

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут права
Кафедра Педагогіки і психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В
НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2-го курсу
освітній ступень «магістр»,
заочної форми навчання
Спеціальність “053 Психологія”
ЖИРЯКОВА Андрія Сергійовича

Науковий керівник –
доцент кафедри психології та педагогіки,
кандидат психологічних наук,
ЛЕБЕДИНСЬКИЙ Едуард Броніславович

Рецензент–
вчене звання _____
науковий ступінь _____
ПІБ рецензента _____

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«__» _____ 20__ р., протокол № ____
завідувач (начальник) кафедри _____
науковий ступінь, вчене звання _____
ПІБ завідувача (начальника) кафедри
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	10
1.1. Філософо – психологічне підґрунтя феномену «життєстійкості».....	10
1.2. Огляд іноземних та вітчизняних підходів до дослідження життєстійкості особистості	17
1.3. Концепція життєстійкості S. Maddi та S. Kobasa.....	23
1.4. Психологічні особливості життєстійкості особистості в період воєнного стану.....	32
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ – ПРАВОХОРОНЦІВ.....	38
2.1. Принципи побудови гіпотетичної моделі.	38
2.1.1. Організація та зміст формувального експерименту.....	40
2.2. Діагностичний апарат оцінки життєстійкості курсантів-правоохоронців.....	42
2.2.1. Показники сформованості життєстійкості та методика їх виміру.....	42
2.2.2. Результати дослідження життєстійкості у виділених групах	47
2.2.3. Особливості самоактуалізації у виділених групах.....	50
2.2.4. Аналіз динаміки професійного вигорання у виділених групах	55
2.3. Експериментальна імєрсивна програма - тренінг «PROSTOikTACtick»...58	
2.3.1. Аналіз результативності застосування ФМ у навчально – професійній діяльності.....	64
Висновки другого розділу.....	66
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72

ДОДАТКИ	80
Додаток А. Опитувальник професійної життєстійкості (О. Кокун), таблиці А.1. - А.5.....	80
Додаток Б. Опитувальник особистісної орієнтації, Personal Orientation Inventory, POI (E.Shostrom),таблиці Б.1. – Б.5.....	84
Додаток В. Ольденбурзький опитувальник професійного вигорання, Oldenburg Burnout Inventory, OLBI (Demerouti E.), таблиці В.1. – В.3.....	99
Додаток Д. Рекомендації щодо проведення ЕПТ «PROSTOikTACtick».....	101

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

	Умовні скорочення	Пояснення
1.	Загальні поняття	
1.1.	ЖС	Життєстійкість
1.2.	ПЖС	Професійна життєстійкість
1.3.	ПВЯ	Професійно – важливі якості
1.4.	ФМ	Функціональна модель життєстійкості
1.5.	ЕПТ	Експериментальна імерсивна програма – тренінг «PROSTOikTACtick»
2.	Методики	
2.1.	Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія) (О. Кокун)	
2.1.1.	ЗРПЖ	загальний рівень ПЖС
2.1.2.	ПВ	рівень професійної включеності;
2.1.3.	РПК	рівень професійного контролю;
2.1.4.	ППВ	рівень професійного прийняття виклику;
2.1.5.	ЕК	рівень емоційного компоненту ПЖС
2.1.6.	МК	рівень мотиваційного компоненту ПЖС
2.1.7.	СК	рівень соціального компоненту ПЖС
2.1.8.	ПК	рівень власне професійного компоненту ПЖС
2.2.	Ольденбурзький опитувальник професійного вигорання, Oldenburg Burnout Inventory, OLBI (Demerouti E.)	
2.2.1.	F1	Відстороненість
2.2.2.	F2	Виснаженість
2.3.	Опитувальник особистісної орієнтації, Personal Orientation Inventory,	

	POI (E. Shostrom),	
	Базові шкали	
2.3.1.	Tc	компетентність у часі
2.3.2.	I	підтримка
	Додаткові шкали	
	Блок цінностей	
2.3.3.	SAV	ціннісні орієнтації
2.3.4.	Ex	гнучкість поведінки
	Блок почуттів	
2.3.5.	Fr	сенситивність до себе
2.3.6.	S	спонтанність
	Блок самоприйняття	
2.3.7.	Sr	самоповага
2.3.8.	Sa	самоприйняття
	Блок концепції людини	
2.3.9	Nc	уявлення про природу людини
2.3.10.	Sy	синергія
	Блок міжособистісної чутливості	
2.3.11.	A	прийняття агресії
2.3.12.	C	контактність
	Блок ставлення до пізнання	
2.3.14.	Cog	пізнавальні потреби
2.3.15.	Cr	креативність

ВСТУП

Проблема людської «мужності» є однією з найважливіших у філософії та психології. Її витoki знаходимо у філософії стоїцизму, де вперше з'являється ідея включеного спостереження за буттям, яка згодом стане центральною в розумінні життєстійкості в психології через один з базових її елементів — «commitment». У сучасній психології поняття життєстійкості особистості привертає все більшу увагу дослідників. Проблеми втрати сенсу життя, подолання стресогенних факторів, особливо у професійній діяльності, спонукають шукати психологічні, духовні, соціальні опори. При зверненні до теми вивчення особистісних ресурсів, відповідальних за подолання людиною життєвих труднощів і несприятливих факторів, виділимо насамперед поняття особистісного потенціалу і поняття hardiness. До ресурсів, що забезпечують здатність особистості долати стреси, відноситься не тільки життєстійкість, але і соціальна підтримка оточення, а також інші джерела підтримки, наприклад, релігійна віра. Під життєстійкістю особистості розуміється здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню, душевну рівновагу. Людина, що має високу життєстійкість, оцінює обставини як більш підконтрольні її впливу. Така людина відчуває себе залученою в процес життя і здатною розвиватися в будь-яких обставинах. Життєстійкість людини, можна припустити далі, обумовлена багато в чому її професійною спрямованістю: наприклад, життєстійкість самих психологів — знавців людської душі за визначенням; або інших гуманітаріїв (не психологів), і навіть суто технічних фахівців. З метою оцінити емпірично передбачуваний зв'язок показників життєстійкості курсантів – правоохоронців з їх професійною спрямованістю ми виконали наше дослідження.

Актуальність обраної теми полягає, в тому, що саме життєстійкість фахівця – правоохоронця є чинником його продуктивності у різноманітних сферах буття і запорукою збереження тілесного і ментального благополуччя у несприятливих обставинах побуту та професійних ситуаціях.

Істотного значення набуває планомірне зростання життєстійкості в умовах професійної освіти.

Об'єкт дослідження: життєстійкість особистості.

Предмет дослідження: професійна життєстійкість курсантів – правоохоронців.

Мета дослідження: виявити професійно важливі психологічні чинники життєстійкості курсантів-правоохоронців.

Для досягнення поставленої мети були вирішені наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел із досліджуваної проблеми.
2. Емпірично дослідити та проаналізувати чинники професійної життєстійкості досліджуваних у зв'язку з професійною спрямованістю на основі порівняльних профілів.
3. Розробити програму – тренінг формування професійної життєстійкості курсантів – правоохоронців в умовах ЗВО та перевірити її ефективність

Методи та організація дослідження

Виконуючи завдання дослідження нами були задіяні наступні методи:

- контент - аналіз теоретичних джерел;
- методи емпіричного дослідження:
 - a) опитувальник професійної життєстійкості (О.Кокун);
 - b) тест самоактуалізації Е. Шострома;
 - c) Ольденбурзький опитувальник професійного вигоряння(Demerouti E.);
- методи математико-статистичної обробки даних,

У дослідженні взяли участь 57 осіб. Учасники експерименту були згруповані в кілька вибірок, а саме: 37 курсантів з вираженим фокусом на правоохоронну діяльність (27 чоловіків і 10 дівчат, середній вік – 18,9) та 20 студентів за спеціальністю «Психологія (17 жінок і 3 чоловіків, середній вік 19,4 років);

Апробація результатів дослідження :

1. Жиряков А.С. Формування психологічної стійкості в курсантів під час професійної підготовки в умовах воєнного стану/ *Соціально – психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України.*; тези доп. VI Всеукр. наук. – практ.конф., 30 травня 2025 р. Харків: НА НГУ.2025.317 с. УДК 159.9:379:355/359 – 351.74
2. Лебединський Е.Б., Костюніна О.В., Жиряков А. Життестійкість як чинник професійної надійності курсанта «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). № 11(57) 2025 , УДК 159.923
[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11\(57\)-2135-2145](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57)-2135-2145) ,
 URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/32101/32050>

Наукова новизна одержаних результатів, полягає в тому, що:

вперше:

- зроблено ґрунтовний історико – психологічний аналіз досліджень щодо проблем життестійкості;

розширено:

- психодіагностичний інструментарій, що досліджує феномен професійної життестійкості курсантів – правоохоронців за рахунок застосування Опитувальника професійної життестійкості (О.Коkun) та Ольдербуржського опитувальника професійного вигоряння;

удосконалено:

- практичні настанови підвищення рівнів професійної життестійкості в умовах професійного навчання.

Практична значущість одержаних результатів дослідження полягає у практико - орієнтованих рекомендаціях , що можуть бути широко застосовані у різних сферах професійної діяльності як засоби спеціальної психології, матеріали для розробки тренінгово – навчальних заходів з метою формування і

підвищення професійної життєстійкості, профілактики професійного вигоряння правоохоронців тощо.

Теоретична значущість роботи зумовлена обґрунтованим комплексним підходом до організації та проведення емпіричного дослідження та практико - орієнтованими рекомендаціями щодо формування і підвищення життєстійкості

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 53 найменування, додатків на 36 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 70 сторінках і містить 4 таблиці, 7 рисунків. Загальний обсяг роботи 117 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ ОСНОВИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

1.1. Філософо – психологічне підґрунтя феномену «життєстійкість»

Для більш повного розуміння феномену життєстійкості необхідно звернутися до філософських поглядів, оскільки, вже в античних працях можна виявити приховане посилення щодо вивчення феномену, зокрема, у філософії стоїцизму. Філософи стоїцизму (Зенон Кітійський, Сенека, Епіктет, Марк Аврелій та інші) позначали необхідність певного ставлення до тих подій життя, які не залежать від людини [1, с.115-167; 6, с.358 - 442]. У вченні стоїків відзначалася роль соціального компонента в житті, усвідомлення людьми власного внеску в цінність світового цілого, питання обов'язку як прийняття на себе рішення життєвого завдання і виконання його в міру своїх здібностей. Філософи-стоїки ставили на перше місце важливість роздумів про власне життя, необхідність докладати зусиль до того, щоб навчитися бачити речі в більш співчутливому світлі. Вони вважали, що, подібні практики роздумів допомагають людям справлятися з будь-якою ситуацією [25, с.171-194; 30, с.55-60]. Слід зазначити, що філософія стоїцизму є підґрунтям певних психотерапевтичних напрямків, до яких можна віднести: логотерапію В. Frankl, раціонально-емоційно-поведінкову терапію А. Ellis, когнітивно-поведінкову терапію А. Beck тощо.

Середні віки (V-XVI ст.) характеризуються філософсько-релігійним ставленням до уявлення про людину та її здібності. Людина виходить за межі природи, на відміну від філософії античного часу, вона є сенсом і метою творчої діяльності творця – Бога. Духовне життя, внутрішнє споглядання практично не вимагають соціальної активності, зовнішній світ, навпаки, відволікає. Віра в Бога виступає основною опорою в людському житті. Незважаючи на наявність у людини свободи волі, всі події чітко визначені і залежать від Бога, земне життя видається позбавленим сенсу, місце стоїчного ставлення до подій життя зайняло смиренність до «волі Бога». А. Августин, основоположник

неоплатонізму, розрізняв два типи життєвих моделей: буття «людини внутрішньої» і «людини зовнішньої». Буття «людини внутрішньої» передбачає усвідомлення зв'язку з Богом, тоді як буття «людини зовнішньої» включає життєві мотиви, це життя поза самим собою. Ідеалами життя виступають аскетизм і смиренність [1, с. с.115-145].

Загалом, стоїцизм — практична філософія, у якій доброчесність вважається найвищим людським благом, оскільки лише вона веде до «евдемонії» (др.- греч. εὐδαιμονία) - гідного, щасливого життя. Передумовою дотримання доброчесності є знання природи реальності та будови Всесвіту (стоїчна фізика), правил мислення та знання (стоїчна логіка) та принципів належної поведінки (стоїчна етика). Практична реалізація чеснот відбувається через активну участь стоїка в суспільному житті і сумлінне виконання своїх обов'язків. Діючи, стоїк повинен покладатися виключно на розум і дотримуватися стоїчних установок, які допомагають зберігати внутрішній спокій і впевненість у моральній цінності своїх дій і прагнень. Результатом такого підходу є зміщення акценту із зовнішніх цілей на внутрішні, що дозволяє залишатися активним, незважаючи на можливі невдачі та мінливість. У цих роздумах простежується ідея когнітивної адаптації людини до складних життєвих ситуацій, з якими вона стикається у своїй життєдіяльності. Дослідники питання вказують, що мужність найчастіше розуміється як етична чеснота, «моральна міра у подоланні страху, а предикат «бути» вказує на збереження чогось на онтологічному рівні. З цього можна зробити висновок, що категорія «мужність» бути» поєднує в собі як моральний, так і онтологічний аспекти. У I-II ст. н.е. стоїцизм був популярний у всьому освіченому греко-римському світі. Серед найвпливовіших прихильників стоїцизму: римський олігарх Сенека (4 р. до н. е. - 65 р. н. е.), колишній раб Епіктет (50-138 рр.) та імператор - філософ Марк Аврелій (121 - 180 рр. н. е.) [25, с.171-194; 30, с.55-60]. Твори цих філософів становлять «стоїчний канон». Інтерес до спадщини стоїків повертається в епоху Відродження [13,30] і зараз ми маємо цілу купу різноманітних проектів сучасного стоїцизму,

представлених творами таких авторів, як Дональд Робертсон, Массімо Пілюччі, Грегорі, Раян Холідей та інші.

Особливої уваги з точки зору розвинення життєстійкості курсантів – правоохоронців набуває розгляд психологічного сенсу стоїцизму. Стоїцизм - не набір вроджених особистісних якостей, а філософська система, що включає сукупність теоретичних положень, різноманітних технік і практичних вправ. Сьогодні ми стикаємося з неймовірно збільшеним рівнем невизначеності, стресу і навіть жаху. У такій обстановці багато хто починає відчувати особисту безпорадність, наростаючий страх і тривогу. І, звичайно, намагаються різними способами впоратися з цим станом. Існують різні підходи, що допомагають повернути впевненість у власних силах, впоратися з негативними емоціями, знову набути внутрішньої опори. Один із них — стоїцизм — давня практична філософія, яка вважається філософією важких часів. Ключова ідея філософії стоїцизму про те, що нехай у світі є безліч речей, які не підвладні людині, вона завжди може контролювати самого себе — свої думки і дії. І цю силу можна і потрібно використовувати на благо собі та світу. Ще одна важлива особливість стоїцизму як філософського вчення в тому, що вона передбачає регулярну практику, тобто знанням про свою силу потрібно не просто мати, а й регулярно його використовувати. Стоїчні практики, якщо виконувати їх регулярно, допомагають справлятися з тривожністю і страхами, відстоювати свої інтереси, долати труднощі і в цілому почуватися стабільніше навіть у темні часи. Стоїки вважають, що існує низка випробувань, які потребують високого ступеню життєстійкості, а саме: страх смерті, фізичні страждання, втрати, ставлення до ворога, виконання громадських обов'язків (відповідальність перед собою; обов'язки перед рідними; обов'язки перед співгромадянами; обов'язки перед співгромадянами; обов'язки перед людством). Поєднання «стоїцизм і війна», не випадкове сполучення, а філософія важких часів, соціальних лих і випробувань людських якостей. Серед філософів і послідовників стоїцизму були люди військового звання, тому ми розглядаємо розповіді деяких з них як історичні преамбули того, як стоїцизм міг діяти в умовах війни: Марк Порцій Катон (95-

46 до н. е.), Марк Аврелій Антонін (121 - 180) — римський імператор, Джеймс Бонд Стокдейл (1923 — 2005) — віце-адмірал ВМС США та льотчик, нагороджений Почесною медаллю за війну у В'єтнамі та інші.

Якщо задатися питанням, про сучасний стоїцизм, то його можна охарактеризувати, як сучасну систему мислення, яка повертає спокій, енергію та зміст. Стоїцизм — це ідея про сильну і активну життєву позицію, що спирається на дисципліну розуму [7,13]. Римський філософ Сенека, один із класиків стоїцизму з цього приводу писав наступне: «Немає числа тим, хто володів народами і містами; тих, хто володів собою, можна перерахувати на пальцях» [25, с.170 -198]. Стоїцизм сьогодення – це інструкція з антикрихкості (або життєстійкості) у дії. Згідно Н.Талебу, антикрихкість — це здатність системи покращувати свої показники і розвиватися у відповідь на кризи, що відбуваються навколо, невизначеність, стрес і нестабільність [28, с.158 -373].

