

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні особливості життєстійкості дорослих осіб в умовах воєнного
стану**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-243 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Олени НАТАРОВОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Наталія ЗАВ'ЯЗКІНА, д.психол.н., проф.,
Світлана ПОЛШКОВА, д.мед.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі досліджено психологічні чинники життєстійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану.

Теоретичний розділ присвячений аналізу наукових підходів до вивчення життєстійкості, смисложиттєвих орієнтацій, ціннісної сфери особистості та посттравматичного зростання у контексті психологічної адаптації до тривалого стресу.

У другому розділі охарактеризовано організацію емпіричного дослідження, вибірку та використані психодіагностичні методики, зокрема тест життєстійкості С. Мадді, методику Ш. Шварца, опитувальник «Велика п'ятірка» та шкалу PTGI.

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження та їх інтерпретацію.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному дослідженні взаємозв'язків життєстійкості з особистісними, ціннісно-смысловими та соціальними чинниками в умовах воєнного стану.

Результати дослідження можуть бути використані у психологічному консультуванні та розробленні програм психологічної підтримки дорослого населення.

Ключові слова: життєстійкість, смисложиттєві орієнтації, посттравматичне зростання, ціннісні орієнтації, емоційна стабільність, воєнний стан, психологічна стійкість.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	11
1.1. Поняття життєстійкості в психологічній науці.....	11
1.2. Психологічні фактори формування життєстійкості дорослої людини	18
1.3. Вплив кризових та воєнних умов на психологічний стан особистості.....	20
1.4. Психологічні реакції дорослих на стресові події війни та адаптаційні механізми та стратегії подолання стресу	28
Висновки до розділу I.....	32
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ	33
2.1. Цілі, завдання, методи та інструменти емпіричного дослідження.....	33
2.2. Характеристика вибірки.....	48
Висновки до розділу II.....	53
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ	56
3.1. Аналіз та інтерпретація даних емпіричного дослідження.....	56
3.2. Кореляційні зв'язки основних феноменів.....	62
3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку життєстійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану	97
Висновки до розділу III.....	99
ВИСНОВКИ.....	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	105

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна соціально-політична ситуація в Україні, зумовлена тривалими воєнними діями, створює для суспільства та кожної окремої людини нові психологічні виклики. В умовах постійної небезпеки, невизначеності майбутнього, соціальних втрат та глибоких змін у повсякденному житті особливої актуальності набуває проблема життестійкості особистості. Життестійкість розглядається як здатність людини зберігати психологічну рівновагу, ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та підтримувати активну життєву позицію.

Упродовж останніх десятиліть у психологічній науці значна увага приділяється дослідженню психологічних ресурсів особистості, що забезпечують її адаптацію до кризових та екстремальних умов існування. Сучасне життя характеризується швидкими соціальними змінами, високим рівнем невизначеності та зростанням психологічного навантаження, що потребує від людини здатності ефективно використовувати власні внутрішні ресурси. Саме життестійкість виступає одним із ключових психологічних механізмів, що допомагає особистості протистояти стресу, зберігати внутрішню цілісність та підтримувати психічне здоров'я.

Особливої значущості ця проблема набуває в умовах воєнного стану. Воєнні події супроводжуються численними психологічними випробуваннями, зокрема переживанням загрози життю, вимушеним переміщенням, втратами близьких, руйнуванням звичного способу життя та тривалим станом емоційного напруження. У таких умовах життестійкість виступає важливим фактором психологічної адаптації дорослої людини, оскільки саме вона допомагає зберігати відчуття контролю над власним життям, підтримувати активність і знаходити ресурси для подолання труднощів.

Теоретичні основи дослідження життестійкості сформувалися наприкінці ХХ століття у працях зарубіжних учених. Значний внесок у розроблення цієї проблематики зробили С. Кобаса та С. Мадді [45], які розглядали життестійкість як систему особистісних установок, що сприяють ефективному подоланню

стресових ситуацій. Вони виокремили три основні компоненти життєстійкості: залученість, контроль та прийняття ризику (виклику). Подальший розвиток зазначеної концепції відображено у наукових підходах, де життєстійкість трактується як важливий особистісний ресурс, що забезпечує психологічну рівновагу та ефективне подолання складних життєвих обставин.

Проблема життєстійкості також активно досліджується в роботах сучасних зарубіжних учених, зокрема Е. Вернер [44], Р. Сміта та А. Мастен [50], які розглядають життєстійкість як важливий фактор психологічної адаптації людини до несприятливих життєвих обставин. Їхні дослідження доводять, що життєстійкість сприяє ефективному подоланню стресу, підтримує психологічне благополуччя та сприяє особистісному розвитку навіть у складних умовах.

Серед українських науковців проблема життєстійкості також привертає значну увагу. Дослідження у цій сфері представлені у працях О. Кокуна, Л. Сердюк, О. Корніяки, О. Купреєвої, О. Чиханцової [36], О. Хамініч та інших учених. У їхніх роботах розглядаються різні аспекти життєстійкості особистості, зокрема її роль у збереженні психічного здоров'я, подоланні стресових ситуацій та забезпеченні психологічної адаптації людини в умовах соціальних змін.

У сучасних умовах воєнного стану в Україні дослідження життєстійкості дорослих осіб набуває особливої актуальності. Доросла людина виконує важливі соціальні ролі, несе відповідальність за сім'ю, професійну діяльність та власну життєву стратегію. Саме тому рівень її життєстійкості значною мірою впливає не лише на її психологічний стан, але й на здатність ефективно функціонувати у суспільстві, підтримувати інших та приймати відповідальні рішення у складних умовах.

Хоча феномен життєстійкості активно досліджується у сучасній психології, більшість наукових робіт розглядають його переважно як окрему особистісну характеристику, не враховуючи комплекс психологічних чинників, що впливають на її формування та прояв. Зокрема, недостатньо вивченим залишається взаємозв'язок життєстійкості з ціннісно-смісловою сферою

особистості, особистісними рисами та здатністю до посттравматичного зростання в умовах тривалого воєнного стресу.

Воєнний стан створює для дорослої людини складні психологічні умови, пов'язані з переживанням небезпеки, втрат і вимушених змін у способі життя. У таких умовах життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом, що допомагає зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати активну життєву позицію та ефективно долати труднощі.

Результати дослідження мають практичне значення для психологічного консультування, соціальної роботи, освітньої діяльності та реабілітаційних програм. Розуміння чинників, що сприяють підвищенню життєстійкості дорослих осіб у воєнних умовах, дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки, спрямовані на збереження психічного здоров'я, розвиток внутрішніх ресурсів і відновлення відчуття контролю над власним життям.

Дослідження також може бути корисним для реалізації державних та громадських програм психологічної підтримки населення, спрямованих на зміцнення соціальної згуртованості, взаємодопомоги та відповідальності у суспільстві.

Отже, дослідження психологічних особливостей життєстійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану є актуальним науковим завданням, оскільки дозволяє глибше зрозуміти внутрішні ресурси людини, що забезпечують її адаптацію до складних життєвих обставин та сприяють збереженню психологічної стійкості в умовах сучасних соціальних викликів.

Об'єкт дослідження: феномен життєстійкості.

Предмет дослідження: психологічні особливості життєстійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану.

Мета дослідження полягає у виявленні психологічних особливостей життєстійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану, а також у визначенні ролі ціннісних орієнтацій, смисложиттєвих установок, індивідуально-психологічних

особистісних рис та посттравматичного зростання як чинників її формування і підтримання.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів до розуміння життєстійкості особистості та її психологічних чинників, зокрема ціннісних орієнтацій, смисложиттєвих установок, особистісних рис і посттравматичного зростання у контексті воєнного стану.
2. Емпірично дослідити рівень та структуру життєстійкості особистості за допомогою тесту життєстійкості С. Мадді / CD-RISC
3. Встановити кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та психологічними чинниками (цінностями, смисложиттєвими установками, особистісними рисами, посттравматичним зростанням).
4. Здійснити регресійний аналіз з метою визначення найбільш значущих предикторів життєстійкості та оцінки внеску кожного з досліджуваних чинників.
5. Провести факторний аналіз для виявлення латентних структурних зв'язків між показниками та узагальнення психологічних профілів життєстійкості.
7. На основі отриманих результатів сформулювати висновки щодо ролі психологічних чинників у підтриманні життєстійкості особистості в умовах воєнного стану та окреслити можливі напрями психологічної підтримки.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, абстрагування, порівняння, систематизація наукової літератури. емпіричні методи: опитувальник ціннісних орієнтацій; «Ціннісний портрет» Ш. Шварца; тест життєстійкості (Мадді або CD-RISC); СЖО; шкала посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory - PTGI). Т. Кальгун та ін.) актуально у воєнних умовах; велика п'ятірка в адаптації Галецької, авторська методика оцінювання впливу цінностей на життєстійкість.

Для аналізу отриманих результатів використано такі методи математичної статистики: кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Регресійний аналіз для виявлення предикторів життєстійкості. Факторний аналіз для визначення структури психологічних ресурсів життєстійкості. Описова статистика для узагальнення результатів (середні значення, стандартні відхилення).

Характеристика вибірки.

У дослідженні психологічних особливостей життєстійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану взяли участь 82 респонденти віком від 25 до 60 років. Середній вік учасників дослідження становив 42 роки.

До складу вибірки увійшли особи, які на момент проведення дослідження проживали як на території України, так і за її межами у зв'язку з воєнними подіями та вимушеною зміною місця проживання. Такий підхід дозволив врахувати різний досвід адаптації до умов воєнного стану та пов'язаних із ним психологічних труднощів.

За статевим розподілом у вибірці переважали жінки — 59 осіб, що становить 71,7 % від загальної кількості учасників дослідження. Чоловіки були представлені у кількості 23 осіб, що складає 28,3 % вибірки.

Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі та анонімності, що сприяло підвищенню достовірності отриманих відповідей і забезпеченню етичних принципів проведення психологічного дослідження.

Отримана вибірка є достатньою для проведення кореляційного, регресійного та факторного аналізу з метою виявлення психологічних чинників життестійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про психологічну природу життестійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану. У роботі узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння життестійкості як інтегрального особистісного ресурсу та досліджено її взаємозв'язки зі смисложиттєвими орієнтаціями, ціннісними орієнтаціями, особистісними рисами та посттравматичним зростанням. Отримані результати доповнюють наукові знання про чинники психологічної адаптації особистості до умов тривалого стресу та воєнних викликів, а також поглиблюють розуміння внутрішніх ресурсів, що забезпечують збереження психологічної стійкості в кризових умовах.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, фахівців із психічного здоров'я та соціальних працівників. Виявлені психологічні чинники життестійкості можуть бути враховані під час розроблення психокорекційних, психопрофілактичних та психоосвітніх програм, спрямованих на підвищення життестійкості дорослого населення в умовах воєнного стану. Результати дослідження також можуть бути використані для створення програм психологічної підтримки, розвитку внутрішнього локусу контролю, смисложиттєвих орієнтацій, емоційної стабільності та навичок адаптивного подолання стресу, що сприятиме зміцненню психологічного благополуччя населення в умовах тривалих соціальних викликів.

Дослідницькі питання

Які психологічні чинники пов'язані з рівнем життестійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану?

Який характер взаємозв'язку між життестійкістю та смисложиттєвими орієнтаціями особистості?

Яку роль у формуванні життєстійкості відіграють ціннісні орієнтації дорослих осіб?

Які особистісні риси найбільшою мірою пов'язані з життєстійкістю?

Чи пов'язане посттравматичне зростання з рівнем життєстійкості в умовах воєнного стану?

Які психологічні показники виступають найбільш значущими предикторами життєстійкості?

Які латентні психологічні фактори лежать в основі структури життєстійкості дорослих осіб в умовах війни?

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.

1.1 Поняття життєстійкості в психологічній науці

Проблематика перебування людини у складних життєвих обставинах набуває особливої актуальності в умовах повномасштабної військової агресії Російської Федерації проти України. Воєнний час стає екстремальним випробуванням для психіки людини, актуалізуючи потребу у внутрішніх ресурсах, серед яких провідне місце посідає життєстійкість. У сучасних реаліях життєстійкість виступає одним із ключових ресурсів психічного здоров'я, який допомагає людині зберігати внутрішню рівновагу, адаптивність та здатність до конструктивного подолання наслідків психотравмуючих подій. Розуміння особливостей формування та розвитку життєстійкої поведінки стає необхідною умовою подолання наслідків психотравмуючих ситуацій.

Життєстійкість особистості розглядається в сучасній психології як складне інтегративне утворення, що поєднує різні психологічні характеристики та ресурси людини, які забезпечують її здатність ефективно діяти в умовах стресу, невизначеності та життєвих труднощів. Вона формується на основі взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових компонентів, які

визначають особливості сприйняття людиною життєвих подій і способи реагування на них.

Життєстійкість (від англ. *hardiness*) розглядається як важлива особистісна характеристика, вона проявляється у вмінні використовувати конструктивні копінг-стратегії, завдяки яким складні або потенційно травмуючі події можуть сприйматися не лише як загроза, а й як можливість для набуття нового досвіду та особистісного розвитку.

Феномен життєстійкості (*hardiness*) вперше був описаний американським психологом *Сальваторе Мадді* (*Salvatore Maddi*). Мадді, який розглядав його з позицій цілісного підходу до особистості. Учений визначав життєстійкість як особистісну характеристику, що є показником психічного здоров'я, відображає здатність людини до психологічної живучості та ефективності, зумовленої її мотивацією до подолання стресових ситуацій. За С. Мадді, життєстійкість не є вродженою властивістю, а формується протягом життя. У структурі цього феномена він виокремив три компоненти: включеність (*commitment*), контроль (*control*) та прийняття ризику (*challenge*) [18].

Перша складова – включеність – відображає активну позицію людини у взаємодії з навколишнім світом, її здатність відчувати себе значущою, цінною, включеною в розв'язання життєвих завдань попри наявність стресових факторів. Контроль передбачає усвідомлення власного впливу на перебіг подій і пошук способів змінювати ситуацію, на противагу почуттю безпорадності. Третій компонент - прийняття ризику - полягає у сприйнятті життєвих труднощів як виклику, що стимулює особистісне зростання та розширення життєвого досвіду.

Сучасні дослідники визначають життєстійкість як інтегральну якість особистості, що забезпечує адекватну самооцінку, стійкість «Я-концепції», психологічну зрілість та здатність до ефективного саморозвитку в умовах стресу [15]. Вона функціонує як система внутрішніх механізмів саморегуляції, що допомагають людині зберігати емоційну стабільність і цілеспрямованість попри деструктивні впливи середовища.

Формування життєстійкості відбувається протягом усього життя, тому важливо створювати умови, які сприятимуть розвитку цього ресурсу в освітньому, професійному та родинному середовищах. Емоційно насичене, підтримувальне та мотивуюче освітнє середовище стимулює людину до пошуку конструктивних рішень, застосування копінг-стратегій і розширення власних можливостей.

На першому етапі становлення особистість засвоює соціально схвалювані моделі поведінки, орієнтовані на домінуючі соціокультурні цінності, а згодом накопичує власний життєвий досвід, який дозволяє успішно адаптуватися в конкретному соціальному середовищі. Структура ціннісних орієнтацій включає два ключові компоненти — когнітивний та емоційний. Когнітивний компонент відображає процес прийняття суспільних цінностей, тоді як емоційний пов'язаний із внутрішніми переживаннями та ставленням особистості до цих цінностей. З раннього віку індивід поступово залучається до різних ціннісних систем, осягає їх зміст і значущість. Далі, у ході навчання, розвитку та набуття життєвого досвіду, формується здатність самостійно визначати провідну, системоутворювальну цінність — ту, що в даний момент є найбільш важливою та задає ієрархію інших цінностей. У свідомості кожної людини особистісні цінності постають як соціально зумовлені ціннісні орієнтації, які символічно можна розглядати як «вісь свідомості», що підтримує її життєву стійкість.

«Ціннісні орієнтації – найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом індивіда всією сукупністю його переживань і обмежують значуще для цієї людини від незначущої, несуттєвого» [7, с. 72]. Серед всієї ієрархії цінностей можна виділити ті, котрі є загальнолюдськими, або глобальними, тобто притаманні максимальній кількості людей, наприклад, воля, праця, творчість, гуманізм, солідарність, людяність, сім'я, нація, народ, діти тощо. Система ціннісного світогляду особистості формується під впливом змін у загальнолюдській ієрархії цінностей, що відображають глобальні соціокультурні трансформації. Водночас важливо усвідомлювати, що ціннісна система не є лише реакцією на зовнішні соціальні, економічні чи політичні умови. Вона

виступає також формою самосвідомості та самовираження внутрішніх інтелектуальних, моральних, естетичних й інших якостей і уявлень особистості. Ці внутрішні компоненти перебувають у тісній взаємодії з потребами, інтересами та поведінковими мотивами людини, визначаючи їх та одночасно залежачи від них. На процес формування ціннісних орієнтацій впливає і характер інформації про культурні цінності, їх значення, функції та властивості. Формування цінностей чітко відображає взаємозалежність і взаємодію соціокультурного макросередовища, мікросередовища та особистості, а також рівень ефективності освітньо-виховних систем суспільства. Цінності, сформовані в межах конкретної історичної епохи, продовжують існувати та трансформуватися разом зі зміною поколінь, які успадковують як позитивні, так і негативні елементи попереднього культурного досвіду. З позиції пріоритетності індивідуальні цінності особистості мають перевагу над суспільними, оскільки відіграють роль сполучної ланки між окремою людиною та соціумом, його культурним контекстом. Найвищою цінністю традиційно залишається сама людина – її життя, діяльність і творчість, адже людина розглядається не лише як біологічна, а передусім як соціальна істота.

Формування ціннісних орієнтацій відбувається на основі базових, фундаментальних цінностей. Співвідношення та зміст ключових цінностей можуть істотно змінюватися як упродовж життєвого шляху окремої людини, так і в історичному розвитку людства загалом. У різні історичні періоди та в різних соціальних групах домінували різні ціннісні орієнтації, які спрямовували увагу людини на її особисте життя, соціальний простір або потойбічний вимір.

Відповідно до концепції С. Мадді [23], життєстійкість розглядається як багатокомпонентна характеристика особистості, що включає три ключові складові: залученість, контроль та прийняття виклику. Залученість проявляється у активній життєвій позиції людини, її інтересі до подій навколишнього середовища, прагненні брати участь у різних видах діяльності та взаємодії з іншими людьми. Компонент контролю відображає здатність особистості усвідомлювати власні емоції, регулювати їх прояви та впливати на перебіг

життєвих подій. Прийняття виклику характеризує ставлення людини до складних ситуацій як до можливостей для набуття досвіду та особистісного розвитку, що дозволяє знаходити конструктивний сенс навіть у негативних обставинах.

Життєстійкість передбачає не лише здатність людини адаптуватися до складних життєвих умов, але й уміння відновлювати внутрішню психологічну рівновагу після пережитих труднощів. Вона виступає своєрідним внутрішнім ресурсом або резервом психічної енергії, який допомагає особистості ефективно протистояти стресу та долати життєві перешкоди. Наявність розвиненої життєстійкості сприяє використанню конструктивних стратегій подолання труднощів і забезпечує більш продуктивне реагування на кризові ситуації.

Життєстійкість пов'язана з такими характеристиками, як залученість до життєвих процесів, здатність контролювати власні емоційні реакції та готовність сприймати життєві труднощі як умову для саморозвитку. Вона забезпечує особистості можливість ефективно діяти навіть за наявності різноманітних перешкод і труднощів, сприяє збереженню внутрішньої рівноваги та допомагає підтримувати баланс у процесі адаптації до нових вимог навколишнього середовища. Завдяки цьому життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом, що підтримує прагнення людини до стабільного та гармонійного життя.

Крім того, життєстійкість передбачає усвідомлення людиною того, що життєвий шлях неминуче супроводжується труднощами та випробуваннями. Однак навіть у складних обставинах особистість може зберігати відкритість до нового досвіду, демонструвати гнучкість у реагуванні на зміни та готовність пристосовуватися до нових умов. Люди з високим рівнем життєстійкості не обов'язково переживають менше негативних емоцій, ніж інші, проте вони здатні ефективніше використовувати конструктивні способи подолання труднощів. Саме такі стратегії сприяють накопиченню життєвого досвіду, зміцненню внутрішніх ресурсів та подальшому особистісному розвитку [4].

Варто зазначити, що людина має унікальну здатність аналізувати власний життєвий досвід, осмислювати пережиті події та переоцінювати їх значення. Завдяки цьому вона може не лише адаптуватися до складних умов, але й використовувати отриманий досвід як ресурс для розвитку життєстійкості.

В умовах воєнних подій, які супроводжуються численними стресогенними факторами та негативно впливають на психологічний стан населення, особливого значення набуває здатність людини переосмислювати власний досвід. Попри складність і травматичність таких подій, їх осмислення може сприяти мобілізації внутрішніх ресурсів особистості, допомагаючи не лише подолати труднощі, але й реалізувати власний потенціал.

Ідея про існування універсальних, загальнолюдських цінностей, що можуть бути виміряні та порівняні, привертає увагу науковців уже багато десятиліть. Теорія ціннісних орієнтацій Флоренса Клакхона та Фреда Стродбека окреслює п'ять головних загальнолюдських проблем, характерних для будь-якого суспільства. На думку авторів, культурно-ціннісні орієнтації є складними й упорядкованими системами принципів, які визначають напрям мислення та поведінки людини в процесі розв'язання універсальних проблем [1]. Їхні емпіричні дослідження 1961 року, проведені серед племен Навахо, американців іспанського походження та американців європейського походження на Південному Заході США, а також подальший розвиток цих ідей у дослідженні Г. Гофстеде персоналу IBM у більш ніж 50 країнах світу, стали першими масштабними кроками у вивченні природи культурно-ціннісних орієнтацій. На основі цих двох фундаментальних досліджень культурно-ціннісні орієнтації можна описати як такі, що впливають на визначення проблем і можливих шляхів їх розв'язання в різних культурах [1].

Згідно з підходом Ф. Клакхона та Ф. Стродбека, культурно-ціннісні орієнтації є результатом того, як представники різних культур відповідають на однакові для всього людства питання: Яким є ставлення до природи? Якою є людська природа? Який часовий вимір є провідним? Яким має бути ставлення до інших людей? Яка базова мотивація поведінки? На основі цих універсальних

питань автори виокремили п'ять ціннісних вимірів, що формують цілі кластери орієнтацій: ставлення до людської природи, ставлення до природи, ставлення до інших людей, орієнтація на час і спрямованість діяльності.

Поряд із класифікацією Ф. Клакхона та Ф. Стробека існують і інші підходи. Дж. Гофстеде запропонував власну систему кластерів культурно-ціннісних орієнтацій, більш адаптовану до умов сучасного глобалізованого світу. До них належать:

- орієнтація на взаємини між людьми (індивідуалізм — колективізм);
- орієнтація на життя та часову перспективу (довготривала vs. короткотривала перспективність);
- орієнтація на маскуліність та фемініність;
- орієнтація на способи поведінки в умовах невизначеності;
- орієнтація на владу та прийняття соціальної нерівності.

Глобальне крос-культурне дослідження Дж. Гофстеде стало основою для численних подальших робіт, присвячених порівнянню індивідуалістичних і колективістських культурних систем. Значний масив теоретичних та емпіричних даних щодо культурно-ціннісних орієнтацій був накопичений також у дослідженнях Ш. Шварца, Г. Тріандіса, М. Вугта та інших. Особливо масштабний внесок зробив Ш. Шварц, який розробив теоретичну модель універсальних цінностей та виокремив кластери інтернаціоналізованих орієнтацій, що дозволили глибше зрозуміти структуру ціннісних систем різних культур.

1.2. Психологічні фактори формування життєстійкості дорослої людини

Формування життєстійкості дорослої людини є складним психологічним процесом, який зумовлюється взаємодією різноманітних внутрішніх і зовнішніх чинників. У сучасних психологічних дослідженнях життєстійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що відображає її здатність ефективно протистояти стресовим впливам, адаптуватися до змін та зберігати психологічну стабільність у складних життєвих умовах. Формування цієї якості

пов'язане з розвитком певних психологічних ресурсів, які забезпечують успішне подолання труднощів і підтримання внутрішньої рівноваги.

