваленным(ой) своими обязанностями.
28. Я думаю, что важно переживать новый опыт, который бросает вызов моему мнению о себе и о мире.
29. Моя ежедневная деятельность кажется мне банальной и несущественной.
30. Мне нравится большая часть моих качеств.
31. Я знаю немногих людей, желающих выслушать, когда мне нужно с кем-то поговорить.
32. Я склонен(на) поддаваться влиянию людей с твердыми убеждениями
33. Если бы я был(а) недоволен(на) своей жизненной ситуацией, я бы предпринял(а) эффективные шаги, чтобы ее изменить.
34. Если подумать, я не достиг(ла) большего как личность за последние несколько лет.
35. Я не имею четкого осознания того, чего я пытаюсь достичь в жизни.
36. В прошлом я совершил несколько ошибок, но я считаю, что в целом все вышло благополучно.
37. Я думаю, что получаю много от своих друзей.
38. Люди редко убеждают меня делать то, что я не хочу делать.
39. Обычно я хорошо забочусь о своих личных финансах и делах.
40. С моей точки зрения люди любого возраста способны продолжать дальнейший личностный рост и развитие.
41. Я привык(ла) ставить перед собой цели, но сейчас это кажется пустой тратой времени.

42. Во многих отношениях я чувствую разочарование относительно моих достижений в жизни.
43. Мне кажется, что у большинства окружающих людей больше друзей, чем у меня.
44. Для меня важнее приспособиться к другим, чем остаться одному(одной) со своими принципами
45. Я испытываю стресс из-за того, что не могу управиться со всеми делами, которые я вынуждена) делать каждый день.
46. Со временем я обрел(а) большее понимание жизни, что сделало меня более сильным и способным человеком.
47. Мне доставляет удовольствие строить планы на будущее и работать над их воплощением в жизнь.
48. По большей части я горжусь тем, кто я есть, и жизнью, которой я живу.
49. Люди назвали бы меня человеком, готовым уделить время другим.
50. Я уверен(а) в своем мнении, даже если оно противоречит общему мнению.
51. Мне хорошо удастся распределить свое время так, чтобы я могла) справляться со всем, что должно быть сделано.
52. Мне кажется, что я стал(а) значительно более развитый(ой) как личность с течением времени.
53. Я - человек, активно выполняющий намеченные мною планы.
54. Я завидую тому, как живут многие люди.
55. У меня никогда не было достаточно теплых и доверительных отношений с другими.
56. Мне сложно высказывать свое мнение по спорным вопросам.

57. Каждый мой день расписан, но я получаю чувство удовлетворения от того, что со всем справляюсь.
58. Мне не нравится оказываться в новых ситуациях, которые требуют от меня изменения старого доброго способа действий.
59. Некоторые люди бесцельно блуждают по жизни, но я не отношусь к таким людям.
60. Мое отношение, к себе, вероятно, не такое положительное, какое испытывают к себе большинство людей.
61. Я часто чувствую, что остаюсь в стороне, когда дело касается дружбы
62. Я часто меняю свои решения, если мои друзья или члены семьи не согласны с ними.
63. Я испытываю напряжение, когда пытаюсь распланировать свои действия,
64. Для меня жизнь - это непрерывный процесс обучения, перемен и роста.
65. Иногда мне кажется, что, я сделал(а) все, что нужно было в моей жизни
66. Много дней я просыпаюсь удрученным(ая) мыслями о том, как я прожил(а) свою жизнь.
67. Я знаю, что могу доверять своим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.
68. Я не отношусь к людям, которые поддаются социальному давлению думать или поступать определенным образом.
69. Мои попытки найти вид деятельности и взаимоотношения, подходящие для меня, были весьма успешными.
70. Мне доставляет удовольствие видеть, как мои взгляды меняются и «взрослеют» с годами.