Розглядаючи філософські основи дослідження життєстійкості, також необхідно звернутися до екзистенціальної філософії. В період між двома світовими війнами, висвітлювались ідеї екзистенціалізму, що відобразили розчарування в гуманістичних ідеалах, песимізм та знецінення прогресу, розуму й науки. Люди тієї епохи відчували глибоку самотність, розчарування і внутрішню порожнечу. Екзистенціалісти наголошували на необхідності вивчення питань людського життя, а не абстрактних тем, таких як сенс буття, доведення існування Бога, межі пізнання тощо [22,27].

С. К'єркегор вважав, що філософія повинна звертатися до реальних проблем людини, щоб допомогти їй знайти істину, заради якої варто жити. У поглядах данського філософа чітко простежується ідея, що надалі стане основною у розумінні «життєстійкості» в психології. Мова йде про залученість суб'єкта до подій, що відбуваються з ним, та їх ціннісне осмислення, яке стимулює справжній інтерес до цих подій. С. К'єркегор виділяє категорії «несправжнє існування»/«справжнє існування». «Несправжнє існування» визначається повною підпорядкованістю суб'єкта соціуму, відсутністю усвідомлення свого справжнього «Я», особистої унікальності та покликання.

«Справжнє існування» базується на свідомому виборі, виході зі стану підпорядкування соціуму, усвідомленні особистої унікальності і можливості стати господарем власної долі, що називається «екзистенцією». Переходячи до справжнього рівня існування та занурюючись у власну екзистенцію, можна виявити витoki ідеї життєстійкості, що пов'язана з установкою особистості на залученість у дійсність, де можна знайти щось важливе. У своїй праці «Страх і трепет» С. К'єркегор підкреслює, що основним завданням суб'єкта в житті є набуття «справжньої самості» в атмосфері страху та жаху буття, що вказує на ідею досягнення сенсу в безглуздій реальності [27, с.147 -149].

Ф. Ніцше, в своїй «філософії життя», декларував наступне, «що нас не вбиває, робить нас сильнішими». Інтерпретувати даний принцип можна, з позиції, про наявність у людини «внутрішнього стрижня», що дозволяє не ламатися під натиском обставин і шукати шляхи виходу зі складних життєвих ситуацій з подальшим переходом на нові рівні розвитку.

Колишній в'язень табору Освенцим (Аушвіц), лікар-психіатр, В. Франкл, звертаючись до феномену екзистенціальної стійкості людини, запропонував термін «упертість духу», підкреслюючи, що даний феномен існує всупереч стражданню, які може відчувати тіло, і розладу, який може відчувати душа [49,50,51].

К. Ясперс у праці «Психологія світоглядів» описує «занедбане» життя «як усі» звичайної людини, яка не знає своїх здібностей та не знайома зі своїм «справжнім Я». Опинившись у «прикордонній ситуації» між життям і смертю, вона відкриває свою справжню натуру і усвідомлює свою «трансцендентальність» — вищу сутність [52,с.28 - 42].

Французький екзистенціаліст Жан Поль Сартр вважає поняття «для-себе-буття» центральним, що означає досягнення власного внутрішнього світу через взаємини з іншими. Свобода, виявлена в доленосному виборі, є найзначнішою умовою життя. Сартр називає такий вибір «екзистенційним», оскільки він зобов'язує особистість обирати своє життя на багато років уперед. Необхідність

реалізації екзистенційного вибору є основною відповідальністю людини за своє життя, що робить її стійкою перед ударами долі [22,с.33-39].

Наступним культовим філософом екзистенціального напрямку є Альбер Камю, який розвиває ідеї про наполегливість особистості. У творі «Міф про Сізіфа» він піднімає питання сенсу життя, доходючи до висновку, що людське життя є абсолютно безглуздом і абсурдним. Людина стикається з важливим вибором: або залишити цей світ через самогубство, або оскаржити його безглуздість. Для А. Камю проблема самогубства є єдиною реальною та суттєвою у філософії й житті. Справжня екзистенціальна мужність полягає в сміливості жити в абсурдному світі, відмовившись від самогубства. Така людина «віддає перевагу своїй мужності та силі судження», що вчить її жити впевнено. Уміння судити допомагає розуміти свої межі та продовжувати дії в межах відведеного часу. А. Камю наводить приклад Сізіфа, найгеніальнішого бунтаря в історії, якому боги наказали безнадійно штовхати великий камінь нагору, щоб він завжди скочувався вниз. Проте Сізіф демонструє справжню екзистенціальну мужність, перетворюючи страждання на радість через свідомий вибір. Його муки під вагою каменю є яскравим образом бунту проти абсурду, що відображає ідею істинної екзистенціальної мужності [22, с.34-39; 27, с.145 -150].

Якщо шукати в екзистенціальній філософії найбільш тотожні поняттю «життєстійкість», введеному С. Мадді, то найбільш спорідненим, з точки зору автора цієї роботи, буде поняття «мужність бути», запропонований німецько-американським філософом і протестантським теологом Паулем Тілліхом [43,с.177-185]. За П.Тілліхом, усвідомлення людиною скінченності свого існування є онтологічною тривогою, екзистенціальне усвідомлення свого небуття. Позбавлення від екзистенціальної тривоги виникає через її трансформацію в страх, але справжній мужній підхід до неї полягає в тому, щоб чесно взяти її на себе. П. Тілліх пропонує диференціювати три види тривожності у співвідношенні з трьома сферами, в яких небуття становить загрозу для існування: загроза неіснування онтологічному самоствердженню у

вигляді фатуму та у формі смерті; загроза небуття для духовного самоствердження людини у вигляді порожнечі і відсутність сенсу; загроза небуття морального самоствердження особи проявляється через почуття провини та засудження. Унаслідок цих загроз людина відчуває три види тривоги: за власною долею та смертю, за порожнечу і безглуздість, а також за провину й осуд. Найбільшою тривогою є усвідомлення тимчасовості життя і неминучості смерті. Без мужності людина підкорилася б руйнівній природі часу; однак, завдяки онтологічній мужності, вона утверджує своє сьогодення. За П. Тілліхом, людина — наймужніша з усіх живих істот, оскільки їй слід подолати найсуворішу тривогу. Вся філософська традиція XX століття, на думку П. Тілліха, відображає занепокоєння та безглуздість, а також прагнення прийняти цю тривогу, що є сміливістю бути собою. Мужність допомагає подолати відчай і прийняти цю тривогу. Вихід полягає в прийнятті відсутності сенсу, що само по собі є вірою в «мужність бути». «Сміливість бути» дозволяє терпіти невикорінну тривогу, пов'язану з вибором майбутнього, а не минулого, у ситуаціях екзистенціальної дилеми [40, с.168 -177; 43, с.173 -185].

Також, співзвучно концепції життестійкості, запропоноване В. Франклом «упертість духу» – потенціал, здатність кожної людини долати абсолютно будь-яку ситуацію життя, піднятися над нею, сформувати до цієї ситуації свою позицію і ставлення [51,с. 134-365].

Отже, використовуючи стоїчні практики процесі формування життестійкості та професійній підготовці сучасні курсанти - правоохоронці можуть навчитися кращим способам справлятися з психологічними проблемами, тим самим полегшуючи симптоми та стаючи більш продуктивними у своєму житті, професійній діяльності. Крім того, необхідно вказати на наявність тісного зв'язку між філософським і психологічним науковим знанням. Аналіз філософських витоків термінології може сприяти кращому розкриттю змісту психологічної категорії «життестійкість».

1.2. Огляд іноземних та вітчизняних підходів до дослідження життєстійкості особистості

Життєстійкість як психологічний феномен привертає увагу дослідників завдяки своїй важливій ролі у подоланні труднощів та адаптації до стресових ситуацій. У зарубіжних дослідженнях показано, що життєстійкість виступає предиктором показників благополуччя, співпраці та успішності в різних сферах, виявлено взаємозв'язки між життєстійкістю та станом здоров'я [3]. Виділяють кілька напрямків теоретичного розгляду життєстійкості в зарубіжних дослідженнях: вивчення інструментів, що сприяють особистісному зростанню і під час подолання труднощів, наприклад рівня самовладання, самооцінки, почуття гумору; вивчення факторів ризику життєстійкості у людей різних груп, у тому числі груп ризику; вивчення особистісних рис, що забезпечують ефективне подолання і досягнення успіхів, поставлених цілей, бажаних результатів

В організаційному контексті перше дослідження життєстійкості було проведено у телекомпанії штату Іллінойс. Дослідження висвітлювало вплив життєстійкості на подолання стресу та проблем зі здоров'ям, а саме, у співробітників з низьким рівнем всіх трьох компонентів життєстійкості ймовірність захворювання протягом наступного року становила 92,5%, тоді як у співробітників з високим рівнем всіх трьох компонентів — лише 7,7%. Ці закономірності стабільно повторювалися на матеріалах різноманітних професій, а саме: водії, юристи, медичні сестри, військові у стресових обставинах, американці, які працюють за кордоном тощо. Отримані дані дозволили зафіксувати значущі зворотні кореляції між рівнем життєстійкості і ймовірністю захворювання, культурного шоку, посттравматичних розладів, депресії. Alarcon та O. Lopez визначили, що низька вираженість життєстійкості пов'язана з ризиком емоційного вигорання. Цікаво, що був відзначений опосередкований ефект життєстійкості: у співробітників з низьким її рівнем суворі вимоги на роботі позначалися на кількості пропусків, тоді як у

випробовуваних з високим рівнем — ні. Подальші дослідження продемонстрували зв'язок життєстійкості не тільки зі здоров'ям, але і з успішністю діяльності, особливо в стресових умовах. Зокрема, вираженість її компонентів у консультантів дозволяла передбачити ефективність їх роботи протягом наступного року [43,с.2-18].

Golby, Sheard визначили, що, успішність гри баскетболістів університетських команд та регбістів також залежала від життєстійкості. Sansone відзначав, що, життєстійкі респонденти краще справлялися з втомою при монотонній діяльності, були більш задоволені роботою і в меншій мірі відчували стрес в умовах, коли стресові події змінюються тривалим очікуванням і періодами монотонної діяльності (наприклад, в роботі пожежників). Нарешті, життєстійкість позитивно корелює із задоволеністю різними аспектами роботи та впевненістю в тому, що організація надає достатню автономію і свободу прийняття рішень. La Greca розглядає життєстійкість в рамках аналізу психологічних факторів подолання стресу, за відсутності належного вирішення якого, цей стрес призводить до серйозних патологічних наслідків для імунної, серцево-судинної та центральної нервової систем. [4,с.17 -23; 23,с. 185 -189; 26, с.481-489]

Masten A. розглядає життєстійкість як здатність індивіда ефективно долати стресові ситуації та кризові обставини. Вона виконує адаптивну функцію, що полягає в забезпеченні психологічної гнучкості під час труднощів. Життєстійкість дозволяє не тільки зберігати функціональність під час кризових подій, але й активно адаптуватися до нових умов, зберігаючи здатність до вирішення проблем. Адаптивна функція включає в себе пошук шляхів подолання стресу, що сприяє активній адаптації до змін, зберігаючи баланс між внутрішніми і зовнішніми ресурсами [46, с.1-12].

Ungar M. підкреслює прогностичну функцію життєстійкості, що дозволяє передбачати рівень психологічної стійкості до майбутніх життєвих викликів. Життєстійкість допомагає створювати стратегії подолання труднощів, визначаючи, як краще підготуватися до можливих стресових ситуацій. Це дає

змогу індивіду не лише прогнозувати труднощі, а й знаходити оптимальні шляхи їх подолання, ще до того, як ці труднощі стануть реальністю. Власне прогностична функція життєстійкості визначає ефективність стратегій, спрямованих на адаптацію до майбутніх змін [54, с.2 -17].

Українська та іноземна психологічна наука розробила різні підходи до розуміння та визначення цього поняття, що обумовлено як теоретичними традиціями, так і соціокультурними особливостями. Українськими науковцями проведено детальний аналіз сучасних зарубіжних досліджень, в яких показано, що життєстійкість сприяє психологічному благополуччю і прямо взаємопов'язана з багатьма позитивними особистісними характеристиками (цілеспрямованість, наполегливість, самоефективність, впевненість в собі тощо), захищає від несприятливого впливу стресу на психічне і фізичне здоров'я та працездатність [24, с.167 -223].

У вітчизняній психології життєстійкість часто розглядається через призму особистісного зростання, здатності до саморегуляції та подолання криз. Зокрема, дослідники наголошують на значенні соціальних зв'язків, підтримки та виховання в адаптації до життєвих труднощів. Важливими аспектами є взаємодія з соціальним середовищем та здатність індивіда мобілізувати внутрішні ресурси. На даний час огляд теоретичних концепцій життєстійкості проводили вітчизняні дослідники, а саме : О. Кокун, В. Клименко, О. Корніяка, Д. Аносов, О. Хаустова, В. Предко, О. Чиханцова, Л. Сердюк, О. Купрєєва, А. Корнєва, І. Данілюк, Я. Андрушко, А. Лактіонова, А. Махнач, Т. Титаренко та інші.

Так Д. Аносов та О. Хаустова зазначають, що в поняття життєстійкість часто використовується як синонім стійкості/резильєнтності. Однак останнім часом ці поняття почали розмежовувати з огляду на те, що життєстійкість розглядається як захисний фактор [3,с.1-15].

В. Предко визначає життєстійкість – як сутнісну якість особистості, яка ґрунтується на позитивному ставленні до життя, передбачає вміння досягати поставлених цілей, забезпечує самовизначення та внутрішню рівновагу, сприяє

розкриттю ресурсного потенціалу та є необхідною умовою повноцінного розвитку. Також, зазначає що підлітковий вік є найбільш сенситивним періодом для формування життєстійкості, оскільки визначає подальший розвиток особистості та впливає на формування ціннісних орієнтацій і ставлення до життя. Про те, розвинути життєстійкість можна і впродовж всього життя [23,с.185-189].

О. Чиханцова дає наступне визначення життєстійкості – це енергозберігаючий механізм виживання в умовах життєвих труднощів та соціальних змін. Цей механізм дозволяє особистості зберігати свій особистісний потенціал для досягнення поставлених цілей і завдань. Життєстійкість пов'язана не лише з поведінкою у складних життєвих ситуаціях та виробленням нової життєвої філософії, а й з різними способами реалізації повсякденного життя та з моментами невизначеності у всіх видах життєдіяльності [29, 152-153].

За Л. Сердюк психологічні аспекти життєстійкості пов'язані з особистісно-смысловим рівнем суб'єкта і значною мірою психологічні аспекти життєстійкості пов'язані з самоставленням, ставленням до інших, свідомим вибором та самоаналізом життєстійкості, серед яких можна виділити адаптивну, прогностичну, регулятивну та трансформаційну [26, с.481-491].

В роботах інших дослідників акцент зроблено на виключно теоретичні аспекти життєстійкості, характеристики життєстійкої особистості, а також, життєстійкість як можливість профілактики суїцидів.

Отже, починаючи з античних часів і до теперішнього часу спостерігається розвиток і зміна уявлень про життєстійкість. Різні підходи до розгляду в зарубіжній і вітчизняній практиці представлені в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Підходи до розгляду феномену життєстійкості

Автор	Тлумачення
P. Tillich	Концепція «мужність бути» (<i>to courage to be</i>). Людина стверджує своє буття, незважаючи на події, які можуть цьому суперечити
R. May	Концепція «мужність творити» (<i>to courage to create</i>). Самоствердження буття попри загрози небуття.
E. Fromm	Життєздатність – активність любові, спрямованість
V. Frankl	Стійкість духу - здатність будь-якої людини подолати будь-яку життєву ситуацію, піднятися над нею, сформувати ставлення
A. Bandura	Концепція самоефективності (від англ. <i>selfefficacy</i>). Самоефективність – переконання людини у власній здатності ефективно (успішно) діяти в тій чи іншій ситуації, за певних умов
A. Antonovsky	Концепція салютогенезу, передбачає, що стрес може провокувати нові адаптивні реакції, важливим є погляд людини на ситуацію (поняття – відчуття когерентності (пов'язаності, узгодженості)).
R. Ryan, E. Deci	Теорія самовизначення. Люди активні, налаштовані на розвиток, схильні організовувати і спрямовувати свою діяльність, вдосконалюють вміння, розвивають здібності.
S. Maddi, S. Kobasa	Стійкість, витривалість (від англ. <i>hardiness</i>). Патерн структури установок і навичок, що дозволяє подолати труднощі і перетворити їх з потенційно травмуючого фактора в можливість, активно протистояти їм, використовувати їх для особистісного зростання і продовжити розвиток на більш високому рівні, ніж передбачалося. Система переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Включає три порівняно автономні атитюди – залученість (commitment), контроль (control), прийняття ризику (challenge)
A. La Greca	Життєстійкість як здатність до подолання стресу.