Одним із провідних чинників становлення життєстійкості виступає ціннісно-смилова сфера особистості. Система життєвих цінностей визначає спрямованість поведінки людини, впливає на її життєві вибори та способи реагування на життєві труднощі. Наявність чітко сформованих життєвих орієнтирів і усвідомленого сенсу життя сприяє підвищенню психологічної стійкості, оскільки людина отримує внутрішню мотивацію до подолання складних обставин [8]. Усвідомлення значущості власних життєвих цілей дозволяє особистості сприймати труднощі не лише як перешкоду, а й як можливість для розвитку.

Важливим психологічним фактором розвитку життєстійкості є індивідуально-психологічні особливості особистості. До таких характеристик належать емоційна стабільність, відповідальність, здатність до саморегуляції, оптимістичне ставлення до життя, впевненість у власних можливостях та внутрішній локус контролю. Люди, які переконані у власній здатності впливати на перебіг подій, як правило, демонструють більш активні та конструктивні способи подолання життєвих труднощів. У свою чергу, розвиток відповідальності та самостійності сприяє формуванню здатності приймати рішення та нести відповідальність за власний життєвий шлях.

Не менш важливим фактором є емоційна саморегуляція, яка забезпечує можливість контролювати власні емоційні реакції та підтримувати психологічну рівновагу. Уміння керувати емоціями дозволяє людині уникати надмірної напруги та знижує негативний вплив стресових ситуацій. Емоційна стійкість допомагає зберігати здатність до раціонального мислення навіть у складних обставинах і сприяє прийняттю зважених рішень.

Суттєвий вплив на формування життєстійкості мають також копінг-стратегії, тобто індивідуальні способи подолання стресових ситуацій. Конструктивні копінг-стратегії передбачають активний пошук шляхів вирішення проблеми, використання власних ресурсів, а також звернення по

підтримку до соціального оточення. Застосування таких стратегій сприяє ефективній адаптації до складних життєвих умов та підвищує здатність особистості долати труднощі. Натомість уникнення проблем або пасивне ставлення до складних обставин може призводити до зниження рівня життєстійкості.

Важливим чинником розвитку життєстійкості виступає соціальна підтримка, яка забезпечує людині відчуття безпеки та емоційної стабільності. Підтримка з боку родини, друзів і соціального оточення допомагає зменшити психологічне навантаження, сприяє формуванню впевненості у власних силах та полегшує процес подолання життєвих труднощів. Соціальні взаємини створюють можливості для обміну досвідом, отримання емоційної допомоги та формування відчуття приналежності до певної спільноти.

У контексті сучасних досліджень особливого значення набуває також феномен посттравматичного зростання, який розглядається як позитивна трансформація особистості після переживання складних або травматичних подій. У результаті переосмислення життєвого досвіду людина може змінювати систему життєвих цінностей, формувати нові смисли та розширювати власні психологічні ресурси. Такий процес сприяє зміцненню життєстійкості та підвищенню здатності ефективно реагувати на подальші життєві виклики.

Таким чином, формування життєстійкості дорослої людини є результатом взаємодії різних психологічних факторів, серед яких важливе місце займають ціннісно-сміслова сфера особистості, індивідуально-психологічні характеристики, здатність до емоційної саморегуляції, використання конструктивних копінг-стратегій та наявність соціальної підтримки. Сукупність цих чинників забезпечує здатність людини адаптуватися до складних життєвих умов, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати активну життєву позицію.

1.3. Вплив кризових та воєнних умов на психологічний стан особистості

Воєнний час стає екстремальним випробуванням для психіки людини, актуалізуючи потребу у внутрішніх ресурсах, серед яких провідне місце посідає життєстійкість. У сучасних реаліях життєстійкість виступає одним із ключових ресурсів психічного здоров'я, який допомагає людині зберігати внутрішню рівновагу, адаптивність та здатність до конструктивного подолання наслідків психотравмуючих подій. Розуміння особливостей формування та розвитку життєстійкої поведінки стає необхідною умовою подолання наслідків психотравмуючих ситуацій.

Воєнний період становить серйозне випробування не лише для держави та суспільства загалом, а й для кожної окремої людини. У подібних умовах життєстійкість сприяє не тільки фізичному та психологічному виживанню, але й допомагає зберігати людську гідність, здатність до активної життєдіяльності та внутрішню психологічну рівновагу. Питання життєстійкості особистості в контексті воєнних подій знайшло відображення у працях таких науковців, як, О. А. Чиханцова [20], Л. А. Перелигіна, С. М. Кондратюк, В. В. Предко, С. Л. Кравчук, Т. О. Ларіна, А. Ю. Швалб, Н. Е. Мілорадова, Т. М. Титаренко та інших дослідників.

Життєстійкість розглядається як характеристика, що відображає здатність людини протистояти впливу стресових чинників, підтримувати психічну стабільність та зберігати ефективність діяльності навіть у складних життєвих обставинах. Вона виступає важливим показником сформованості механізмів саморегуляції особистості та її здатності конструктивно долати життєві труднощі.

О. А. Чиханцова визначає життєстійкість як прояв самодетермінації особистості, що пов'язаний із прагненням до саморозвитку та реалізації власного потенціалу. Важливою умовою цього процесу є усвідомлення людиною власних ресурсів як достатніх для досягнення життєвих цілей, а також цілісне сприйняття свого життєвого шляху, яке передбачає наявність чітких і реалістичних життєвих

орієнтирів [20, с. 33].

На думку дослідниці, життєстійкість має складну структуру, що включає систему відносно стабільних позитивних характеристик особистості. Саме вони забезпечують ефективну адаптацію людини до умов навколишнього середовища та сприяють досягненню психологічного благополуччя. До структурних складових життєстійкості належать не лише базові установки, а й такі взаємопов'язані компоненти, як життєві цілі, ціннісні орієнтації, смисложиттєві установки, самоствалення, автономність та мотивація до самореалізації [20, с. 61].

Відповідно до цієї концепції життєстійкість виконує низку важливих функцій. Вона сприяє гармонійному поєднанню смисложиттєвих орієнтацій, психофізіологічних характеристик та соціальних факторів, що забезпечують ефективну адаптацію до складних життєвих умов. Крім того, життєстійкість пов'язана зі здатністю людини до саморегуляції, адаптації до непередбачуваних змін, підтриманням відчуття контролю над власним життям та збереженням внутрішньої цілісності. Важливим аспектом також є здатність використовувати складні та стресові події як можливість для особистісного розвитку, що дозволяє підтримувати продуктивність діяльності та психологічну рівновагу навіть у кризових ситуаціях [20, с. 63].

С. М. Кондратюк зазначає, що в умовах надзвичайних ситуацій активізація внутрішніх ресурсів життєстійкості може запобігти розвитку негативних наслідків травматичного стресу. Водночас інтенсивність стресових переживань у період війни, а також тривале психоемоційне напруження та виснаження копінг-ресурсів здатні призводити до зниження рівня життєстійкості та погіршення психічного здоров'я людини [11, с. 80]. На думку дослідниці, важливу роль у відновленні психологічної стійкості відіграють соціальна підтримка та сприятливе соціальне середовище, які допомагають людині відновлюватися після пережитих психотравмуючих подій [11, с. 81].

В. Предко підкреслює, що переживання складних життєвих ситуацій, спричинених воєнними подіями, може сприяти формуванню життєстійкості

особистості. Незважаючи на біль і страждання, людина здатна відновлюватися та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Життестійкість у цьому контексті дозволяє долати перешкоди, знаходити позитивні сторони навіть у складних обставинах, підтримувати внутрішню рівновагу та загальне психологічне благополуччя. Крім того, вона сприяє розвитку креативності та відповідальному ставленню до власного життєвого шляху [18, с. 89].

Дослідження життестійкості в умовах воєнної небезпеки та невизначеності майбутнього, проведене Т. Вашекою та О. Лич, засвідчує значний вплив позитивного самоставлення та високого рівня оптимізму на формування життестійкості особистості [10, с. 31–36].

І. Данилюк та В. Предко підкреслюють, що життестійкість є складним психічним утворенням, яке системно впливає на поведінку людини та її життєдіяльність. Вона може виступати важливим внутрішнім ресурсом у кризових і складних життєвих ситуаціях. Дослідники зазначають, що значну роль у формуванні життестійкості відіграє внутрішній локус контролю, який сприяє активній життєвій позиції, підвищує рівень залученості та дозволяє людині конструктивно сприймати як позитивний, так і негативний життєвий досвід. Усвідомлення сенсу пережитих подій сприяє готовності приймати нові виклики та стимулює подальший особистісний розвиток. Крім того, залученість у життєву діяльність підвищує рівень задоволеності життям, сприяє самореалізації, підвищує продуктивність діяльності та позитивно впливає на емоційний стан людини. Залученість та контроль, на думку авторів, виступають важливими механізмами внутрішньої мотивації, які взаємно підсилюють один одного у процесі життєдіяльності [10, с. 46–51].

Л. А. Перелигіна та А. Ю. Швалб зазначають, що рівень життестійкості цивільного населення в умовах воєнних дій визначається сукупністю різних факторів, серед яких важливу роль відіграють як зовнішні умови життя, так і індивідуально-психологічні особливості людини. Автори виокремлюють декілька груп населення, які можуть мати різний досвід переживання воєнної травми: людей, що проживають в зонах бойових дій; родичів

військовослужбовців; біженців і внутрішньо переміщених осіб; а також тих, хто не мав безпосереднього контакту з бойовими подіями, але перебуває під впливом постійного інформаційного навантаження. Попри різний досвід травматичних подій, кожна людина має потенціал для розвитку життєстійкості та пошуку ефективних способів подолання складних життєвих обставин [29, с. 195–199].

Н. Е. Мілорадова розглядає життєстійку поведінку як спосіб адаптивного функціонування людини у складних життєвих умовах. На її думку, життєстійка особистість прагне змінювати як зовнішні обставини, так і власний внутрішній стан шляхом особистісного розвитку та самовдосконалення. Важливим є усвідомлення екстремальної ситуації як нової реальності, що потребує опанування нових знань, навичок та способів реагування. Авторка пропонує комплексний підхід до розвитку життєстійкості, який передбачає формування здатності розуміти природу психотравмуючих подій, виявляти потенційні небезпеки, адекватно оцінювати життєві труднощі та використовувати отриманий досвід для формування нових життєвих стратегій [12, 142 с.]. Н. Е. Мілорадова розглядає життєстійкість як спосіб виживання у складних життєвих ситуаціях, що ґрунтується на особистісній трансформації та самовдосконаленні. На її думку, життєстійка людина здатна усвідомити нову екстремальну реальність, прийняти її як виклик і виробити нові навички реагування. Авторка пропонує комплексну програму розвитку життєстійкості, яка включає навчання розумінню причин і наслідків психотравмувальних подій, формування навичок адекватного реагування та переосмислення складних ситуацій як досвіду зростання [14, с. 127–129].

Т. М. Титаренко, аналізуючи психологічні наслідки травматизації в умовах війни, наголошує на важливості переосмислення людиною власного травматичного досвіду. Вона вважає, що навіть болісні події можуть стати ресурсом особистісного розвитку, сприяючи посттравматичному зростанню. Нове ставлення до власних стресових переживань посилює психологічний імунітет та допомагає людині відновити здатність до сенсотворення, емпатії й самопідтримки [19, с. 3–10]. За її словами, пережиті складні події можуть

сприяти зміцненню особистості, підвищенню її життєстійкості та виступати поштовхом до особистісного розвитку. Зміна ставлення до стресових реакцій та їх сприйняття як ресурсу допомагає підвищити психологічну стійкість та сприяє процесу посттравматичного зростання [8, с. 7]. Серед стратегій, що сприяють посттравматичному зростанню, дослідниця виокремлює розвиток здатності до позитивного осмислення травматичного досвіду, переоцінку життєвого простору та міжособистісних взаємин, відновлення здатності до створення життєвих смислів, а також трансформацію ставлення до себе через активізацію ресурсів самозбереження та самовідновлення [8, с. 3–10]. В умовах екстремальних життєвих ситуацій життєстійкість виступає своєрідним механізмом психологічного виживання, який дозволяє людині мобілізувати внутрішні ресурси та ефективно діяти навіть за наявності загрози для життя. Вона також розглядається як особистісна риса, що визначає стиль поведінки людини, її готовність долати труднощі та здатність гнучко реагувати на зміни життєвих обставин. Крім того, життєстійкість пов'язана зі здатністю людини відновлювати фізичні та психічні ресурси після пережитих стресових подій, що сприяє подальшому виконанню соціальних ролей і життєвих завдань. Застосування цього принципу базується на розумінні екстремальної ситуації як нової реальності, що суттєво відрізняється від звичних умов життя і потребує опанування нових знань, навичок та стратегій поведінки. У такому контексті складна життєва ситуація розглядається не як перешкода, а як потенційна можливість для розвитку та особистісного зростання.

Життєстійка поведінка розуміється як спосіб ефективного функціонування людини у складних життєвих обставинах. Особистість із розвиненою життєстійкістю прагне змінювати як зовнішні умови життя, так і власні внутрішні установки через процеси особистісної трансформації та самовдосконалення.

Формування життєстійкості відбувається протягом усього життєвого шляху людини. Тому створення сприятливих умов для розвитку особистості, навчання та соціалізації є важливою передумовою становлення життєстійкої

поведінки. Освітнє середовище повинно сприяти емоційній підтримці, стимулювати пізнавальну активність та мотивувати людину до пошуку ефективних способів вирішення проблемних ситуацій і використання конструктивних копінг-стратегій.

Подібні принципи мають реалізовуватися і в родинному вихованні. Зокрема, як зазначає Т. Ларіна [22], формування включеності та активного ставлення до життя значною мірою залежить від характеру взаємин між дитиною та батьками. Атмосфера підтримки, прийняття та безпеки створює умови для розвитку впевненості у власних силах і сприяє реалізації особистісного потенціалу. Водночас важливо, щоб дитина стикалася із завданнями, які потребують докладання зусиль для їхнього вирішення, адже саме подолання труднощів формує мотивацію досягнення та прагнення до успіху.

Наявність різноманітних життєвих ситуацій та змін у середовищі дозволяє сформувати у людини розуміння багатогранності світу та сприяє розвитку гнучкості поведінки. Таким чином, сформована з раннього віку життєстійкість стає основою для побудови індивідуальних життєвих стратегій, що базуються на усвідомленні та переосмисленні власного досвіду.

Комплексна програма розвитку життєстійкості особистості може включати такі напрями:

Розвиток самопізнання та формування здатності до особистісної рефлексії, що сприяє усвідомленню власних особливостей і можливостей [3]. Формування когнітивних ресурсів, які дозволяють сприймати життєві події як менш загрозливі та сприяють більш глибокому розумінню складних ситуацій. Опанування ефективних стратегій подолання стресу, що забезпечують конструктивне реагування на складні життєві обставини. Розвиток відповідального ставлення до власного здоров'я та психологічного благополуччя, формування навичок збереження здоров'я. Формування самоефективності, що включає розвиток позитивного самосприйняття та усвідомлення власних досягнень. Розвиток навичок цілепокладання, які дозволяють визначати реалістичні життєві

цілі з урахуванням власних можливостей і життєвих умов. Розвиток вольової саморегуляції та мотивації, необхідних для подолання труднощів.

Формування соціальної компетентності та здатності звертатися по підтримку до соціального оточення.

Розвиток професійної компетентності, що передбачає застосування отриманих знань у практичній діяльності.

Особи з високим рівнем життєстійкості, як правило, характеризуються активною життєвою позицією, оптимістичним ставленням до подій, здатністю формувати конструктивні соціальні взаємини та ефективно керувати власними життєвими обставинами. Вони здатні підтримувати внутрішню психологічну рівновагу навіть у складних життєвих ситуаціях. У контексті сучасних соціальних викликів життєстійкість відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я особистості та забезпеченні її ефективного функціонування в різних сферах життєдіяльності. У зв'язку з цим подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на вивчення чинників формування життєстійкості, а також на розроблення психологічних програм і інтервенцій, спрямованих на її розвиток та зміцнення.

1.4. Психологічні реакції дорослих на стресові події війни та адаптаційні механізми та стратегії подолання стресу

Воєнні події створюють потужний стресогенний вплив на психіку людини, оскільки супроводжуються постійною небезпекою, невизначеністю майбутнього, втратами та значними змінами звичного способу життя. У таких умовах дорослі люди змушені адаптуватися до нових реалій, що часто супроводжується різноманітними психологічними реакціями. Характер цих реакцій залежить від індивідуальних особливостей особистості, попереднього

життєвого досвіду, рівня соціальної підтримки та наявності внутрішніх психологічних ресурсів.

Однією з найбільш поширених реакцій на стресові події війни є підвищений рівень тривожності. Тривога може виникати як природна реакція організму на небезпеку та невизначеність. Вона проявляється у постійному відчутті напруження, очікуванні можливих загроз, труднощах із концентрацією уваги та підвищеній емоційній чутливості. У помірному прояві така реакція виконує адаптивну функцію, оскільки допомагає людині швидше реагувати на потенційні ризики.

Іншою поширеною реакцією є емоційне виснаження, яке може виникати внаслідок тривалого перебування у стані напруження. Постійний інформаційний потік про воєнні події, переживання за власну безпеку та безпеку близьких, а також необхідність швидко адаптуватися до змін можуть призводити до зниження емоційної стійкості, появи відчуття втоми та втрати внутрішніх ресурсів.

У відповідь на стресові події війни у дорослих також можуть виникати реакції страху та невпевненості, пов'язані з загрозою для життя, матеріальною нестабільністю або вимушеною зміною умов проживання. Такі переживання іноді супроводжуються почуттям безпорадності або втратою відчуття контролю над власним життям.

Разом із негативними переживаннями можуть проявлятися і адаптивні психологічні реакції, які сприяють подоланню складних життєвих обставин. До таких реакцій належать мобілізація внутрішніх ресурсів, активний пошук шляхів вирішення проблем, посилення соціальних зв'язків та прагнення підтримувати інших людей. У складних умовах війни дорослі часто демонструють здатність до взаємодопомоги, солідарності та спільного подолання труднощів.

Важливою психологічною реакцією може виступати також переосмислення життєвих цінностей. Переживання екстремальних подій нерідко спонукає людину по-іншому оцінювати власне життя, змінювати пріоритети та

приділяти більше уваги міжособистісним відносинам, сімейним зв'язкам та духовним аспектам життя.

У деяких випадках тривалий вплив стресових факторів війни може призводити до розвитку посттравматичних реакцій, які проявляються у нав'язливих спогадах про пережиті події, підвищеній дратівливості, труднощах зі сном та емоційній напруженості. Водночас важливо зазначити, що наявність психологічної підтримки, розвинених копінг-стратегій та достатнього рівня життєстійкості значно знижує ризик виникнення таких станів.

Разом із тим дослідження показують, що переживання складних подій війни може сприяти формуванню нових психологічних ресурсів. У процесі подолання труднощів людина набуває досвіду адаптації, зміцнює віру у власні можливості та розвиває здатність ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями в майбутньому.

Отже, психологічні реакції дорослих на стресові події війни можуть мати різноманітний характер і включати як негативні переживання, так і адаптивні механізми подолання труднощів. Їхній прояв значною мірою залежить від рівня життєстійкості особистості, наявності внутрішніх психологічних ресурсів та соціальної підтримки. Розуміння особливостей таких реакцій є важливим для дослідження процесів психологічної адаптації людини в умовах воєнного стану.

В умовах підвищеного психологічного навантаження, зокрема під час соціальних криз та воєнних подій, особливого значення набувають механізми адаптації людини до стресових ситуацій. Адаптація розглядається як процес пристосування особистості до змінних умов середовища, який забезпечує збереження психологічної рівноваги та ефективне функціонування людини в складних життєвих обставинах. У цьому процесі важливу роль відіграють індивідуальні психологічні ресурси, життєвий досвід та особливості реагування на стресові події.

Адаптаційні механізми включають систему психологічних процесів і поведінкових реакцій, спрямованих на зменшення негативного впливу стресу та відновлення внутрішньої стабільності. До таких механізмів належать емоційна

саморегуляція, когнітивна переоцінка ситуації, мобілізація внутрішніх ресурсів та використання соціальної підтримки. Завдяки цим механізмам людина здатна підтримувати психічну рівновагу навіть у складних та непередбачуваних умовах. Суттєвим компонентом адаптації є когнітивні механізми, які пов'язані з інтерпретацією та осмисленням подій. Людина може змінювати своє ставлення до ситуації, переоцінювати її значення або шукати нові способи вирішення проблеми. Такий підхід дозволяє знизити рівень емоційної напруги та сприяє більш конструктивному реагуванню на труднощі.

Значну роль у подоланні стресу відіграють емоційні механізми регуляції, які допомагають контролювати власні переживання та підтримувати психологічну стабільність. До них належать здатність усвідомлювати власні емоції, регулювати інтенсивність переживань та знаходити способи відновлення емоційної рівноваги. Розвинені навички емоційної саморегуляції дозволяють людині ефективніше справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Окрім внутрішніх психологічних механізмів, важливе значення мають поведінкові стратегії подолання стресу, або копінг-стратегії. Вони відображають конкретні способи реагування людини на стресові події та включають активний пошук вирішення проблеми, планування подальших дій, звернення по соціальну підтримку, а також зміну власної поведінки відповідно до нових умов. Конструктивні копінг-стратегії сприяють ефективній адаптації та допомагають зберігати психологічну рівновагу. Серед найпоширеніших стратегій подолання стресу виділяють проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на активне вирішення складної ситуації, аналіз причин труднощів та пошук можливих шляхів їх подолання. Емоційно-орієнтовані стратегії, у свою чергу, спрямовані на зменшення інтенсивності негативних переживань і відновлення емоційної рівноваги.

Важливим ресурсом адаптації є також соціальна підтримка, яка допомагає людині справлятися з емоційними переживаннями та знижує негативний вплив стресових факторів. Підтримка з боку родини, друзів та соціального оточення

сприяє формуванню відчуття безпеки, підвищує впевненість у власних силах та полегшує процес подолання складних життєвих обставин.

В умовах тривалих кризових ситуацій, зокрема під час війни, адаптаційні механізми та стратегії подолання стресу набувають особливої важливості. Вони дозволяють людині не лише зберігати психологічну стабільність, але й формувати нові способи реагування на труднощі, що сприяє розвитку життєстійкості та особистісному зростанню.

У сучасній психологічній науці спостерігається поступове переосмислення наслідків травматичного досвіду. Якщо раніше основна увага приділялася переважно негативним проявам травми — дезадаптації, порушенням психічного функціонування та розвитку посттравматичних розладів, — то нині дедалі більше дослідників звертаються до вивчення потенціалу позитивних змін, що можуть виникати внаслідок пережитих криз.

Емпіричні дані свідчать, що травматичний досвід не обов'язково має виключно руйнівний характер. Поряд із негативними наслідками він може виступати чинником внутрішніх трансформацій, сприяючи особистісному розвитку. У цьому контексті формується уявлення про посттравматичне зростання (ПТЗ) як окремий психологічний феномен, що відображає здатність людини змінюватися та розвиватися під впливом складних життєвих обставин.

Посттравматичне зростання визначається як процес і результат позитивних змін особистості, що виникають унаслідок переживання кризових подій, психотравматичних ситуацій або значних життєвих труднощів [41]. Це поняття суттєво розширює традиційне розуміння травми, оскільки підкреслює не лише її деструктивний потенціал, а й можливості для розвитку.

У науковій літературі існує низка суміжних термінів, які описують подібні процеси, зокрема: зростання, пов'язане зі стресом; розвиток у кризових умовах; позитивні зміни після травми; трансформації, зумовлені стражданням; розвиток, викликаний несприятливими подіями; трансформаційний копінг тощо [3; 11; 12; 13]. Така термінологічна різноманітність свідчить про складність і багатовимірність досліджуваного явища.