71. Мои цели в жизни являются для меня скорее источником удовлетворения, чем разочарования.
72. В прошлом были взлеты и падения, но в целом я бы не стал(а) ничего менять.
73. Мне сложно по-настоящему открыться, когда я общаюсь с окружающими.
74. Меня заботит то, как люди оценивают выборы, сделанные мною в жизни.
75. Мне сложно распланировать свою жизнь таким образом, чтобы меня это устраивало.
76. Я давным-давно перестал(а) пытаться улучшить или изменить что-нибудь в своей жизни.
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг(ла) в жизни.
78. Когда я сравниваю себя с друзьями и знакомыми, я испытываю приятные чувства от того, кем я являюсь.
79. Мои друзья и я сопереживаем проблемам друг друга.
80. Я сужу о себе по тому, что я считаю важным, а не по ценностям, которые считают важными окружающие.
81. Я сумел(а) создать свой собственный дом и образ жизни, которые наиболее соответствуют моим предпочтениям.
82. Правильно говорят, что старого пса новым трюкам не научишь.
83. В конечном итоге я могу с уверенностью сказать, что моя жизнь не много стоит.
84. У всех есть свои недостатки, но, кажется, у меня их более, чем достаточно.

Интерпретация

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

Позитивные отношения 1, 19, 25, 37, 49, 67, 79 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73

Автономия 8, 14, 26, 38, 50, 68, 80 2, 20, 32, 44, 56, 62, 74

Управление средой 3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81 9, 15, 27, 45, 63, 75

Личностный рост 10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70 4, 22, 34, 58, 76, 82

Цели в жизни 5, 23, 47, 53, 59, 71, 77 11, 17, 29, 35, 41, 65, 83

Самопринятие 6, 12, 30, 36, 48, 72, 78 18, 24, 42, 54, 60, 66, 84

А также подсчитывается общий показатель психологического благополучия.

Додаток Г

Методика оцінки позитивності та невизначеності етнічної ідентичності

(А. Н. Татарко, Н. М. Лебедєва)

Інструкція: відмітьте ступінь вашої згоди з твердженнями відповідно до шкали:

- 1 - абсолютно не згоден;
- 2 - частково не згоден;
- 3 - не знаю;
- 4 - частково згоден;
- 5 - абсолютно згоден.

Твердження:

- 1 За кордоном мені було б приємно відчувати себе представником саме свого народу.
 - 2 Не хотілось би, щоб усі нації поступово змішувалися, кожен повинен знати своє коріння.
 - 3 Незважаючи на те, що навколо мене живе стільки різних народів, я завжди ясно усвідомлюю своє національне коріння.
 - 4 Мені неприємно зайвий раз згадувати про свою національність.
 - 5 Коли оточуючі говорять про культуру та звичаї свого народу, я відчуваю деякий дискомфорт, тому що сам не можу точно визначити, до якого народу себе віднести.
 - 6 Якби у мене зараз була можливість вибрати національність, я вибрав би ту ж саму.
 - 7 Я не впевнений, що є представником того народу, до якого відносять мене оточуючі
 - 8 Я не люблю, коли мене зайвий раз запитують про мою національність, у подібних випадках намагаюсь змінити тему розмови
- Ключ. Шкала позитивності етнічної ідентичності: твердження № 1, 4 (зворотне), 6, 8 (зворотне). Шкала невизначеності етнічної ідентичності: твердження № 2 (зворотне), 3 (зворотне), 5, 7.

Додаток Д

Методика вимірювання етнічної ідентичності (Дж. Фінні)

Інструкція: ми пропонуємо вам відповісти на питання, що стосуються вашої етнічної приналежності, вашої етнічної групи та вашого ставлення до неї. Але спочатку продовжіть речення:

З точки зору етнічної приналежності я розглядаю себе як _____.

Прочитайте твердження і поряд з кожним з них позначте відповідь, яка відображає ступінь вашої згоди з твердженням.

