

має психофізіологічну основу формування несприятливих для організму проявів та проявляється у вигляді дезадаптивних проявів поведінки, наявності негативних переживань та інше.

**Перспективи подальших досліджень.** В подальшому науковому дослідженні планується розробка ефективної програми психокорекції наслідків переживання психічних травм.

### **Список використаної літератури:**

1. Коқун, О.М., Агаєв, Н.А., Пішко, І.О., Лозінська, Н.С., Остапчук, В.В., (2017), Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник, НДЦ ГП ЗСУ, Київ, 282 с.
2. Мюллер, М., (2014), Якщо ви пережили психотравмуючу подію, Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, Львів, 120 с.
3. Романчук, О., (2014), «Справитися із травмою війни» Навчальний семінар «А-В-С психологічної допомоги потерпілим в зоні бойових дій та їх рідним». Відновлено з : [www.koob.ru](http://www.koob.ru)
4. Чухрій, І.В., (2019), Психологічні механізми соціальної адаптації ветеранів АТО/ООС з порушеннями функцій опорно-рухового апарату. Науковий Часопис (Корекційна педагогіка та спеціальна психологія), Випуск 37, С.123-127.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

**УДК 159.92.3**

*Штифурко Мирослава Ігорівна,  
студентка спеціальності 053 «Психологія»  
другого (магістерського) рівня  
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

**Актуальність дослідження.** Умови, в яких протікає життєдіяльність сучасної людини, часто називають екстремальними і стресогенними. Це, перш за все, призводить до загального зниження відчуття безпеки і захищеності, а також стає складним випробуванням для більшості людей, зокрема юнаків, що часто призводить до психосоматичних хвороб, депресії, підвищення тривожності, появи шкідливих звичок, психотравматизації, невдач в професійній діяльності, труднощів у навчанні тощо. Для того щоб пристосуватися, адаптуватися до таких умов, успішно реалізовувати себе, особистості необхідно виробляти в себе навички вирішення різного роду проблем, розвивати якості, що дозволяють самореалізовуватися. Саме цією характеристикою людини є життєстійкість, яка формується на ранніх етапах її становлення, а корегування та розвиток особистості відбувається саме в юнацькому віці, коли всі психічні функції в основному сформовані, особистісні якості стабілізовані, що свідчить про готовність до початку дорослого самостійного життя.

**Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивченням психологічних особливостей життєстійкості особистості, зокрема й осіб юнацького віку, досить плідно займалися як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники. Зокрема, розвиток життєстійкості як інтегральної характеристики особистості та її складових, був предметом наукових пошуків: Л. Александрової, Б. Ананьєва, С. Богомаз, Д. Кошаби, Д. Леонтьєва, М. Логінової, С. Мадді, Т. Наливайко, Р. Рахімової, С. Рубінштейна, П. Тілліха, А. Фомінової та інших; особливості зв'язку життєстійкості з елементами самоорганізації, самореалізації, саморегуляції діяльності і поведінки особистості у своїх працях обґрунтовували: Л. Дика, А. Дьомін, В. Моросанова, К. Муздибаєв, О. Осницький, та інші; взаємозв'язок складових життєстійкості та часових структур особистості були предметом дослідження: Б. Ананьєва, Ш. Бюлер, Є. Головахи, П. Жане, В. Ковальова, О. Кроніка, Т. Ларіної, К. Левіна, С. Рубінштейна та інших.

**Мета наукової публікації** – розкрити теоретичні основи життестійкості та чинників, що її детермінують, та виявити вплив тренінгової програми на розвиток життестійкості юнаків.

**Виклад основного матеріалу.** Вперше термін «hardiness» було використано американським психологом С. Мадді при вивченні психологічних процесів протистояння людини стресовим ситуаціям. Пізніше, у вітчизняних дослідженнях, Д. Леонт'єв запропонував визначати його як «життестійкість» (Леонт'єв, Д. А., 2002).

Характеризуючи життестійкість С. Мадді визначив її, як інтегральну рису особистості, відповідальну за успішність подолання людиною, різного роду, життєвих труднощів. При проведенні дослідження, С. Мадді та Д. Кошаба, дійшли висновку, що життестійкість є базисною особистісною характеристикою, яка визначає міру психічного здоров'я людини та відображає три життєві установки: залученість у все те, що відбувається, впевненість у можливості контролю над подіями, а також готовність до ризику.