У межах теоретичного аналізу посттравматичного зростання виокремлюють кілька ключових підходів: функціонально-дескриптивний, клієнт-центрований метатеоретичний та біопсихосоціальний еволюційний [2; 4; 6; 42]. Зазначені підходи дозволяють розглядати ПТЗ як інтегративний процес, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Водночас важливим залишається питання співвідношення посттравматичного зростання з посттравматичними розладами, а також впливу на ці процеси вікових, гендерних і соціокультурних характеристик.

Окрему увагу в дослідженнях приділено чинникам, що сприяють виникненню ПТЗ. Зокрема, S. Joseph та P.A. Linley визначають такі важливі передумови, як стресостійкість, індивідуально-психологічні особливості, ефективні копінг-стратегії, оптимізм, екстраверсія та самоефективність. Ці характеристики забезпечують мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості та сприяють не лише подоланню травматичних наслідків, а й подальшому розвитку [31]. Водночас численні дослідження підтверджують значущість соціальної підтримки як одного з ключових чинників, що впливає як на процес відновлення, так і на формування посттравматичного зростання [32].

У цьому контексті важливо розмежовувати посттравматичне зростання та резильєнтність. Хоча ці поняття часто вживаються як взаємозамінні, вони мають різний зміст. Резильєнтність, за визначенням Ф. Лозеля, означає здатність особистості або соціальної системи зберігати стабільне функціонування в умовах труднощів. Натомість посттравматичне зростання передбачає якісні зміни та розвиток понад попередній рівень функціонування. Водночас, як зазначають S.G. Lepore та T.A. Revenson, резильєнтність може виступати основою для формування ПТЗ [37].

Сучасні дослідники також розглядають посттравматичне зростання крізь призму копінгу, тобто як форму адаптивної відповіді на травматичний досвід. У межах цього підходу ПТЗ трактується як результат активної переробки пережитих подій (C. Davis, J. Larson; C. Park, S. Folkman; S. Fillips; C.A. Jackson). Серед основних механізмів, що сприяють цьому процесу, виділяють позитивне

переосмислення ситуації, здатність до когнітивного перемикавання без уникнення проблеми, активні дії щодо її вирішення та пошук соціальної підтримки.

Крім того, важливим є відновлення відчуття власної компетентності, а також формування більш конструктивного сприйняття складних ситуацій. За підходом С.А. Jackson, копінг є інтегративним процесом, що поєднує індивідуальні, когнітивні та соціальні чинники. У зв'язку з цим подолання травми не можна розглядати виключно як індивідуальний процес, оскільки значну роль відіграють соціальні системи, такі як сім'я, громада та організації [5]. Подібну позицію підтримує і R. Papadopoulos, який акцентує увагу на системному характері роботи з травмою [38].

У науковому дискурсі також використовується поняття «позитивна адаптація», що фокусується на тих змінах і ресурсах, які особистість набуває в процесі подолання травматичного досвіду. А. Linley та S. Joseph підкреслюють, що ключовим є не лише відновлення або збереження функціонування, а саме розвиток нових якостей і смислів [39, 40].

Важливим напрямом сучасних досліджень є також пошук ефективних психотерапевтичних підходів, спрямованих на стимулювання посттравматичного зростання. Попри те, що ця сфера ще перебуває на етапі становлення, науковці наголошують на необхідності зміни традиційної парадигми психологічної допомоги. Зокрема, підкреслюється, що метою психотерапевтичного втручання має бути не лише зменшення страждання, а й створення умов для особистісного розвитку.

Таким чином, сучасне розуміння посттравматичного зростання базується на ідеї переходу від моделі «відновлення» до моделі «розвитку». Це передбачає вихід особистості за межі попереднього рівня функціонування та формування нових психологічних ресурсів. Такий підхід суттєво розширює можливості психологічної допомоги та вимагає розроблення нових психотерапевтичних стратегій, орієнтованих на підтримку зростання в умовах пережитої травми.

Висновки до розділу I.

Узагальнення наукових підходів до вивчення життєстійкості свідчить про те, що вона є складним інтегративним утворенням особистості, яке включає систему цінностей, смисложиттєвих орієнтацій, особистісних установок, механізмів саморегуляції та соціальних ресурсів. В умовах воєнного часу життєстійкість відіграє ключову роль у забезпеченні адаптації людини до ситуацій невизначеності, небезпеки та втрат. Вона дозволяє підтримувати психологічну стабільність, активну життєву позицію та знаходити сенс у досвіді. Важливими чинниками її формування виступають ціннісні орієнтації, смисложиттєві установки, індивідуально-психологічні особливості особистості та здатність до посттравматичного зростання. Саме тому актуальним є емпіричне дослідження взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями, смисложиттєвими установками, особистісними характеристиками та рівнем життєстійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану, що зумовлює використання відповідних психодіагностичних методик у даному дослідженні.

2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЕННОГО ЧАСУ

2.1. Цілі, завдання, методи та інструменти емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей життєстійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану спрямоване на комплексне вивчення внутрішніх психологічних ресурсів особистості, які забезпечують ефективну адаптацію до умов тривалого стресу, невизначеності та загрози.

Мета дослідження полягає у визначенні психологічних чинників життєстійкості особистості, зокрема ціннісних орієнтацій, смисложиттєвих установок, індивідуально-психологічних особистісних рис та посттравматичного зростання, а також у встановленні характеру взаємозв'язків між зазначеними показниками в умовах воєнного стану.

Дослідження має кореляційний дизайн і реалізоване у форматі одноразового опитування. Такий підхід дозволяє виявити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними змінними та визначити їхній внесок у формування життєстійкості.

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою комплексу стандартизованих психодіагностичних методик та авторського інструментарію. Опитування проводилося анонімно серед дорослих респондентів, які проживають в Україні або тимчасово перебувають за її межами в умовах воєнного стану, що забезпечує врахування різного досвіду переживання кризових подій.

Для емпіричного вивчення психологічних особливостей життєстійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити ціннісно-смилову сферу особистості, рівень життєстійкості, індивідуально-психологічні характеристики та прояви посттравматичного зростання.

1. Опитувальник ціннісних орієнтацій (методика «Ціннісний портрет» Ш. Шварца)

Дана методика спрямована на дослідження базових життєвих цінностей особистості та їх мотиваційної структури. В основі опитувальника лежить теорія універсальних цінностей Ш. Шварца, яка передбачає існування системи взаємопов'язаних мотиваційних типів, що визначають поведінку людини. У дослідженні використовувалася скорочена адаптована версія методики, яка широко застосовується у міжнародних крос-культурних проєктах (WVS, ESS, EVS). Респондентам пропонується оцінити ступінь подібності описаних у твердженнях людей до себе, що дозволяє визначити значущість таких цінностей, як самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада, безпека, конформність, традиції, доброта та універсалізм. Результати інтерпретуються як індивідуальний профіль ціннісних пріоритетів, що відображає домінуючі мотиваційні орієнтації особистості.

2. Тест життєстійкості С. Мадді / CD-RISC

Методика використовується для вимірювання рівня життєстійкості як інтегральної характеристики особистості, що відображає здатність ефективно функціонувати в умовах стресу та невизначеності. Концептуально життєстійкість включає три ключові компоненти: залученість (активна включеність у життєві процеси), контроль (переконання у здатності впливати на події) та прийняття ризику або виклик (готовність сприймати труднощі як можливості для розвитку). Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з рядом тверджень, що відображають їх ставлення до життєвих ситуацій. За результатами обчислюються показники за окремими шкалами та загальний рівень життєстійкості.

3. Методика «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО)

Даний інструмент призначений для дослідження смислової сфери особистості та рівня усвідомленості життєвих цілей. Методика базується на концепції смислу життя та дозволяє оцінити, наскільки індивід сприймає своє життя як цілеспрямоване, осмислене та контрольоване. СЖО включає такі шкали: «Цілі в житті», «Процес життя», «Результативність

життя», «Локус контролю - Я» та «Локус контролю - життя». Отримані результати дають змогу визначити рівень сформованості смисложиттєвих установок, що є важливим психологічним ресурсом життєстійкості, особливо в умовах кризових та травматичних подій.

4. Шкала посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory PTGI)

Методика розроблена Т. Кальгуном та Р. Тедеші для оцінки позитивних психологічних змін, які можуть виникати внаслідок переживання травматичних подій.

Опитувальник дозволяє виміряти ступінь посттравматичного зростання за такими напрямками: покращення міжособистісних відносин, відкриття нових можливостей, зростання особистісної сили, духовні зміни та переоцінка життєвих пріоритетів.

Респондентам пропонується оцінити, наскільки певні позитивні зміни відбулися у їхньому житті після складних або травматичних подій. Застосування даної методики є особливо актуальним у контексті воєнного стану, оскільки дозволяє дослідити не лише негативні наслідки стресу, а й потенціал особистісного розвитку в кризових умовах.

5. Опитувальник особистісних рис «Велика п'ятірка» (адаптація Галецької)

Методика спрямована на оцінку базових індивідуально-психологічних характеристик особистості відповідно до п'ятифакторної моделі. Вона включає такі шкали: екстраверсія (рівень соціальної активності та енергійності), доброзичливість (схильність до співпраці та емпатії), сумлінність (організованість і відповідальність), нейротизм (емоційна нестабільність) та відкритість досвіду (інтелектуальна гнучкість і креативність). Результати дозволяють визначити індивідуальний профіль особистісних рис, які можуть виступати як ресурсами, так і факторами ризику щодо формування життєстійкості.

6. Методи статистичної обробки даних

Для узагальнення отриманих емпіричних даних та виявлення закономірностей між досліджуваними змінними було застосовано комплекс методів математичної статистики.

Зокрема, використано кореляційний аналіз для визначення сили та напрямку взаємозв'язків між показниками життєстійкості, ціннісними орієнтаціями, смисложиттєвими установками та іншими психологічними характеристиками. Регресійний аналіз застосовувався з метою виявлення найбільш значущих предикторів життєстійкості та оцінки внеску окремих змінних у її формування. Факторний аналіз дозволив узагальнити структуру взаємозв'язків між показниками та виокремити латентні фактори, що відображають інтегральні психологічні ресурси особистості.

Розробник методики «Ціннісний портрет» Шаломом Х. Шварц. Згідно з його теорією, існує десять спільних для різних країн та культур базових цінностей (мотиваційно-ціннісних типів), які утворюють коло в площині двох факторів [5]. Згодом Ш. Шварц здійснив поліпшення вимірювальних властивостей шкали цінностей. Уточнена методика PVQ-57 складається з більшої кількості індикаторів, ніж попередня версія, і дає змогу вимірювати вже 19 цінностей, розділяючи мотиваційний континуум на більш детальні змістові і концептуально відмінні між собою цінності [4]. Важливо зазначити, що, відповідно до теорії Шварца, цінності, розміщені в мотиваційний континуум, не є дискретними, а радше пов'язаними нерозривними цінностями, що утворюють єдину структуру. Отже, зберігаючи нерозривність структури мотиваційного кола, цінності можна об'єднувати в ширші або вужчі ціннісні конструкти [3]

Методика Ш. Шварца для вивчення цінностей є одним із найбільш універсальних інструментів дослідження ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Вона створена відповідно до його теоретичної моделі універсальних ціннісних типів (мотиваційних блоків) [5] і забезпечує можливість комплексного аналізу структури ціннісних орієнтацій.

В основу розроблення методики покладено концепцію М. Рокича щодо

розмежування термінальних та інструментальних цінностей, а також концепцію Ш. Шварца про мотиваційні цілі ціннісних орієнтацій і універсальність базових людських цінностей. Спираючись на центральну мотиваційну ідею кожного універсального типу цінностей, Ш. Шварц сформував набір найбільш характерних і змістовно репрезентативних цінностей. Особливість розробленого опитувальника полягає в тому, що він базується не на прямому ранжуванні, як у методиці М. Рокича, а на рейтинговій оцінці, що дає можливість фіксувати як позитивне, так і негативне ставлення до кожної цінності. Перевага методики Ш. Шварца полягає в її здатності не тільки відтворити ієрархію цінностей, але й виявити пріоритети мотиваційних блоків — тобто основні цілі, які є найбільш актуальними для респондентів у конкретний момент. Завдяки цьому методика дозволяє одночасно оцінювати як когнітивні, так і мотиваційні змінні. Розширений порівняно з іншими підходами перелік цінностей і принципи їх групування дають змогу розглядати цінності як змістові та як емоційно-мотиваційні утворення [5].

Методика Ш. Шварца включає опитувальник із двох частин, які вимагають окремих процедур проведення. Опитувальник «Огляд цінностей» дозволяє аналізувати нормативні ідеали — цінності на рівні переконань. Саме ці цінності мають найбільший особистісний вплив, хоча не завжди знаходять відображення у реальній поведінці, адже можуть не відповідати загальноприйнятим соціальним нормам. Кожну з 57 цінностей із коротким поясненням респондент оцінює за 9-бальною шкалою «як керівний принцип мого життя». Кожна з цінностей віднесена до певного мотиваційного блоку з відповідною метою:

- влада (Power)** — соціальний статус, контроль над людьми і ресурсами;
- досягнення (Achievement)** — особистий успіх відповідно до соціальних вимог;
- гедонізм (Hedonism)** — задоволення, насолода, комфорт;
- стимуляція (Stimulation)** — пошук новизни, ризику, інтенсивних переживань;
- самостійність (Self-Direction)** — незалежність мислення та дії;
- універсалізм (Universalism)** — розуміння, толерантність, захист добробуту інших людей і природи;

доброта (Benevolence) — турбота про благополуччя близьких людей;
 традиція (Tradition) — повага до культурних, релігійних норм і відповідальність
 за їх збереження;
 конформність (Conformity) — стримування поведінки, що може нашкодити
 іншим і суперечить соціальним очікуванням;
 безпека (Security) — прагнення стабільності, безпеки та передбачуваності.

Таким чином, теорія динамічних відносин між типами цінностей, розроблена Ш. Шварцем, описує внутрішню організацію системи цінностей і показує, що дії, пов'язані з певною цінністю, мають психологічні, поведінкові й соціальні наслідки. Типи цінностей можуть бути як сумісними, так і конфліктними між собою. Усі десять універсальних типів організовані у дві біполярні осі:

відкритість до змін (самостійність і стимуляція) — протистоїть консерватизму (безпека, конформність, традиції);

самопіднесення (влада, досягнення) — знаходиться у протилежності до самотрансцендентності (універсалізм, доброта).

Згідно з теорією динамічних відносин між ціннісними типами Ш. Шварца, ціннісні типи можуть конкурувати один з одним або взаємодоповнюватися. Теорія Шварца ґрунтується на ідеї, що цінності не існують ізольовано, а утворюють цілісну систему. Динаміка цих відносин базується на принципах сумісності (коли реалізація однієї цінності сприяє іншій) та конфлікту (коли прагнення до однієї цінності суперечить іншій).

Для аналізу мотиваційних орієнтацій особистості доцільно використовувати модель базових людських цінностей представлених у вигляді колової структури (Рис. 1), що демонструє взаємозв'язки між різними ціннісними орієнтаціями. Така схема відображає не лише подібність мотиваційних цілей, а й потенційні суперечності між ними. Близькі на колі цінності мають подібну мотиваційну основу, тоді як розташовані навпроти можуть вступати у конфлікт.

В межах даної моделі виділяють дві основні осі, що структурують систему людських цінностей.

Перша вісь відображає протиставлення збереження та відкритості до змін. До групи збереження належать цінності, орієнтовані на підтримання стабільності, соціального порядку та передбачуваності життя. Сюди відносяться безпека, конформізм і традиції. Ці орієнтації спрямовані на уникнення ризику та підтримання усталених соціальних норм. На протилежному полюсі знаходяться цінності відкритості до змін — самостійність, стимуляція та гедонізм. Вони пов'язані з прагненням до новизни, свободи вибору, незалежності та отримання нових вражень.

Друга вісь відображає протиставлення самотрансцендентності та самоствердження. Цінності самотрансцендентності орієнтовані на турботу про інших людей, підтримку соціальної справедливості та гармонію з природою. До цієї групи належать універсалізм і доброта. Натомість цінності самоствердження акцентують увагу на особистих досягненнях, статусі та домінуванні. До них відносять владу та досягнення, що пов'язані з прагненням до соціального визнання і контролю над ресурсами.

Окрім зазначених осей, модель також демонструє розподіл цінностей за функціями психологічної регуляції. У нижній частині кола розташовані цінності, спрямовані на захист та уникнення загроз, такі як безпека, традиції, конформізм і влада.

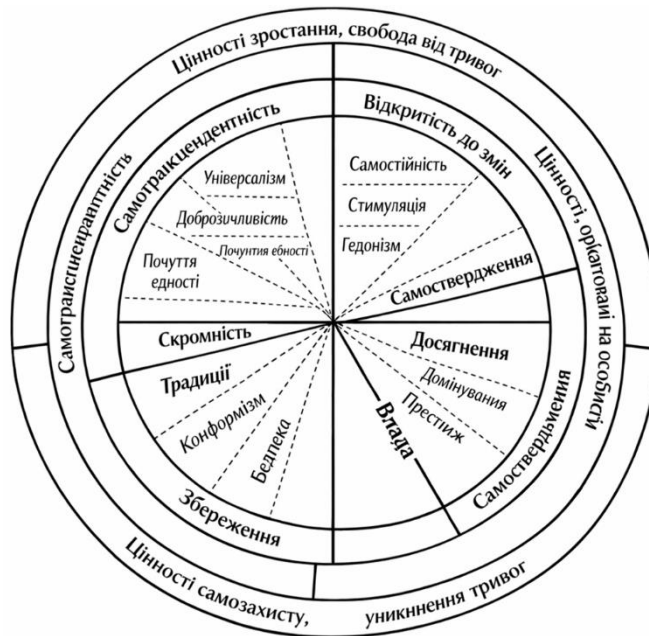


Рис. 1 Структура розподілу цінностей.

Вони виконують функцію підтримання стабільності та захисту особистості. Верхня частина моделі пов'язана з цінностями зростання, до яких належать самостійність, універсалізм та доброта. Ці орієнтації сприяють розвитку особистості, самореалізації та розширенню життєвого досвіду. Важливим аспектом моделі є також поділ цінностей за спрямованістю на особисті або соціальні інтереси. Частина цінностей орієнтована переважно на індивідуальні досягнення (наприклад, влада, досягнення, гедонізм), тоді як інші пов'язані із соціальною взаємодією та благополуччям групи (універсалізм, доброта, конформізм).

Показовим прикладом протилежних орієнтацій в межах моделі є доброта та влада. Доброта передбачає турботу про близьке соціальне оточення, готовність допомагати іншим, підтримувати взаємну довіру та відповідальність у стосунках. Натомість влада орієнтована на досягнення соціального статусу, впливу та контролю над ресурсами або іншими людьми. Через відмінність мотиваційних цілей ці цінності можуть вступати у суперечність, оскільки прагнення домінування нерідко передбачає ігнорування інтересів інших.

Особливе місце у структурі цінностей посідає гедонізм, який поєднує елементи двох мотиваційних напрямів. З одного боку, він пов'язаний із прагненням до задоволення і комфорту, що наближує його до самоствердження,

а з іншого — до відкритості до нового досвіду. У поведінці людини ця цінність проявляється через орієнтацію на позитивні емоції, приємні переживання, комфортні умови життя та естетичну насолоду.

Гедоністичні орієнтації можуть виконувати функцію своєрідного емоційного регулятора, що сприяє відновленню психічних ресурсів після стресових подій. Позитивні емоції розширюють когнітивні можливості людини та сприяють пошуку нових рішень у складних ситуаціях. У цьому контексті варто згадати концепцію розширення та побудови позитивних емоцій, розроблену Barbara Fredrickson в межах позитивної психології. Відповідно до цієї теорії, позитивні емоції виконують не лише функцію суб'єктивного переживання задоволення, але й мають важливе адаптаційне значення, оскільки сприяють розширенню когнітивних, емоційних та поведінкових можливостей особистості [41,42].

У контексті гедоністичних ціннісних орієнтацій дана концепція дозволяє розглядати прагнення до позитивних переживань як ефективний механізм емоційної саморегуляції. Досвід задоволення, комфорту та приємних емоцій сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, активізує процеси відновлення та забезпечує тимчасову стабілізацію психічного стану після впливу стресових чинників.

Згідно з положеннями теорії, позитивні емоції розширюють мисленнєві стратегії людини, підвищують гнучкість когнітивних процесів, сприяють генерації нових ідей та пошуку альтернативних способів вирішення проблем. Це, у свою чергу, підсилює адаптаційні можливості особистості та сприяє більш ефективному подоланню складних життєвих ситуацій.

Гедоністичні орієнтації можуть розглядатися як чинник, що підсилює життєстійкість, виконуючи функцію швидкого емоційного відновлення та підтримання внутрішнього балансу. Водночас їхній вплив має переважно короткостроковий характер. За відсутності глибших смисложиттєвих орієнтацій (зокрема пов'язаних із самореалізацією або соціальною значущістю), гедонізм не забезпечує достатньої стійкості в умовах тривалих або інтенсивних кризових

ситуацій. У ситуаціях, коли доступ до приємних переживань обмежений (наприклад, під час соціальних криз або воєнних подій), людина, що спирається лише на гедоністичні цінності, може втрачати відчуття сенсу та мотивації.

Дослідження у галузі позитивної психології показують, що найвищий рівень психологічної стійкості формується за умов поєднання гедоністичного та еудемонічного благополуччя. Перше забезпечує короточасне емоційне відновлення, тоді як друге пов'язане з відчуттям сенсу, самореалізацією та ціннісною спрямованістю життя. Таким чином, гедоністичні цінності доцільно розглядати як допоміжний, але важливий ресурс життестійкості, який забезпечує емоційне відновлення та підтримує функціонування особистості в умовах стресу, проте потребує поєднання з іншими ціннісними орієнтаціями для формування стійкої та довготривалої психологічної адаптації.

У структурі цінностей Шварца важливу роль для формування життестійкості відіграє поєднання трьох ключових орієнтацій: самостійності, доброти та універсалізму. Самостійність забезпечує відчуття внутрішнього контролю та автономії у прийнятті рішень. Доброта підтримує соціальні зв'язки та взаємну допомогу між людьми, що створює ресурс підтримки у кризових ситуаціях. Універсалізм, у свою чергу, формує ширший світогляд і сприяє пошуку сенсу навіть у складних життєвих обставинах.

Модель цінностей Шварца дозволяє глибше зрозуміти мотиваційні механізми поведінки людини та їхній зв'язок із психологічною стійкістю. Збалансоване поєднання особистісних і соціальних цінностей створює підґрунтя для формування ефективних стратегій подолання труднощів, що є особливо важливим у період суспільних криз та воєнних викликів.

2. Тест життестійкості (Hardiness Survey) С. Мадді. CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale)

Усвідомлення того, що поведінка людини значною мірою визначається системою її цінностей, а ефективність цієї поведінки залежить від здатності реагувати на виклики умов середовища, актуалізує необхідність вивчення

особистісних цінностей і рис, які забезпечують подолання життєвих труднощів. У цьому контексті особливу увагу привертає дослідження взаємозв'язків між життєстійкістю як особистісною диспозицією та її структурними компонентами - залученістю, контролем і викликом і системою особистісних цінностей, що виступають одним із провідних механізмів регуляції поведінки.