I. Solcava, J. Sykora, P. Tomanek	У дослідженнях отримано дані, що високі показники життєстійкості та низький рівень тривожності знижують фізичні реакції у відповідь на стресові фактори. Життєстійкість може впливати на ресурси
C. Carver, M. Scheier	Концепція диспозиційного оптимізму. Люди докладають зусиль, спрямованих на подолання труднощів для досягнення поставлених цілей, лише доти, доки їхні очікування майбутніх успіхів є досить сприятливими; коли ж у людей виникають серйозні сумніви в досягненні успішного результату, вони схильні відмовлятися від спроб досягти свої мети
P. T. Bartone	Життєстійкість – узагальнений спосіб функціонування особистості, який включає в себе залученість, контроль, прийняття ризику. Людина «життєстійкого стилю» має сильну орієнтацію на майбутнє, схильність дивитися в майбутнє, витягуючи досвід з минулого
Л. Сердюк	Життєстійкість як ресурс особистості, як внутрішній засіб особистісного зростання, використовуючи який людина може змінити себе і своє життя, піднятися на більш високий щабель існування.
О. Чиханцова	Життєстійкість - узагальнений, суб'єктивно цінний досвід, що відображає людину як суб'єкта, здатного до свідомої, креативної та відповідальної самоорганізації.
О. Лактіонова	Життєстійкість , як хист до: розвитку, виживання і самостійного існування; опору руйнуванню і важким ситуаціям; планування та конструювання свого життя.
Т. Титаренко	Життєстійкість є свідомий творчий підхід до життя у всьому його різноманітті, пошук власного призначення, вільна самореалізація творчих сил в актах самодіяльності, повсякденна креативність тощо.
М. Одинцова	Альтернатива віктимності. Життєстійкість передбачає не тільки адаптацію, але й трансадаптацію .
О. Махнач	Життєздатність – здатність людини усвідомлювати та використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси, що сприяють ефективному протистоянню ударам долі.

Отже, у психологічній науці існують різні підходи до розуміння життєстійкості, визначаючи її як здатність, внутрішню міру, витривалість, адаптацію, резильєнтності, життєздатність, співвладну поведінку, рису особистості. Проводяться дослідження, що виявляють наявні взаємозв'язки з іншими психологічними феноменами, соціальними компонентами, фізіологічними системами. Аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури показує, що при вивченні життєстійкості необхідно спиратися не тільки на систему, представлену S. Maddi, але й враховувати різні психологічні феномени та соматичні фактори. У свою чергу це дозволить збагатити теоретичні знання про структуру даного феномену та використовувати їх у практичній психологічній та навчально – професійній діяльності курсантів.

1.3. Концепція життєстійкості S. Maddi та S. Kobasa

У психологічній науці феномен життєстійкості почали вивчати нещодавно, у 80-ті роки XX століття. Схожими за змістом термінами є життєздатність, резильєнтність (від англ. *resilience* – пружність). У зарубіжній літературі під резильєнтністю розуміється здатність людини до подолання труднощів у несприятливих умовах, здатність підтримувати баланс у момент потенційно небезпечних ситуацій, тоді як у вітчизняній практиці існують різні підходи, в тому числі ототожнення резильєнтності з життєстійкістю.

Первинний і найбільший внесок у розробку концепції життєстійкості зробили дослідження американських психологів S. Maddi. S. Kobasa і введений ними в науку термін «hardiness» (з англ. – *стійкість, витривалість*). Згідно з визначенням, життєстійкість (*hardiness*): «являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це міра здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності». Життєстійкість підтримує людину витримувати непереборну тривогу, що супроводжує вибір майбутнього (невідомості), а не минулого (незмінності) в ситуації екзистенціальної дилеми.

Визначення поняття життєстійкості знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології та прикладної галузі психології стресу і подолання його. Оскільки досліджуваний феномен найбільш розширено описував С. Мадді, зупинимося на його структурній моделі життєстійкості (рис.1.1.). Автор виділив спадкові фактори, навантаження (фізичне, психологічне), стресогенні обставини (хронічні невирішені внутрішні конфлікти, гострі деструктивні зміни), соматичні проблеми (соматичні захворювання, неефективна поведінка, психічне виснаження), установки (компоненти) життєстійкості (залучення, контроль, прийняття ризику), співдолаття (рішуча активність, бачення перспективи в несприятливій ситуації), соціальну підтримку (психологічна допомога близького соціального оточення особистості) і життєстійкий спосіб життя (турбота про здоров'я, харчування, фізичний тонус організму) [43, с.173-184].

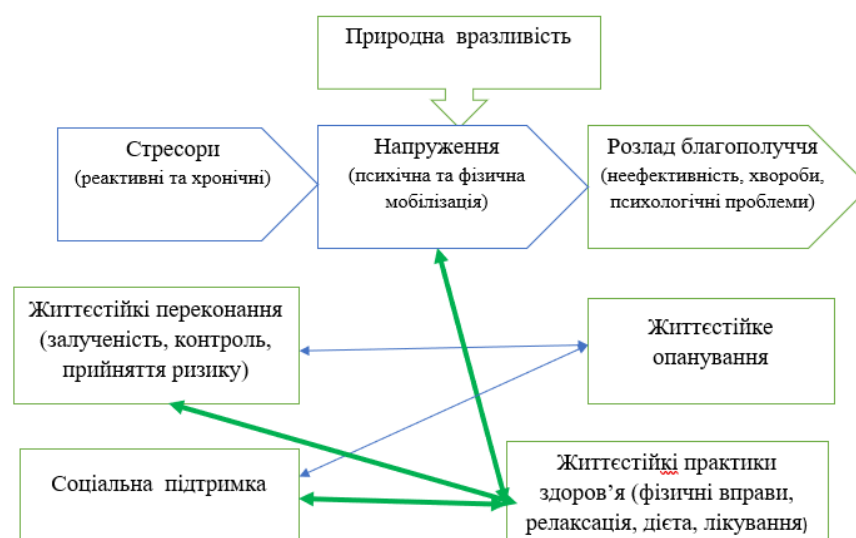


Рис.1.1. Система життєстійкості S. Maddi.

З цієї моделі видно, що автор об'єднав різнопланові фактори (фізичні та психологічні), що впливають на особистість. Одна в моделі бракує критеріїв для класифікації цих факторів. Також S. Maddi наводить п'ять основних механізмів життєстійкості, які виконують роль буфера, що протидіє розвитку

захворювань, деморалізації та зниженню продуктивності [40, с.168-177;43,с.173 - 185].

- 1) Життестійкі або стійкі переконання – засновані на прийнятті ризику, контролі, залученості, що оцінюють зміни в житті як менш стресові.
- 2) Життестійкі копіюг-стратегії. Створення мотивації до трансформаційного копіюгу, що передбачає відкритість всьому новому, готовність людини активно діяти в стресовій ситуації.
- 3) Посилення імунної реакції через фізичну та психічну мобілізацію.
- 4) Життестійкі практики здоров'я. Посилення турботи та відповідальності за власне здоров'я.
- 5) Пошук ефективної соціальної підтримки, що сприяє трансформаційному подоланню труднощів за рахунок розвитку комунікативних здібностей.

Життестійкість базується на вмінні визнати реальність, власні можливості, обмеження, вразливість і мужність перетворити ситуації на перевагу. S. Maddi вважав життестійкість внутрішнім ресурсом (налаштуванням), який людина може осмислити і змінити з метою підтримки свого психічного, фізичного, соціального здоров'я. S. Maddi окреслював, що життестійкість закладається в ранньому дитинстві, ґрунтуючись на особливостях дитячо-батьківських відносин, і тільки в зрілому віці відбувається переосмислення особистого арсеналу якостей для подолання стресових ситуацій. При визначенні феномену життестійкості S. Maddi доповнив її категорією сенсу. Вагоме значення має те, як особистість внутрішньо переживає ситуацію, на що спирається в процесі переживання, які якісні стратегії приймає і чим керується при їх виборі, тому що ці рішення можуть спричинити або отримання нового досвіду, або застрягання в травмі. Інакше кажучи, вони можуть бути націлені на майбутнє або минуле. Наприклад, стратегії, спрямовані на новий досвід, його подолання, також базуються на минулому індивіда, але потребують нового способу дії. Однак людина може приймати рішення, які тримають її в минулому і які вона витягує зі свого досвіду, але вже без активності в новому напрямку і прагнення

діяти інакше. S. Maddi виділив три компоненти досліджуваного феномену: залученість, контроль і прийняття ризику. Індивід з розвиненою залученістю може в різних ситуаціях знаходити щось цінне для себе завдяки включеності в ситуацію і своїй активній позиції в ній. Особистість з розвиненим контролем вважає, що, впливаючи на ситуацію, можна її змінити. Існують ситуації, в яких легко щось змінити або для вирішення яких необхідно докладати багато зусиль. Якщо розглянутий компонент слабо розвинений, індивід уникає труднощів і ставить легкі для себе цілі, при цьому залишається пасивним і майже не вірить в результативність своїх зусиль. Особистість з добре розвиненим компонентом прийняття ризику вважає різні події життєвим досвідом, на який надалі можна буде спиратися. Чим більше такого досвіду в її арсеналі, тим більш різнобічно вона розвинена. Людина з розвиненою життєстійкістю (вираженими компонентами життєстійкості) має велику особистісну стійкість і арсенал життєвого досвіду, а також вона активна в подоланні складних ситуацій. Ці три компоненти помітні в установках і переконаннях індивіда, його поведінці та емоційній реакції. Завдяки цим факторам потенціал особистості справляється з травматичними ситуаціями з різним ступенем успішності. Особи з розвиненою життєстійкістю не уникатимуть життєвих труднощів – вони перетворюють їх на можливості. Крім того, розвинена життєстійкість відіграє ключову роль у психологічному благополуччі, наприклад у зниженні негативних наслідків дистресу. Життєстійкість пов'язана з відчуттям щастя і почуттям життєвої задоволеності. S. Maddi стверджував про важливість розвитку всіх компонентів життєстійкості для реалізації психологічного благополуччя і подолання стресових ситуацій з меншими емоційними витратами. Високий рівень життєстійкості задає активність і мотивує до діяльності так, щоб стресові події були пройдені сприятливо. Варто зауважити, що психологічні ресурси кожного індивіда обмежені, але, знаючи кількість і якість цих ресурсів, можна вибудувати свою регулюючу поведінку [40,с.169 -175; 43, с. 175 -185; 45,с.68 -81]

Отже, спираючись на проведений теоретичний аналіз наукових поглядів та результатів досліджень, ми можемо виділити наступні аспекти життестійкості: «*hardiness*»; «*resilience*»; «*allostasis*».

Розглянемо ці поняття докладніше.

«Hardiness»: життестійкість, управління якістю життя. Більшість дослідників описують життестійкість наступним чином. Життестійкість - особливий тип поведінки особистості в умовах ризику, невизначеності та тиску обставин. Характерними рисами цього типу поведінкової реакції на виклик є ініціативність і відповідальність. Ініціативність проявляється в активному пошуку рішення, постановці мети, розробці плану дій, умінні привести себе в стан вольової мобілізації і почати активні дії, умінні «тримати мету» в центрі уваги і не збиватися з курсу. Відповідальність проявляється в готовності мати справу з наслідками своїх рішень і дій навіть у найгіршому випадку. «Hardiness» включає три основні компоненти: залучення, контроль і прийняття ризику (виклику), які допомагають зменшити відчуття значущості стресових ситуацій.

«Залученість» - віра в те, що участь у подіях дає шанс для найкращого вирішення, дозволяючи вам залишатися на зв'язку з іншими, бути в курсі подій і брати участь у тому, що відбувається. «Контроль» - впевненість у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, хоча гарантій на це може і не бути.

«Ризик (виклик)» - віра в те, що весь досвід, як позитивний, так і негативний, необхідний для розвитку, а також готовність діяти без гарантій успіху.

«Resilience» (еластичність), резильєнтність - аспект життестійкості пов'язаний зі здатністю не падати під тиском, зберігати «присутність духу» – оптимістичний настрій, психічне та фізичне здоров'я, підтримувати оптимальний життєвий тонус і рівень енергії. Resilience – адаптивний ресурс особистості відновлення після стресової ситуації, здатність впоратися з кризою і швидко, без негативних наслідків, повернутися до рівноваги. Завдяки життестійкості людина, яка зазнала душевного болю та страждань, стає більш зрілою, сильною, стабільною, активною особистістю, зберігає оптимістичний

настрій, психічне та фізичне здоров'я, адаптується до змін і швидко відновлюється навіть після тривалого стресу. Метафора «resilience» влучно відображає сутність життєстійкості в аспекті збереження оптимального внутрішнього стану під зовнішнім тиском. Пружні системи, з одного боку, витримують зовнішній тиск, не руйнуються, зберігають цілісність, а з іншого боку, здатні амортизувати удари, як пружина, повертаючись у вихідний стан. Це дуже важливий аспект життєстійкості. Часто буває, що людина в критичній ситуації діє ініціативно та відповідально, досягає мети, але ціною свого здоров'я. Депресія, виснаження та посттравматичний стресовий розлад є звичайними супроводами, здавалося б, ефективного лідерства.

Resilience, вміння сприймати, відновлювати початковий функціональний стан – найважливіший навик сучасного фахівця. Ця здатність значною мірою пов'язана як з вродженими властивостями нервової системи (сила, рухливість, рівновага), так і зі здатністю використовувати практики саморегуляції (медитація, дихання, релаксація і так далі). Тому, тренінги (програми), які вивчають практики саморегулювання, є трендом сучасної професійної освіти.

Allostasis - здатність використовувати тиск обставин і викликів як джерело професійного, особистого та фізичного розвитку. Термін був запропонований дослідниками Стерлінгом і Айером. Ще раніше він був сформульований у парадигмі еволюційної біології. Отже, аллостаз - це здатність системи залишатися стабільною і не руйнуватися під тиском через мінливість.

Ідею активного пристосування системи, людини чи організації до зовнішнього тиску через реагування на збільшення ресурсів (знань, навичок, компетенцій) і ускладнення її структури висвітлена в науково-популярних працях Н. Талеба. Концепція «антикрихкості» у трактуванні цього автора містить ідею активної, свідомо контрольованої мінливості як основного ресурсу адаптації до виклику «чорного лебедя»[28, с.159 - 389]. Задовго до роботи Н. Талеба в сучасній психології активно вивчалася проблема постстресового особистісного зростання та адаптації через контрольовану мінливість. Найбільшу стійкість до тиску обставин і стійкість демонструють люди, які

активно підходять до розвитку своєї ресурсної бази, що дозволяє їм швидко адаптуватися до можливих викликів у майбутньому.

Таким чином, життєстійкість визначається як здатність володіти собою в різних життєвих обставинах, зберігаючи при цьому віру в себе і свої можливості. Визначити, наскільки «hardy» конкретна людина, можна, спостерігаючи за його поведінковою активністю при зіткненні з «чорним лебедем» - непередбачуваною катастрофою, для якої немає готового рішення. Відсутність симптомів «зміщеної активності», ініціативність у пошуку виходу та готовність взяти на себе особисту відповідальність за розвиток ситуації та досягнення мети є ознаками життєвої сили особи.

Детально вивчаючи особливості феномену «життєстійкості» є сенс роздивитися питання відмінностей життєстійкості та нежиттєстійкості, життєстійкості та стресостійкості. Отже, «нежиттєстійку поведінку», на відміну від життєстійкої, можна описати наступним чином: людина «здається» і відмовляється від мети; переходить у хвороби, емоції та переживання; шукає винних замість конструктивних, доцільних дій; проявляє нерішучість, відмовляючись від важкого вибору; догматично дотримується старих методів вирішення проблеми або взагалі не діє; не створює резервів необхідних ресурсів, які допоможуть адекватно реагувати на майбутні виклики.

Труднощі в розрізненні життєстійкості і стресостійкості пов'язані з занадто широким тлумаченням понять «стресостійкість», «життєстійкість». Повсякденна стресостійкість як система навичок, установок і практик саморегуляції допомагає людині справлятися з повсякденним звичайним стресовим навантаженням: регулювати рівень емоційної напруги, швидко відновлювати сили після звичайного щоденного стресового навантаження, ефективно реагувати на складні ситуації в професійному та особистому житті тощо.

Вдається, що, розширене тлумачення позбавляє змісту категорію «життєстійкість» і виникає ситуація надмірного пафосу по відношенню до здатності справлятися зі звичайним повсякденним стресом. Уміння

відновлювати сили після важкого робочого дня, відстоювати свою позицію в звичайній суперечці, не піддаватися емоціям роздратування в звичайному виробничому конфлікті і так далі - все це безпідставно відносять до життестійкості. Життестійкість проявляється в ситуаціях надзвичайного виклику, небезпеки, ризику, «ідеального шторму», коли ціною невдачі є життя або катастрофічна втрата. Ідеальний життєвий шторм – ситуація, коли кілька факторів сходяться в одній точці і підсилюють один одного. Людина змушена йти до мети в умовах крайньої напруги її сил, коли немає готового запрограмованого рішення. Життестійка поведінка під час ідеального шторму проявляється лише за наявності у людини певних особистих ресурсів - універсальних ресурсів життестійкості, оскільки вони будуть затребувані в більшості кризових ситуацій. До них віднесено: життестійка філософія (стоїчна), пасіонарність, обізнаність, гнучкість поведінки і мислення, воля. Перелічені ресурси стійкості можна і потрібно розвивати. На відміну від навичок оперативної саморегуляції, які визначають повсякденну стресостійкість, стратегічні особистісні ресурси стійкості формуються довго і вимагають тривалої концентрації зусиль, оскільки пов'язані з основами нашої особистості. [3, с. 1-15; 4, с.17-23;15, с.167 -195]

Часто люди, які мають гарну повсякденну стресостійкість, не виявляють стійкості в надзвичайно критичних життєвих ситуаціях. Можна виділити ситуації, в яких життестійкість як система установок і стратегій поведінки буде затребувана, до яких віднесено: катастрофічні втрати інвалідність, втрата здоров'я; ситуації поразки, коли важлива мета не досягнута, а всі ресурси, вкладені в її досягнення, безповоротно втрачені; екзистенційна криза, коли старі ціннісні орієнтири більше не дають енергії для життя, але все ще немає нових семантичних рушіїв; необхідність відстоювати свою позицію, свої принципи і цінності під тиском, в умовах надзвичайного ризику, коли є що втрачати, наприклад, життя, здоров'я або статус; досягнення важливої амбітної мети в умовах обмеженості ресурсів, коли реалізація планів можлива лише довгостроковими екстремальними зусиллями; складне рішення, складний

стратегічний вибір напрямку життя в умовах невизначеності, ризику та відсутності гарантій; якісні зміни, що потребують складної, важкої адаптації до нових умов існування тощо [23, с.185 – 189;24, с.176 -159;43,с.173 -184].