№	твердження	Цілковито згоден	Швидше згоден, ніж не згоден	Скоріше не згоден, ніж згоден	Абсолютно не згоден
1	Я провів багато часу, намагаючись дізнатися якомога більше про свою етнічну групу, про її історію, традиції, звичаї				
2	Я активний в організаціях або соціальних групах, які включають переважно членів моєї етнічної групи				
3	Я дуже добре знаю своє етнічне походження і розумію, що воно означає для мене				

4	Я багато думаю про те, як етнічна приналежність вплине на моє життя				
5	Я радий, що належу до своєї етнічної групи				
6	Я чітко відчуваю зв'язок зі своєю етнічною групою				
7	Я добре розумію, що значить для мене моя етнічна приналежність				
8	Для того щоб дізнатися побільше про свою етнічну групу, я говорив про неї з багатьма людьми				
9	Я пишаюся своєю етнічною групою				
10	Я дотримуюся традиції своєї етнічної групи				
11	Я відчуваю сильну прихильність до своєї етнічної групи				

12	Я добре ставлюся до свого етнічного походження				
----	--	--	--	--	--

Обробка результатів

Цілковито згоден – 4 бали;

Швидше згоден, ніж не згоден – 3 бали;

Скоріше не згоден, ніж згоден - 2 бали;

Абсолютно не згоден - 1 бал.

Середній бал з усіх питань є загальним показником вираженості етнічної ідентичності.

Показники субшкал обчислюються за допомогою знаходження середнього арифметичного від отриманої суми балів:

- шкала вираженості когнітивного компонента етнічної ідентичності (твердження № 1, 2, 4, 8, 10);
- шкала вираженості афективного компонента етнічної ідентичності (твердження № 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12).

Додаток Ж

Вправа «Знайомство».

Мета: познайомити учасників групи, сприяти розвитку емпатії, чутливості до себе та один до одного, рефлексії та навичок саморозкриття.

Опис: учасники об'єднуються в пари з тим, хто сидить поруч.

Завдання учасникам: зібрати інформацію про партнера за орієнтовними питаннями та представити його групі від першої особи з максимально можливою чутливістю до індивідуальності партнера. Завдання партнера, якого представляють, – зосередитися на своїх емоціях, усвідомити причини виникнення саме цих емоцій, записати усвідомлення про себе. Час на інтерв'ювання одного учасника з пари – 3-5 хвилин, на представлення групі – 3 хвилини.

Перелік орієнтовних питань:

- Як хотів би, щоб називали у групі?
- Який має досвід участі у подібних тренінгах?
- Чим зацікавила участь у даному тренінгу?
- Як себе почуває в цій групі? Як вважає, з чим це пов'язано?
- Чим розчарований у своєму житті?
- Чим задоволений у житті?
- Які емоції та почуття найчастіше переживає?
- Які емоції та почуття хотів би «додати» у своє життя?

Рефлексія вправи:

- Які емоції та почуття з'явилися в ході бесіди в парах, у ході представлення вас групі? Чим це пояснюєте?
- Чи достовірно вас представили? На скільки (у %) правильно відтворено інформацію про вас?
- Що було легше (важче), говорити у першій особі про іншого чи слухати від когось про себе? Які у зв'язку з цим усвідомлення про себе з'явилися?

Учасники відповідають за бажанням (або по колу).

Додаток 3

Вправа «Мій настрій».

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; сформувати позиції взаємодії.

Метод: творча праця, спільний малюнок.

Опис: учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім'я. Це може бути щось конкретне («дощова погода», «штормове попередження», «сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім'я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

Обговорення:

Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок?

Який переважаючий настрій групи?

Як впливає настрій однієї людини на інших?

Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті?

Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?

Додаток К

Вправа «Техніки дихання».

Мета: розвиток навичок саморегуляції через дихальні вправи.

Пояснення: управління дихання – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

Спосіб 1

Сидячи або стоячи постарайтеся по можливості розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома); на наступні чотири рахунки проводиться затримка дихання; потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6; знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4. Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійніше.

Спосіб 2

Оскільки в ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити нормальний видих:

- глибоко видихніть; затримайте дихання так довго, як зможете;
- зробіть кілька глибоких вдихів;
- знову затримайте дихання.

Додаток Л

Вправа «Міорелаксація».

Мета: навчити способам, пов'язаних з управлінням тонусом м'язів, рухом

Пояснення: під впливом психічних навантажень виникає м'язове напруження. Уміння його розслабляти дозволяє зняти нервово-психічне напруження, швидко відновити сили.