Численні дослідження демонструють, що психологічні фактори суттєво впливають на здатність особистості протистояти стресу. Зокрема, доведено, що люди, які володіють відчуттям вибору та контролю (одним із ключових компонентів життєстійкості), виявляються активнішими, психологічно благополучнішими та продуктивнішими (Селігман, 2020). Психологічний контроль як компонент життєстійкості визначає не здатність керувати іншими людьми, а міру внутрішньої влади над власним життям і подіями, що відбуваються (Хок, 2003). Віра у власний контроль стає рушійною силою розвитку: індивіди, які переконані у можливості впливати на результати власних дій, демонструють більшу наполегливість, частіше досягають успіху та здобувають нові компетентності. Натомість низький рівень контролю сприяє униканню складних завдань, зниженню самоєфективності та накопиченню стресових переживань (Гордеева, 2006). Таким чином, відчуття особистої сили та можливості впливати на перебіг життя є важливою умовою психологічного здоров'я та адаптації. Для діагностики рівня життєстійкості було використано методику С. Мадді, яка відображає здатність особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню стабільність і ефективність діяльності. Опитувальник життєстійкості ґрунтується на інтеграції шести шкал, що змістовно відповідають трьом ключовим компонентам — залученості, контролю та виклику. Респондентам пропонується оцінити власні переживання та поведінкові реакції, обираючи одну з чотирьох варіантів відповіді. Підрахунок балів здійснюється з урахуванням прямого та зворотного кодування. Залежно від суми балів визначаються рівні вираженості показників за субшкалами та загальною шкалою. Під життєстійкістю автори розуміють внутрішній ресурс, що забезпечує адаптивність у складних і стресових ситуаціях. Залученість

відображає здатність відчувати інтерес і задоволення від життя. Низький рівень залученості характеризується відчуттям відстороненості та втратою сенсу, тоді як високий рівень сприяє оптимістичному, активному ставленню до життєвих завдань. Компонент контроль визначає міру впевненості у власному впливі на події життя. Люди з високими показниками контролю прагнуть вирішувати проблеми та не уникають викликів; низькі показники, навпаки, передбачають безпорадність і пасивність. Компонент виклик не означає імпульсивного ризику - він відображає здатність людини сприймати будь-який досвід (позитивний чи негативний) як можливість для зростання. Люди з високими показниками за шкалою виклику інтерпретують невдачі як джерело нових знань і підґрунтя для самовдосконалення.

Результати тесту життєстійкості дають змогу оцінити загальну адаптивність, готовність до активного подолання стресу, рівень вразливості до психологічних труднощів та особливості регуляції поведінки в умовах невизначеності.

Оскільки життєстійкість є безпосереднім предметом дослідження, тому включення цього тесту в його адаптованій версії є методологічно необхідним.

Також українська адаптація забезпечує високу психометричну надійність. Методика підтверджена у дослідженнях військових, переселенців, волонтерів і громадян України у воєнний період. Україномовна адаптація забезпечує валідне вимірювання трьох базових компонентів життєстійкості: залучення (commitment), контролю (control) та прийняття ризику/виклику (challenge). Опитувальник містить блоки тверджень, що відображають віру людини у власний вплив на події, здатність знаходити сенс у складних ситуаціях і сприймати труднощі як можливість для розвитку. Показники методики дозволяють отримати як загальний рівень життєстійкості, так і профіль її складових. Саме ця методика розглядає життєстійкість як **потенціал особистості**, що допомагає витримувати стрес і продовжувати ефективне функціонування навіть у надзвичайно складних умовах. У контексті воєнного часу актуальність

вимірювання життєстійкості особливо висока, адже люди стикаються з хронічним стресом, невизначеністю та загрозами, що безпосередньо впливають на психічне здоров'я та адаптивні ресурси.

Методика Мадді дозволяє: виявити індивідуальні відмінності у ставленні до стресу та здатності його подолання;

оцінити психологічні ресурси, які підтримують людину в умовах підвищених ризиків;

зіставити рівень життєстійкості з системою цінностей, смисложиттєвими орієнтаціями та особистісними рисами;

побудувати регресійні моделі, які покажуть, які саме цінності виступають чинниками (предикторами) життєстійкості.

Тест є надійним інструментом для глибокого аналізу адаптаційних механізмів і дозволяє дослідити, як життєстійкість проявляється у реальних екстремальних умовах. Його включення забезпечує наукову обґрунтованість та повноту емпіричної частини дослідження.

3. Методика «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО)

Методика «Смисложиттєві орієнтації» є психодіагностичним інструментом, спрямованим на дослідження смислової сфери особистості, зокрема ступеня усвідомленості життєвих цілей, наявності життєвого сенсу та суб'єктивного відчуття керованості власним життям. Теоретичною основою методики виступає екзистенційно-гуманістичний підхід, в межах якого смисл життя розглядається як ключовий регулятор поведінки та психологічної стійкості особистості.

Методика складається з низки тверджень, що відображають різні аспекти ставлення людини до власного життя, які респондент оцінює за шкалою інтенсивності згоди. У структурі опитувальника виокремлюються п'ять основних шкал:

- «Цілі в житті» – характеризує наявність життєвих перспектив, спрямованість у майбутнє та усвідомленість життєвих цілей;

- «Процес життя» – відображає емоційне насичення та задоволеність поточним життям;
- «Результативність життя» – оцінює ступінь задоволеності самореалізацією та досягнутими результатами;
- «Локус контролю — Я» – визначає рівень відповідальності за власні дії та віру у здатність впливати на події;
- «Локус контролю — життя» – характеризує сприйняття життя як контрольованого або залежного від зовнішніх обставин.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною шкалою та інтегрального показника осмисленості життя. Високі значення свідчать про сформованість смисложиттєвих орієнтацій, наявність внутрішніх цілей і відчуття контролю над життям, тоді як низькі показники можуть вказувати на екзистенційну фрустрацію або втрату смислу. Застосування даної методики у дослідженні дозволяє розглядати смисложиттєві установки як важливий психологічний ресурс життєстійкості, особливо в умовах тривалого стресу та кризових подій, зокрема воєнного стану.

4. Шкала посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory — PTGI). Шкала посттравматичного зростання (PTGI), розроблена Т. Кальгуном та Р. Тедеші [41], призначена для оцінки позитивних психологічних змін, які можуть виникати у людини внаслідок переживання травматичних або кризових подій. Методика базується на концепції посттравматичного зростання, яка підкреслює можливість особистісного розвитку навіть у складних життєвих обставинах.

Опитувальник містить перелік тверджень, що описують потенційні позитивні зміни після пережитого стресу. Респондентам пропонується оцінити ступінь прояву кожної з них у власному досвіді. У структурі методики виділяються такі основні шкали:

- покращення міжособистісних відносин (зростання довіри, близькості, емпатії);
- нові можливості (усвідомлення нових життєвих перспектив);

- особистісна сила (відчуття внутрішньої стійкості та здатності долати труднощі);
- духовні зміни (переосмислення цінностей, віри, життєвих переконань);
- переоцінка життя (зміна пріоритетів, більша цінність життя).

Результати обчислюються шляхом підсумовування балів за кожною шкалою та загального індексу посттравматичного зростання. Вищі показники свідчать про більший рівень позитивних трансформацій особистості після пережитих труднощів.

У контексті даного дослідження використання PTGI є особливо релевантним, оскільки дозволяє виявити не лише деструктивні наслідки стресу, а й ресурси особистісного розвитку, що сприяють підвищенню життєстійкості в умовах воєнного стану.

5. Опитувальник особистісних рис «Велика п'ятірка» (адаптація Галецької)

Опитувальник «Велика п'ятірка» є стандартизованим психодіагностичним інструментом, що базується на п'ятифакторній моделі особистості, яка розглядається як одна з найбільш валідних і емпірично підтверджених у сучасній психології. Методика дозволяє комплексно оцінити стабільні індивідуально-психологічні характеристики, що визначають типові способи поведінки, емоційного реагування та соціальної взаємодії.

Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з твердженнями, що відображають різні аспекти їхньої поведінки та переживань. У структурі опитувальника виділяються п'ять базових факторів:

- екстраверсія – рівень соціальної активності, енергійності та орієнтації на міжособистісну взаємодію;
- доброзичливість – схильність до співпраці, довіри, емпатії та альтруїзму;
- сумлінність – організованість, відповідальність, самодисципліна та орієнтація на досягнення;

- нейротизм – емоційна нестабільність, схильність до тривожності та негативних переживань;
- відкритість досвіду – інтелектуальна гнучкість, креативність, готовність до нових ідей і досвіду.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною шкалою та побудову індивідуального профілю особистості. Високі або низькі значення за окремими факторами дозволяють визначити як ресурси, так і потенційні вразливості особистості у контексті подолання стресу. У межах даного дослідження аналіз особистісних рис дає змогу виявити їхню роль як психологічних чинників життєстійкості та встановити, які саме характеристики сприяють ефективній адаптації до умов воєнного стану.

Застосування зазначених психодіагностичних інструментів та статистичних процедур забезпечує комплексний підхід до дослідження та дає змогу не лише описати взаємозв'язки між змінними, але й виявити ті ціннісні орієнтації, які виступають ключовими чинниками формування життєстійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану.

2.2. Характеристика вибірки

Аналіз розподілу вибірки за соціально демографічними характеристиками здійснювався з метою виявлення можливого впливу окремих факторів на рівень життєстійкості.

У дослідженні взяли участь 82 особи, віком від 25 до 60 років (середній вік 42 років)

До вибірки увійшли чоловіки та жінки, які проживають на території України та за її межами у зв'язку з воєнними подіями. За соціально-демографічними ознаками більшість учасників мають вищу або неповну вищу освіту, працюють у сфері (освіта, соціальна робота, медицина, сфера послуг, тимчасово непрацюючі). Частина респондентів вимушено переміщені особи або волонтери, що надає дослідженню додаткову практичну значущість.

Вибірка є репрезентативною за віковими, гендерними та соціальними характеристиками, що дозволяє узагальнити результати для дорослого населення України.

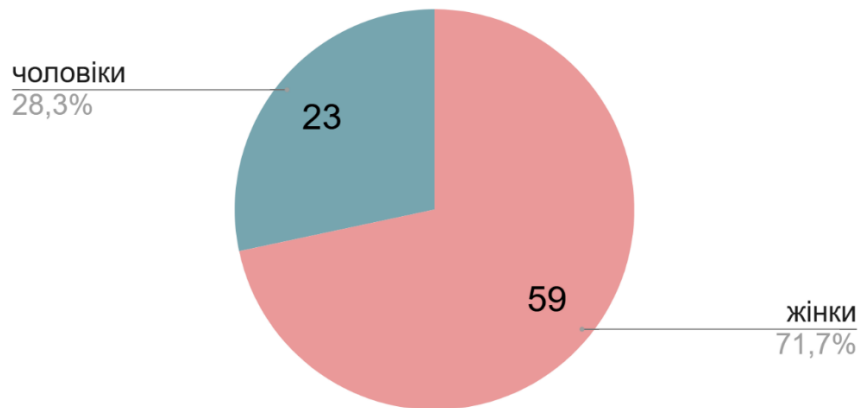


Рис.2.1 Розподіл досліджуваних за статтю

Розподіл за статтю (Рис.2.) дозволяє врахувати гендерні особливості психологічного реагування на стресові умови воєнного часу, а також відмінності у структурі цінностей і способах подолання труднощів. Врахування цього показника є важливим для коректної інтерпретації отриманих результатів. Розподіл досліджуваних за статтю свідчить про представленість як чоловіків, так і жінок у вибірці, що дозволяє здійснювати порівняльний аналіз показників життєстійкості та ціннісних орієнтацій з урахуванням гендерного чинника. Структура вибірки за статтю відображена на рис. 2.

Аналіз сімейного статусу спрямований на визначення ролі сімейних обставин у формуванні життєстійкості. Наявність партнерських стосунків може виступати як джерелом підтримки, так і додаткового навантаження, що впливає на емоційний стан та адаптаційні можливості особистості.

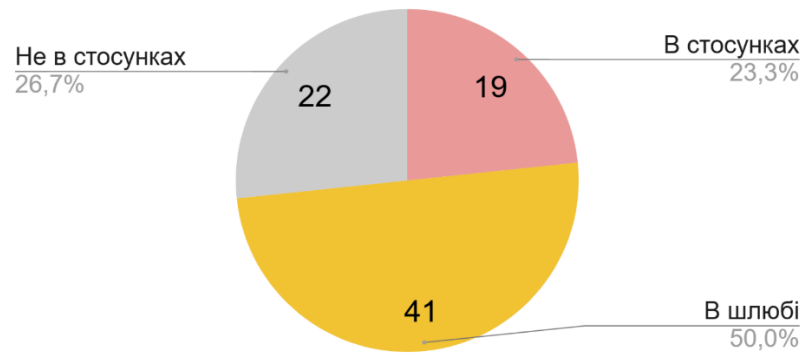


Рис.2.2 Розподіл досліджуваних за сімейним статусом

Розподіл досліджуваних за сімейним статусом подано на рис. 3. До вибірки увійшли респонденти з різним сімейним статусом, що дозволяє врахувати відмінності у рівні соціальної підтримки та характері міжособистісних стосунків. Аналіз цього показника є важливим для подальшого вивчення зв'язку сімейного статусу з показниками життєстійкості в умовах воєнного часу.

Розподіл за наявністю дітей дозволяє оцінити вплив батьківської відповідальності на рівень психологічної напруги, систему пріоритетів і поведінкові стратегії. Даний показник є значущим у контексті дослідження ресурсів особистості в умовах підвищеного стресу.

Аналіз зайнятості дає можливість визначити взаємозв'язок між професійною діяльністю, рівнем соціальної стабільності та психологічним благополуччям. Наявність або відсутність роботи може істотно впливати на відчуття контролю над життям і доступ до ресурсів.

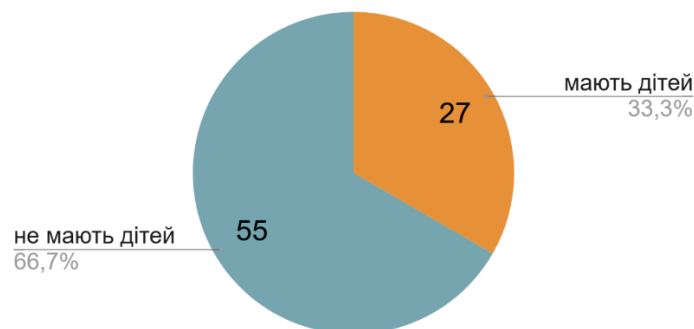


Рис. 2.3 Розподіл досліджуваних за наявністю дітей

Розподіл досліджуваних за наявністю дітей представлено на рис.4. У вибірці були як респонденти з дітьми, так і без дітей, що дає змогу врахувати специфіку життєвого досвіду та відповідальності. Цей показник розглядається як один із чинників, що може впливати на формування життєстійкості.

Розподіл досліджуваних за зайнятістю представлено на рис. 5. До вибірки увійшли респонденти з різним рівнем зайнятості, зокрема працюючі, тимчасово непрацюючі та інші категорії. Це дозволяє врахувати вплив професійної активності на психологічні показники життєстійкості.

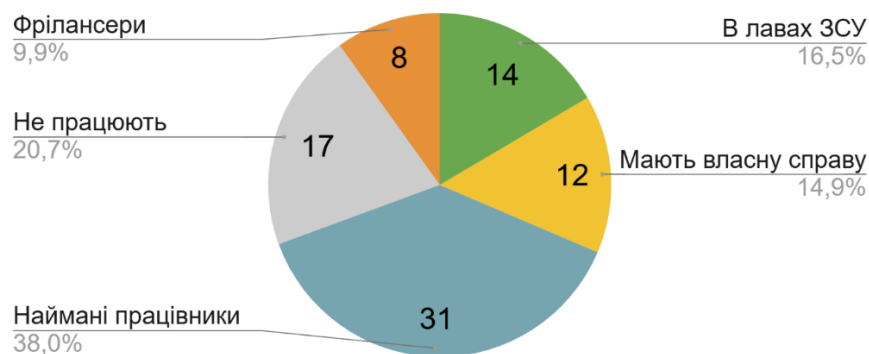


Рис.2.4 Розподіл досліджуваних за зайнятістю

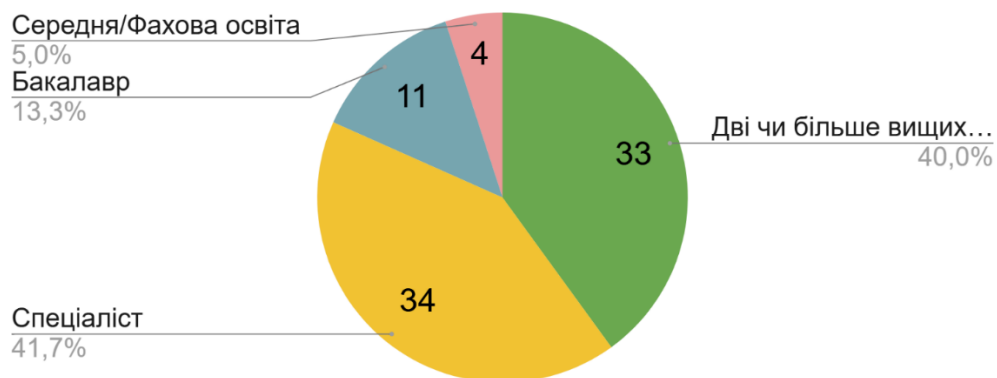


Рис.2.5 Розподіл досліджуваних за рівнем освіти

Розподіл респондентів за рівнем освіти представлено на рис. 6. У вибірці наявні учасники з різним освітнім рівнем, зокрема з повною та неповною вищою освітою, а також іншими освітніми категоріями. Така структура вибірки

дозволяє врахувати можливий вплив освіти на прояви життєстійкості особистості та її психологічні детермінанти.

Даний розподіл спрямований на виявлення потенційного зв'язку між освітнім рівнем, когнітивними ресурсами та здатністю до свідомого регулювання поведінки й емоцій. Освіта також може впливати на систему цінностей і життєві орієнтації особистості, різноманітність копінг-стратегій і прояви посттравматичного зростання в умовах воєнного стану.

Аналіз факту виїзду за кордон після 2022 року (Ріс. 7.) дозволяє врахувати досвід вимушеної міграції як значущий стресогенний фактор. Зміна соціального середовища, умов життя та необхідність адаптації можуть впливати як на рівень життєстійкості, так і на трансформацію в різних сферах.

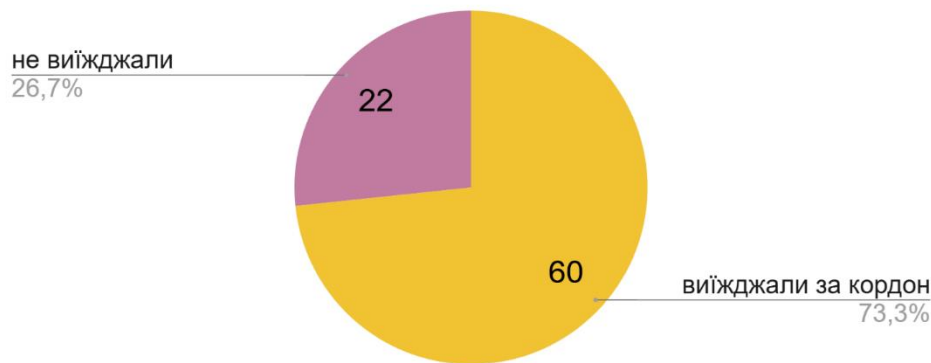


Рис.2.6 Розподіл досліджуваних в залежності від того, чи виїжджали вони з 2022 року на проживання за кордон

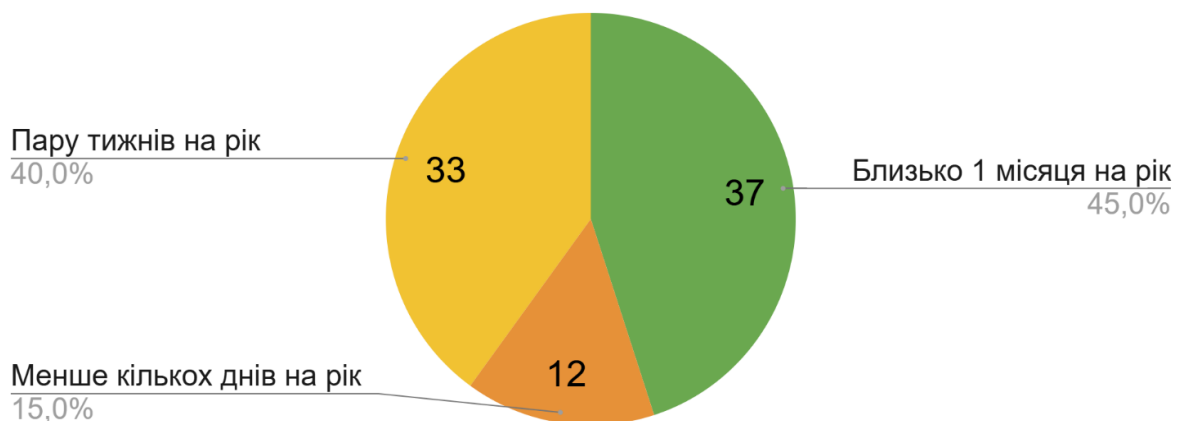


Рис.2.7 Розподіл досліджуваних в залежності від кількості днів відпустки на рік

Розподіл за кількістю днів відпустки на рік (Рис.8.) відображає можливості для відновлення психофізіологічних ресурсів. Даний показник дозволяє оцінити рівень хронічного навантаження, що є важливим у контексті дослідження ризиків виснаження та зниження життєстійкості.

Висновки до розділу II.

У другому розділі кваліфікаційної роботи було розроблено та обґрунтовано дизайн емпіричного дослідження психологічних особливостей життєстійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану. Основну увагу було зосереджено на визначенні методологічних засад дослідження, доборі психодіагностичного інструментарію та формуванні вибірки респондентів, що забезпечило можливість комплексного аналізу життєстійкості як багатокомпонентного психологічного феномена.

У процесі побудови дослідження було визначено об'єкт, предмет, мету та завдання емпіричної роботи. Об'єктом дослідження виступила життєстійкість особистості дорослих осіб в умовах воєнного стану, тоді як предметом стали психологічні чинники життєстійкості, зокрема ціннісні орієнтації, смисложиттєві установки, індивідуально-психологічні особистісні риси та посттравматичне зростання. Такий підхід дозволив розглядати життєстійкість не лише як окрему особистісну характеристику, а як інтегральну систему психологічних ресурсів, що забезпечують адаптацію людини до кризових та стресових умов воєнного часу.

Відповідно до поставленої мети було підібрано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, які дозволяють дослідити різні аспекти психологічного функціонування особистості. Для вивчення базових життєвих цінностей було використано скорочену версію методики «Ціннісний портрет» Ш. Шварца, що широко застосовується у міжнародних крос-культурних дослідженнях. Застосування цієї методики дозволяє оцінити провідні ціннісні орієнтації особистості та визначити їхню роль у формуванні психологічної стійкості.

Для дослідження рівня життєстійкості використовувався тест життєстійкості С. Мадді / CD-RISC, який дає можливість оцінити як загальний рівень життєстійкості, так і окремі її компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику (виклику). Застосування даної методики є особливо доцільним у контексті дослідження особистості в умовах воєнного стану, оскільки вона дозволяє оцінити здатність людини зберігати активну життєву позицію та психологічну стійкість у складних життєвих обставинах.

З метою вивчення смисложиттєвої сфери особистості було використано методику «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО), яка дозволяє визначити рівень осмисленості життя, сформованість життєвих цілей та відчуття контролю над власним життям. Отримані за допомогою цієї методики дані є важливими для розуміння внутрішніх психологічних ресурсів особистості, що підтримують життєстійкість у кризових умовах.

Окрему увагу в дослідженні було приділено феномену посттравматичного зростання. Для цього застосовано шкалу PTGI (Posttraumatic Growth Inventory) Т. Кальгуна та Р. Тедеші, яка дає змогу оцінити позитивні психологічні зміни, що можуть виникати внаслідок переживання складних або травматичних подій. Використання цієї методики дозволяє дослідити не лише негативні наслідки стресу, а й потенціал особистісного розвитку та трансформації в умовах воєнних подій.

Для аналізу індивідуально-психологічних особливостей особистості було використано опитувальник «Велика п'ятірка» в адаптації Галецької, що дозволяє оцінити основні риси особистості: екстраверсію, доброзичливість, сумлінність, нейротизм та відкритість новому досвіду. Дослідження цих характеристик є важливим для виявлення особистісних ресурсів і факторів ризику щодо формування життєстійкості в умовах тривалого стресу.