Таким чином, представлені ідеї закладають основу підходу до розгляду «життєстійкості» як важливого компоненту особистості, що дозволяє їй функціонувати і розвиватися у складній життєвій ситуації. Доведено, що, теоретичний конструкт «життєстійкість» є релевантним предиктором успішного подолання стресу та життєвих викликів. Отже, вищенаведене показало, що, життєстійкість - необхідна складова людського життя взагалі, професійно важлива компетенція для подолання викликів сьогодення, здатність повертатися до внутрішньої рівноваги та гармонії після пережитого стресу без негативних наслідків. Життєстійкість, як система переконань, принципів, стратегій поведінки та навичок саморегуляції, визначає не лише професійну успішність людини та зовнішню ефективність, але й внутрішню якість життя, здатність перебувати у стані надлишку сил, фізичне та емоційне благополуччя.

1.4. Психологічні особливості життєстійкості особистості в період воєнного стану

На сучасному етапі важливо також розглянути аспекти життєстійкості в контексті значущих рис особистості, що пов'язані зі здатністю протистояти зовнішнім та внутрішнім стресам. У процесі будь-якої діяльності виникають труднощі, проте людина може навчитися їх долати сприятливим для себе чином. Здобувачі вищої освіти бажають зберігати свої цінності, що складають ядро особистості, і життєстійкість допомагає їм у цьому [23, с.185 – 189; 24, с.176 -159; 43, с.173 -184]. Інакше кажучи, життєстійкість – це важлива складова індивіда, що допомагає регулювати ключові особистісні характеристики. Здатність особистості витримувати агресивний вплив середовища визначає її життєстійкість у складних умовах, особливо в умовах війни, як ніколи раніше. Життєстійкість характеризує ступінь сформованості

здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Проблема поведінки людини в складних життєвих ситуаціях останнім часом дуже актуальна, що пояснюється інформаційною насиченістю і прискоренням ритму життя сучасної людини. Життестійкість особливо важлива для курсантів ЗВО внутрішніх справ. З одного боку, це майбутні правоохоронці, люди «складної» професії. Після закінчення ЗВО їм доводиться нести службу в різних куточках країни, як правило, «вливатися» в новий колектив, беззаперечно виконувати бойові завдання і жити за статутом. Життестійкість в цьому випадку стає базовою характеристикою особистості офіцера. З іншого боку, навчання у ЗВО внутрішніх справ – специфічне і вимагає фізичних і психічних сил курсанта в процесі підготовки до майбутньої служби, вона кардинально відрізняється від навчання в цивільному навчальному закладі жорсткою регламентованістю навчального процесу, положенням в казармах, суворою ієрархією міжособистісних відносин тощо.

Побудова життєвих планів, розуміння майбутніх професійних і особистісних перспектив, віра у власні сили, усвідомлення джерела і обставин стресової ситуації підвищують рівень життестійкості курсанта. Дослідники відзначають, що чим вищий цей рівень, тим більше курсант: активний, позитивний, адекватний у світогляді, націлений на пошук ресурсів і можливостей для подолання складних життєвих ситуацій; поблажливий до оточуючих, чуйний, турботливий, поважає старших, легше дотримується субординацію, відчуває інтерес до життя, цінує отриманий позитивний і негативний досвід, вміє ставити перед собою цілі, переконаний у тому, що може вплинути на ситуацію в цілому, швидше пристосовується до умов військової служби [18,с.91-104; 20, с.186-189]. Рівень життестійкості курсанта залежить від багатьох факторів. По-перше, від його вихованості, освіченості, культури поведінки, знання етикетних норм і загальних норм поведінки в соціумі. По-друге, від особистісного і соціального самовизначення: орієнтованості в питаннях політики, релігії, сім'ї, професійної діяльності та наявності власної

позиції щодо них. По-третє, від сформованості емоційно-вольових та особистісних якостей: врівноваженості, сили волі, стійкості, самоконтролю та саморегуляції. Слід зазначити, що рівень розвитку життєстійкості має безпосередній вплив на особистісні показники курсантів – правоохоронців. Виявлено, що чим вищі показники життєстійкості курсантів відомчого ЗВО, тим вищі показники їх сенсожиттєвих орієнтацій. Більш того, життєстійкість як особистісний потенціал сприяє успішній адаптації курсанта в найрізноманітніших життєвих ситуаціях і дозволяє йому зберегти свій внутрішній баланс. В цілому ж, життєстійкість допомагає людині правильно оцінювати все, що з нею відбувається, і дає поштовх для подальшого розвитку особистості. У дослідженні взаємозв'язку життєстійкості з психофізіологічними властивостями курсантів виявлено цікавий факт: психологічної корекції потребують як курсанти з низьким, так і з високим рівнем життєстійкості. Першим необхідна допомога у підвищенні професійної мотивації, а останнім – підтримка в освоєнні методів психологічної саморегуляції та самоконтролю у професійній діяльності. Отже, у процесі навчання у курсанта - правоохоронця розвивається життєстійкість як базова характеристика майбутнього поліцейського.

Оскільки поняття життєстійкості, за С. Мадді, включає в себе психологічний і діяльнісний компоненти, ми вважаємо за доцільне розглянути цей феномен більш широко. Тобто, за нашою думкою, на формування життєстійкості особистості впливають особистісні параметри, а саме: цілі, цінності, сенси, самоактуалізація, автономія, мотивація самореалізації. Власне, життєстійкість виникла як модель відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин з потенційних катастроф на можливості зростання особистості. Отже, вплив вище перерахованих чинників на життєстійкість, розуміється як особистісний потенціал особистості, який сприяє успішному пристосуванню людини до навколишнього світу в її прагненні до психологічного благополуччя, а також, виконує важливу буферну функцію і є своєрідним психологічним захистом. О. Чиханцова, в своєму

дослідженні визначила ресурси та адаптаційні механізми, що застосовує особистість на шляху самореалізації [29 ,с. 34 -168].

Варто відзначити особливу роль життєстійкості особистості, яка пережила травматичний досвід. Життєстійкість залежить від психологічного навантаження, особливостей стресогенних обставин і життєстійкого подолання, а також від соціальної підтримки. Дана риса проявляється в різних ситуаціях залежно від стану ресурсів особистості в даний момент і якості розвитку цих психологічних факторів у конкретного індивіда. Психологічна травма особливим чином впливає на основні особистісні переконання, які можуть і допомагати в подоланні, і бути неефективними в певних ситуаціях (Р. Яноф-Бульман, М. Горовітц та інші). У системному підході до психологічної травми в екзистенціальній психології переживання супроводжують почуття страху, тривоги і провини, а також стани безсилля і безпорадності. Особистість може ізолюватися, фіксуватися на минулому або психологічно застрягати. Важливо визначити, які компоненти життєстійкості необхідні для подолання цих різноманітних почуттів і станів.

Питання травматизації порушував і С. Мадді при вивченні феномену життєстійкості. Індивід робить вибір, спрямований на минуле (відоме, знайоме) або на майбутнє (невизначене). Регулярний вибір минулого породжує відчуження і стан безглуздості. Життєстійкість, як особистісна риса, що проявляє себе при певних особистісних ресурсах, необхідна для вибору майбутнього. Тривога і страх, які часто супроводжують психологічну травму, негативно впливають на особистість, проте їх прийняття допомагає пережити ці почуття і знизити емоційне напруження. Для прийняття почуттів важливе співвідношення ресурсів особистості в бік подолання ситуації. Варто зробити акцент на тому, що контроль важливий для регулювання обставин і впливу на них, а залученість і прийняття ризику необхідні для особистісної активності та вибору майбутнього замість концентрації на страху і тривогах. Занурюючись у ситуацію, намагаючись вникнути в неї і пропустити її через себе, особистість долає безглуздість, що дає їй компонент залученості. Прийняття того, що ця

ситуація є життєвим досвідом, що в майбутньому є сенс, а будь-який досвід важливий, надає ресурс особистості для подолання психологічної травми. Це прояв компонента «прийняття ризику», який допомагає переоцінити травматичний досвід і зробити його одним із ресурсів особистості [40, с.168-167]. Згідно з С. Мадді, життєстійкі переконання можуть бути сформовані. Існують три основні техніки роботи з травматичними переживаннями, які можна розглянути в контексті життєстійкості: ситуативна реконструкція, фокусування і компенсаторне самовдосконалення. Реконструкція допомагає побачити різні результати ситуації в часовій перспективі. Життєстійкість, як ресурс з компонентами контролю та залученості, допомагає знайти можливості особистості та помітити свій контроль над обставинами. Для особистості з травматичним досвідом дуже важливо підсвічувати моменти, на які можна впливати. Ситуативна реконструкція може бути психотерапевтичною в тому випадку, якщо особистість вже підготовлена і не вибирає минуле. Фокусування необхідне для розвитку залученості (Ю. Джендлін), зустрічі з почуттями і станами, які відкидаються в психологічній травмі. Техніка компенсаторного самовдосконалення є важливою для переключення уваги на інші життєві аспекти, особливо при роботі з тим, на що неможливо вплинути [40,с.168 – 185; 43,с.173 -185; 45, с.68-81]. Такий розгляд життєстійкості в контексті подолання травматичних ситуацій є дуже важливим для психологічної допомоги. У ньому розкривається шлях від визначення феноменології психологічної травми до виявлення особистісних ресурсів, необхідних для її подолання, оскільки від того, чи здатна особистість у даній ситуації бути активною, залученою, помічати свій контроль, залежить вибір минулого або майбутнього. За Руппертом, психологічні травми за критерієм роду невирішених конфліктів поділяються на екзистенційні травми, травми втрати, травми відносин і системні травми відносин. Найцікавіше у висновках даного дослідження те, що психологічна травма сприяє віктимізації особистості та породжує внутрішні конфлікти. Це в подальшому впливатиме на вибір

індивідом минулого або майбутнього, тобто на віктимний або життестійкий шлях подолання складних ситуацій. [2, с.156 -178; 5, 22-26; 14, с.1-11;20, с.186 -19]

Життестійкість допомагає знизити особистісну вразливість до екзистенційних психологічних травм і травм втрат. Віктимні стратегії перешкоджають вирішенню травматичних ситуацій, їх використовують індивіди з психологічною травмою відносин або травмою системних відносин. Протиріччя полягає в тому, що даним особам важко переживати свою самотність і вони уникають відносин, хоча також прагнуть до них. Психологічна травма системних відносин є однією з найважчих, найбільшою мірою віктимізуючи особистість.

Висновки до першого розділу

Отже, на основі теоретичного аналізу можемо зробити наступні **висновки:**

Життестійкість визначається як динамічна особистісна якість, що дозволяє ефективно діяти у складних ситуаціях та підтримувати баланс між можливостями та вимогами середовища. Вона тісно пов'язана з психофізіологічними показниками та смисловими орієнтаціями курсантів, враховуючи фактори, такі як побудова життєвих планів, розуміння професійних перспектив, віра у власні сили та усвідомлення стресових обставин. Життестійкість як інтегральну характеристику індивіда можна розвивати і зміцнювати в процесі роботи над собою, через активацію прихованих людських ресурсів.

Життестійкість відрізняється від повсякденної стресостійкості тим, що в даному випадку мова йде про здатність протистояти найвищим викликам долі, зберігати конструктивну, цілеспрямовану поведінку в умовах «ідеального шторму».

Аналізуючи структурну модель життестійкості С. Мадді нами зроблені припущення, що, особистості з різним травматичним досвідом вибирають віктимні способи подолання психологічної травми. Тобто, особистість, замість

розвитку компонентів життєстійкості, залученості, спроб контролю ситуації і прийняття життєвого досвіду може застосовувати пасивність (відхід, уникнення стресової ситуації), непрямі (маніпулятивна комунікація) і асоціальні (агресивна емоційна поведінка) стратегії.

Проблема соціально-психологічних факторів життєстійкості курсантів – правоохоронців ЗВО залишається недостатньо вивченою, що відкриває нові перспективи для подальших досліджень.

РОЗДІЛ 2. ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ - ПРАВОХОРОНЦІВ

2.1. Принципи побудови функціональної гіпотетичної моделі (ФМ)

По-перше, теоретико-методологічні підстави моделі формування життєстійкості курсантів – правоохоронців, як майбутніх співробітників Національної поліції України, спираються на системний, особистісно-діяльнісний та компетентнісний підходи. Системний підхід забезпечує цілісне сприйняття процесу формування життєстійкості як складного багаторівневого феномену. Особистісно-діяльнісний підхід акцентує увагу на активній ролі особистості курсанта у процесі професійного становлення. Компетентнісний підхід орієнтує формування у майбутніх співробітників поліції конкретних професійних компетенцій, що з подолання труднощів.

По-друге, філософським та психолого-педагогічним підґрунтям моделі виступають екзистенційний та аксіологічний підходи, що визначають значущість ціннісних орієнтацій у процесі моделювання особистістю стратегій подолання стресових ситуацій.

По-третє, ключовими принципами побудови ФМ виступають: послідовність, практико-орієнтованість та врахування відомчої специфіки навчально-професійної діяльності. Принцип послідовності забезпечує взаємозв'язок етапів формування життєстійкості протягом усього періоду навчання у ЗВО. Практико-орієнтованість передбачає тісний зв'язок сформованих компетенцій із реальними кейсами оперативно-службової діяльності. Врахування відомчої специфіки означає адаптацію ФМ до особливостей професійної підготовки в системі навчально – професійної діяльності ЗВО України, включаючи її нормативно-правові аспекти та корпоративну культуру.

По-четверте, цільовий компонент ФМ життєстійкості курсантів-правоохоронців визначає стратегічну мету, як розвиток професійно значущих якостей для ефективного подолання екстремальних ситуацій служби. Цей компонент включає ієрархію завдань від глобальних до конкретних операційних процесів. Стратегічна мета декомпонується на тактичні завдання, пов'язані з розвитком когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів життєстійкості. Операційний рівень передбачає розробку конкретних навчальних завдань та тренінгових вправ для курсантів. Ієрархічна структура цільового компонента забезпечує системність та послідовність педагогічного впливу. Кожен рівень завдань узгоджено з вимогами професійної діяльності співробітників поліції та освітніми стандартами. Формулювання завдань здійснюється з урахуванням етапів навчання курсантів у відомчому закладі освіти. Такий підхід гарантує досягнення кінцевої мети формування стійкої життєстійкості як основи професійної надійності. Змістовий компонент моделі інтегрує три основні блоки: теоретичні дисципліни, практико-орієнтовані кейси та спеціалізовані тренінгові модулі. Теоретична частина включає знання з психології стресу, теорії долаття та основ професійної етики поліцейського. Практичні кейси ґрунтуються на реальних ситуаціях оперативно-службової діяльності, що вимагають прояву життєстійкості. Тренінгові модулі спрямовані на відпрацювання конкретних навичок саморегуляції та адаптивної поведінки. Комплексний зміст забезпечує взаємозв'язок знань, умінь та особистісних якостей курсантів. Інтеграція дисциплін дозволяє сформувати цілісне уявлення про феномен життєстійкості у контексті професії. Практичні кейси сприяють розвитку аналітичних здібностей та прийняттю рішень у змодельованих стресових умовах. Тренінги закріплюють навички через інтерактивні методи, формуючи стійкі поведінкові патерни.

По-п'яте, процесуально-технологічний компонент передбачає послідовну реалізацію трьох етапів: мотиваційно-орієнтовного, діяльнісно-практичного та рефлексивно-оцінного. На першому етапі формується усвідомлене ставлення курсантів -правоохоронців до розвитку життєстійкості через лекції та дискусії.

Другий етап включає активні методи навчання: ділові ігри, симуляції екстремальних ситуацій та групові тренінги. Завершальний етап передбачає аналіз набутих компетенцій та його корекцію за допомогою супервізії та індивідуального консультування.

Гіпотетична функціональна модель (ФМ) життєстійкості курсантів - правоохоронців розроблена за правилами та вимогами проведення експерименту. Задіяність функціональної моделі (ФМ) при формуванні життєстійкості дозволяє не тільки сформувати показники життєстійкості, а й причинно дослідити прогрес та описати механізми розвитку феномену в навчально – професійній діяльності курсантів - правоохоронців.