Оскільки домогтися повноцінного розслаблення всіх м'язів відразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла.

Сядьте зручно, якщо є можливість – закрийте очі; дихайте глибоко і повільно; пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт); постарайтеся ще сильніше напружити місця, які складно розслабити (до треміння м'язів), робіть це на вдиху; відчуйте цю напругу; різко скиньте напругу – робіть це на видиху; – зробіть так кілька разів.

В добре розслаблених м'язах ви відчуєте появу тепла і приємної важкості. Якщо напруження зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зробити гримаси – подиву, радості та ін.).

Додаток М

Міні-лекція «Вікно толерантності»

«Вікно толерантності» - це термін, який використовується для опису зони збудження, в якій людина здатна функціонувати найефективніше. Коли люди знаходяться в цій зоні, вони зазвичай здатні легко отримувати, обробляти та інтегрувати інформацію, а також без особливих проблем реагувати на вимоги повсякденного життя. Коли людина знаходиться в межах свого вікна толерантності, це зазвичай означає, що мозок працює добре і може ефективно обробляти стимули, вона здатна розмірковувати, раціонально мислити і спокійно приймати рішення, не відчуваючи себе пригніченою або надто збудженою для прийняття поміркованих рішень.

Під час сильного стресу люди часто відчують періоди гіпер- або гіпозбудження. Гіперзбудження, інакше відоме як реакція «бий/біжи», часто характеризується підвищеною пильністю, почуттям тривоги та/або паніки, а також прискореним перебігом думок. Гіпозбудження, або реакція «заморозки», може викликати почуття емоційного оніміння, порожнечі або паралічу. У кожному з цих станів людина нездатна ефективно обробляти стимули. Прифронтальна область кори головного мозку, так би мовити, відключається, що впливає на здатність мислити раціонально і часто призводить до розвитку почуття дисрегуляції, що може набувати форми хаотичних чи надто жорстких реакцій. У ці періоди можна сказати, що людина знаходиться за межами «вікна толерантності»

Стрес, викликаний травмуючою чи іншою негативною подією, може «виштовхнути» людину за межі вікна толерантності. Люди, які пережили подію, що травмує, в подальшому можуть реагувати на стрес, навіть незначний, з крайньою гіпер- або гіпозбудливістю. В результаті пережитого їхнє вікно толерантності може стати більш вузьким або негнучким. Звужене вікно толерантності може призвести до того, що люди швидше сприймають небезпеку та реагують на реальні та уявні загрози або реакцією «бий/біжи», або реакцією «завмирання».

Додаток Н

Рекомендації «Управління вікном толерантності».

Зона гіперактивності (при підвищеній збудливості).

- Робити повний вдих та повний повільний видих.
- Звернути увагу на підйом та спад дихання, коли воно наповнює та спустошує груди та/або живіт.
- При відчутті люті, гніву:
 - обійняти себе на 10 секунд, обхопивши себе міцно руками;
 - витягнути руки перед собою, щоб зняти напругу, що накопичилася; - струснути, щоб зняти напругу;
 - випити води, щоб охолодити себе та заспокоїти нерви.
- При проникненні спогадів. Звернутися до себе зі словами: «Це лише спогад», «Я зараз просто спровокований» або «Я можу бути тут - прямо зараз».
- При відчутті імпульсу заподіяти біль собі або комусь іншому:
 - притиснутися до стіни, зосередьтеся на відчутті заземлення, починаючи з ніг і далі по всьому тілу;
 - сісти на стілець, повністю опустити ноги на підлогу або, стоячи випрямитись, повністю витягнувши хребет. Потім повільне сканування навколишнього оточення, називати об'єкти, що знаходяться в полі зору.
- При тремтінні. Робити повільні та легкі вдихи. Не потрібно дихати занадто глибоко. Краще сісти в крісло або на диван і обгорнутися ковдрою. Деякі люди відчуваються краще, якщо вони також накривають голову.
- При прискоренні серцебиття. Відвернути увагу від області серця, звернути увагу на відчуття в ногах. Звернути увагу на відчуття заземленості і зв'язку з підлогою або землею.