Для статистичної обробки результатів було визначено використання описової статистики, кореляційного, регресійного та факторного аналізу. Кореляційний аналіз дозволяє встановити характер взаємозв'язків між показниками життєстійкості та психологічними чинниками, регресійний аналіз -

визначити найбільш значущі предиктори життєстійкості, а факторний аналіз - виявити латентні структури та узагальнені психологічні профілі життєстійкості. Використання комплексу статистичних методів забезпечує наукову обґрунтованість та достовірність отриманих результатів.

В межах дослідження також було охарактеризовано вибірку респондентів. У дослідженні взяли участь 82 особи віком від 25 до 60 років, середній вік яких становив 42 роки. До вибірки увійшли чоловіки та жінки, які проживають як на території України, так і за її межами у зв'язку з воєнними подіями та вимушеним переміщенням. За статевим розподілом переважали жінки 71,7 % вибірки, тоді як чоловіки становили 28,3 %. Формування вибірки здійснювалося за принципами добровільності та анонімності, що відповідало етичним вимогам проведення психологічного дослідження та сприяло отриманню більш достовірних результатів.

Таким чином, у другому розділі було сформовано цілісну методологічну основу емпіричного дослідження життєстійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану. Обраний комплекс психодіагностичних методик та статистичних процедур дозволяє комплексно дослідити взаємозв'язки між життєстійкістю, ціннісно-смисловою сферою, особистісними рисами та посттравматичним зростанням особистості. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу психологічних чинників життєстійкості та розроблення практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки дорослих осіб у кризових умовах воєнного часу.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

3.1. Аналіз та інтерпретація даних емпіричного дослідження

Основне завдання нашої роботи - емпірично дослідити рівень та структуру життєстійкості особистості в умовах воєнного часу, тому перше, що ми здійснили приступаючи до аналізу отриманих даних - дослідили кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та психологічними чинниками (цінностями, смисложиттєвими установками, особистісними рисами, посттравматичним зростанням).

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що життєстійкість дорослих осіб в умовах воєнного стану має тісний зв'язок зі смисложиттєвими орієнтаціями особистості. Найбільш виражені позитивні взаємозв'язки було встановлено між показниками життєстійкості та такими компонентами смисложиттєвої сфери, як «Цілі в житті», «Процес життя», «Результативність життя» та «Локус контролю – життя». Отримані результати свідчать про те, що усвідомлення власних життєвих цілей, переживання життя як змістовного та цінного процесу, задоволеність результатами власної діяльності, а також переконаність у можливості впливати на життєві події є важливими психологічними ресурсами адаптації. В умовах тривалого стресу саме наявність життєвих смислів і відчуття суб'єктності дозволяють особистості зберігати психологічну стійкість, підтримувати активну життєву позицію та ефективніше долати труднощі.

Аналіз взаємозв'язків між життєстійкістю та особистісними рисами показав, що найбільш значущим особистісним чинником виступає емоційна стабільність. Встановлено її позитивні зв'язки із залученістю, контролем та інтегральним показником життєстійкості. Це свідчить про те, що здатність регулювати власні емоційні стани, зберігати внутрішню рівновагу та конструктивно реагувати на стресові події сприяє підвищенню психологічної стійкості особистості. Особи з вищим рівнем емоційної стабільності

демонструють більшу впевненість у власних можливостях, рідше втрачають відчуття контролю над ситуацією та легше адаптуються до несприятливих умов. Крім того, було встановлено позитивний зв'язок між екстраверсією та залученістю, що підкреслює важливість соціальної активності, відкритості до взаємодії та підтримання міжособистісних контактів для збереження включеності особистості у життєві процеси.

Особливу увагу привертають результати аналізу взаємозв'язків життєстійкості з показниками посттравматичного зростання. Встановлено, що показник «Цінування життя» позитивно пов'язаний із залученістю, прийняттям ризику та загальним рівнем життєстійкості. Це дає підстави стверджувати, що переживання складних та травматичних подій не обов'язково має виключно негативні наслідки для особистості. За певних умов кризовий досвід може сприяти переосмисленню життєвих пріоритетів, більш глибокому усвідомленню цінності життя, розвитку нових смислів та зміцненню внутрішніх психологічних ресурсів. Отримані результати підтверджують положення концепції посттравматичного зростання про можливість позитивних особистісних змін навіть у складних життєвих обставинах.

Дослідження соціально-демографічних чинників показало, що життєстійкість визначається не лише індивідуально-психологічними особливостями, а й характеристиками соціального функціонування особистості. Зокрема, було встановлено позитивні взаємозв'язки між віком та показниками залученості й загальної життєстійкості, що може свідчити про накопичення життєвого досвіду та формування більш ефективних стратегій подолання труднощів із віком. Крім того, виявлено позитивний зв'язок життєстійкості із задоволеністю міжособистісними стосунками, рівнем підтримки з боку оточення та наявністю дітей. Отримані результати підкреслюють важливість соціальної підтримки як одного з ключових ресурсів адаптації в умовах воєнного стану. Відчуття емоційної близькості, підтримки та відповідальності за значущих інших сприяє збереженню психологічної рівноваги та підвищенню здатності долати життєві труднощі.

Результати регресійного аналізу дозволили визначити найбільш значущі предиктори життєстійкості та її окремих компонентів. Було встановлено, що провідну роль у формуванні життєстійкості відіграють локус контролю життя, емоційна стабільність, смисложиттєві орієнтації та цінування життя. Отримані дані свідчать про те, що психологічна стійкість значною мірою ґрунтується на внутрішньому переконанні людини у власній здатності впливати на події свого життя, здатності підтримувати емоційну рівновагу та знаходити сенс навіть у складних обставинах. Окремої уваги заслуговує той факт, що позитивним предиктором життєстійкості виявився гедонізм. Це дозволяє розглядати здатність отримувати задоволення від життя, помічати позитивні моменти повсякденного досвіду та підтримувати позитивний емоційний фон як важливий ресурс психологічної адаптації в умовах тривалого стресу та невизначеності. Проведений факторний аналіз дозволив виявити приховану структуру взаємозв'язків між досліджуваними показниками та поглибити розуміння психологічної природи життєстійкості. У результаті було виокремлено чотири фактори, які відображають основні психологічні профілі життєстійкості. Перший фактор об'єднав показники смисложиттєвої включеності та внутрішнього контролю, що свідчить про фундаментальну роль осмисленості життя у формуванні життєстійкості. До цього фактора увійшли показники життєстійкості, смисложиттєвих орієнтацій та локусу контролю. Він відображає здатність людини бачити сенс у власному житті, ставити перед собою цілі, відчувати задоволення від життєвого процесу та вірити у власний вплив на події. Психологічний зміст цього фактора полягає в тому, що людина не займає пасивну позицію щодо життєвих обставин, а сприймає себе як активного учасника власного життя. Навіть у складних умовах воєнного стану вона зберігає відчуття осмисленості того, що відбувається, та переконання, що її дії мають значення.

У контексті життєстійкості цей фактор можна розглядати як внутрішню психологічну опору, яка допомагає людині не втрачати напрямок руху, підтримувати мотивацію та адаптуватися до невизначеності. Фактично він

відповідає на питання: «Для чого я живу?» і «Наскільки я можу впливати на своє життя?»

Другий фактор відобразив особистісний розвиток, відкритість до змін та посттравматичне зростання.

До другого фактора увійшли показники стимуляції, самостійності, екстраверсії та посттравматичного зростання. Він відображає прагнення людини до розвитку, готовність набувати нового досвіду, адаптуватися до змін та знаходити нові можливості навіть після пережитих труднощів. Психологічний зміст цього фактора полягає в орієнтації на зростання та розвиток. Такі люди сприймають зміни не лише як загрозу, а й як можливість для особистісного вдосконалення. Вони відкриті до нового досвіду, здатні переглядати власні погляди та знаходити нові ресурси в складних життєвих ситуаціях. У контексті життєстійкості цей фактор демонструє, що важливим ресурсом адаптації є не лише здатність витримувати труднощі, а й уміння трансформувати кризовий досвід у джерело розвитку. Він відповідає на питання: «Як я можу розвиватися завдяки цьому досвіду?».

Третій фактор характеризував соціальну нормативність, міжособистісну орієнтацію та дотримання соціальних цінностей. Соціальна нормативність та міжособистісна орієнтація. До цього фактора увійшли шкали Покірність, Конформність, Скромність, Доброта, Дружелюбність, Традиції, Універсалізм, а також частково Безпека та Гедонізм. Така структура свідчить про те, що фактор об'єднує цінності та особистісні характеристики, пов'язані з орієнтацією на інших людей, підтриманням гармонійних взаємин і дотриманням соціальних норм. Психологічний зміст цього фактора полягає у прагненні людини до співпраці, взаєморозуміння та соціальної згуртованості. Для таких людей важливими є доброзичливість, повага до інших, турбота про близьких, готовність враховувати інтереси оточення та дотримуватися прийнятих у суспільстві правил. Вони схильні будувати свою поведінку не лише на особистих потребах, а й на усвідомленні власної відповідальності перед іншими людьми та спільнотою

загалом.

У контексті життєстійкості цей фактор відображає соціальний вимір адаптації. Якщо перший фактор пов'язаний із внутрішніми ресурсами особистості, то цей демонструє значення міжособистісних зв'язків і соціального середовища. В умовах воєнного стану саме підтримка близьких, відчуття належності до спільноти, довіра до інших та спільні цінності можуть виступати важливими ресурсами подолання стресу.

Особливого значення набуває той факт, що до фактора увійшли показники доброти, дружелюбності та універсалізму. Це свідчить про те, що життєстійкість частково може підтримуватися через здатність людини співпереживати іншим, зберігати гуманістичні цінності та підтримувати соціальні зв'язки навіть у кризових обставинах. Такі люди частіше отримують і надають соціальну підтримку, що позитивно впливає на психологічне благополуччя. У ширшому сенсі цей фактор відображає орієнтацію особистості на принцип «Ми», а не лише «Я». Він показує, що важливим джерелом життєстійкості може бути не тільки внутрішня сила людини, а й її здатність залишатися частиною значущих соціальних відносин, підтримувати взаємодію з іншими та спиратися на спільні цінності під час подолання труднощів.

У контексті даного дослідження фактор «Соціальна нормативність та міжособистісна орієнтація» можна розглядати як психологічний ресурс, що забезпечує адаптацію через соціальну підтримку, міжособистісну довіру, відчуття належності та збереження цінностей співпраці навіть в умовах воєнної невизначеності.

Четвертий фактор об'єднав орієнтацію на самоствердження, досягнення та соціальний успіх.

До четвертого фактора увійшли шкали Влада, Престиж, Досягнення та частково Стимуляція. Така структура свідчить про те, що фактор відображає прагнення особистості до самореалізації, досягнення високих результатів, суспільного визнання та активного впливу на власне життя. Психологічний зміст цього фактора полягає в орієнтації людини на розвиток

власного потенціалу, досягнення поставлених цілей та підвищення особистої ефективності. Для таких людей важливо відчувати власну компетентність, бачити результати своїх зусиль і мати можливість реалізовувати свої здібності в професійній, соціальній або особистій сферах життя. Вони схильні ставити перед собою амбітні завдання, прагнуть успіху та готові вкладати ресурси для досягнення бажаних результатів.

У контексті життєстійкості цей фактор відображає мотиваційний ресурс особистості. Він демонструє, що важливим джерелом психологічної стійкості може виступати не лише здатність витримувати труднощі, а й прагнення рухатися вперед, зберігати активність та бачити перспективи власного розвитку навіть у складних умовах. Люди з високими показниками за цим фактором частіше сприймають виклики як можливість довести власну ефективність і досягти нових результатів.

Важливо, що до структури фактора увійшли не лише досягнення та престиж, а й стимуляція, яка відображає потребу в новому досвіді, активності та різноманітності. Це свідчить про готовність людини виходити за межі звичного, адаптуватися до змін та шукати нові можливості для реалізації власних цілей. В умовах воєнного стану цей фактор може виступати важливим механізмом психологічної адаптації. Орієнтація на особистісний успіх, професійний розвиток та реалізацію власних можливостей допомагає людині зберігати відчуття контролю над життям, підтримувати мотивацію та протистояти почуттю безпорадності, яке часто виникає в умовах тривалої невизначеності. Таким чином, фактор «Самоствердження та соціальний успіх» відображає прагнення особистості до самореалізації, досягнення значущих результатів, соціального визнання та активного конструювання власного майбутнього. Він демонструє, що одним із ресурсів життєстійкості є здатність людини бачити перспективи розвитку та зберігати орієнтацію на досягнення навіть за несприятливих життєвих обставин.

Отримана факторна структура підтверджує багатовимірний характер життєстійкості та свідчить про те, що її формування забезпечується взаємодією особистісних, ціннісних, смислових і соціальних ресурсів.

3.2. Кореляційні зв'язки основних феноменів

Отримані дані свідчать про статистично значущий позитивний зв'язок між цінністю **Гедонізму** та окремими компонентами життєстійкості (Таблиця 1). Зокрема, гедоністичні орієнтації корелюють із показником **Залученості** ($\rho = 0.358$, $p = 0.005$), що означає: чим більше людина схильна цінувати задоволення, емоційні переживання та позитивні враження, тим вищою є її включеність у власне життя, здатність знаходити інтерес і сенс у повсякденній діяльності.

Такий результат узгоджується з уявленням про те, що переживання позитивних емоцій може виступати психологічним ресурсом, який підтримує активну участь у життєвих подіях навіть у стресових умовах.

Додатна кореляція між Гедонізмом і шкалою **Контролю** ($\rho = 0.283$, $p = 0.029$) свідчить, що особи з вираженими гедоністичними цінностями схильні частіше відчувати власний вплив на життєві обставини та свої можливості змінювати ситуацію. Можна припустити, що позитивна орієнтація на отримання задоволення робить людину більш активною, ініціативною та спроможною брати відповідальність за подолання труднощів.

Також було встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між Гедонізмом та **інтегральним показником Життєстійкості** ($\rho = 0.301$, $p = 0.019$). Це означає, що загальний рівень життєстійкості зростає разом із посиленням гедоністичних цінностей.

Такий результат можна трактувати як прояв того, що здатність знаходити приємні моменти, прагнути до позитивних переживань та емоційної насиченості допомагає особистості краще адаптуватися до стресових умов, підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно реагувати на виклики.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що гедоністичні цінності виконують адаптивну функцію, підсилюючи окремі компоненти життєстійкості

- залученість та контроль, також підвищують загальний рівень психологічної стійкості. Це дозволяє припустити, що орієнтація на позитивні емоційні переживання може бути важливим ресурсом підтримки життєстійкості в умовах підвищеного стресу.

Безпека негативно корелює зі шкалою Контроль (коэф. Спірмена = 0.235*, $p = 0.048$), а також можемо припустити, що на більшій вибірці ця шкала негативно корелювала б і зі шкалою Залученість (коэф. Спірмена = 0.219, $p = 0.071$).

Отримані результати свідчать, що цінність Безпека має негативний зв'язок зі шкалою Контроль (коэф. Спірмена = -0.235*, $p = 0.048$). Це означає, що чим сильніше для людини значуща потреба у стабільності, передбачуваності та захищеності, тим нижчою є її суб'єктивна віра у власний вплив на життєві події та здатність контролювати ситуації. Іншими словами, орієнтація на збереження безпеки може супроводжуватися схильністю покладатися більше на зовнішні умови, ніж на власну активність і можливість впливати на результат.

Крім того, виявлена тенденція до негативного зв'язку зі шкалою Залученість (коэф. Спірмена = -0.219, $p = 0.071$), яка не досягла статистичної значущості на цій вибірці, але має змістовну інтерпретаційну цінність. Із високою ймовірністю, за умови більшої вибірки, цей зв'язок став би значущим. Це вказує, що сильна орієнтація на безпеку може бути пов'язана з меншим відчуттям включеності в життєві ситуації, зниженою відкритістю до нових викликів і меншою готовністю інвестувати емоційну енергію в діяльність.

У цілому, результати демонструють, що надмірна ціннісна домінанта Безпеки може обмежувати життєстійкість, зокрема її компоненти, пов'язані з активною позицією (Контроль) та психологічною включеністю (Залученість). Люди, які ставлять безпеку на перший план, можуть бути більш обережними, уникати невизначених ситуацій і мати нижчу готовність до ризику, що, у свою чергу, знижує їхню здатність мобілізувати внутрішні ресурси у стресових умовах.

Таблиця 3.1.

**Кореляційні зв'язки шкал опитувальника життєстійкості С. Мадді зі
шкалами опитувальника ціннісних орієнтацій Ш. Шварца**

		Залученість	Контроль	Прийняття ризиків	Життєстійкість
Самостійність	коэф. Спірмена	-0.075	0.030	-0.087	-0.076
	р	0.569	0.820	0.507	0.565
Стимуляція	коэф. Спірмена	0.093	0.068	0.048	0.076
	р	0.482	0.604	0.714	0.562
Гедонізм	коэф. Спірмена	0.358**	0.283*	0.202	0.301*
	р	0.005	0.029	0.121	0.019
Досягнення	коэф. Спірмена	-0.003	0.013	-0.026	-0.010
	р	0.979	0.919	0.842	0.940
Влада	коэф. Спірмена	0.090	0.146	0.080	0.121
	р	0.496	0.265	0.542	0.355
Престиж	коэф. Спірмена	-0.045	-0.043	-0.134	-0.072
	р	0.730	0.743	0.308	0.584
Безпека	коэф. Спірмена	0.219	0.235*	-0.049	0.132
	р	0.071	0.048	0.711	0.316
Конформність	коэф. Спірмена	0.074	-0.001	0.053	0.046
	р	0.574	0.993	0.690	0.730
Традиції	коэф. Спірмена	-0.148	-0.190	-0.164	-0.177
	р	0.258	0.146	0.210	0.175
Скромність	коэф. Спірмена	-0.100	-0.122	-0.084	-0.138
	р	0.446	0.354	0.525	0.292
Покірність	коэф. Спірмена	-0.035	-0.179	-0.016	-0.074
	р	0.792	0.171	0.901	0.575
Доброта	коэф. Спірмена	0.065	-0.016	0.039	0.036
	р	0.622	0.903	0.768	0.785

Універсалізм	коєф. Спірмена	0.040	-0.006	-0.137	-0.047
	p	0.763	0.964	0.297	0.723

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника життєстійкості С. Мадді зі шкалами п'ятифакторного особистісного опитувальника було встановлено: Екстраверсія позитивно корелює з Залученістю (коєф. Спірмена = 0.255*, $p = 0.050$).

Емоційна стабільність позитивно корелює із Залученістю ($r = 0.281^*$, $p = 0.030$), Контролем ($r = 0.426^{***}$, $p < .001$) та загальним рівнем Життєстійкості ($r = 0.334^{**}$, $p = 0.009$).

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками життєстійкості за опитувальником С. Мадді та особистісними рисами, визначеними за допомогою опитувальника «Велика п'ятірка», дозволив виявити значущі психологічні чинники, пов'язані з адаптаційними можливостями особистості в умовах підвищеного стресу.

Отримані результати свідчать про наявність позитивного кореляційного зв'язку між екстраверсією та залученістю ($r = 0.255$, $p = 0.050$). Згідно з теоретичною моделлю, екстраверсія відображає рівень соціальної активності, енергійності та орієнтації на взаємодію з іншими людьми. Залученість як компонент життєстійкості характеризує ступінь включеності особистості у власне життя, інтерес до подій та готовність брати участь у різних сферах діяльності. Виявлений зв'язок дозволяє припустити, що більш екстравертовані особи схильні до активнішого переживання життєвого процесу, меншої відчуженості та більшої відкритості до досвіду.

Особливо значущими є результати, що стосуються емоційної стабільності. Встановлено, що цей показник має позитивні кореляційні зв'язки із залученістю ($r = 0.281$, $p = 0.030$), контролем ($r = 0.426$, $p < 0.001$) та загальним рівнем життєстійкості ($r = 0.334$, $p = 0.009$). У структурі п'ятифакторної моделі емоційна стабільність протиставляється нейротизму і характеризує здатність до емоційної рівноваженості, стійкості до стресу та регуляції негативних переживань.

Позитивний зв'язок емоційної стабільності із залученістю свідчить про те, що емоційно врівноважені особистості менш схильні до уникання складних ситуацій, а навпаки, зберігають інтерес до життя і здатність бути включеними в нього навіть у несприятливих умовах.

Найбільш виражений кореляційний зв'язок спостерігається між емоційною стабільністю та контролем. Контроль у структурі життестійкості відображає переконаність особистості у власній здатності впливати на події життя та брати відповідальність за їх перебіг. Отриманий результат вказує на те, що здатність до емоційної регуляції безпосередньо пов'язана з відчуттям суб'єктивного контролю.

Зв'язок емоційної стабільності із загальним рівнем життестійкості підтверджує її роль як одного з ключових психологічних ресурсів. Емоційна врівноваженість сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги, підвищує здатність до адаптації та підтримує цілісність функціонування особистості.

Таким чином, результати дослідження узгоджуються з теоретичними положеннями п'ятифакторної моделі особистості. В межах даного дослідження екстраверсія та емоційна стабільність виступають як значущі чинники життестійкості, сприяючи активній залученості, емоційній регуляції та формуванню відчуття контролю над життям.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що соціальна активність і емоційна врівноваженість є важливими ресурсами психологічної адаптації особистості в умовах воєнного часу.

Таблиця 3.2.

**Кореляційні зв'язки шкал опитувальника життестійкості С. Мадді зі
шкалами п'ятифакторного особистісного опитувальника**

		Залученість	Контроль	Прийняття ризиків	Життестійкість
Екстраверсія	коеф. Спир.	0.255*	0.222	0.129	0.228
	p	0.050	0.088	0.325	0.080
Дружелюбність	коеф. Спир.	0.174	-0.068	-0.043	0.038
	p	0.185	0.607	0.742	0.773
Добросовісність	коеф. Спир.	0.238	0.167	0.221	0.231
	p	0.067	0.202	0.089	0.076
Емоційна стабільність	коеф. Спир.	0.281*	0.426***	0.242	0.334**
	p	0.030	<.001	0.063	0.009
Відкритість новому досвіду	коеф. Спир.	0.168	0.246	0.161	0.204
	p	0.198	0.058	0.219	0.117

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника життестійкості С. Мадді зі шкалами опитувальника посттравматичного зростання (PTGI), за допомогою кореляційного аналізу було встановлено: цінування життя позитивно корелює із Залученістю ($r = 0.369^{**}$, $p = 0.004$), Прийняттям ризику ($r = 0.288^{*}$, $p = 0.025$) та Життестійкістю ($r = 0.321^{*}$, $p = 0.012$).

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками життестійкості за опитувальником С. Мадді та показниками посттравматичного зростання, виміряними за допомогою шкали PTGI, дозволив виявити значущі взаємозв'язки, що відображають роль позитивних особистісних змін у формуванні психологічної стійкості. Зокрема, встановлено, що показник «цінування життя», який у структурі посттравматичного зростання відображає переоцінку життєвих пріоритетів, усвідомлення цінності життя та здатність помічати його значущість навіть у складних умовах, має позитивні кореляційні

зв'язки із залученістю ($r = 0.369$, $p = 0.004$), прийняттям ризику ($r = 0.288$, $p = 0.025$) та загальним рівнем життєстійкості ($r = 0.321$, $p = 0.012$).

Позитивний зв'язок між цінуванням життя та залученістю свідчить про те, що особи, які після пережитих труднощів починають глибше усвідомлювати цінність життя, більш активно включаються у життєві процеси, проявляють інтерес до повсякденних подій і демонструють вищий рівень психологічної присутності у власному житті.

Зв'язок цінування життя з прийняттям ризику як компонентом життєстійкості вказує на те, що усвідомлення цінності життя пов'язане з більшою готовністю приймати невизначеність, виходити за межі звичного та сприймати зміни як можливість розвитку.