2.1.1. Організація та зміст дослідження

Дослідження організовано та проведено, у вересні – листопаді 2025 р. Було сформовано дві групи дослідження, які відрізнялись за професійною спрямованістю. У дослідженні взяли участь 57 осіб. Учасники експерименту були 37 курсантів з вираженим фокусом на правоохоронну діяльність (27 чоловіків і 10 дівчат, середній вік -18,9 років). Наявність професійної орієнтації на правоохоронну діяльність визначалася за фактом навчання у ЗВО, де є специфічні умови прийому та особливості навчання; 20 здобувачів освіти гуманітарної спрямованості за спеціальністю «Психологія» (17 жінок і 3 чоловіки, середній вік 19,5 років). Вибірку можна вважати репрезентативною. Мотивація учасників експерименту забезпечувалася професійним інтересом до питання життєстійкості в сучасних умовах, можливістю опанування власним емоційним станом та професійним зростанням.

Емпіричне дослідження проводилось у 5 етапів: підготовчий, констатувальний, формувальний, контрольний, етап інтерпретації та узагальнення.

На підготовчому етапі проведено контент-аналіз наукових джерел; систематизовано та узагальнено та виділено ключові терміни, зміст, сенс досліджуваного питання. Сформовано вибірку дослідження яка відповідає об'єкту, предмету, меті дослідження та забезпечує достовірність результатів. Дослідження втілювалось на базі етичних принципів проведення досліджень із залученням людини як їхнього суб'єкта Declaration of Helsinki.

На констатуючому етапі проводилась діагностика особливостей життєстійкості та психологічних чинників, що впливають на неї. Діагностика проводилась з залученням відібраних психодіагностичних методик, до яких віднесено: опитувальник професійної життєстійкості (українська версія) (О. Кокун) [18]; опитувальник особистісної орієнтації, Personal Orientation Inventory, POI (Е. Шостром) [17]; Ольденбурзький опитувальник професійного вигорання, Oldenburg Burnout Inventory, OLBI (Е. Demerouti) [47,48]. Вибір зазначених методик пояснюється їх універсальністю та адаптивністю до досліджуваної професійної діяльності.

На формувальному етапі вироблялась та планувалась гіпотетична модель життєстійкості за певною експериментальною тренінговою програмою.

На контрольному етапі проводилась узагальнення та порівняння отриманих даних.

На етапі інтерпретації визначались кількісно - якісні характеристики та зміст чинників за кожною із обраних методик у відповідності до описів шкал (ключів).

Проводився кількісний та якісний аналіз з використанням статистичних критеріїв для перевірки достовірності гіпотез. Отримані протоколи опрацьовувались за допомогою математико-статистичного порівняльного аналізу:

- 1) зіставлення середніх показників (М) за обраними тестами допомагає зрозуміти, наскільки виділені групи схожі або чим відрізняються за ключовими

показниками обраних тестів; стандартне відхилення ($\pm\sigma$) вимірює неоднорідність чинників обраних методик в виділених групах;

2) U-критерій Манна-Уїтні було залучено з метою оцінки відмінностей між виділеними незалежними групами вибірки (курсанти - правоохоронці та психологи) за рівнем ознак «виснаження», «відсторонення» та загального рівня професійної життєстійкості.

3) t-критерій Стьюдента дозволив визначити характер зв'язків інтегральних показників самоактуалізації та професійного вигорання і загального рівня життєстійкості у виділених групах.

4) критерій Вілкоксона залучено для порівняння показників професійної життєстійкості виділених груп до і після проходження програми – тренінгу, що дозволяє визначити її ефективність.

2.2. Діагностичний апарат вивчення феномену життєстійкості

2.2.1. Показники сформованості життєстійкості та методики їх виміру

Динаміка формування життєстійкості відстежується через порівняльний аналіз результатів вхідної, проміжної та підсумкової діагностики. Регулярна оцінка на різних етапах дослідження дозволила висвітлити тенденції формування життєстійкості. Порівняння даних забезпечило можливість вносити зміни до навчально-професійної діяльності з метою оптимізації формування життєстійкості. Базовими показниками сформованості життєстійкості у курсантів - правоохоронців виступили: рівень залучення до професійної діяльності, ступінь контролю за стресовими ситуаціями та готовність до розумного ризику. Ці індикатори відображають ключові аспекти конструкту життєстійкості, які забезпечують професійну надійність правоохоронців. Рівень залучення характеризує усвідомлену включеність у процес професійного становлення та виконання службових завдань. Контроль

над стресовими ситуаціями проявляється у здатності зберігати працездатність та приймати рішення в умовах емоційної напруги.

Для вимірювання зазначених показників нами застосована комплексний підхід, що поєднує кількісні та якісні індикатори.

Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія) (О.Кокун) який враховує професійну специфіку життєстійкості. При розробці Опитувальника автори спиралися на визначення професійної життєстійкості як системної особистісно-професійної властивості, що формується впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності в професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних викликів», і забезпечує здатність протистояти несприятливим обставинам в професійній діяльності, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання.

Розроблений «Опитувальник професійної життєстійкості» базується на змістовній основі трьох взаємопов'язаних складових життєстійкості – контроль, включенність та прийняття виклику (*control, commitment, challenge*), у кожній із яких авторами виділено по чотири додаткові компоненти: емоційний, мотиваційний, соціальний і власне професійний. Опитувальник стандартизовано згідно із загальноприйнятою процедурою на вибірці 452 осіб із визначенням нормативних даних. Його апробація показала високу внутрішню узгодженість, конкурентну валідність, доведену достовірними кореляційними зв'язками. Опитувальник складається з 24 запитань. При підрахунку результатів вибір крайньої лівої відповіді дорівнює 0 балам, другої зліва – 1 балу, третьої – 2 балам, четвертої – 3 балам, п'ятої – 4 балам).

Кількісна оцінка здійснюється за допомогою стандартизованих психометричних тестів, валідизованих для правоохоронного середовища. Кількісні результати опитувальника професійної життєстійкості підраховуються відповідно ключем та нормативними показниками загального рівня професійної життєстійкості (див. Додаток А, табл. А.1 - А.5). Якісний аналіз включає спостереження за поведінкою курсантів під час тренінгових

вправ, що моделюють професійні складні ситуації. Поєднання запропонованих методів дозволяє отримати об'єктивні дані щодо сформованості життєстійкості.

З метою визначення вираженості показників самоактуалізації було застосовано *Опитувальник особистісної орієнтації (Personal Orientation Inventory, POI)*. Е. Shostrom, розвиваючи ідеї А. Maslow, пов'язує прояви самоактуалізації з «компетентністю у часі» та «опорою на себе». На його думку, самоактуалізована особистість є найбільш компетентною в часі. Опитувальник розроблений на основі теорії самоактуалізації А. Maslow, концепції психологічного сприйняття часу F. S. Perls, R. May, ідей С. R. Rogers та інших теоретиків екзистенційно-гуманістичного напрямку в психології. Самоактуалізація, за С. R. Rogers виступає ключовим мотивом людини, що спонукає її рухатися до більш реалістичного функціонування, тобто є основним джерелом життя. Сучасні дослідження розвитку особистості за умов обмеження життєдіяльності використовують поняття особистісного потенціалу, посттравматичного зростання, психологічних ресурсів особистості тощо. Ці дослідження оприлюднюють нові емпіричні результати, які лягають в основу теоретичних побудов та практичних рекомендацій щодо передачі позитивного досвіду «перетворення своєї слабкості в силу» студентам з ЗВО, які ще не знайшли шляхів ефективно справлятися з життєвими проблемами.

Вимірювання показників самоактуалізації особистості (*Personal Orientation Inventory*) відбувається за 2 основними та 12 додатковими шкалами 126 пунктів. Досліджуваному пропонується вибрати варіант твердження, який більше відповідає його цінностям або більш властивий його реальній поведінці. Для оцінки власної системи цінностей найбільше значення мають перші дві додаткові шкали, що оцінюють відповідно, цінності самоактуалізації особистості й особливості їх реалізації в поведінці, а також шкала внутрішньо-зовнішньої підтримки цінностей (Див. Додаток В).

Вивчення життєстійкості детермінує вимірювання професійного (психічного) вигорання у виділених групах, зайнятих у різних професійних умовах. Слід зазначити, що емоційне виснаження, що є компонентом

професійного (психічного) вигорання (С. Maslach, Е. Demerouti), викликане факторами-стресорами професійного середовища (темпом роботи, рольовими конфліктами тощо), аналізується і у роботах, що безпосередньо не вивчають професійне вигорання, а присвячених суміжним феноменам – життєстійкості, стресостійкості, психосоматичними реакціями на особливості професійної діяльності, тривожність тощо. Проблема професійного вигорання має тісний взаємозв'язок із самоактуалізацією у професійній сфері. У зв'язку з відсутністю реалізації справжніх потреб, фахівець поступово втрачає інтерес до життя і перебуває у стані екзистенційного вакууму, екзистенційної спустошеності, що характеризується апатією та депресією.

Виконуючи завдання дослідження особливий інтерес представляє визначення рівня професійного вигорання, що включає як фізичні, так і когнітивні аспекти виснаження, а також, концепцію відсторонення від роботи. У виділених групах було застосовано *Ольденбурзький опитувальник професійного вигорання, Oldenburg Burnout Inventory, (OLBI) (Е. Demerouti)*. OLBI застосовується для різних груп фахівців з високим рівнем стресу, що забезпечує комплексне розуміння вигорання. Як зазначають автори OLBI, незважаючи на суттєві відмінності в концептуалізації психологічного змісту основних компонентів професійного вигорання емоційне виснаження (exhaustion) у опитувальнику С. Maslach (MBI-GS) та OLBI високо корелюють один з одним, так само як і цинізм (MBI-GS) та усунення (OLBI), тобто, вимірюють подібні за змістом особистісні якості. Визначено, що вигорання є ефективним у вимірюванні вигорання, особливо в умовах високого стресу на роботі. Опитувальник пройшов ґрунтовні міжкультурні дослідження в Німеччині, США та Греції.

Ольденбурзький опитувальник складається з 16 пунктів з позитивним і негативним формулюванням питань і охоплює дві сфери: виснаження (фізичне, когнітивне та емоційне) і відстороненість (негативне ставлення до предметів роботи, змісту роботи або роботи в цілому). OLBI розроблений як біполярна шкала, призначена для діагностики професійного вигорання та одночасно

захопленості фахівців роботою як зворотного стану. Опитувальник включає дві шкали – «Відстороненість» (disengagement from work) та «Виснаження» (exhaustion), які містять прямі та реверсивні твердження, що робить його надійним. OLBI дозволяє судити і про виразність параметрів, що розташовуються на протилежному боці континууму – «Ідентифікації» (identification) та «Енергійності» (vigor) відповідно, що характеризують захопленість роботою.

Емоційна відстороненість (Disengagement) розуміється як емоційне дистанціювання від роботи в цілому, результатів та процесу роботи, характеризується втратою ідентифікації працівника з організацією, а також небажанням продовжувати роботу на цій посаді. Ідентифікація (Engagement), включеність, навпаки, розуміється як особиста зацікавленість у позитивній оцінці результату та процесу праці, ідентифікація себе з організацією та задоволеність від роботи на конкретній посаді. Захопленість професійною діяльністю розуміється авторами як стан, протилежний професійному вигоранню та характеризується енергійністю та ідентифікацією, включеністю до справ організації.

Виснаження (Exhaustion), характерне для синдрому професійного вигорання, розуміється як інтенсивно виражене фізичне, емоційне та когнітивне виснаження, в основі якого лежить тривала невідповідність можливостей працівника та вимог роботи. Енергійність (Vigor), що розглядається як стан, протилежний виснаженню, характеризується наявністю внутрішньої енергії, емоційною стійкістю, високою швидкістю когнітивних процесів та фізичної енергією.

Наслідками професійного вигорання визначають широкий спектр поведінкових реакцій (зниження працездатності, відхід з організації тощо), зміни установок до праці та самовідносини.

2.2.2. Результати дослідження життєстійкості у виділених групах

З метою вивчення загального рівня життєстійкості та її показників ми застосовували Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія) (О.Кокур).

Нижче представлено порівняльний профіль загального рівня професійної життєстійкості (ЗРПЖ) у виділених групах (рис 2.1.).

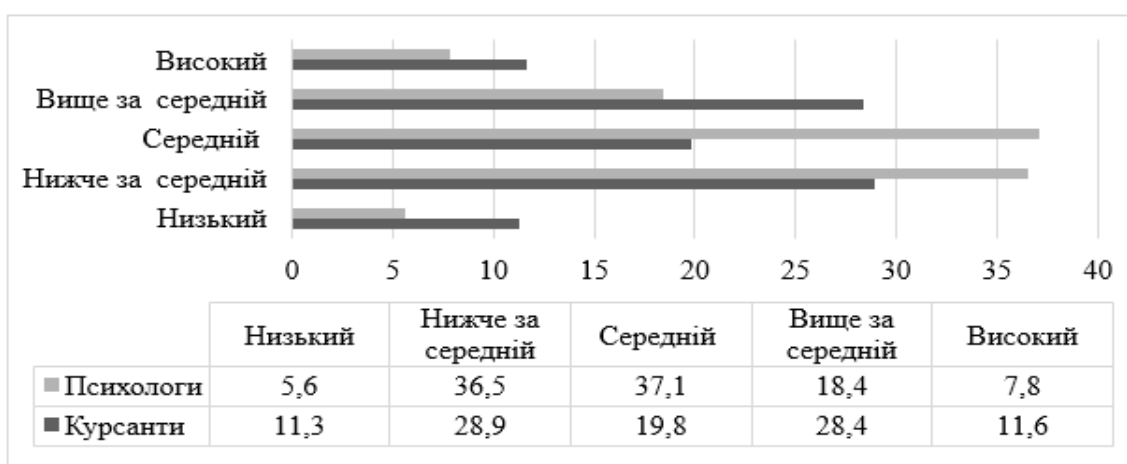


Рис.2.1.Середні значення показника ЗРПЖ у виділених групах (%)

Примітка. ЗРПЖ – загальний рівень професійної життєстійкості

З'ясовано, що показники професійної життєстійкості курсантів - правоохоронців досить високі (69,4%); виявлено, показники «прийняття виклику» (31,1%) та «професійний контроль» (30,9%) знаходяться на рівні вищому, ніж середній; показники «емоційний компонент» (15,9) професійної життєстійкості та рівень професійної включеності (17,8%) наближені до низького рівня. У групі психологів, на тлі високих значень професійної життєстійкості (63,8%) висвітлено високу вираженість професійної включеності (29,4%), прийняття виклику (26,2 %) і контроль(25,3 %). У зоні низьких значень знаходяться емоційний (20,4%) та соціальний (20,8%) компоненти. Отримані результати доводять, що досліджувані з високим рівнем життєстійкості (в обох групах) обирають адаптивні стратегії подолання

проблем і спрямовані на вирішення проблем (наприклад, взяття на себе відповідальності та планування вирішення проблем). Отже, чим вищі показники життєстійкості досліджуваних, тим більша ймовірність вибору адаптивних варіантів вирішення складних життєвих ситуацій.

Наводимо порівняльний профіль загального рівня професійної життєстійкості та її компонентів у виділених групах (рис.2.2.).

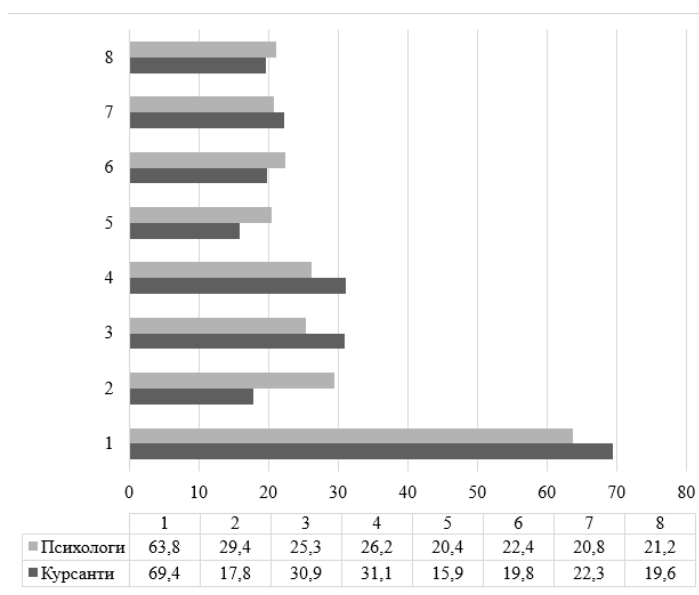


Рис.2.2. Показники (М) Опитувальника професійної життєстійкості обчислені пересічно

Примітка. 1 -загальний рівень професійної життєстійкості; 2 – рівень професійної включеності; 3 - рівень професійного контролю; 4 – рівень прийняття професійного виклику; 5 -рівень емоційного компоненту професійної ідентичності; 6 - рівень мотиваційного компоненту професійної ідентичності; 7 - рівень соціального компоненту професійної ідентичності; 8 - рівень власне професійного компоненту професійної ідентичності.

Визначено: загалом група курсантів – правоохоронців має середній рівень залученості (60%), що свідчить про важливість для них результатів професійної діяльності, однак, при наявності сильного стресу (здача іспитів, проходження перевірок тощо) може з'явитися відчуття відторгнення, перебування «поза життям». 25,7% досліджуваних показали низький рівень залученості, який може проявлятися у певній відстороненості,

безініціативності, замкнутості. Високий рівень залученості у 14,4% дозволяє демонструвати соціальну активність, повною мірою з задоволенням брати участь у навчально – професійній діяльності, опановувати стреси і складні професійні ситуації за підтримки колег.