Чинники життестійкості, які виділив С. Мадді, розвиваються ще в дитинстві, частково в підлітковому віці, а закінчують своє формування наприкінці юнацького віку. Їх розвиток тісно пов'язаний зі стосунками між дитиною і батьками, потім він розкривається в особливостях взаємодії з оточуючим світом в процесі розвитку та дорослішання, де важливий вплив на формування життестійкості справляють індивідуальні, фізіологічні, психологічні характеристики та особливості людини, соціально-психологічні якості, а також життєвий досвід та сенсожиттєві орієнтації (Зеер, Э. Ф., 2015).

Із вищесказаного витікає висновок, що на формування життестійкості особистості впливає безліч різноманітних факторів, що обумовлюють її розвиток. Тому, в сучасних дослідженнях, автори, розглядають формування життестійкості через призму різного роду чинників, які її детермінують.

Дослідниця С. Баранова, досліджуючи життестійкість через призму особистісного потенціалу, вслід за Д. Леонт'євим, дійшла висновку, що життестійкість виявляється в системі пов'язаних між собою зовнішніх (об'єкти,

суб'єкти, явища й процеси зовнішнього світу) та внутрішніх ресурсів (внутрішні стани, установки, цінності, продукти розумової й творчої діяльності, копінг-стратегії тощо), які забезпечують різноманіття можливих напрямків розвитку людини протягом її життєвого шляху (Баранова, С. В., 2012).

У свою чергу А. Зінченко розглядав життєстійкість як психологічний механізм, що складає систему переконань людини стосовно себе та навколишнього світу та включає дієву позицію, спрямовану на знаходження нових способів взаємодії з оточенням у змінних умовах (копінг-поведінка); позитивне самосприйняття та прийняття інших; контроль та самоконтроль, які підвищують впевненість у тому, що труднощі можна подолати; усвідомлення потреб у змінах і прийняття нової ситуації, що потребує пристосування (Зінченко, А. В., 2013).

Систематизуючи власні дослідження О. Чиханцова зробила висновок, що життєстійкість як особистісне утворення, що розвивається та проявляється впродовж усього життя людини, яка свідомо робить вибір, освоює культуру, взаємодіє у соціумі, розвиває в собі певні духовні якості та властивості в процесі різних життєвих взаємодій, активізує потенційні здібності та психічні якості. До чинників, які обумовлюють життєстійкість, вона віднесла відкритість новому, готовність до дій у стресовій ситуації, посилення імунної реакції, здоровий спосіб життя, пошук активної соціальної підтримки й активну життєву позицію особистості (Чиханцова, О. А., 2016, с. 544).

Проведений теоретичний аналіз проблеми життєстійкості дозволив зорієнтуватися в чинниках, що її детермінують. На цій основі були підбрані діагностичні методики, які відповідали меті нашого дослідження, а саме: «Тест життєстійкості» С. Мадді; «Самоактуалізаційний тест «САТ» Е. Шострома; «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка (ЕРІ, форма А); «Опитувальник копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової); «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса, Р. Даймонда; «Опитувальник

соціального самоконтролю» М. Снайдера; тест на стресостійкість Ю. Щербатих.

Діагностична робота відбувалася на базі Вінницького торговельно-економічного інституту Київського торговельно-економічного університету. У дослідженні взяло участь 100 юнаків та юнок віком від 17 до 21 року. Для обрахунку результатів дослідження ми використовували методи кількісної та якісної обробки даних; для статистичного аналізу використовувалася програма SPSS v. 17.0 (критерій Пірсона).