Позитивний кореляційний зв'язок між цінуванням життя та загальним рівнем життєстійкості підтверджує, що посттравматичне зростання виступає важливим ресурсом психологічної адаптації. Переоцінка життєвих пріоритетів сприяє формуванню внутрішньої опори та підвищенню здатності справлятися з труднощами.

Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями концепції посттравматичного зростання, згідно з якою переживання кризових подій може призводити не лише до негативних наслідків, а й до глибоких особистісних трансформацій.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок про те, що здатність особистості переосмислювати життєві цінності та надавати більшого значення власному життю є суттєвим чинником підвищення життєстійкості в умовах воєнного часу

Таблиця 3.3.

**Кореляційні зв'язки шкал опитувальника життєстійкості С. Мадді зі
шкалами опитувальника посттравматичного зростання (PTGI)**

		Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Цінування життя	коеф. Спір.	0.369**	0.169	0.288*	0.321*
	p	0.004	0.197	0.025	0.012
Нові можливості	коеф. Спір.	0.237	0.173	0.093	0.194
	p	0.068	0.186	0.482	0.137
Особистісна сила	коеф. Спір.	0.155	0.165	0.175	0.193
	p	0.238	0.208	0.182	0.139
Стосунки з іншими	коеф. Спір.	0.108	-0.001	0.108	0.097
	p	0.413	0.994	0.411	0.462
Духовні зміни	коеф. Спір.	0.101	-0.030	0.068	0.064
	p	0.442	0.821	0.605	0.629

Після визначення психологічних чинників життєстійкості було здійснено аналіз соціально-демографічних показників, отриманих у ході анкетування, з метою виявлення їхнього зв'язку з рівнем життєстійкості. До аналізу було включено такі змінні, як вік, кількість дітей, задоволеність стосунками та задоволеність підтримкою оточення. Зазначені показники були переведені у метричні шкали, що дало змогу застосувати кореляційний аналіз для дослідження їх взаємозв'язку з компонентами життєстійкості.

Отримані результати свідчать про наявність позитивного кореляційного зв'язку між віком та залученістю ($r = 0.386$, $p = 0.007$), а також між віком і загальним рівнем життєстійкості ($r = 0.333$, $p = 0.021$). Вік позитивно корелює зі шкалами Залученість (коеф. Спірмена = 0.386^{**} , $p = 0.007$) та Життєстійкість (коеф. Спірмена = 0.333^{*} , $p = 0.021$).

Це дозволяє припустити, що з віком зростає рівень психологічної включеності у життя, а також загальна здатність особистості справлятися зі складними життєвими обставинами. Ймовірно, накопичений життєвий досвід,

сформовані стратегії подолання труднощів та більша визначеність у життєвих цінностях сприяють підвищенню життєстійкості.

Можливе пояснення такого результату:

1. Більший життєвий досвід.
Старші учасники, ймовірно, мали більше можливостей стикатися зі складними ситуаціями та опановувати ефективні стратегії реагування. Це сприяє формуванню стійкішої позиції щодо життя та вищого рівня залученості в діяльність.
2. Краще сформовані цінності та життєві орієнтири.
З віком особистість набуває більшої визначеності у власних пріоритетах, що може підсилювати готовність бути активним учасником власного життя (залученість) і зберігати стійкість перед труднощами.
3. Вища здатність до прийняття реальності.
Зрілі люди частіше демонструють реалістичне ставлення до проблем, менше драматизують складні ситуації та мають більш сформовані механізми емоційної регуляції.

Таким чином, вік може виступати природним ресурсом, який сприяє розвитку життєстійкості, а також формуванню більш конструктивного ставлення до життєвих труднощів. Це узгоджується з концепціями, у яких життєстійкість розглядається як характеристика, що формується і накопичується протягом життя. Встановлено також позитивний зв'язок між кількістю дітей та залученістю ($r = 0.314$, $p = 0.03$). Кількість дітей позитивно корелює зі шкалою Залученість (коеф. Спірмена = 0.314^* , $p = 0.03$). Кількість дітей позитивно корелює зі шкалою Залученість (коеф. Спірмена = 0.314^* , $p = 0.03$).

Це може свідчити про те, що батьківство підвищує рівень включеності у життя, посилює відповідальність та сприяє активнішій взаємодії з різними сферами життєдіяльності. Наявність дітей може виступати джерелом смислу, мотивації та життєвої активності, що позитивно впливає на компонент залученості.

Найбільш виражені кореляційні зв'язки встановлено для показника задоволеності стосунками. Зокрема, він позитивно пов'язаний із залученістю ($r = 0.465$, $p < 0.001$), контролем ($r = 0.262$, $p = 0.043$), прийняттям ризику ($r = 0.413$, $p = 0.001$) та загальним рівнем життєстійкості ($r = 0.437$, $p < 0.001$). Емоційна підтримка, довіра та відчуття близькості можуть підсилювати відчуття контролю над життям, знижувати рівень невизначеності та сприяти більшій відкритості до нового досвіду. Це говорить про те, що якісні міжособистісні стосунки виступають важливим ресурсом психологічної стійкості.

Аналогічні тенденції спостерігаються щодо задоволеності підтримкою оточення. Задоволеність підтримкою оточення позитивно корелює зі шкалами Залученість (коеф. Спірмена = 0.339^{**} , $p = 0.008$), Контроль (коеф. Спірмена = 0.292^{*} , $p = 0.023$), Прийняття ризику (коеф. Спірмена = 0.314^{*} , $p = 0.015$) та Життєстійкість (коеф. Спірмена = 0.367^{**} , $p = 0.004$).

Виявлено позитивні зв'язки із залученістю ($r = 0.339$, $p = 0.008$), контролем ($r = 0.292$, $p = 0.023$), прийняттям ризику ($r = 0.314$, $p = 0.015$) та загальним рівнем життєстійкості ($r = 0.367$, $p = 0.004$). Отримані результати підтверджують, що відчуття соціальної підтримки є важливим чинником адаптації, який сприяє формуванню впевненості у власних можливостях, зменшує психологічну напругу та підвищує готовність до подолання труднощів.

Таким чином, результати дослідження демонструють значущу роль соціальних чинників у формуванні життєстійкості. Вік, батьківство, якість міжособистісних стосунків та рівень соціальної підтримки виступають важливими ресурсами, що сприяють підвищенню здатності особистості ефективно адаптуватися до складних умов, зокрема в ситуації воєнного часу.

Таблиця 3.4.

		Залученість	Контроль	Прийняття ризиків	Життєстійкість
Вік	коеф. Спірмена	0.386^{**}	0.225	0.246	0.333^{*}

	p	0.007	0.124	0.092	0.021
Кількість дітей	коеф. Спірмена	0.314*	0.085	0.211	0.257
	p	0.03	0.565	0.15	0.078
Фінансове становище	коеф. Спірмена	0.068	0.176	0.143	0.141
	p	0.606	0.179	0.277	0.284
Задоволеність стосунками	коеф. Спірмена	0.465****	0.262*	0.413**	0.437****
	p	<.001	0.043	0.001	<.001
Задоволеність підтримкою оточення	коеф. Спірмена	0.339**	0.292*	0.314*	0.367**
	p	0.008	0.023	0.015	0.004

В подальшому ми вирішили застосувати *регресійний аналіз* задля того, аби дослідити як ціннісні, смисложиттєві орієнтації, особистісні риси та посттравматичне зростання сумарно впливають на кожну зі шкал життєстійкості, а також пріоритезувати вплив кожної з них Таблиця 3.5.

Для шкали Залученість із застосуванням множинної лінійної регресії було отримано модель:

Залученість = $-1.442 - 0.763 * \text{Досягнення} + 1.351 * \text{Безпека} - 1.348 * \text{Універсалізм} + 0.326 * \text{Цілі в житті} + 0.282 * \text{Емоційна стабільність} + 0.645 * \text{Цінування життя} - 0.183 * \text{Особистісна сила}$.

Як бачимо зі знаків коефіцієнтів моделі, Залученість буде тим вищою, чим вищі показники Безпеки, Цілей в житті, Емоційної стабільності та Цінування життя, а також чим нижчі показники Досягнення, Універсалізму та Особистісної сили.

Зважаючи на стандартизовані коефіцієнти, найбільший внесок у модель роблять шкали Цілі в житті ($\beta = 0.684$) та Цінування життя ($\beta = 0.541$), що мають виражений позитивний внесок. Наступна - Особистісна сила ($\beta = -0.377$), яка

здійснює помірний негативний вплив на залежну змінну. Далі за величиною внеску йдуть Універсалізм ($\beta = -0.272$), Емоційна стабільність ($\beta = 0.234$), Безпека ($\beta = 0.221$) та Досягнення ($\beta = -0.203$).

Отримана модель пояснює 69,1 % дисперсії шкали Залученість.

Отримані результати свідчать про те, що залученість як компонент життєстійкості визначається складною взаємодією різних психологічних факторів. Зокрема, позитивний вплив на залученість здійснюють такі змінні, як безпека, цілі в житті, емоційна стабільність та цінування життя. Це означає, що відчуття стабільності та захищеності, наявність чітких життєвих орієнтирів, здатність до емоційної регуляції та переоцінка значущості життя сприяють більшій включеності особистості у життєві процеси, підвищують інтерес до життя та здатність знаходити в ньому сенс.

Водночас встановлено негативний вплив таких показників, як досягнення, універсалізм та особистісна сила. Це може свідчити про те, що надмірна орієнтація на досягнення або зовнішні стандарти успіху може знижувати рівень безпосереднього переживання життя, переключаючи фокус із процесу на результат. Негативний внесок універсалізму може бути пов'язаний із тим, що орієнтація на широкі соціальні або глобальні цінності іноді супроводжується підвищеною чутливістю до несправедливості та напруженням, що може знижувати відчуття включеності.

Щодо особистісної сили, її негативний внесок може вказувати на те, що надмірна концентрація на самодостатності та витривалості іноді супроводжується емоційною дистанцією та зниженням здатності до глибокого проживання досвіду.

Аналіз стандартизованих коефіцієнтів дозволяє визначити відносну вагу кожного предиктора у моделі. Найбільший позитивний внесок у формування залученості мають показники «Цілі в житті» ($\beta = 0.684$) та «Цінування життя» ($\beta = 0.541$). Це свідчить про те, що смисложиттєва орієнтація та здатність переоцінювати життєві пріоритети є ключовими факторами, що забезпечують включеність особистості у життя. Тобто люди, які мають чітке уявлення про

власні цілі та водночас цінують саме життя як процес, демонструють найвищий рівень залученості.

Помірний негативний вплив має показник «Особистісна сила» ($\beta = -0.377$), що вказує на складний характер взаємозв'язку між внутрішньою стійкістю та залученістю. Далі за значущістю йдуть універсалізм ($\beta = -0.272$), емоційна стабільність ($\beta = 0.234$), безпека ($\beta = 0.221$) та досягнення ($\beta = -0.203$), які також роблять внесок у формування досліджуваного показника, але меншою мірою.

Важливим є те, що отримана регресійна модель пояснює 69,1 відсотка дисперсії шкали «Залученість», що свідчить про її високу пояснювальну здатність. Це означає, що обрані психологічні та ціннісні змінні у значній мірі визначають рівень включеності особистості у життя.

Таким чином, результати регресійного аналізу підтверджують, що залученість як ключовий компонент життестійкості формується передусім на основі смисложиттєвих орієнтацій та здатності цінувати життя, доповнених емоційною стабільністю та відчуттям безпеки. Водночас надмірна орієнтація на досягнення, глобальні цінності або внутрішню «силу» може мати неоднозначний вплив, знижуючи безпосереднє переживання життя як цінності.

Таблиця 3.5.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Залученість

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	-1.442	-529905	-0.474	0.638	
Досягнення	-0.763	0.3333	-2.290	0.026	-0.203
Безпека	1.351	0.5277	2.560	0.013	0.221
Універсалізм	-1.348	0.4358	-3.093	0.003	-0.272
Цілі в житті	0.326	0.0426	7.645	<.001	0.684
Емоційна стабільність	0.282	0.0991	2.848	0.006	0.234
Цінування життя	0.645	0.1374	4.696	<.001	0.541
Особистісна сила	-0.183	0.0576	-3.181	0.002	-0.377

З метою визначення сукупного впливу психологічних та ціннісних чинників на компонент життєстійкості «Контроль» було застосовано множинний лінійний регресійний аналіз. У результаті було отримано модель:

Контроль = $0.623 + 0.952 * \text{Безпека} - 0.410 * \text{Традиції} + 0.175 * \text{Локус контролю життя} - 0.357 * \text{Дружелюбність} + 0.396 * \text{Емоційна стабільність}$.

Отримана модель свідчить про те, що рівень контролю як складової життєстійкості визначається поєднанням внутрішніх психологічних ресурсів і ціннісних орієнтацій. Позитивний внесок у формування контролю здійснюють такі показники, як безпека, локус контролю життя та емоційна стабільність. Це означає, що відчуття захищеності, переконаність у власному впливі на події та здатність до емоційної регуляції сприяють формуванню внутрішнього відчуття контролю над життям. Особливо важливим є те, що ці фактори безпосередньо пов'язані з суб'єктивним переживанням впливу на ситуацію та здатністю зберігати ефективність у складних умовах.

Аналіз стандартизованих коефіцієнтів показує, що найбільший внесок в модель роблять «Локус контролю життя» ($\beta = 0.486$) та «Емоційна стабільність» ($\beta = 0.485$). Це свідчить про те, що саме внутрішня позиція відповідальності за події власного життя та здатність до емоційної рівноваженості є ключовими детермінантами контролю як компонента життєстійкості. Іншими словами, люди, які вірять у власну здатність впливати на життєві обставини та водночас зберігають емоційну стабільність, демонструють вищий рівень суб'єктивного контролю.

Позитивний, але менш виражений внесок має показник «Безпека» ($\beta = 0.230$), що вказує на важливість відчуття стабільності та передбачуваності середовища для формування контролю. В умовах невизначеності, зокрема воєнного часу, навіть часткове відчуття безпеки може виступати значущим ресурсом, який підтримує впевненість у можливості впливати на ситуацію.

Водночас у моделі виявлено негативний внесок показників «Дружелюбність» ($\beta = -0.353$) та «Традиції» ($\beta = -0.203$). Важливо підкреслити, що ці результати слід інтерпретувати у контексті множинної регресії, де кожен

коефіцієнт відображає унікальний внесок змінної за умови контролю інших факторів.

Зокрема, показник «Дружелюбність», який відображає схильність до співпраці, довіри та орієнтації на інших, у певних умовах може бути пов'язаний із більшою залежністю від соціального оточення у прийнятті рішень. У цьому контексті його негативний внесок може відображати зменшення суб'єктивного відчуття автономного контролю, коли людина більше орієнтується на інших, ніж на власні рішення.

Негативний внесок показника «Традиції» може бути пов'язаний із орієнтацією на усталені норми та зовнішні правила, що певною мірою обмежує гнучкість поведінки та відчуття особистісного впливу на ситуацію. У динамічних і кризових умовах жорстка прив'язаність до традиційних моделей може знижувати відчуття контролю, оскільки реальність вимагає більш адаптивних і гнучких стратегій.

Таким чином, результати регресійного аналізу (Таблиця 3.6.) свідчать про те, що контроль як компонент життєстійкості формується передусім на основі внутрішніх психологічних ресурсів, зокрема інтернального локусу контролю та емоційної стабільності, тоді як ціннісні орієнтації та міжособистісні характеристики можуть мати більш складний і контекстно залежний вплив. Отримані дані підкреслюють важливість поєднання внутрішньої автономії та емоційної врівноваженості як основи здатності особистості ефективно впливати на власне життя в умовах невизначеності.

Таблиця 3.6.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Контроль

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	0.623	-15672	0.285	0.777	
Безпека	0.952	0.3977	2.393	0.020	0.230
Традиції	-0.410	0.1824	-2.245	0.029	-0.203

Локус контролю - життя	0.175	0.0324	5.388	<.001	0.486
Дружелюбність	-0.357	0.0985	-3.629	<.001	-0.353
Емоційна стабільність	0.396	0.0769	5.151	<.001	0.485

З метою визначення чинників, що впливають на компонент життестійкості «Прийняття ризику», було застосовано множинний лінійний регресійний аналіз. У результаті було отримано модель:

Прийняття ризику = $-2.721 + 0.314 * \text{Локус контролю життя} + 0.291 * \text{Емоційна стабільність} + 0.364 * \text{Цінування життя} - 0.430 * \text{Нові можливості}$.

Отримана модель свідчить про те, що готовність особистості приймати ризик і сприймати невизначеність як частину життєвого досвіду визначається поєднанням внутрішніх психологічних ресурсів та особливостей посттравматичного зростання. Позитивний внесок у формування прийняття ризику здійснюють такі змінні, як локус контролю життя, емоційна стабільність і цінування життя. Це означає, що особи, які вірять у власну здатність впливати на події, зберігають емоційну рівновагу та переосмислюють цінність життя після складного досвіду, більш схильні приймати нові виклики та взаємодіяти з невизначеністю.

Аналіз стандартизованих коефіцієнтів показує, що найбільший позитивний внесок в модель здійснює показник «Локус контролю життя» ($\beta = 0.646$). Це свідчить про те, що саме внутрішнє переконання у власному впливі на події є ключовим фактором готовності до ризику. Особи з інтернальним локусом контролю частіше сприймають складні ситуації як такі, що піддаються їх впливу, а отже, менш схильні уникати невизначеності.

Наступним за значущістю є показник «Цінування життя» ($\beta = 0.332$), який має помірний позитивний вплив. Це вказує на те, що переоцінка життєвих пріоритетів і підвищення цінності життя після пережитих труднощів сприяють більш відкритому ставленню до нового досвіду та готовності діяти, навіть за відсутності повної визначеності.

Позитивний, хоча й менш виражений внесок має також «Емоційна стабільність» ($\beta = 0.263$). Це свідчить про те, що здатність регулювати емоції та зберігати внутрішню рівновагу знижує страх перед невизначеністю і сприяє більш конструктивному ставленню до ризику.

Водночас у моделі виявлено негативний внесок показника «Нові можливості» ($\beta = -0.385$). Важливо підкреслити, що цей результат не означає, що орієнтація на нові можливості знижує адаптаційні ресурси особистості. У контексті множинної регресії цей показник відображає унікальний внесок за умов контролю інших змінних. Можна припустити, що показник «Нові можливості» у структурі посттравматичного зростання більше пов'язаний із усвідомленням потенційних альтернатив і переоцінкою життєвих шляхів, ніж із безпосередньою готовністю діяти в умовах ризику. Тобто людина може бачити нові перспективи, але не завжди прагне активно входити у невизначені або ризиковані ситуації. Крім того, можливе часткове перекриття змісту цього показника з іншими предикторами, що впливає на знак коефіцієнта у моделі.

Таким чином, результати регресійного аналізу свідчать про те, що прийняття ризику як компонент життєстійкості формується передусім на основі внутрішнього відчуття контролю над життям, доповненого емоційною стабільністю та здатністю цінувати життя після складного досвіду. Водночас окремі аспекти посттравматичного зростання можуть мати більш складний і неоднозначний зв'язок із готовністю до ризику, що відображає багатовимірність процесів адаптації особистості в умовах невизначеності.

Таблиця 3.7.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали прийняття ризику

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	-2.721	1588442	-1.67	0.100	
Локус контролю - життя	0.314	0.0497	6.32	<.001	0.646

Емоційна стабільність	0.291	0.1051	2.77	0.008	0.263
Цінування життя	0.364	0.1435	2.53	0.014	0.332
Нові можливості	-0.430	0.1490	-2.89	0.006	-0.385

Зважаючи на стандартизовані коефіцієнти, найбільший внесок у модель робить Локус контролю - життя ($\beta = 0.584$). Наступні за силою впливу - Емоційна стабільність ($\beta = 0.381$) та Цінування життя ($\beta = 0.204$), що мають позитивний вплив. Найменший внесок у модель робить Універсалізм ($\beta = -0.190$), який має негативний зв'язок із рівнем Життестійкості.

З метою визначення узагальнених чинників, що впливають на інтегральний показник життестійкості, було застосовано множинний лінійний регресійний аналіз. У результаті було отримано модель:

Життестійкість = $3.356 - 2.209 * \text{Універсалізм} + 0.726 * \text{Локус контролю життя} + 1.076 * \text{Емоційна стабільність} + 0.570 * \text{Цінування життя}$.

Як бачимо зі знаків коефіцієнтів моделі, рівень Життестійкості буде тим вищим, чим нижчий показник Універсалізму та вищі решта показників. Отримана модель свідчить про те, що загальний рівень життестійкості визначається поєднанням внутрішніх психологічних ресурсів, смисложиттєвих орієнтацій та ціннісних установок. Зокрема, позитивний внесок у формування життестійкості здійснюють такі показники, як локус контролю життя, емоційна стабільність і цінування життя. Це означає, що здатність особистості сприймати себе як активного суб'єкта власного життя, зберігати емоційну рівновагу та переосмислювати значущість життя після складного досвіду є ключовими факторами психологічної стійкості.

Аналіз стандартизованих коефіцієнтів показує, що найбільший внесок в модель робить «Локус контролю життя» ($\beta = 0.584$). Це свідчить про те, що саме внутрішня переконаність у власному впливі на події виступає провідним предиктором життестійкості. Особи з більш вираженим інтернальним локусом контролю частіше демонструють активну позицію, відповідальність за власні рішення та здатність ефективно діяти у складних умовах.

Другим за значущістю чинником є «Емоційна стабільність» ($\beta = 0.381$), яка забезпечує здатність до регуляції емоцій, зниження рівня тривожності та збереження психологічної рівноваги. Це дозволяє особистості краще адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати ефективне функціонування.

Показник «Цінування життя» ($\beta = 0.204$) також здійснює позитивний внесок в модель, хоча менш виражений. Це вказує на важливість переоцінки життєвих пріоритетів і здатності знаходити сенс у житті навіть після пережитих труднощів як додаткового ресурсу життєстійкості.

Водночас у моделі виявлено негативний внесок показника «Універсалізм» ($\beta = -0.190$). Важливо підкреслити, що цей результат слід інтерпретувати у контексті множинної регресії, де кожен коефіцієнт відображає унікальний внесок змінної за умов контролю інших факторів. Універсалізм як ціннісна орієнтація пов'язаний із орієнтацією на загальнолюдські цінності, справедливість і благополуччя інших. У контексті кризових умов підвищена чутливість до соціальних проблем та глобальних викликів може супроводжуватися додатковим емоційним навантаженням, що опосередковано впливає на суб'єктивне відчуття стійкості. Крім того, можливе часткове перекриття цього показника з іншими змінними моделі, що також впливає на знак коефіцієнта.

Таким чином, результати регресійного аналізу свідчать про те, що інтегральна життєстійкість формується передусім на основі внутрішніх ресурсів особистості, зокрема інтернального локусу контролю та емоційної стабільності, доповнених здатністю переосмислювати цінність життя. Водночас ціннісні орієнтації можуть мати більш складний, контекстно залежний вплив, що відображає багатовимірність процесів адаптації особистості в умовах воєнного часу.

Таблиця 3.8.

**Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали
Життєстійкості**

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	3.356	6.071	0.553	0.583	
Універсалізм	-2.209	1.070	-2.065	0.044	-0.190
Локус контролю - життя	0.726	0.113	6.409	<.001	0.584
Емоційна стабільність	1.076	0.247	4.355	<.001	0.381
Цінування життя	0.570	0.269	2.121	0.038	0.204

З метою уточнення ролі ціннісних орієнтацій у формуванні окремих компонентів життєстійкості було застосовано множинний регресійний аналіз, який дозволив оцінити їх сукупний вплив та визначити найбільш значущі предиктори.

Для шкали «Залученість» було отримано регресійну модель:

$$\text{Залученість} = 1.29 + 1.53 * \text{Гедонізм}.$$

Отримані результати свідчать про те, що серед ціннісних орієнтацій саме гедонізм виступає значущим предиктором залученості. Позитивний коефіцієнт при змінній «Гедонізм» вказує на те, що зі зростанням орієнтації на отримання задоволення, приємних емоцій та позитивного переживання життя підвищується і рівень включеності особистості у життєві процеси.