67,1% досліджуваних із середнім рівнем прояву контролю можуть демонструвати високий рівень мотивації, ініціативи, прийняття нововведень. 24,9%, що мають низький рівень прояву контролю, відчують безпорадність, зниження мотивації, порушення емоційного стану (в тому числі, депресивних станів); сприймають навчально – професійну діяльність як рутинний процес, їм не вистачає бажання проявити творчість та ініціативність. Високий рівень контролю у курсантів (7,9 %) проявляється у здатності контролювати життя, мотивації підвищення кваліфікації та процесі набуття професії.

Курсанти – правоохоронці мають як критично низькі, так і завищені значення показника «ризик» (прийняття виклику). Загалом для групи результати близькі до середніх (63,5%), що відображає сприйняття курсантами поточних подій як способу розвитку та дозволяє справлятися з існуючими ризиками та шукати нові шляхи досягнення професійних цілей. Високий рівень ризику: 24,9% курсантів демонструють готовність творчо обробляти, шукати нові, неординарні шляхи вирішення завдань. Для досліджуваних з низьким рівнем прийняття ризику (11,5%) властиве прагнення до безпеки та комфорту та відмова від ризикованих дій.

67,0 % курсантів із середнім рівнем життєстійкості, спираючись на свою систему переконань, можуть впоратися з професійними кризами, але , час від часу вони сприйнятливі до стресу. 22,2% курсантів мають низький рівень життєстійкості, тобто, сильний або тривалий стрес може призвести до невдоволення, дезадаптивних способів вирішення кризових і конфліктних ситуацій (наприклад, рішення залишити професію). Високий рівень життєстійкості (10,8%) свідчить про готовність курсантів керувати власним життям, навчальним процесом і навіть професійним розвитком, незважаючи на вплив сильного або тривалого стресу.

Отже, дослідження професійної життєстійкості висвітлює завдання подальший розвиток рівня залученості, прийняття професійного ризику та загального рівня життєстійкості, що забезпечить в подальшому їх професійний зріст та продуктивність.

2.2.3. Аналіз особливостей самоактуалізації у виділених групах

Психологічна сторона самоактуалізації виявляється у прагненні виявляти свою активність та здібності. Психологічні аспекти самоактуалізації сприяють розвитку самодостатньої, зрілої та компетентної особи. Особливості самоактуалізації у виділених групах були вивчені за допомогою методики Personal Orientation Inventory, POI (E. Shostrom), що складається з двох базових шкал (компетентність у часі (Tc) та підтримка (I) та ряду додаткових (блок цінностей – ціннісні орієнтації (SAV) та гнучкість поведінки (Ex); блок почуттів – сензитивність до себе (Fr) та спонтанність (S); блок самосприйняття – самоповага (Sr) та самоприйняття (Sa); блок концепції людини – уявлення про природу людини (Nc) та синергія (Sy); блок міжособистісної чутливості – прийняття агресії (A) та контактність (C); блок ставлення до пізнання – пізнавальні потреби (Cog) та креативність (Cr).

За кожною шкалою в групах були визначені рівні самоактуалізації. Результати дослідження особливостей самоактуалізації у виділених групах представлені на діаграмі (рис.2.3.)

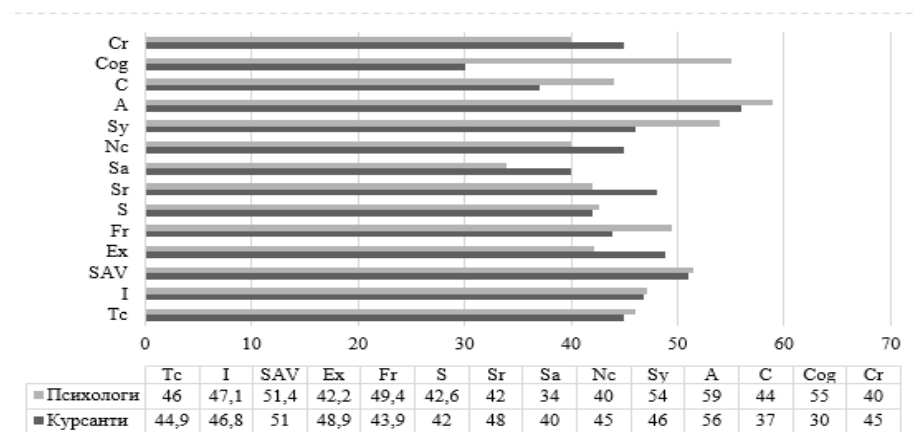


Рис. 2.3. Показники самоактуалізації випробуваних

Примітка. Базові шкали: компетентність у часі (Тс) та підтримка (І). Додаткові шкали: блок цінностей – ціннісні орієнтації (SAV) та гнучкість поведінки (Ex); блок почуттів – сензитивність до себе (Fr) та спонтанність (S); блок самосприйняття – самоповага (Sr) та самоприйняття (Sa); блок концепції людини – уявлення про природу людини (Nc) та синергія (Sy); блок міжособистісної чутливості –прийняття агресії (A) та контактність (C); блок ставлення до пізнання – пізнавальні потреби (Cog) та креативність (Cr).

Аналізуючи отримані результати ми насамперед спиралися на загальні інтегральні показники самоактуалізації, які визначаються за допомогою середніх показників по базовим шкалам самоактуалізаційного тесту, а саме «Компетентність у часі» (Тс) та «Підтримка» (І). Відмінності груп курсантів – правоохоронців та студентів – психологів за середніми стандартним значенням шкали «Компетентність у часі» дозволяють віднести їх до різних рівнів самоактуалізації. Середній показник курсантів-правоохоронців відповідає статистичній нормі (45–55 Т-балів), а середній показник студентів-психологів відповідає прикордонному з нормативним станом. Середні стандартні значення обох груп досліджуваних за шкалою «Підтримка» відповідають статистичній нормі.

У групі студентів - психологів в зону нормального розподілу увійшли дані за наступними шкалами: компетентність у часі (Тс), підтримка (І), ціннісні орієнтації (SAV), сензитивність до себе (Fr), контактність (C), пізнавальні потреби (Cog) та креативність (Cr). Сюди ж увійшли дві базові шкали та окремі шкали наступних блоків: цінностей, почуттів, міжособистісної чутливості та ставлення до пізнання. Низькі значення отримані за різними блоками та шкалами тесту: Ex, S, Sr, Sa та Nc. Найбільший спад у спрямованості на самоактуалізацію спостерігається за шкалами: «гнучкість поведінки», «спонтанність», «самоповага», «самоприйняття» та «уявлення про природу людини». В області низького рівня знаходяться дві шкали з блоку самосприйняття (самоповага та самоприйняття), які показують найбільше зниження здатності цінувати свої переваги, поважати себе та приймати себе такими як є за умов невизначеності, воєнного часу.

Високі значення, отримані за шкалами «синергія» та «прийняття агресії», вказують на здатність студентів – психологів до цілісного сприйняття світу та людей, пошуку оптимального шляху адаптації до нових умов життя. Разом з тим для виправдання своїх провин вони схильні використовувати роздратування, гнів та агресивність і пояснювати це як природне прояв людської природи (шкала прийняття агресії). Припускаємо, що результати цієї шкали показують, що вчинки студентів - психологів не завжди відзначаються вдумливістю. Вони не завжди здатні коригувати свою поведінку та виправляти помилки у різних ситуаціях. У зоні нормального розподілу групи курсантів – правоохоронців перебувають результати шести шкал тесту: основний блок (I) та додаткові блоки: цінностей, самосприйняття та концепції людини (SAV, Ex, Sr, Nc, Sy). За даними шкалам відзначаються окремі подібності серед психологів. У діапазоні низьких значень знаходяться результати дослідження за такими шкалами: «компетентність у часі», «сенситивність до себе», «спонтанність», «самоприйняття», «контактність», «пізнавальні потреби» та «креативність». Звертає увагу наявність тут однієї з базових шкал («компетентність у часі»), а також, шкали двох додаткових блоків (почуттів та відношення до пізнання), що свідчить про зниження прагнення до самоздійснення в часовому та інших параметрах. Спільними в діапазоні низьких значень в обох групах є шкали «спонтанність» та «самоприйняття», які демонструють скутість у поведінці, страх вести себе природно та розкуто, вільно висловлювати свої почуття. Також виявлено слабе прийняття студентами – психологами себе такими, якими вони є, поза оцінки їх переваг та недоліків. Високі показники курсантами отримані за шкалою «прийняття агресії».

Отримані дані проаналізовано з точки зору проявленості здібностей, властивостей, схильностей за шкалами Опитувальника та визначався їх зв'язок з показниками життестійкості, професійного вигоряння (табл.2.1.).

Таблиця 2.1.

Результати обробки даних тестування за POI (E. Shostrom)

Блоки	Шкали	Групи		
		Курсанти- правоохоронці	Курсанти -правоохоронці /студенти -психологи	Студенти - психологи
Базові блоки	Tc	5,07**	3,34**	1
	I	1,59	0,28	1,46
Додаткові блоки	SAV	0,27	0,07	0,19
	Ex	0,56	2,52*	3,04**
	Fr	4,64**	1,67	2,26*
	S	5,86**	0,78	5,3**
	Sr	5,72**	2,34	8,79**
	Sa	6,69**	4,08**	11,23**
	Nc	3,72**	1,11	4,63**
	Sy	0,99	1,67	4,62
	A	3,78**	1,07	4,79**
	C	5,89**	3,28**	2,42**
	Cog	7,79**	9,23**	1,97
	Cr	7,16**	5,28**	3,37**

Примітка. * – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$.

Базові шкали: компетентність у часі (Tc) та підтримка (I). Додаткові шкали: блок цінностей – ціннісні орієнтації (SAV) та гнучкість поведінки (Ex); блок почуттів – сензитивність до себе (Fr) та спонтанність (S); блок самосприйняття – самоповага (Sr) та самоприйняття (Sa); блок концепції людини – уявлення про природу людини (Nc) та синергія (Sy); блок міжособистісної чутливості –прийняття агресії (A) та контактність (C); блок ставлення до пізнання – пізнавальні потреби (Cog) та креативність (Cr).

За результатами обробки даних тестування за POI (E.Shostrom) за допомогою t-критерію Стюдента визначено, негативні взаємозв'язки чинників POI з фазами професійного вигорання. Порівняння середніх показників курсантів та психологів виявило значущі відмінності за багатьма шкалами ($p < 0,05$; $p < 0,01$), крім базової шкали «підтримки» та наступних трьох додаткових шкал – «ціннісних орієнтацій», «гнучкість поведінки» (блок цінностей) та шкали «синергії» (блок людини концепції). За цими шкалами у курсантів та психологів спостерігаються загальні тенденції, схожі прояви у спрямованості на самоактуалізацію.

Виявлено значні відмінності між середніми показниками курсантів та психологів за наступними шкалами: «компетентність у часі», «гнучкість поведінки», «самоповага», «самоприйняття», «контактність», «пізнавальні потреби» та «креативність» ($p < 0,05$; $p < 0,01$). Передбачається, що в процесі адаптації по цим напрямам будуть спостерігатися суттєві відмінності в спрямованості на самоактуалізацію осіб у ситуації невизначеності.

Загалом можна сказати, курсанти – правоохоронці, відчують стрес, розгубленість після переїзду з їх місця проживання тощо, що пов'язано з початковим період входження у нове середовище (місто, ЗВО, побут тощо). Відсутність самоактуалізації у початковий навчально - професійний період пов'язано і з іншими об'єктивними причинами. Як відомо, у піраміді потреб А. Маслоу спочатку мають бути задоволені базові потреби, за якими йдуть потреби зростання. Спрямовуючи сили на задоволення базових (природних та матеріальних) потреб, курсанти – правоохоронці відсувають на другий план програму на самоактуалізацію. Оскільки потреби у саморозвитку та самоактуалізації є основними складовими зрілої особистості, то отримані дані можна розглядати як відображення особливості розвитку особистості в емоціогенних умовах або в ситуації невизначеності. Відсутність у більшості курсантів цієї потреби у навчальний період надає негативний вплив на успішність їхнього розвитку як суб'єктів професійної діяльності.

2.2.4. Аналіз динаміки професійного вигорання у виділених групах

Професійна діяльність правоохоронців передбачає наявність емоційної насиченості, психофізичної напруги та великої кількості стрес-факторів. За даними різних досліджень відсоток правоохоронців, які страждають на професійне вигорання, варіює від 79,5 до 96,5 % і протягом останніх років неухильно зростає. Синдром професійного вигорання розглядається як особливий елемент системи професійних деструкцій, що негативно впливає на всі підструктури особистості та діяльності спеціаліста. Головна небезпека цього феномена полягає в тому, що професійне вигорання може призвести до прийняття необґрунтованих рішень, зниження професійної ефективності, а також до розвитку психосоматичних та невротичних розладів.

Особливості професійного вигорання у виділених групах вивчались за допомогою *Ольдербуржського опитувальника професійного вигорання, OLBI (E. Demerouti)*. В результаті порівняльного аналізу (за t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок) виявлено достовірні міжгрупові відмінності у вираженості компонентів вигорання (психоемоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень) між студентами – правоохоронцями та групою психологів (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Середнє значення ($M \pm \sigma$) результатів OLBI

Показники OLBI	Курсанти (n = 37)	Психологи (n=20)	t-критерій
F1	14,5±5,6	7,32±3,3	7,2
F2	10,1 ±1,53	6,8±2,53	6,8

Примітка. F1 -відсторонення; F2 - виснаження

Отримані результати свідчать, що для групи курсантів- правоохоронців у порівнянні з психологами характерна менша вираженість емоційного відсторонення і можемо констатувати первинну ідентифікацію з майбутньою професійною діяльністю. При цьому, ця група більш виснажена, їй бракує енергійності, проявляються ознаки деперсоналізації, редукції особистих

досягнень, відсторонення. Отже, професійне вигорання курсантів-правоохоронців проявляється насамперед у наступному: неадекватне, вибірково емоційне реагування; редукція професійних обов'язків; розширення сфери економії емоцій; переживання психотравмуючих обставин; особистісне відсторонення як деперсоналізація; відсторонення; виснаження. Для них характерне сприйняття власного життя як нецікавого, емоційно спустошеного, що загалом свідчить про незадоволеність своїм життям як у сьогоденні, так і в минулому ($t = 6,72$, $p \leq 0,00$). Для даної групи фахівців характерна переконаність у нездатності людини контролювати події власного життя та будувати своє життя відповідно до своїх цілей, завдань та уявлень про її зміст. Їм також властива переконаність у тому, що життя не підвладне свідомому контролю, що свобода є ілюзією, та, отже, процес планування на майбутнє безглуздий ($t = 7,54$, $p \leq 0,00$). Для групи психологів відмічено відсутність суттєвої різниці в показниках «відсторонення» та «виснаження», але, вони знаходяться на низькому рівні. Це може свідчити про професійне вигорання досліджуваних цієї групи та їх потреба у психологічній підтримці.

Узагальнення отриманих результатів дозволило побудувати відповідну компаративну психологічну модель життестійкості та професійного вигорання в групах дослідження (див. рис.2.4.)

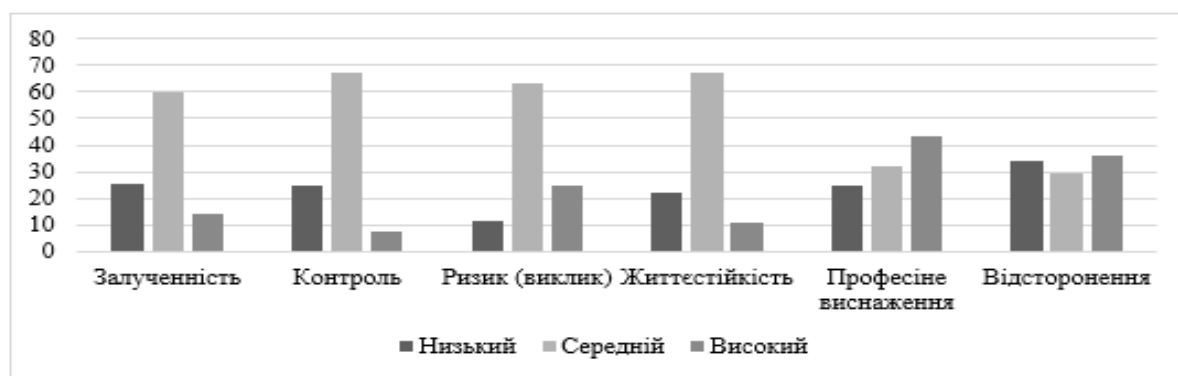


Рис.2.4. Компаративна психологічна модель життестійкості та професійного вигорання курсантів - правоохоронців

43,5% курсантів мають високий рівень професійного виснаження; вони можуть пережити негативний досвід і залишатися застряглими в ньому на довгий час, втрачаючи інтерес до навчального процесу та проявляючи негативізм до змін та інновацій. Середній рівень виснаження у 31,8% курсантів може виражатися в нестійкій реакції на зміни, що відбуваються. 24,7% курсантів з низьким рівнем професійної виснаженості занурені у навчальний процес, зацікавлені та готові до активних дій, адаптивно реагують на поточні події та зміни.

Результати кореляційного аналізу (t-критерій Стюдента, U-критерій Манна-Уїтні) свідчать про наявність зворотного зв'язку між «виснаженням» і «відстороненням» та загальною професійною життєстійкістю ($r = -0,618$ і $r = -0,546$). Тобто, чим вищі показники життєстійкості, тим менш виражені ознаки професійного вигорання.