За результатами кореляційного аналізу, проведеного з використанням критерію Пірсона, було встановлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем життєстійкості та її чинниками: *загальний показник стресостійкості* ( $r_{xy} = -0,244$ , при  $p \leq 0,05$ ); *загальний показник інтернальності* ( $r_{xy} = 0,213$ , при  $p \leq 0,05$ ). Також вдалося відстежити наявність кореляційних зв'язків між складовими життєстійкості та досліджуваними її чинниками: «*залученість – загальний показник стресостійкості*» ( $r_{xy} = -0,216$ , при  $p \leq 0,05$ ); «*залученість – загальний показник інтернальності*» ( $r_{xy} = 0,219$ , при  $p \leq 0,05$ ). Це, на нашу думку, вказує на те, що ресурсами життєстійкості виступають опірність негативним, травмуючим, дестабілізуючим впливам оточення, спроможність юнаків і юнок контролювати життєві обставини й брати відповідальність за особистісні вибори.

Було встановлено кореляційні залежності між такими досліджуваними ознаками: «*контроль – загальний показник стресостійкості*» ( $r_{xy} = -0,272$ , при  $p \leq 0,01$ ), «*контроль – загальний показник адаптації*» ( $r_{xy} = 0,266$ , при  $p \leq 0,01$ ), «*контроль – внутрішній контроль*» ( $r_{xy} = -0,502$ , при  $p \leq 0,01$ ), «*контроль – загальний показник соціального контролю*» ( $r_{xy} = 0,304$ , при  $p \leq 0,01$ ), що, в цілому, розкриває детермінацію життєстійкості можливостями особистісного адаптаційного потенціалу, а також здатністю вибудовувати виважені соціальні контакти, які стабілізують самооцінку, дозволяють досягати успіху в різних сферах життєдіяльності.

Відстеження кореляційних залежностей показало наявність статистично значущих зв'язків за плеядами: «*прийняття ризику – загальний показник стресостійкості*» ( $r_{xy} = -281$ , при  $p \leq 0,01$ ), «*прийняття ризику – загальний показник емоційного комфорту*» ( $r_{xy} = 281$ , при  $p \leq 0,01$ ), «*прийняття ризику – копінг-стратегія соціального відволікання*» ( $r_{xy} = 207$ , при  $p \leq 0,05$ ), що свідчить про розуміння студентами доцільності самовладання в ситуаціях з різним життєвим контекстом, налаштованість на розв'язання особистісних і професійних проблем.

Опираючись на досліджувані чинники, в контексті формувального експерименту була розроблена тренінгова програма підвищення життєстійкості юнаків, яка представляє собою цілісну систему чотирьох самостійних, логічно пов'язаних один з одним модулів: діагностичного, рефлексивного, ціннісно-смыслового та розвивально-прогностичного.

Результати формувального експерименту були піддані стандартній процедурі математико-статистичної обробки за допомогою кількісного порівняння відмінностей, між рівнем розвитку життєстійкості, стресостійкості та їх компонентів, до та після формуючого впливу.

Аналіз співвідношення відсоткового прояву рівнів сформованості життєстійкості в юнаків до та після проведення експерименту виявив, що існують значущі розбіжності між показниками рівня життєстійкості. Так, в результаті формувального впливу, на 13 % збільшився показник розвитку життєстійкості юнаків експериментальної групи, що засвідчує наявність позитивного впливу тренінгової програми.

У свою чергу, на підставі отриманих емпіричних даних можемо констатувати суттєві відмінності у рівнях прояву компонентів життєстійкості юнаків, які брали безпосередню участь в експерименті. Таким чином, рівень сформованості «залученості» в юнаків після експериментального впливу на 12 % більший, ніж до експерименту; за критерієм «контроль» також збільшився показник рівня вираженості на 9 %; показник «прийняття ризику» після

експерименту збільшився на 19 %, що засвідчує динаміку підвищення рівня життєстійкості юнаків.

Вагомим чинником розвитку життєстійкості юнаків, за результатами кореляційного аналізу виступає стресостійкість, або протилежне до неї поняття – стресочутливість, яка була повторно досліджена після експериментального впливу, під час вторинної діагностики.

Порівняльний аналіз результатів діагностики стресочутливості до та після експериментального впливу засвідчує наявність позитивних змін. Так, під впливом експерименту на 8 % знизився загальний показник високого рівня стресочутливості, на 15 % знизився середній показник, та на 23 % збільшився показник низького рівня стресочутливості; що, відповідно вказує на динаміку підвищення рівня стресостійкості юнаків та юнок.