Змістовно це означає, що люди, які надають значення задоволенню від життя, емоційній насиченості та здатності отримувати радість від повсякденних подій, більш схильні відчувати інтерес до життя, бути емоційно присутніми у ньому та активно взаємодіяти з навколишнім середовищем. Така орієнтація може виступати важливим ресурсом, що підтримує залученість навіть у складних умовах, зокрема в ситуації підвищеного стресу.

З урахуванням теоретичного змісту шкали «Залученість» у концепції С. Мадді, яка передбачає інтерес до життя, відчуття його значущості та включеність

у події, зв'язок із гедонізмом виглядає закономірним. Орієнтація на позитивні переживання підсилює здатність людини залишатися в контакті з життям і не втрачати інтерес до нього.

Отримана модель пояснює 22,9 відсотка дисперсії шкали «Залученість» (Таблиця 3.9.), що свідчить про помірну пояснювальну здатність. Це означає, що гедонізм є важливим, але не єдиним чинником формування залученості, і цей компонент життєстійкості визначається також іншими психологічними та соціальними змінними.

Таким чином, результати аналізу дозволяють зробити висновок про те, що ціннісна орієнтація на отримання задоволення та позитивного досвіду є одним із значущих факторів, що сприяють формуванню залученості як компонента життєстійкості, підтримуючи інтерес до життя та активну позицію особистості.

Таблиця 3.9.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Залученість

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	1.29	1.938	0.667	0.507	
Гедонізм	1.53	0.370	4.148	<.001	0.478

Отримані результати узгоджуються з попередніми даними регресійного аналізу, у яких було показано, що залученість формується під впливом комплексу психологічних чинників, зокрема смисложиттєвих орієнтацій, емоційної стабільності та показників посттравматичного зростання. У тих моделях ключову роль відігравали такі змінні, як цілі в житті та цінування життя, що підкреслює значення смислового компонента у формуванні включеності особистості у життя.

На цьому тлі виявлений зв'язок між гедонізмом і залученістю дозволяє доповнити отриману картину, показуючи, що поряд із смисложиттєвими чинниками важливу роль відіграє і емоційно-ціннісний аспект переживання життя. Якщо попередні моделі акцентували увагу на усвідомленості,

цілеспрямованості та переоцінці життєвих смислів, то дана модель демонструє значущість здатності отримувати задоволення від життя як додаткового ресурсу залученості.

Таким чином, залученість постає як багатовимірний конструкт, що формується на перетині двох взаємодоповнюючих вимірів. З одного боку, це смисложиттєва орієнтація, пов'язана з цілями, цінностями та усвідомленням значущості життя. З іншого боку, це здатність до позитивного емоційного переживання життя, відображена у цінності гедонізму. Поєднання цих компонентів забезпечує більш повне включення особистості у життєві процеси.

У цілому отримані результати свідчать про те, що життєстійкість, зокрема її компонент залученості, не зводиться лише до раціонально-смилових чи лише до емоційних чинників, а формується внаслідок їх взаємодії. Це дозволяє розглядати залученість як інтегративний показник, у якому поєднуються усвідомленість, ціннісна спрямованість та здатність отримувати задоволення від життя навіть у складних умовах.

З метою уточнення ролі ціннісних орієнтацій у формуванні компонента життєстійкості «Контроль» було застосовано множинний регресійний аналіз (Таблиця 10). У результаті було отримано модель:

$$\text{Контроль} = 4.891 + 1.032 * \text{Гедонізм} - 0.464 * \text{Покірність}.$$

Отримані результати свідчать про те, що рівень контролю як складової життєстійкості визначається поєднанням різних ціннісних орієнтацій, зокрема орієнтацією на задоволення від життя та особливостями ставлення до соціальних норм і авторитетів. Позитивний коефіцієнт при змінній «Гедонізм» вказує на те, що зі зростанням орієнтації на отримання позитивних емоцій і задоволення підвищується і відчуття контролю над власним життям. Це може пояснюватися тим, що здатність отримувати задоволення від життя пов'язана з більш активною позицією, внутрішньою мотивацією та відчуттям впливу на власний досвід.

Водночас негативний коефіцієнт при змінній «Покірність» свідчить про те, що зі зростанням схильності до підпорядкування, орієнтації на авторитети та зовнішні правила рівень суб'єктивного контролю знижується. Змістовно це

відповідає теоретичному розумінню контролю як переконаності у власній здатності впливати на події життя. Особи з більш вираженою покірністю можуть частіше покладатися на зовнішні обставини або інших людей, що знижує відчуття особистісної автономії та контролю.

Аналіз стандартизованих коефіцієнтів показує, що найбільший внесок в модель робить «Гедонізм» ($\beta = 0.475$), тоді як «Покірність» має помірний негативний вплив ($\beta = -0.286$). Це свідчить про те, що саме орієнтація на позитивне переживання життя є більш значущим фактором формування контролю порівняно з орієнтацією на підпорядкування соціальним нормам.

Отримана модель пояснює 24,4 відсотка дисперсії шкали «Контроль», що вказує на помірну пояснювальну здатність і свідчить про те, що ціннісні орієнтації відіграють важливу, але не єдину роль у формуванні цього компонента життєстійкості.

Отримані результати узгоджуються з попередніми моделями, у яких було показано, що контроль формується передусім за рахунок внутрішніх психологічних ресурсів, зокрема інтернального локусу контролю та емоційної стабільності. У тих моделях ключовим виступало переконання у власному впливі на події та здатність до емоційної регуляції.

На цьому тлі виявлений вплив ціннісних орієнтацій дозволяє розширити розуміння природи контролю, показуючи, що поряд із когнітивно-переконувальними та емоційними чинниками важливу роль відіграє і ціннісна позиція особистості. Зокрема, орієнтація на задоволення від життя підсилює відчуття суб'єктивного контролю, тоді як орієнтація на покірність може його обмежувати.

Таким чином, контроль як компонент життєстійкості постає як результат взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів і ціннісних орієнтацій. Поєднання інтеральної позиції, емоційної стабільності та цінності активного, наповненого позитивними переживаннями життя формує більш виражене відчуття впливу на власне життя навіть у складних і невизначених умовах.

Таблиця 3.10.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Контроль

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	4.891	1.388	3.52	<.001	
Гедонізм	1.032	0.257	4.01	<.001	0.475
Покірність	-0.464	0.192	-2.42	0.019	-0.286

З метою узагальнення впливу ціннісних орієнтацій на інтегральний показник життєстійкості було застосовано множинний регресійний аналіз (Таблиця 11). У результаті було отримано модель:

$$\text{Життєстійкість} = 8.34 + 3.40 * \text{Гедонізм}.$$

Отримані результати свідчать про те, що серед ціннісних орієнтацій саме гедонізм виступає значущим предиктором загального рівня життєстійкості. Позитивний коефіцієнт при змінній «Гедонізм» вказує на те, що зі зростанням орієнтації на отримання задоволення, позитивних емоцій та цінності приємного життєвого досвіду підвищується і загальний рівень психологічної стійкості особистості.

Змістовно це означає, що здатність людини отримувати задоволення від життя, помічати позитивні аспекти навіть у складних обставинах і підтримувати емоційно насичений життєвий досвід виступає важливим ресурсом адаптації. Така орієнтація може знижувати рівень психологічного виснаження, підтримувати мотивацію та сприяти більш активному подоланню труднощів.

Отримана модель пояснює 20,5 відсотка дисперсії шкали «Життєстійкість», що свідчить про помірну пояснювальну здатність. Це вказує на те, що ціннісні орієнтації, зокрема гедонізм, відіграють важливу роль у формуванні життєстійкості, однак не є єдиним чинником, і мають розглядатися у взаємозв'язку з іншими психологічними змінними.

Важливо зазначити, що отримані результати є узгодженими з попередніми моделями для окремих компонентів життєстійкості. Зокрема, в моделях для «Залученості», «Контролю» та «Прийняття ризику» гедонізм також виступав

позитивним предиктором, що підтверджує його системну роль у структурі життєстійкості. Це дозволяє розглядати орієнтацію на позитивне переживання життя як універсальний ціннісний ресурс, що підтримує різні аспекти психологічної стійкості.

Таким чином, інтегральна життєстійкість постає як результат взаємодії не лише смисложиттєвих і особистісних чинників, але й ціннісної орієнтації на отримання задоволення від життя. Гедонізм у цьому контексті виконує функцію емоційного ресурсу, який підтримує інтерес до життя, відчуття контролю та готовність взаємодіяти з невизначеністю.

Отримані дані дозволяють зробити узагальнений висновок про те, що життєстійкість формується на перетині когнітивних, емоційних і ціннісних компонентів, де здатність отримувати задоволення від життя є важливим фактором підтримання психологічної рівноваги та ефективної адаптації в умовах стресу.

Таблиця 3.11.

**Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали
Життєстійкості**

Предиктор	Коефіцієнти	Стандартна помилка	t	p	Стандартизовані коефіцієнти
Константа	8.34	4.61	1.81	0.075	
Гедонізм	3.40	0.880	3.87	<.001	0.453

Для виявлення латентної структури та поглибленого вивчення взаємозв'язків між показниками життєстійкості, ціннісними орієнтаціями, смисложиттєвими установками та особливостями посттравматичного зростання було проведено експлораторний факторний аналіз (EFA).

У результаті було виявлено чотири латентні фактори (Таблиця 12), які відображають внутрішню структуру взаємозв'язків між показниками життєстійкості, ціннісними орієнтаціями, смисложиттєвими установками, особистісними рисами та показниками посттравматичного зростання. Отримані

результати дозволяють більш комплексно зрозуміти психологічні механізми формування життєстійкості в умовах воєнного стану.

Попередня перевірка придатності даних до факторизації підтвердила коректність застосування факторного аналізу. Статистично значущий критерій сферичності Барлетта ($\chi^2 = 1350$, $p < 0.001$) свідчить про наявність достатньої кількості взаємозв'язків між змінними, а показник КМО = 0.624 вказує на задовільний рівень адекватності вибірки для проведення факторного аналізу. Використання косокутного обертання *oblimin* було доцільним, оскільки між окремими факторами виявлено взаємозв'язки, що відповідає психологічній природі досліджуваних конструктів.

Перший фактор, який пояснює 19.96 % дисперсії, має найбільшу інформативність у структурі отриманої моделі. До нього увійшли показники залученості, локусу контролю життя, процесу життя, цілей у житті, результативності життя, прийняття ризику, контролю, локусу контролю Я та гедонізму. Даний фактор доцільно інтерпретувати як фактор суб'єктивної життєвої активності та смисложиттєвої залученості.

Його структура свідчить про поєднання кількох взаємопов'язаних психологічних компонентів. З одного боку, це високий рівень осмисленості життя, наявність життєвих цілей і відчуття задоволеності власною самореалізацією. З іншого боку, фактор включає переконаність особистості у здатності впливати на події власного життя, що проявляється через високі навантаження локусу контролю та компонентів життєстійкості. Включення показника гедонізму свідчить про значущість позитивного емоційного переживання життя як додаткового ресурсу психологічної стійкості. У цілому цей фактор відображає активну життєву позицію, суб'єктність, психологічну включеність у життя та готовність взаємодіяти з труднощами, не втрачаючи внутрішнього смислу.

Другий фактор пояснює 12.36 % дисперсії та включає показники стимуляції, самостійності, екстраверсії, а також шкали посттравматичного зростання: цінування життя, нові можливості, особистісну силу, стосунки з

іншими та духовні зміни. Даний фактор можна інтерпретувати як фактор особистісного розвитку та посттравматичної трансформації.

Зміст цього фактора свідчить про орієнтацію особистості на відкритість до нового досвіду, прагнення до самостійності та активного освоєння життєвих можливостей. Водночас значна представленість показників посттравматичного зростання вказує на здатність людини не лише адаптуватися до кризових обставин, але й трансформувати складний досвід у джерело внутрішнього розвитку. Наявність у структурі фактора екстраверсії свідчить про важливість соціальної активності та відкритості у процесі подолання стресу. У цілому цей фактор відображає психологічну гнучкість, орієнтацію на розвиток і здатність знаходити нові смисли після пережитих труднощів.

Третій фактор пояснює 11.53 % дисперсії та об'єднує показники покірності, конформності, скромності, доброти, дружелюбності, традицій, універсалізму, безпеки та частково гедонізму. Даний фактор можна інтерпретувати як фактор соціальної нормативності та міжособистісної гармонізації.

До його структури увійшли цінності, пов'язані з орієнтацією на соціальні норми, підтримання гармонійних стосунків, турботу про інших і прагнення до стабільності та безпеки. Високі навантаження показників покірності, конформності та традицій свідчать про значущість соціально схвалюваної поведінки та дотримання усталених норм. Одночасно присутність доброти, дружелюбності та універсалізму відображає орієнтацію на емпатію, підтримку інших людей та соціальну взаємодію. У контексті воєнного стану цей фактор може відображати прагнення до збереження соціальної згуртованості та психологічної стабільності через підтримку міжособистісних зв'язків і дотримання спільних цінностей.

Четвертий фактор пояснює 8.51 % дисперсії та включає показники влади, престижу, досягнення, стимуляції та відкритості новому досвіду. Даний фактор доцільно інтерпретувати як фактор самоствердження та статусної реалізації.

Його структура відображає орієнтацію особистості на досягнення успіху, соціальне визнання, вплив і реалізацію власного потенціалу. Включення показників стимуляції та відкритості новому досвіду свідчить про прагнення до активності, новизни та самореалізації через досягнення значущих результатів. У психологічному контексті цей фактор може відображати мотивацію до особистісного просування, конкурентності та утвердження власної ефективності навіть у складних умовах.

Загалом отримана факторна структура дозволяє зробити висновок про багатовимірний характер життєстійкості. Результати свідчать про те, що життєстійкість формується не лише за рахунок індивідуальних особистісних ресурсів, але й через систему смисложиттєвих орієнтацій, цінностей, соціальних установок і здатності до посттравматичної трансформації. Виявлені фактори демонструють, що психологічна стійкість в умовах воєнного стану базується на поєднанні активної життєвої позиції, внутрішнього відчуття контролю, орієнтації на розвиток, соціальної підтримки та здатності зберігати особистісний смисл у кризових обставинах.

Таблиця 3.12.

Факторні навантаження при проведенні експлораторного факторного аналізу на шкалах обраних методик

	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Унікальність
Залученість	0.902				0.255
Контроль	0.741				0.496
Прийняття ризику	0.759				0.469
Самостійність		0.362			0.785
Стимуляція		0.413		0.422	0.600
Гедонізм	0.409		0.324		0.606
Досягнення				0.683	0.381
Влада				0.789	0.382
Престиж				0.773	0.379
Безпека			0.320		0.762

Конформність			0.680		0.452
Традиції			0.474		0.659
Скромність			0.674		0.581
Покірність			0.701		0.438
Доброта			0.615		0.486
Універсализм			0.462		0.650
Цілі в житті	0.784				0.258
Процес життя	0.796				0.215
Результативність життя / Вдоволеність самореалізацією	0.760				0.236
Локус контролю - Я	0.690				0.253
Локус контролю - життя	0.826				0.251
Екстраверсія		0.354			0.696
Дружелюбність			0.540		0.848
Добросовісність	0.384		0.468		
Емоційна стабільність	0.373	-0.352			
Відкритість новому досвіду				0.473	
Цінування життя		0.609			
Нові можливості		0.743			
Особистісна сила		0.741			
Стосунки з іншими		0.606			
Духовні зміни		0.721			

Таблиця 3.13.

Повна пояснена дисперсія

Фактор	SS навантаження	% поясненої дисперсії	Кумулятивний %
1	6.19	19.96	20.0
2	3.83	12.36	32.3
3	3.57	11.53	43.8
4	2.64	8.51	52.4

Для дослідження взаємозв'язків життєстійкості із соціально-демографічними характеристиками було проведено порівняльний аналіз між різними групами респондентів за допомогою t-критерію Стюдента, t-критерію Уелча та однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA). Отримані результати дозволяють визначити соціальні фактори, які можуть бути пов'язані з особливостями прояву життєстійкості в умовах воєнного стану.

Під час аналізу гендерних відмінностей статистично значущих розбіжностей між чоловіками та жінками за шкалами життєстійкості виявлено не було (Таблиця 3.14.). Зокрема, відсутні достовірні відмінності за шкалами «Залученість» ($p = 0.186$), «Контроль» ($p = 0.461$), «Прийняття ризику» ($p = 0.415$) та інтегральною шкалою «Життєстійкість» ($p = 0.272$).

Це свідчить про те, що в умовах воєнного стану рівень життєстійкості не має суттєво вираженої гендерної специфіки. Водночас показники d Коена свідчать про наявність помірних ефектів за окремими шкалами, зокрема для «Залученості» ($d = 0.437$) та загальної життєстійкості ($d = 0.361$), що може вказувати на тенденцію до дещо вищих показників у однієї з груп, однак ці відмінності не досягають рівня статистичної значущості.

При аналізі груп, утворених за сімейним статусом, було встановлено статистично значущі відмінності за шкалами «Контроль» ($F = 6.71$, $p = 0.003$) та «Життєстійкість» ($F = 7.54$, $p = 0.002$). Отримані результати свідчать про те, що сімейний статус може виступати важливим соціальним чинником психологічної стійкості. Наявність партнерських стосунків або сімейної підтримки потенційно сприяє формуванню більш вираженого відчуття контролю над життєвими обставинами та підвищенню загального рівня життєстійкості. Водночас відсутність статистично значущих відмінностей за шкалою «Прийняття ризику» ($p = 0.099$) дозволяє припустити, що готовність взаємодіяти з невизначеністю меншою мірою залежить від сімейного статусу.

Таблиця 3.14.

**Відмінності між чоловіками та жінками за шкалами опитувальника
життєстійкості С. Мадді**

		Статистика	Ст. св.	p	Різниця середніх	d Коена
Залученість	t-критерій Стьюдена	1.344	80.0	0.186	1.552	0.437
Контроль	t-критерій Стьюдена	0.744	80.0	0.461	0.591	0.242
Прийняття ризиків	t-критерій Стьюдена	0.822	80.0	0.415	0.899	0.267
Життєстійкість	t-критерій Стьюдена	1.112	80.0	0.272	3.042	0.361

Таблиця 3.15.

**Порівняння груп, утворених за сімейним статусом, за шкалами
опитувальника життєстійкості С. Мадді (критерій Фішера)**

	F	df1	df2	p
Контроль	6.71	2	79	0.003
Прийняття ризику	2.44	2	79	0.099
Життєстійкість	7.54	2	79	0.002

При порівнянні досліджуваних, які мають дітей, з тими, які не мають, за допомогою тестів для незалежних вибірок поміж шкал опитувальника життєстійкості С. Мадді було встановлено статистично значущу відмінність лише за шкалою «Залученість» ($t(80.0) = 2.190$, $p = 0.034$).

Отримані результати свідчать про те, що наявність дітей може бути пов'язана з більш вираженим рівнем включеності особистості у життєві процеси. Змістовно це означає, що досліджувані, які мають дітей, більш схильні відчувати інтерес до життя, емоційну включеність у повсякденні події та переживати власне життя як значуще і наповнене смыслом.

У контексті концепції життєстійкості С. Мадді (Таблиця 3.16.) залученість відображає здатність людини залишатися психологічно присутньою у власному житті, підтримувати інтерес до діяльності та не відсторонюватися від труднощів. Імовірно, батьківство чи материнство можуть посилювати переживання відповідальності, значущості власної ролі та емоційної включеності у взаємодію з іншими, що сприяє підвищенню рівня залученості.

Водночас відсутність статистично значущих відмінностей за іншими шкалами життєстійкості свідчить про те, що наявність дітей не має прямого зв'язку з рівнем контролю, готовністю до прийняття ризику чи загальним рівнем життєстійкості. Це дозволяє припустити, що вплив батьківства більшою мірою стосується саме емоційно-сислового компонента життєстійкості, а не всіх її структурних складових.

Таким чином, отримані результати дозволяють розглядати наявність дітей як потенційний соціально-психологічний ресурс, що підтримує включеність особистості у життя та сприяє збереженню смисложиттєвої активності в умовах тривалого стресу та воєнного стану.

Таблиця 3.16.

**Порівняння груп, утворених за наявністю дітей, за шкалами
опитувальника життєстійкості С. Мадді**

		Статистика	Ст. св.	p	Різниця середніх	d Коена
Залученість	t-критерій Стьюдена	2.190	80.0	0.034	2.313	0.671
Контроль	t-критерій Уелча	0.800	71.4	0.428	0.500	0.222
Прийняття ризиків	t-критерій Стьюдена	1.350	80.0	0.184	1.375	0.413
Життєстійкість	t-критерій Стьюдена	1.649	80.0	0.106	4.188	0.505

При порівнянні респондентів, які мають дітей, із тими, хто дітей не має, було встановлено статистично значущу відмінність лише за шкалою «Залученість» ($t(80) = 2.190$, $p = 0.034$, $d = 0.671$). Як показують діаграми середніх, досліджувані, які мають дітей, демонструють вищий рівень залученості. Це може свідчити про те, що батьківська роль посилює включеність особистості у життєві процеси, підвищує відчуття значущості власного життя та сприяє збереженню активної життєвої позиції навіть у складних умовах. Наявність дітей також може виступати додатковим джерелом смислу, відповідальності та мотивації, що підтримує психологічну включеність у життя. Як бачимо з діаграм середніх, у досліджуваних, які мають дітей, вищий рівень Залученості ніж у досліджуваних, які дітей не мають (Рис. 3.1.)

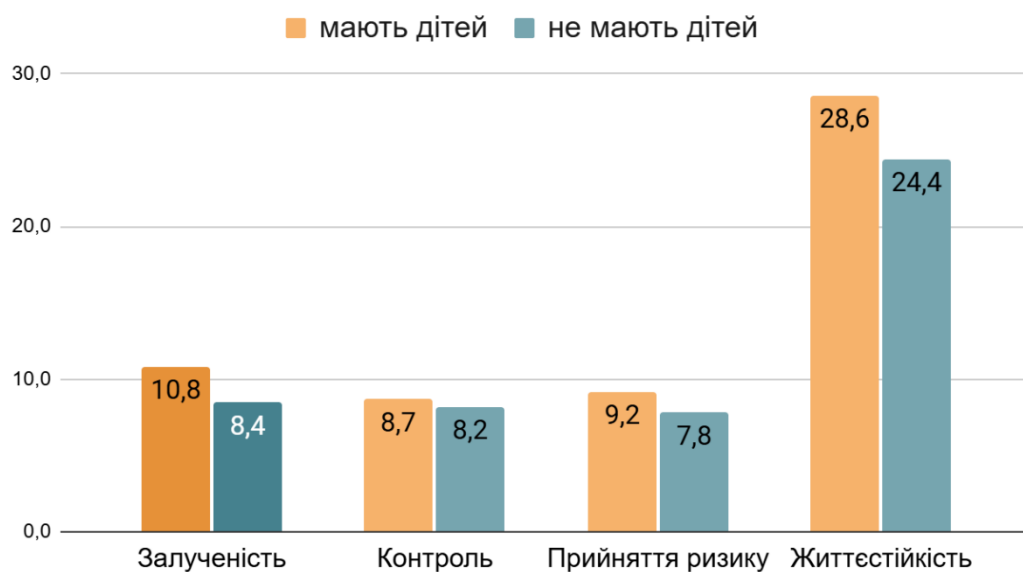


Рис.3.1. Діаграми середніх для шкал опитувальника життєстійкості С. Мадді в групах, утворених за наявністю дітей

Порівняння груп, утворених за зайнятістю, виявило статистично значущі відмінності за шкалою «Контроль» ($F = 3.069$, $p = 0.026$). Це свідчить про те, що професійна діяльність і характер зайнятості можуть бути пов'язані з рівнем суб'єктивного контролю над життям. Ймовірно, залученість у професійну діяльність, наявність стабільної роботи та можливість впливати на власне матеріальне становище сприяють формуванню відчуття впорядкованості життя

та здатності керувати життєвими обставинами. Водночас статистично значущих відмінностей за іншими шкалами життєстійкості виявлено не було.