Отже, у профілі курсантів - правоохоронців, виявлено низький рівень життєстійкості, вони, зазвичай, відчують професійне вигорання, спостерігається втрата інтересу, позитиву, незадоволеність, відстороненість, зниження емоційної залученості, негативізм і цинізм у побудові стосунків, негативна оцінка компетентності та результатів власної діяльності. Виявлено, що досліджуванних з ознаками професійного вигорання характеризує знижена здатність витримувати стресову ситуацію; відсутність мети в житті, незадоволеність своїм життям у минулому та сьогоденні, відсутність впевненості у можливості контролювати події життя; прагнення до задоволення власних домагань, до досягнення особистої першості, без урахування почуттів та переживань оточуючих людей.

Виявлено, що, чим більш виражені прояви професійного вигорання, тим нижче виявляється загальний рівень життєстійкості загалом та кожних із її компонентів зокрема. Так, фаза «виснаження» за методикою Ольдербуржського опитувальника професійного вигорання, OLBI (E. Demerouti) виявляє значні негативні кореляції з показниками «залучення» ($r = -0,58$), «контроль» ($r = -0,65$), «прийняття професійного ризику» ($r = -0,59$), «професійна

життєстійкість» ($r = - 0,66$) (Опитувальник професійної життєстійкості (О.Кокурн). Отже, можемо припустити принаймні розвиток у досліджуваних «деперсоналізованого захисного емоційно-вольового антигуманістичного настрою», а також, вираженого падіння загального енергетичного тону та астенизації нервової системи, втрата інтересу до подій, відчуття себе «поза» життя, посилення почуття власної безпорадності, нездатності вплинути на власну діяльність, пропадає прагнення до пізнання, оволодіння новими вміннями та навичками, збільшується прагнення до простого комфорту та безпеки.

2.3. Експериментальна імерсивна програма - тренінг

««PROSTOikTACtick»»

Правоохоронці з одного боку, знаходяться серед найбільш вразливих професій щодо наявності професійних стресорів. З другого боку, наявність тривалих стресових навантажень у правоохоронців не повинно впливати на їх здатність саморозвитку та самоактуалізації. Саме така стратегія визначається як життєстійкість. Розвиток життєстійкості як системи переконань людини, на нашу думку, є дуже важливий напрямок роботи з курсантами - правоохоронцями. Однак цей вид роботи має відрізнятися тонким впливом, повагою, широкою привабливістю особистого досвіду тренера (психолога), створення спеціального дружнього рефлексивного середовища, де немає готових відповідей, але кожний учасник-курсант знаходить своє рішення щодо подолання стресу.

Нами розроблено та запропоновано *авторську експериментальну імерсивну програму-тренінг «PROSTOikTACtick»*, у ході якої моделюються ситуації, які досить часто зустрічаються у майбутній службовій діяльності курсантів-правоохоронців. Причому велике значення надається емоційному стану учасників тренінгу. Імерсивна психологічна підготовка спирається на комплексний підхід в оцінці професійної поведінки, тому що, майбутні співробітники Національної поліції України доволі часто здійснюють вчинки,

спираючись не лише на професійні знання та вміння, а й на власні емоційні реакції (інстинкти, рефлексії, генетичні програми). Експериментальна імерсивна програма-тренінг орієнтована на придбання учасниками практичних умінь і навичок, передбачає їх активну позицію, а також будується з урахуванням їхнього попереднього досвіду. Такий підхід дозволяє враховувати право дорослих людей на самостійний вибір та прийняття рішень, їх потреба в обґрунтуванні необхідності вивчення нової інформації та в інтеграції нових знань із наявним життєвим та професійним досвідом, а також вимога практичної спрямованості навчання.

Виходячи з власного досвіду проведення та участі у тренінгових програмах, вважаємо за доцільне використання наступної моделі навчання (рис. 2.5.):



Рис. 2.5. Модель програми - тренінгу

Слід звернути увагу на те, що робота тренінгової групи починається зі стадії активного експериментування, де на основі наявних знань, учасники виконують практичні завдання. З огляду на те, що знання є обмеженими, чим і викликана потреба у навчанні на тренінгу, в учасників можуть виникнути труднощі під час виконання. Однак, це теж досвід, який учасники аналізують та рефлексують. Усвідомивши недостатність своїх знань стає очевидним необхідність нових більш актуальних теоретичних концепцій, які набагато більшою мірою гарантуватимуть успішність виконання необхідних завдань. Результатом виконаної роботи стає особистий досвід, набутий у нових умовах.

Технологія проведення експериментальної імерсивної програми-тренінг ««PROSTOiKTACTick» реалізована в межах чотирьох тісно пов'язаних між собою етапів:

1. Ідентифікація та аналіз потреб майбутніх учасників тренінгу.
2. Проектування тренінгу.
3. Безпосереднє проведення тренінгу.
4. Оцінка ефективності тренінгу.

На етапі *ідентифікації та аналізу потреб (пошуковий етап)* здійснюється пошук відповідей на наступні питання: «яка проблематика цікавить учасників?», «скільки людей братимуть участь у тренінгу?», «які пріоритети має висвітлювати тренінг?», «який досвід, знання та навички мають потенційні учасники?», «яка у них мотивація до навчання?». Ігнорування аналізом потреб майбутніх учасників тренінгу може призвести до труднощів у навчанні, а саме: якщо інформація буде надто узагальненою, учасникам буде не цікаво; якщо інформація надмірно деталізована, учасники можуть розгубитися та відчутти дискомфорт; якщо початковий рівень поінформованості учасників надмірно різний, може виникнути проблема конфлікту групи; якщо рівень мотивації брати участь у тренінгу надмірно різний (одні учасники можуть бути налаштовані на зміни, інші – навпаки, можуть бути інертними), це також може бути однією з причин конфліктних відносин у групі; якщо обрані методи навчання перебувають у конфлікті зі стилями навчання, може виникнути почуття фрустрації, агресії тощо.

Етап *проектування* програми-тренінгу включав: визначення цілей, що мають вміти робити учасники після проходження тренінгу; розробку ефективного сценарію; вибір відповідних вправ, а також методів і технік роботи; вибір методів оцінки та закріплення ефектів навчання.

При плануванні сценаріїв враховувались три аспекти професійних дій: правовий, професійний та забезпечення особистої безпеки. Під час тренінгу, потрапляючи в несподівану ситуацію, той, хто навчається, вчиться думати раціонально (професійно), справлятися зі своїми емоціями, усвідомлювати

власні дії і коригувати їх, діяти тільки після оцінки ситуації, як би швидко вона не розвивалася, набуває впевненості в правильності своїх дій. Запропонований підхід орієнтований на формування у учасників професійного мислення, яке засноване не на емоційних реакціях, придбаних до вступу на службу, а в прийнятті доцільних, юридично обґрунтованих рішень в емоційно насичених ситуаціях.

Етап *безпосереднього проведення програми-тренінгу* – найбільш видима частина тренінгового циклу. Тренінг має бути не тільки ефективним, а й цікавим та психологічно комфортним для цільової аудиторії.

Вступна частина програми-тренінгу орієнтована на вирішення наступних завдань: встановлення контакту між тренером (психологом) та учасниками, а також, між учасниками за допомогою вправ на знайомство та ритуалів «вітання», що дозволяють створити атмосферу групової довіри та прийняття; актуалізацію теми тренінгу та виявлення очікувань учасників; підтримання демократичної дисципліни за допомогою ухвалення чи повторення правил групової роботи. Перед проведенням тренінгу з усіма учасниками було укладено психологічний контракт, що містить правила, за якими вони взаємодіятимуть. Основні положення контракту відображають принципи проведення психологічного тренінгу та забезпечують розвиток професійної впевненості та психологічної готовності до виконання завдань.

Основна частина програми-тренінгу включає теоретичний та практичний блоки. Однак, розподіл є умовним, оскільки теоретичний матеріал створює передумови для відпрацювання практичних навичок, а практичний – сприяє вдосконаленню наявних знань.

Заклучна частина передбачає: підбиття підсумків навчання; аналіз ступеня реалізації очікувань учасників; отримання зворотного зв'язку, а також проведення рефлексії, що передбачає обмін думками та почуттями учасників; проведення ритуалів «прощання».

Аналіз літератури та результати дослідження дозволили визначити цілі психологічного впливу, які представлені у ЕПТ «PROSTOiKTACtick» (див. рис.2.6.)



Рис 2.6. Експериментальна імерсивна програма-тренінг
«PROSTOiKTACtick»

Найбільш ефективними формами психологічної роботи в формуванні професійної життєстійкості нами прийняті: робота в парах, робота в малих групах, робота в загальній групі. Дискусійний формат групової роботи надає курсантам гарний привід для того, щоб оцінити свої здібності та приховані можливості. Курсантів просили по черзі висловлюватися з приводу будь-яких конкретних фактів з їхнього курсантського життя за допомогою питань: «Я б хотіла, щоб ти розповів про ті свої курсантські справи, якими ти задоволений. Будь ласка, почни свою відповідь так: «Я задоволений тим, що...». Після того, як були визначені позитивні сторони навчально-професійної діяльності курсантів, обговорювались можливості аналізувати та регулювати своє повсякденне життя. Індивідуальна психологічна робота проводиться за запитом.

При проведенні «PROSTOiKTACtick» були залучені сучасні інтерактивні навчальні технології, а саме: кейси, рефлексивні вправи, тренінгові легенди,

mastermind, рольові ігри, тестування тощо. Важливо, що до розробки тренінгової легенди залучались працівники Національної поліції, які мають значний досвід практичної служби та продовжують працювати. Також, для написання сценарію в обов'язковому порядку використовуються психологічні знання про найбільш характерні способи поведінки людини, стереотипи сприйняття, особливості емоційного реагування в ситуації стресу. Вправи, кейси розроблялись з точки зору, отриманих результатів дослідження, узагальнення сучасного досвіду практиків-стоїків та практик психологічної підтримки і розвитку життєстійкості із доведеною ефективністю (когнітивно-поведінкова терапія, КПТ; діалектико-поведінкова терапія тощо).

Варто відзначити, що робота з мотивацією, цінностями та сенсом, формуванням адаптивних стратегій є невід'ємною частиною експериментальної імєрсивної програми тренінгу-практикуму «PROSTOikTACtick », оскільки ці показники є одними з пріоритетних у професійній діяльності працівників екстремального профілю. У курсантів із вихідним низьким рівнем життєстійкості відзначалися зниження напруженості, ваготонія, виражена інертність та пасивність. Психофізіологічні показники у курсантів із високим рівнем життєстійкості відображали симпатикотонію. Ця різниця вегетативних показників враховувалася під час проведення психологічної роботи. Незважаючи на те, що всі курсанти ЕГ брали участь в одній програмі, у підгрупі курсантів з низьким рівнем життєстійкості акцентувалася робота з ціннісно-сенсовою та мотиваційною сферами. У процесі психологічної роботи з курсантами, що мають високий рівень життєстійкості, велика увага приділялася навчанню прийомів та методів психологічної саморегуляції для управління своїм психологічним станом в екстремальній діяльності.

Варто відзначити, що, робота з мотивацією, цінностями та сенсом, формуванням адаптивних стратегій є невід'ємною частиною експериментальної імєрсивної програми тренінгу – практикуму «PROSTOikTACtick », оскільки ці показники є одними з пріоритетних у професійній діяльності працівників екстремального профілю. У курсантів із вихідним низьким рівнем

життєстійкості відзначалися зниження напруженості, ваготонія, виражена інертність та пасивність. Психофізіологічні показники у курсантів із високим рівнем життєстійкості відбивали симпатикотонію. Ця різниця вегетативних показників враховувалася під час проведення психологічної роботи. Незважаючи на те, що всі курсанти ЕГ брали участь в одній програмі, у підгрупі курсантів з низьким рівнем життєстійкості акцентувалася робота з ціннісно-смісловою та мотиваційною сферами. У процесі психологічної роботи з курсантами, що мають високий рівень життєстійкості, велика увага приділялася навчанню прийомів та методів психологічної саморегуляції для управління своїм психологічним станом в екстремальній діяльності.

2.3.1. Аналіз результативності застосування ФМ у навчально – професійній діяльності

З метою визначення відмінностей рівня життєстійкості в ЕГ (курсанти-правоохоронці) та КГ (психологи) до та після проведення «PROSTOikTACtick» використовувався непараметричний Т-критерій Вілкоксона (табл. 2.3). Кореляційний аналіз результатів вимірювання рівня життєстійкості курсантів до і після експериментальної імерсивної програми-тренінгу показав статистично значуще збільшення показників життєстійкості та її компонентів – контролю та прийняття ризику в ЕГ (курсанти- правоохоронці). Математичний аналіз показав відмінності у показниках рівня життєстійкості у курсантів ЕГ до та після тренінгу-практикуму проходження за компонентами: контроль (значущість 0,003*), прийняття ризику (значущість 0,086*), життєстійкість (значущість 0,007*). Результати дозволяють припустити, що у курсантів ЕГ з'явилася переконаність в тому, що вони здатні контролювати своє життя, посилилася впевненість у собі й у тому, що можуть справитися з важкими цілями і завданнями. Також спостерігається підвищення готовності до ризику як одної з головних професійно важливих якостей фахівця екстремального профілю. Курсанти-правоохоронці демонструють готовність діяти в

екстремальних, сповнених несподіванок умовах, незважаючи на відсутність чітких гарантій на успіх.

Аналіз результатів курсантів ЕГ показав, що психологічна робота з усвідомлення цінностей та смислів сприяє збільшенню рівня життєстійкості, здатності особистості долати стресові ситуації за підтримки фізичного та психологічного здоров'я, оптимістичності, самоефективності, а також задоволеності своїм життям.

Таблиця 2.3.

Зміна рівня життєстійкості курсантів експериментальної та контрольної групи

Група	N	Залученість			Контроль			Прийняття ризик (виклику)			Життєстій кість		p
		M ± m			M ± m			M ± m			M ± m		
		до	після		до	після		до	після		до	після	
ЕГ	37	40,3±5	42,5 ± 6	0,387	33,9 ± 6,6	38,7 ± 5	0,001**	17,6 ± 3,6	20,6 ± 3,1	0,011**	91,5± 9	96,3 ± 7,4	0,002**
КГ	20	40,8± 8,3	41,6 ± 6,4	0,167	35,4 ±7,2	36, 5 ± 5,6	0,128	19,2 ± 4,1	19,5 ± 2,3	0,083	95,1± 15	96,1± 13,9	0,221

Примітка. * рівень значущості вибирається у 0,05. ** рівень значимості вибирається у 0,01; ЕГ – експериментальна група, курсанти- правоохоронці; КГ – контрольна група, психологи – гуманітарії;

У курсантів ЕГ, також, виявлено зміни на особистісному, професійному, психологічному, психофізіологічному та поведінковому рівнях ресурсу життєстійкості. Можна припустити, що зниження мотивації в навчально – професійній діяльності курсантів вибірки відбувається за рахунок ускладнень

умов навчання і особливостей професійної діяльності. Виявлені позитивні зміни дозволяють говорити, що в результаті опрацювання цінностей і смислів професійної діяльності, формування позитивного ставлення до професії у курсантів ЕГ підвищуються інтерес, емоційна насиченість і задоволеність життєдіяльністю в процесі служби, з'являються нові цілі, плани на майбутнє, переоцінюються досягнення. Отже, розроблена ЕПТ «PROSTOikTACtick» підвищення життєстійкості та психологічної стійкості курсантів-правоохоронців дозволяє підвищити психологічну готовність та адаптивність до екстремальної діяльності за рахунок формування у курсантів усвідомленої мотивації, розкриття професійних цінностей та сенсу, розвитку здібностей контролювати та керувати психоемоційним станом у ситуації стресу, освоєння ефективних моделей поведінки.

Висновки до другого розділу

Виявлено достовірні міжгрупові відмінності у вираженості компонентів вигорання (психоемоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень) між курсантами-правоохоронцями та групою здобувачів освіти – психологів .

Встановлено зворотний зв'язок між чинниками професійного вигорання, життєстійкості та орієнтації на самоактуалізацію досліджуваних.

Доведено, що існує значний негативний зв'язок між компонентами професійного вигорання та життєстійкістю і спрямованістю особистості на самоактуалізацію. Високий рівень життєстійкості та сформована самоактуалізація допомагають протистояти емоційним та інформаційним стресам у професійній діяльності.

Експериментальна імєрсивна програма – тренінг «PROSTOikTACtick» дозволяє врегулювати стратегії власної поведінки, а також, на психологічному та психофізіологічному рівнях покращує функції уваги та рівень працездатності. Експериментальна імєрсивна програма-тренінг *сприяє*: підвищенню життєстійкості курсантів – правоохоронців; підвищенню

готовності до ризику в екстремальній діяльності, формуванню впевненості у собі та у своїх можливостях та силах справлятися з важкими ситуаціями, розвитку оптимістичності та самоефективності; уточненню орієнтації та самоактуалізацію за рахунок підвищення інтересу та задоволеності життєдіяльністю в процесі служби, усвідомлення цілей, планів на майбутнє, формування переконаності у здатності контролювати своє життя; врегулюванню адаптивних стратегій поведінки за рахунок формування вміння аналітично вирішувати проблемні ситуації, планувати та продумувати свої дії при виконанні професійних завдань, переосмислювати результати виконаної роботи, а також прагнення здобувати знання від досвідчених фахівців; поліпшенню функції уваги, підвищенню психовегетативної стійкості курсантів внаслідок навчання методів та прийомів саморегуляції психоемоційного стану, підвищення концентрації уваги на діяльності, яку виконують курсанти, та оптимальної та продуктивної працездатності.