Щодо окремих показників стресостійкості, то було виявлено, що на 12 % знизився показник прояву підвищеної реакції на обставини, на 13 % знизився показник схильності молоді до ускладнення, на 9 % зменшився ризик психосоматичних захворювань щодо даних первинної діагностики.

Щодо способів подолання стресів, в результаті експериментального впливу, також, спостерігається позитивна динаміка. На 13 % юнаки та юнки, стали менше використовувати деструктивні способи подолання стресів. Конструктивними способами подолання стресів, стало користуватися на 10 % юнаків та юнок більше, ніж до експериментального впливу.

При розробці тренінгової програми розвитку життєстійкості юнаків прогнозованим, бажаним, результатом її реалізації було визначено підвищення високого рівня прояву життєстійкості та її компонентів. Емпіричні дані, отримані після експериментального впливу, дають можливість наочно продемонструвати та підтвердити задуману гіпотезу.

**Висновки.** У сучасних наукових джерелах життєстійкість розглядається з різних позицій, залежно від чинників, що її детермінують. Формування життєстійкості, відбувається в дитинстві, деякі її компоненти розвиваються в підлітковому віці, а завершують своє формування наприкінці юнацького віку.

У результаті кореляційного аналізу виявлено, що чинниками життєстійкості осіб юнацького віку є стресостійкість, інтернальність, рівень адаптації, стан емоційного комфорту, належне вираження внутрішнього і соціального контролю, самоприйняття й копінг-стратегії поведінки.

Тренінгова програма розвитку життєстійкості юнаків забезпечила позитивні зміни особистісно-значущих характеристик життєстійкості та її чинників. Результати дослідження дають усі підстави вважати, що в юнаків які брали участь в тренінговій програмі (на відміну від тих, які не брали участь в тренінгу) відбулися позитивні зміни щодо усвідомлення ними важливості саморозвитку для адекватності сприйняття життєвих труднощів, протидії стресовим ситуаціям, активізації внутрішніх адаптивних потенціалів та особистісних ресурсів, що забезпечують стійку життєву позицію особистості.

Окрім підвищення рівня життєстійкості, якісно підвищився рівень стресостійкості юнаків, вони стали не так гостро реагувати на обставини, які раніше викликали стрес, менше ускладнюють ситуації, більшою мірою схильні до використання конструктивних способів подолання стресу ніж деструктивних, що у свою чергу значно зменшує ризик психосоматичних захворювань. Підвищений рівень розвитку залученості, контролю та прийняття ризику, як компонентів життєстійкості, створює умови для гармонійного розвитку, самоприйняття та самоактуалізації особистості юнака та юнки.

**Перспективи подальших досліджень.** Надалі можливе комплексне дослідження життєстійкості особистості в різних соціо-культурних умовах, залежно від соціального статусу, чи етнічної приналежності.

### **Список використаної літератури:**

1. Леонтьев, Д. А. (2002). Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова*, Вып. 1, Москва: Смысл, с. 56-65.



2. Зеер, Э. Ф. (2015). Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека. *Педагогическое образование в России*, №8, с. 69-76.

3. Баранова, С. В. (2012). *Розвиток особистісного потенціалу як чинник адаптації в умовах трансформації сучасного середовища*. Збірник наукових праць: Теоретичні і прикладні проблеми психології, Луганськ, №1 (27).  
Відновлено з:

<http://dspace.snu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/1039>.

4. Зінченко, А. В. (2013). Життєстійкість як основа ефективної соціальної адаптації хворих на епілепсію. *Психологія: реальність і перспективи*, Вип. 2.  
Відновлено з: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp\\_2013\\_2\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2013_2_24).

5. Чиханцова, О. А. (2016). *Духовність як ресурс розвитку життєстійкості особистості*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України: Актуальні проблеми психології, Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, Київ: Талком, с. 540-547.

## **ІГРОТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В РОБОТІ ДИТЯЧОГО ПСИХОЛОГА**

**УДК 159.922.7: 159.98 (075.8)**

***Яцюк Марія Валеріївна,***

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри психології*

*КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»,*

***Коц Олеся Іванівна,***

*завідувач відділу виховної роботи*

*КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»,*

*аспірант Донецького національного університету імені Василя Стуса*