Зона гіпоактивності.

- При онімінні. Злегка стиснути передпліччя протилежними руками. Також підвищити усвідомленість, помічаючи навколишнє оточення за

допомогою п'яти органів почуттів. Що ви бачите, чуєте, відчуваєте? Якщо є можливість, спробувати щось на смак.

- При відчутті «провалювання». Міцно притиснутися до стіни, повністю витягнути руки, підняти голову та звернути увагу на стопи. Повернути відчуття тіла за допомогою теплої ванни, масажу, ароматичних свічок, смачної їжі.
- При розриві зв'язку або відчутті деперсоналізації. Уповільнити темп поточної діяльності. Потім міцно, але лагідно стиснути передпліччя, ікри, стегна, тощо.
- При відчутті холоду або паніки. Сісти зручно в крісло або на диван, огорнутись в ковдру. Зосередитись на повному, повільному вдиху, постійно повертаючи свої думки в теперішнє.

Додаток П

Міні-лекція «Канали ресурсів».

Дослідження шляхів подолання кризових ситуацій дало можливість ізраїльським ученим створити модель BASIC Ph, згідно з якою індивідуальне поєднання шести елементів (B – віра й переконання; A – емоції; S – соціальність; I – уява; C – когнітивні стратегії; Ph – фізична активність) характеризує індивідуальну, унікальну для кожної людини стратегію опірності в умовах кризи.

Поєднання зазначених елементів може змінюватися в різні моменти життя і в різних ситуаціях. Люди можуть обрати той чи інший канал (чи канали) опірності як домінантні. Дехто обирає когнітивно-поведінковий шлях – активний збір інформації, вирішення практичних проблем, пошуки виходу через «самонавігацію», внутрішні діалоги і дискусії, визначення пріоритетності нагальних справ тощо.

В інших переважає емоційний, афективний спосіб протидії стресу – відкритий прояв емоцій, плач, сміх, обговорення пережитого з іншими, або невербальне вираження почуттів через художню діяльність, читання або написання текстів.

Ті, в кого домінує соціальний канал як спосіб взаємопідтримки, прагнуть долучитися до якоїсь групи, відчутти себе частиною соціальної організації.

Ще один тип протидії – уява, мрії та спогади про щасливі моменти й обставини з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій.

Інші люди намагаються почерпнути силу у вірі, переконаннях і цінностях, які є дороговказами для пошуків шляхів подолання стресу. Це стосується не лише релігійних переконань, а й патріотичних цінностей, відчуття своєї місії у світі, переконання, що в житті є сенс тощо.

Для зменшення негативних переживань можна також активізувати тілесні ресурси: робити вправи на релаксацію, займатися фізкультурою, здійснювати практичну діяльність (вишивати, майструвати, працювати в саду) тощо.

Фізичне навантаження, що допомагає зняти напруження, є важливим компонентом підвищення опірності в стресовій ситуації.

Додаток Р

Вправа «Ненасильницьке спілкування».

Мета: навчити використовувати конструктивні прийоми вираження злості та гніву, познайомити з прийомом «Я-повідомлення».

Ведучий знайомить учасників з дво- та чотирифазовим «Я-повідомленням».

Фази побудови двофазового «Я-повідомлення»:

- 1) інформація про відчуття емоції чи почуття: «Я відчуваю (емоція)...», «Мені (емоція)...»;
- 2) конкретний факт («...коли ти...(конкретна поведінка, вчинок)»).

Фази побудови чотирифазового «Я-повідомлення»:

- 1) інформація про своє почуття;
- 2) факт, з яким пов'язане почуття;
- 3) своє бажання;
- 4) наслідок.

Приклад: «Я злюсь, коли ти мені не допомагаєш готувати, якби ти мені зараз допомогла, я б відчув підтримку».

Учасники формулюють та записують дво- та чотирифазові «Я-повідомлення» стосовно свого гніву.

Учасники об'єднуються у двійки. Спочатку озвучують самостійні напрацювання та апробують дво- та чотирифазові «Я-повідомлення» стосовно емоцій, які виникають «тут і тепер».