При порівнянні груп, утворених за зайнятістю, за шкалами опитувальника життєстійкості С. Мадді (Таблиця 3.17.), було встановлено відмінність за шкалою Контроль ($F = 3.069$, $p = 0.026$).

Таблиця 3.17.

Порівняння груп, утворених за зайнятістю, за шкалами опитувальника життєстійкості С. Мадді (критерій Фішера)

	F	df1	df2	p
Залученість	1.012	4	77	0.412
Контроль	3.069	4	77	0.026
Прийняття ризику	0.519	4	77	0.722
Життєстійкість	1.314	4	77	0.28

Окремо було проаналізовано можливі відмінності між респондентами, які виїжджали за кордон після початку повномасштабного вторгнення, та тими, хто залишався в Україні. За результатами аналізу статистично значущих відмінностей за жодною зі шкал життєстійкості виявлено не було. Зокрема, не встановлено достовірних розбіжностей за шкалами «Залученість» ($p = 0.357$), «Контроль» ($p = 0.959$), «Прийняття ризику» ($p = 0.740$) та інтегральною шкалою «Життєстійкість» ($p = 0.591$). Отримані результати можуть свідчити про те, що сам факт зміни місця проживання не є визначальним чинником життєстійкості, а адаптаційні ресурси особистості формуються під впливом більш складної системи психологічних і соціальних факторів.

Ми порівняли також за рівнем життєстійкості досліджуваних, які виїжджали за кордон з початку повномасштабного вторгнення (22 осіб) з тими, які не виїжджали (60 особи) за допомогою t-критерію Стюдена (Таблиця 3.18.). Проте статистично достовірних відмінностей не було встановлено.

Таблиця 3.18.

Порівняння досліджуваних, які виїжджали та тих, які не виїжджали на проживання за кордон з 2022 року, за шкалами опитувальника життєстійкості С. Мадді

		Статистика	Ст. св.	p	Різниця середніх	d Коена
Залученість	t-критерій Стьюдена	-0.9312	80.0	0.357	-1.0857	-0.3025
Контроль	t-критерій Стьюдена	-0.0522	80.0	0.959	-0.0418	-0.0170
Прийняття ризику	t-критерій Стьюдена	-0.3335	80.0	0.740	-0.3670	-0.1083
Життєстійкість	t-критерій Стьюдена	-0.5407	80.0	0.591	-1.4945	-0.1756

Під час аналізу груп, утворених за обсягом відпустки, було виявлено статистично значущі відмінності за шкалами «Залученість» ($F = 5.56$, $p = 0.007$) та «Життєстійкість» ($F = 4.53$, $p = 0.016$). Також спостерігається тенденція до значущості за шкалою «Контроль» ($p = 0.051$). Отримані результати дозволяють припустити, що можливість відновлення психофізіологічних ресурсів через відпочинок є важливим фактором підтримання психологічної стійкості. Люди, які мають більше можливостей для відпочинку та відновлення, ймовірно, краще зберігають емоційну включеність у життя, внутрішню рівновагу та здатність ефективно адаптуватися до стресових умов (Таблиця 3.19.).

Порівнюючи групи, утворені за обсягом відпустки, було встановлено відмінності за шкалами Залученість та Життєстійкість.

Таблиця 3.19.

Порівняння груп, утворених за обсягом відпустки, за шкалами опитувальника життєстійкості С. Мадді

	F	df1	df2	p
Залученість	5.56	2	79	0.007
Контроль	3.18	2	79	0.051
Прийняття ризику	2.64	2	79	0.082
Життєстійкість	4.53	2	79	0.016

Таким чином, результати аналізу соціально-демографічних чинників свідчать про те, що життєстійкість в умовах воєнного стану формується не лише під впливом внутрішніх психологічних ресурсів, але й у контексті соціальних умов життя особистості. Найбільш значущими соціальними чинниками виявилися сімейний статус, наявність дітей, професійна зайнятість та можливості для відновлення ресурсів через відпочинок. Отримані дані підкреслюють важливість міжособистісної підтримки, соціальної включеності та балансу між навантаженням і відновленням у підтриманні психологічної стійкості особистості в умовах тривалого стресу.

3.3 Практичні рекомендації щодо розвитку життєстійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану

Отримані результати дослідження дозволяють сформулювати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки дорослого населення в умовах тривалого стресу та воєнних подій. Враховуючи виявлені взаємозв'язки між життєстійкістю, смисложиттєвими орієнтаціями, емоційною стабільністю, соціальною підтримкою та посттравматичним зростанням, психологічна допомога має бути спрямована не лише на зниження рівня стресу, а й на розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Одним із найважливіших чинників життєстійкості у дослідженні виступили цілі в житті, відчуття осмисленості та внутрішнього контролю. У зв'язку з цим доцільним є впровадження психологічних програм, спрямованих на переосмислення життєвих цінностей, формування реалістичних життєвих цілей, відновлення відчуття перспективи майбутнього та розвиток здатності знаходити сенс навіть у складному досвіді. У практичній роботі можуть використовуватися елементи логотерапії В. Франкла, наративного підходу, техніки рефлексії життєвого шляху та вправи на усвідомлення особистісних цінностей.

Оскільки емоційна стабільність виявилася одним із ключових предикторів життєстійкості, важливим напрямом психологічної підтримки є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Доцільно включати техніки стабілізації емоційного стану, дихальні та тілесні практики, навички усвідомлення та регуляції емоцій, методи роботи з тривогою та хронічним напруженням, а також психоедукацію щодо реакцій психіки на тривалий стрес. Особливо важливо навчати людей розпізнавати власне виснаження та вчасно відновлювати психологічні ресурси.

Результати дослідження показали значущу роль локусу контролю – життя у формуванні життєстійкості. Це свідчить про важливість розвитку у людини відчуття впливу на власне життя навіть в умовах невизначеності. Психологічна робота може бути спрямована на розвиток відповідальності за власні рішення, формування активної життєвої позиції, підвищення самоєфективності та зміцнення відчуття внутрішньої опори. У практиці можуть використовуватися когнітивно-поведінкові техніки, вправи на усвідомлення власних ресурсів та навички постановки досяжних цілей.

У дослідженні встановлено позитивний зв'язок життєстійкості із задоволеністю стосунками та підтримкою оточення. Це підтверджує важливість міжособистісних зв'язків як ресурсу психологічної стійкості. У зв'язку з цим доцільно створювати групи психологічної підтримки, розвивати програми взаємодопомоги, проводити групові зустрічі для осіб, які переживають наслідки воєнного стресу, а також підтримувати розвиток безпечного соціального середовища. Груповий формат допомагає зменшити переживання ізоляції, нормалізувати емоційний досвід та відновити відчуття приналежності.

Результати дослідження показали, що цінування життя пов'язане з вищим рівнем життєстійкості. Це свідчить про важливість роботи не лише з наслідками травми, а й із можливістю особистісного розвитку після пережитих подій. Психологічна підтримка може включати допомогу в переосмисленні травматичного досвіду, розвиток здатності бачити власні ресурси, формування

нового бачення життя після кризових подій та підтримку особистісної ідентичності та життєвих сенсів.

В умовах тривалого воєнного стресу важливим напрямом є підвищення психологічної грамотності населення. Доцільним є проведення лекцій і тренінгів про стрес та життєстійкість, програм профілактики емоційного виснаження, навчання базовим навичкам самодопомоги та інформаційних кампаній щодо важливості психологічної підтримки. Такі програми можуть реалізовуватися у громадах, освітніх закладах, волонтерських організаціях та онлайн-просторі.

Таким чином, психологічна підтримка дорослого населення в умовах воєнного стану має бути комплексною та спрямованою не лише на зниження дистресу, а й на розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Особливе значення мають формування смисложиттєвих орієнтацій, розвиток емоційної стабільності, підтримка соціальних зв'язків та створення умов для посттравматичного зростання. Саме такий підхід сприяє збереженню психологічного благополуччя та підвищенню життєстійкості особистості в умовах тривалих кризових подій.

Висновки до розділу III.

У третьому розділі було здійснено комплексний аналіз емпіричних результатів дослідження психологічних особливостей життєстійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану. Отримані дані дозволили виявити значущі психологічні та соціально-демографічні чинники життєстійкості, а також визначити структурні взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

За результатами кореляційного аналізу встановлено, що життєстійкість тісно пов'язана зі смисложиттєвими орієнтаціями особистості. Найбільш виражені позитивні взаємозв'язки спостерігалися між показниками життєстійкості та шкалами «Цілі в житті», «Процес життя», «Результативність життя», а також «Локус контролю – життя». Це свідчить про те, що відчуття осмисленості власного життя, наявність життєвих цілей та усвідомлення здатності впливати на події виступають важливими психологічними ресурсами підтримання життєстійкості в умовах тривалого стресу.

Дослідження взаємозв'язків між життєстійкістю та особистісними рисами за моделлю «Великої п'ятірки» показало, що найбільш значущим чинником виступає емоційна стабільність. Вона позитивно корелює із залученістю, контролем та інтегральним показником життєстійкості. Це свідчить про те, що здатність зберігати емоційну рівноваженість, контролювати власні переживання та уникати надмірної тривожності є важливою умовою психологічної адаптації в умовах воєнного стану. Водночас екстраверсія позитивно пов'язана із залученістю, що вказує на значення соціальної активності та міжособистісної взаємодії для підтримання включеності людини у життя.

Результати дослідження посттравматичного зростання засвідчили, що переоцінка та цінування життя позитивно пов'язані із залученістю, прийняттям ризику та загальним рівнем життєстійкості. Отримані дані підтверджують, що навіть у складних та кризових умовах пережитий досвід може сприяти не лише психологічному виснаженню, але й особистісному розвитку, переосмисленню життєвих пріоритетів та формуванню нових внутрішніх ресурсів.

Аналіз соціально-демографічних чинників показав, що життєстійкість частково залежить від особливостей соціального функціонування особистості. Встановлено позитивні зв'язки між віком та показниками залученості і загальної життєстійкості, що може свідчити про накопичення адаптаційного досвіду з віком. Також виявлено, що наявність дітей, задоволеність міжособистісними стосунками та підтримкою оточення пов'язані з вищими показниками життєстійкості. Це підтверджує важливу роль соціальної підтримки, близьких взаємин та включеності у значущі соціальні ролі у підтриманні психологічної стійкості людини.

Регресійний аналіз дозволив визначити найбільш значущі предиктори окремих компонентів життєстійкості. Для шкали «Залученість» найбільший позитивний внесок здійснювали «Цілі в житті» та «Цінування життя», що свідчить про значення смисложиттєвої сфери та позитивного переосмислення досвіду для підтримання активної життєвої позиції. Для шкали «Контроль» провідними предикторами виступили «Локус контролю – життя» та «Емоційна

стабільність», які відображають здатність особистості відчувати вплив на власне життя та зберігати внутрішню рівновагу. Шкала «Прийняття ризику» найбільше пов'язана з внутрішнім локусом контролю та цінуванням життя, що свідчить про готовність людини сприймати зміни та труднощі як можливість для розвитку. Для інтегральної шкали життестійкості провідними чинниками виявилися локус контролю – життя, емоційна стабільність та цінування життя.

Окремий інтерес становлять результати регресійного аналізу ціннісних орієнтацій. Встановлено, що гедонізм позитивно пов'язаний із залученістю, контролем, прийняттям ризику та загальним рівнем життестійкості. Це може свідчити про те, що здатність зберігати орієнтацію на задоволення життям, позитивні емоції та переживання радості навіть у складних умовах виконує адаптивну функцію та підтримує психологічну стійкість особистості.

Проведений експлораторний факторний аналіз дозволив виокремити чотири латентні фактори, які відображають структуру психологічних ресурсів життестійкості. Перший фактор об'єднав показники життестійкості, смисложиттєвих орієнтацій та локусу контролю і може бути інтерпретований як фактор «смисложиттєвої включеності та внутрішнього контролю». Другий фактор, до якого увійшли стимуляція, самостійність, екстраверсія та показники посттравматичного зростання, відображає «особистісний розвиток та відкритість до змін». Третій фактор об'єднав конформність, покірність, традиції, доброту та дружелюбність і може бути охарактеризований як фактор «соціальної нормативності та міжособистісної орієнтації». Четвертий фактор, представлений владою, престижем та досягненнями, відображає «орієнтацію на самоствердження та соціальний успіх».

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що життестійкість дорослих осіб в умовах воєнного стану є складним багатокомпонентним феноменом, який формується під впливом ціннісно-сміслових орієнтацій, особистісних рис, посттравматичного зростання та соціальних факторів. Найбільш значущими психологічними ресурсами життестійкості виступають осмисленість життя, внутрішній локус контролю, емоційна стабільність,

соціальна підтримка та здатність позитивно переосмислювати життєвий досвід. Отримані результати можуть бути використані для розроблення програм психологічної підтримки та розвитку життєстійкості дорослого населення в умовах тривалого стресу та воєнних подій.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломної роботи було здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження психологічних чинників життєстійкості дорослих осіб в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена тим, що тривалий вплив стресових і травматичних подій, пов'язаних із війною, суттєво змінює психологічний стан людини, її систему цінностей, способи адаптації та переживання власного життя.

Теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми життєстійкості дозволив встановити, що даний феномен є складним багатокomпонентним утворенням, яке включає систему смисложиттєвих орієнтацій, цінностей, особистісних рис, механізмів саморегуляції та соціальних ресурсів. У межах концепції С. Мадді життєстійкість розглядається через такі компоненти, як залученість, контроль і прийняття ризику, які забезпечують здатність людини активно взаємодіяти з життям, зберігати відчуття впливу на події та сприймати труднощі як умову розвитку.

З метою емпіричного дослідження життєстійкості було розроблено комплексний дизайн дослідження, який дозволив проаналізувати взаємозв'язки між життєстійкістю та психологічними чинниками. Для дослідження було обрано тест життєстійкості С. Мадді / CD-RISC, методику «Смисложиттєві орієнтації», методику ціннісних орієнтацій Ш. Шварца, опитувальник «Велика п'ятірка» та шкалу посттравматичного зростання PTGI. Використання комплексу взаємодоповнювальних методик дозволило розглянути життєстійкість як цілісну систему психологічних ресурсів.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що життєстійкість дорослих осіб в умовах воєнного стану тісно пов'язана зі смисложиттєвими

орієнтаціями. Найбільш виражені позитивні взаємозв'язки були встановлені між життєстійкістю та такими показниками, як «Цілі в житті», «Процес життя», «Результативність життя» та «Локус контролю – життя». Це свідчить про те, що наявність життєвих цілей, відчуття осмисленості власного життя та переконаність у можливості впливати на життєві обставини виступають важливими ресурсами психологічної адаптації в умовах тривалого стресу.

Дослідження взаємозв'язків життєстійкості з особистісними рисами показало, що найбільш значущим чинником виступає емоційна стабільність. Вона позитивно пов'язана із залученістю, контролем та загальним рівнем життєстійкості. Водночас екстраверсія позитивно пов'язана із залученістю, що підкреслює значення соціальної активності та міжособистісної взаємодії для підтримання включеності особистості у життя.

Важливим результатом дослідження стало встановлення позитивного зв'язку між життєстійкістю та показниками посттравматичного зростання. Зокрема, цінування життя позитивно пов'язане із залученістю, прийняттям ризику та загальним рівнем життєстійкості. Це свідчить про те, що пережитий складний досвід може не лише виснажувати особистість, але й сприяти переосмисленню життєвих пріоритетів та розвитку внутрішніх психологічних ресурсів.

Аналіз соціально-демографічних чинників показав, що життєстійкість частково залежить і від особливостей соціального функціонування особистості. Було встановлено позитивні зв'язки між віком та показниками залученості й загальної життєстійкості, а також між життєстійкістю та задоволеністю стосунками, підтримкою оточення і наявністю дітей.

Проведений регресійний аналіз дозволив визначити найбільш значущі предиктори життєстійкості та її окремих компонентів. Встановлено, що провідну роль у формуванні життєстійкості відіграють локус контролю життя, емоційна стабільність, смисложиттєві орієнтації та цінування життя. Окремо було встановлено, що гедонізм виступає позитивним предиктором життєстійкості та її компонентів, що дозволяє розглядати здатність людини підтримувати

позитивне емоційне переживання життя як важливий адаптаційний ресурс у кризових умовах.

Проведений факторний аналіз дозволив виявити латентну структуру психологічних ресурсів життєстійкості. У результаті було виокремлено чотири фактори, які відображають основні психологічні профілі життєстійкості: смисложиттєву включеність та внутрішній контроль, особистісний розвиток і відкритість до змін, соціальну нормативність та міжособистісну орієнтацію, а також орієнтацію на самоствердження і соціальний успіх.

На основі результатів дослідження було окреслено напрями психологічної підтримки дорослого населення в умовах воєнного стану. Отримані дані свідчать про доцільність розроблення психопросвітницьких і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на розвиток смисложиттєвих орієнтацій, емоційної саморегуляції, внутрішнього локусу контролю та навичок адаптивного подолання стресу.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що життєстійкість дорослих осіб в умовах воєнного стану є складним багаторівневим психологічним феноменом, який формується під впливом особистісних, ціннісно-смыслових і соціальних чинників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Kluckhohn F. R., Strodtbeck F. L. Variations in value orientations / F. R. Kluckhohn, F. L. Strodtbeck // Evanston, IL: Row, Peterson. – 1961. – 437 p.
2. Schwartz S. H. Theory of Cultural Values and Some Implications for Work / S. H. Schwartz // *Applied Psychology: An International Review* 48 (1). – 1999. – P. 23 – 47.
3. Davidov E. Bringing values back in: the adequacy of the European social survey to measure values in 20 countries / E. Davidov, P. Schmidt, S. Schwartz // *Public Opinion Quarterly*. – 2008. – Vol. 72 (3). – P. 420–445.
4. Refining the theory of basic individual values / S. Schwartz, J. Cieciuch, M. Vecchione [et al.] // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2012. – Vol. 103 (4). – P. 663–688.
5. Schwartz S. An overview of the Schwartz Theory of Basic Values [Electronic resource] / S. Schwartz // *Online readings in Psychology and Culture*. – 2012. – Vol. 2 (1). – Mode of access: <http://scholarworks.gvsu.edu/orpc/vol2/iss1/11>. – Title from the scree
6. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. — К.: Либідь, 2003.— 376 с
7. Головатий Н. Ф. Соціологія молоді: Курс лекцій / Н. Ф. Головатий. — К.: МАУП, 1999. — 224 с.
8. Долинська Л. В. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя: [навч. посіб.] / Л. В. Долинська, Н. П. Максимчук. — Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О. В., 2008. — 124 с.
9. Целякова О. М. Духовність і ціннісні орієнтації студентської молоді України в трансформаційному суспільстві [Електронний ресурс] / О. М. Целякова // *Гуманітарний вісник ЗДІА*. — 2009. — Вип. 38. — Режим доступу: <http://zgja.zp.ua/gazeta/VIS>
10. Данилюк І. Предко В. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2023. № 51 С. 46-51

11. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. №4. С. 78-83.
12. Мілорадова Н. Е. Розвиток життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: зб. тез II Всеукр. міжвід. психол. форуму, м. Київ, 30 трав. 2023 р. Київ, 2023. - С. 140-144.
13. Доценко В.В., Мілорадова Н.Е. Особливості розвитку життєстійкості працівників поліції в умовах воєнного стану. URL:
http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/23812/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BA%D1%81_%D1%80%D0%B5%D0%B4_02.06.23_p062-067.pdf
14. Мілорадова Н.Е. Ресурсозберігаючі технології як складова формування життєстійкості працівників поліції. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану: зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця: ХНУВС, 2023. С. 113–115.
15. Вашека Т. В., Лич О. М. Позитивне самоставлення та оптимізм як детермінанти життєстійкості студентів в умовах невизначеності. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.П.Хохліної, Л.С. Яковицької. К.: МВЦ «Медінформ», 2023. С. 31-36
16. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 76 с.
17. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004. Apr. 44. P. 279–298
18. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1. С. 74-99.
19. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки

травматизації. Проблеми політичної психології: зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. 2017. № 5 (19). С. 3-10.

20. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К., 2021, 319 с

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf

21. Сердюк Л.З, Купрєєва О.І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ: 2017. С. 481–491.

22. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. 76 с.

23. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004. Apr. 44. P. 279–298

24. Вашека Т. В., Лич О. М. Позитивне самоставлення та оптимізм як детермінанти життєстійкості студентів в умовах невизначеності.

Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.П.Хохліної, Л.С. Яковицької. К.: МВЦ «Медінформ», 2023. С. 31-36

25. Чиханцова О. Системність у вивченні життєстійкості особистості.

Theoretical and practical scientific achievements: research and results of their implementation: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference, Vol. 4, February 12, 2021. Pisa, Italian Republic: NGO European Scientific Platform. P. 33-34.

26. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. №4. С. 78-83.

27. Максименко С. Д. Концепція розвитку психогенетичного потенціалу особистості в період війни. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. Київ – Біла Церква: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С.8-10
28. Мілорадова Н. Е. Розвиток життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: зб. тез II Всеукр. міжвід. психол. форуму, м. Київ, 30 трав. 2023 р. Київ, 2023. - С. 140-144.
29. Перелигіна Л. А., Швалб А. Ю. Особливості життєстійкості цивільного населення з різним досвідом воєнної травми. Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціально-гуманітарних та поведінкових наук в умовах воєнного стану: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 25–26 квітня 2023 р.): у двох томах. Т. 2 / голов. ред. В. Ф. Пузирний; Академія Державної пенітенціарної служби. Чернігів: Академія ДПтС, 2023. 316 с. 195-199
30. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1. С. 74-99.
31. Joseph, S., Linley, P.A., Andrews, L., Harris, G., Howle, B., Woodward, C., & et al. (2005). Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: Psychometric evaluation of the Changes in Outlook Questionnaire. *Psychological Assessment*, 17, 70-80 [in English].
32. Joseph, S., Linley, P.A., Shevlin, M., Goodfellow, B., & Butler, L. (2006). Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: A short form of the Changes in Outlook Questionnaire. *Journal of Loss and Trauma*, 11, 85-89 [in English]
33. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 318 с.

34. Чиханцова О. А. Вплив особистісних параметрів на розвиток життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка, 2020. Том IX, Вип. 13. С. 592-600.
35. Чиханцова О. А. Життєстійкість як показник життєдіяльності особистості. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин: матеріали XII міжнар. науково-практ. конф., м. Кам'янець-Подільський, 23 квіт. 2020 р. Кам'янець-Подільський, 2020. С. 79-82. 48.
36. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К., 2021, 319 с.
37. Lepore S.J. (2006). Resilience and posttraumatic growth: Recovery, re-sistance, and reconfiguration / S. J. Lepore, T. A. Revenson // In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Eds.), Handbook of post-traumatic growth, research and practice. Mahwah, NJ: Routledge. 24–46
38. Papadopoulos, R.K. Refugees, home and trauma. In Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home. London: Karnac, 2002. 356 p.
39. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus, 2013.
40. Joseph, S., Linley, P.A. (2004) Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. Journal of Traumatic Stress. 2004. Vol. 17, №. 1, February.
41. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15 (1), p. 1–18.
42. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
43. Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>

44. Werner E. (1992). Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood / E. Werner, R. Smith. Ithaca, New York: Cornell University Press.
45. Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). The hardy executive: Health under stress. Homewood, IL Dow-Jones Irwin. 324 p.
46. Бандура А. Теория социального научения. 2000. 320 с. URL: <https://cutt.ly/mLrSGbH>
47. Ланг У. Книга Жизнестойкость. Устойчивость к стрессу: сопротивляемость, гибкость, выносливость и психическое благополучие. Харьков: Гуманитарный центр Харьков. 2021. 232 с
48. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. 2013. 440 с. URL: <https://cutt.ly/hKEhUge>
49. Masten A. (2014). Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. New York: The Guilford press.
50. Masten A. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: frameworks for research, practice, and translational synergy / Ann Masten // Developmental Psychopathology. 23. 493–506.