Спираючись на отримані психодіагностичні дані, в умовах ЗВО важливо здійснювати роботу з підготовки курсантів-правоохоронців до подолання професійних стресових ситуацій. Ця робота може включати в себе варіативні курси, тренінги, консультації психолога. Такого роду підтримка допоможе курсантам не тільки впоратися з навчальними навантаженнями, подолати навчальні стреси, конфлікти в колективі, але й розвинути в собі готовність працювати в умовах тривалих професійних стресів.

ВИСНОВКИ

Вивчення професійної життєстійкості досліджуваних дозволяє зробити наступні висновки.

Виконуючи *перше завдання*, аналізуючи та систематизуючи отримані результати контент – аналізу щодо розгляду феномену життєстійкості було визначено наступне.

Запропоновано на основі теоретичного аналізу наукових джерел визначення феномену. Життєстійкість – риса особистості, що включає компоненти: контроль, залученість, прийняття ризику, і характеризується різноманітним ресурсами, необхідними для подолання життєвих ситуацій. Даний феномен проявляється в різних ситуаціях залежно від стану особистісних ресурсів в даний момент, а також, залежно від якості психологічних факторів. До цих факторів відносяться психологічне навантаження, особливості стресогенних обставин, життєстійке подолання та соціальна підтримка. Розвинена життєстійкість, що проявляється при певному ресурсному підживленні, необхідна для вибору майбутнього. Прийняття своїх психологічних змін вимагає від особистості впевненості в тому, що вона зможе отримати новий досвід, і достатньої кількості ресурсів для цього. Контроль, як компонент життєстійкості, важливий на самому початку подолання для відчуття того, що на ситуацію можна впливати. Залученість і прийняття ризику, необхідні для отримання позитивного життєвого досвіду. Залученість допомагає особистості подолати безглуздість і ізоляцію. Компонент «прийняття ризику» проявляється в наступному: особистість бачить в майбутньому сенс і усвідомлює важливість будь-якого досвіду. Все це сприяє переоцінці травматичного досвіду.

Виявлено особливості подолання екстремальних ситуацій у курсантів правоохоронних органів та цивільних осіб (психологів): посттравматичне зростання особистості більше характерне для майбутніх співробітників правоохоронних органів, ймовірно, з огляду на те, що екстремальні ситуації (в

силу професійних обов'язків) відбуваються часто, і це є буденністю, а не чимось екстремальним у житті. Курсанти- правоохоронці більш успішно, ніж цивільні особи, отримують досвід із ситуацій.

Визначено: курсанти -правоохоронці мають високі показники залученості та контролю, що впливає на перехід екстремальної ситуації в життєвий досвід. Варто зауважити, що в екстремальних ситуаціях важлива не тільки професійно життєстійкість, але і звичні способи опанування, які допомагають в їх результативному вирішенні.

Виконуючи друге завдання дослідження *розроблена* функціональна модель формування життєстійкості забезпечує системний підхід до вирішення поставленої проблеми. Модель інтегрує цільовий, змістовний, процесуальний та результативний компоненти, що дозволяє ефективно впроваджувати їх у освітній процес відомчого вузу. Цей підхід усуває виявлений недолік відсутності системності у розвитку життєстійкості у курсантів. З метою оцінки ефективності моделі запропоновано об'єктивні критерії та показники сформованості професійної життєстійкості. Вони охоплюють когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові аспекти цієї якості.

Отже, у профілі курсантів - правоохоронців, *виявлено:*

- низький рівень життєстійкості, що детермінує прояв маркерів професійного вигорання, спостерігається втрата інтересу, позитиву, незадоволеність, відстороненість, зниження емоційної залученості, негативізм і цинізм у побудові стосунків, негативна оцінка компетентності та результатів власної діяльності;
- досліджуванних з ознаками професійного вигорання характеризує знижена здатність витримувати стресову ситуацію; відсутність мети в житті, незадоволеність своїм життям у минулому та сьогодні, відсутність впевненості у можливості контролювати події життя; прагнення до задоволення власних домагань, до досягнення особистої першості, без урахування почуттів та переживань оточуючих людей. Таким чином, можемо припустити розвиток

у досліджуваних «деперсоналізованого захисного емоційно-вольового антигуманістичного настрою», а також, вираженого падіння загального енергетичного тону та астенізації нервової системи, втрата інтересу до подій, відчуття себе «поза» життя, посилення почуття власної безпорадності, нездатності вплинути на власну діяльність, пропадає прагнення до пізнання, оволодіння новими вміннями та навичками, збільшується прагнення до простого комфорту та безпеки.

Виконуючи *третє завдання* нами розроблено та запропоновано авторську експериментальну імерсивну програму – тренінг «PROSTOiKTAStick», у ході якої моделюються ситуації, які досить часто зустрічаються у майбутній службовій діяльності курсантів – правоохоронців.

Кореляційний аналіз ефективності програми - тренінгу *показав*:

- психологічна робота з усвідомлення цінностей та сенсу сприяє підвищенню рівня життєстійкості, здатності особистості долати стресові ситуації за підтримки фізичного та психологічного здоров'я, оптимістичності, самоефективності, а також задоволеності своїм життям;
- *виявлено* зміни на особистісному, професійному, психологічному, психофізіологічному та поведінковому рівнях ресурсу життєстійкості;
- *визначено* позитивні зміни у формування позитивного ставлення до професії у курсантів ЕГ: підвищується інтерес, емоційна насиченість і задоволеність життєдіяльністю в процесі служби, з'являються нові цілі, плани на майбутнє, переоцінюються досягнення;
- *доведено*, що зростання ключових параметрів склало 15-20% порівняно з вихідним рівнем та контрольними групами. Ці зміни підтверджують ефективність запропонованої програми -тренінгу

Отже, *доведено* необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку цієї якості у процесі професійної підготовки. Впровадження моделі вимагає адаптації навчальних програм ЗВО, інтеграції спецкурсів із психологічної підготовки та модифікації практичних занять з акцентом на стресостійкість. Ці

зміни дозволять забезпечити цілеспрямоване формування компонентів життєстійкості у процесі професійної підготовки. Модифікація освітнього процесу включає впровадження тренінгових модулів та ситуаційних завдань, що моделюють професійні труднощі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврелій Марк. Наодинці з собою. Львів: Вид. «Апріорі», 2018. 184 с.
URL: <https://lib.in.ua/102504-naodynczi-z-soboiu/>
2. Андрушко Я. С. Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ: монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 276 с.
URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/343/1/%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%BE%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8.pdf>
3. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019.4(4)
URL: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
4. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Ukrainian psychological journal*. 2019. № 12. С. 17-23.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2019_2_4
5. Воробйова М.А. Професійна деформація спеціаліста та її профілактика. 2015. №2. С. 22-26.
6. Голідей Раян, Генсільман Стів. Стоїцизм на кожен день. 366 роздумів про мудрість, стійкість і мистецтво жити / пер. з англ. Антоніна Ящук. Київ : Наш Формат, 2022. 464 с.
URL: <https://ru.scribd.com/document/>
7. Голідей Раян. Напролом. Мистецтво перетворювати перешкоди на перемоги / Пер. з англ. Олександра Асташова. Київ : Наш Формат, 2017.
8. Гончарова О. Війна як темпоральни розрив екзистенції особистості. *Актуальні проблеми сучасної філософії та науки: виклики сьогодення: зб. наук.*

праць. Житомир: Видавничий центр ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С. 66-68.

URL : http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/43_2022/1.pdf

9. Данилюк І. В., Гресько В. В., Курапов А. О. Етноцентризм як спосіб збереження культурної ідентичності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2016. Т. 1. Вип. 6. С. 35–39.

URL : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe

10. Данилюк І. В., Гресько В. В. Психологічні особливості прояву етнічної толерантності української молоді. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія творчості*. Київ, 2017. Т. XII. Вип. 23. С. 70–80.

URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27986/1/L_Podshyvailova_M_Shepelova_APP_IS_IPSP.pdf

11. Жак Фреско про виховання дітей, стрес та інстинкти.

URL : <https://www.youtube.com/watch?v=zUIagGqUgR0>

12. Звіт ЮНІСЕФ No1 (2022). Діти і війна в Україні: про становище дітей із сімейних форм виховання та інституційних закладів за результатами моніторингу за лютий – червень (с. 34-58). Київ.

URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/26731/file/UNICEF_CiACmonitoring%20report.pdf

13. Ірвін В. Жити змістовно. Філософія радості від античних стоїків. Київ: Yakaboo Publishing, 2021. 304 с.

14. Карамушка Л.М. Технології сприяння психологічному здоров'ю та благополуччю педагогічного персоналу в умовах соціальної напруги: результати дослідження *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 1(7).С.1-11.2025

URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743424/1/document%20%286%29.pdf>

15. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Кривий Ріг: Видавець Р. А. Козлов, 2021. 320 с.

16. Кокун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 1–5.

URI: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1393>

17. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 433 с.

URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11156/1/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B5%D1%80%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.pdf>

18. Кокун О. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології* 2021. № 1(1).С. 91-104.

URL : <https://doi.org/10.52363/dcpp.2021.1.8>

19. Курганська Л. О. Лімінальні стани як етап становлення професійної ідентичності: до постановки проблеми. *Горизонти освіти*. 2013. No 3. С.149-154.

URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/gorosv_2013_3_27

20. Мілорадова, Н. Е. Складові програми розвитку життєстійкості поліцейських / Мілорадова Наталя Едуардівна, Джагунов Григорій Володимирович // *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: зб. тез доп. III Всеукр. міжвід. психол. форуму* (м. Київ, 30 трав. 2024 р.) / МВС України, ДНДІ МВС України, НДЛ психол. забезпеч. Київ: ДНДІ МВС України, 2024. С. 186-189.

URL : <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/21866>

21. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: начальні-методичний посібник / О. Мірошніченко. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 155 с.

URL: <https://eprints.zu.edu.ua/18802/1/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%>

[D1%96%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82.%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84.%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F %D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%9D%D0%9E%D0%AF%D0%91%D0%A0%D0%AC 2013.pdf](#)

22. Порадюк С. Війна як екзистенційний виклик: екзистенціал страху. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філософія» : науковий журнал*. Острог: Вид-во НаУОА, 2025. No 28. С. 33–39.
URL:<https://journals.oa.edu.ua/Philosophy/article/view/4288>

23. Предко В. В. Психологічне значення життестійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 185–189.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34

24. Психофізіологічні закономірності життестійкості фахівців соціономічних професій: монографія /О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка та ін.; за ред. О. М. Кокун. Київ. Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

25. Сенека. Моральні листи до Луцілія. Львів: Вид. «Апріорі», 2020. 552 с.
URL:<https://apriori-publishing.com/product/moralne-listi-do-luzelea>

26. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життестійкості 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.

URL:<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709097/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%20%D0%9B.pdf>

27. Стояно О. Екзистенціали людського буття у філософських поглядах Сьорена К'єркегора. *Грані. Науково-теоретичний і громадсько-політичний альманах*. 2015. No 9 (125). С. 145-150.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Grani_2015_9_28

28. Талеб, Насім Ніколас. Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті / пер. з англ. Микола Климчук. 4-те вид. Київ : Наш Формат, 2021. 400 с.
[URL:https://nashformat.ua/pdf-preview/antykryhkist.-pro-ne-vrazlyve-u-realnomu-zhytti-nova-obkl](https://nashformat.ua/pdf-preview/antykryhkist.-pro-ne-vrazlyve-u-realnomu-zhytti-nova-obkl).
29. Чиханцова О. А. Соціокультурне середовище як чинник розвитку життєстійкості особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції* (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. 168 с.
[URL: https://www.kspu.edu/](https://www.kspu.edu/)
30. Шевчук Д. Стоїцизм як філософія екзистенційної стійкості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філософія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 24. С. 55–60.
[URL: https://journals.oa.edu.ua/Philosophy/article/view/3877](https://journals.oa.edu.ua/Philosophy/article/view/3877)
31. Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія / Олег Михайлович Хайрулін; за наук. ред. А.В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.
[URL:https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/af32259a-5dc7-426e-9a46-330d674cb1bf/content](https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/af32259a-5dc7-426e-9a46-330d674cb1bf/content)
32. Хамініч О.В. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Т. 2, № 6. С. 160-165.
[URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6%282%29_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6%282%29_30)
33. Емоційне та професійне вигорання особистості: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія / уклад.: Л.С. Смокова. Одеса : Бондаренко М.О., 2023. 28 с.
[URL: https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/fpsr/navchalni_materialy/metodychne_zabezpechenya/053_bakalavr/mr_emotsiine_ta_profesiine_vygorannya.pdf](https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/fpsr/navchalni_materialy/metodychne_zabezpechenya/053_bakalavr/mr_emotsiine_ta_profesiine_vygorannya.pdf)

34. Юнгер Е. Війна як внутрішнє переживання. Київ: Стилет і стилос, 2022. 136 с.
35. Azarian A., Asghar A., Habibi E. Relationship between psychological hardiness and emotional control index: a communicative approach. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*. 2016. Vol. 5(5). P. 216–221.
36. Bartone P. T., Kelly D. R., Matthews M. D. Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: a prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*. 2013. Vol. 21(2). P. 200–210. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12029>
37. Borritz M. Burnout among employees in human service work: design and baseline findings of the PUMA study. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2006. Vol. 34(1). Pp. 49–58.
38. Demerouti E., Bakker A. B. Measurement of burnout and engagement. The Oldenburg Burnout Inventory : a good alternative to measure burnout (and Engagement). Utrecht-Rotterdam, 2007. 25 p. [URL: https://www.academia.edu/2796247/The_Oldenburg_Burnout_Inventory](https://www.academia.edu/2796247/The_Oldenburg_Burnout_Inventory)
39. Demerouti E., Mostert K., Bakker A. Burnout and work engagement : a thorough investigation of the independency of both constructs // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2010. Vol. 15, № 3. P. 209–222.
40. Kobasa S., Maddi S., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. Vol. 42(1). P. 168 – 177. [URL:https://doi.org/110.1037/0022-3514.42.1.168](https://doi.org/110.1037/0022-3514.42.1.168).
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7057354/>
41. Heidegger, M. What Is Metaphysics, [URL:https://www.stephenhicks.org/wp-content/uploads/2013/03/heideggerm-what-is-metaphysics.pdf](https://www.stephenhicks.org/wp-content/uploads/2013/03/heideggerm-what-is-metaphysics.pdf)
42. Leclercq, C., Braeckman, L., Firket, P., Babic, A., & Hansez, I. (2021). Interest of a joint use of two diagnostic tools of Burnout: Comparison between the Oldenburg Burnout Inventory and the Early Detection Tool of Burnout completed by physicians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10544. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910544>

43. Maddi, S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 2002, № 54(3), 173-185. URL : <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1787157>
44. Mental health: strengthening our response (2018). World Health Organization. URL:<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-our-response>
45. Kokun O.M. Profesiyna zhyttyestiykist' osobystosti: analiz fenomena. Aktual'ni problemy psykholohiyi: Zbirnyk naukovykh prats' Instytut psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny. 2020. Tom. V: Psykhofiziologiya. Psykholohiya pratsi. Eksperymental'na psykholohiya. Vyp. 20. S. 68-81. URL:http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/20322/1/2021_1_8.pdf
46. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience in development. New York: The Guilford Press, 2014. URLhttps://ocfcpacourts.us/wp-content/uploads/2020/06/Ordinary_Magic_Resilience_Process_000935.pdf
47. Halbesleben, J. R. B., & Demerouti, E. (2005). The construct validity of an alternative measure of burnout: Investigating the English translation of the Oldenburg Burnout Inventory. *Work & Stress*, 19(3), 208–220. <https://doi.org/10.1080/02678370500340728>
48. Reis, C., Tecedero, M., Pellegrino, P., Paiva, T., & Marôco, J. P. (2021). Psychometric Properties of the Oldenburg Burnout Inventory in a Portuguese Sample of Aircraft Maintenance Technicians. *Frontiers in Psychology*, 12, 725099. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.725099>
49. V. Frankl. The Doctor and the Soul. N.Y., Vintage Books, 1973.
50. V. Frankl. The Will to Meaning. N.Y., Plume, 1969
51. V. Frankl. Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. München, Zürich, Piper, 1979.
52. Shevchuk D., Shevchuk K., Zaitsev M. Existential resilience of human being in the wartime everyday life, *Journal for the Study of Religions and Ideologies*, vol.

22, issue 65 (Summer 2023). P. 28–42.

[URL:https://thenewjsri.ro/index.php/njsri/article/view/360](https://thenewjsri.ro/index.php/njsri/article/view/360)

53. Ungar M. The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice.

New York: Springer, 2012.

[URL:https://michaelungar.com/files/15contributions/10. The Social Ecology of Resilience.pdf](https://michaelungar.com/files/15contributions/10.The%20Social%20Ecology%20of%20Resilience.pdf)