

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА
на тему: ЦІННІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РЕСУРСНОГО СТАНУ
ОСОБИСТОСТІ БІЙЦЯ ЗСУ**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0532-з
спеціальності 053 «Психологія»
освітня програма «Психологія»
Міхеєва Дар'я Вікторівна
Керівник: д. психол. н., професор
кафедри психології Ткалич М.Г.
Рецензент: д. психол. н., професор
кафедри психології Клопота Е.А.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

_____ д.пед.н., проф. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

_____ Міхєєвій Дарині Вікторівні _____

1. Тема роботи Ціннісні детермінанти ресурсного стану особистості бійця ЗСУ

керівник роботи Ткалич Маріанна Григорівна, доктор психологічних наук, професор

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09. 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз наукових джерел

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) здійснити науково-теоретичний аналіз поняття «ресурсний стан»; проаналізувати наукові підходи до визначення психологічної природи ресурсів особистості; вивчити історію ставлення категорії «цінність» у філософсько-психологічній літературі та представити класифікацію видів ціннісних орієнтацій особистості; дослідити рівень адаптації бійців ЗСУ, рівень резиль'єнтності та ціннісно-мотиваційну сферу бійців ЗСУ; зробити кореляційний аналіз між цими показниками.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 4 малюнка, 4 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 1	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 2	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 3	Ткалич М.Г., професор		
Висновки	Ткалич М.Г., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір та узгодження теми роботи	Січень 2023 р.	Виконано
2	Робота зі вступом	Лютий 2023 р.	Виконано
3	Розробка першого розділу	Березень-квітень 2023 р.	Виконано
4	Розробка другого розділу	Травень 2023 р.	Виконано
5	Розробка третього розділу	Червень-вересень 2023 р.	Виконано
6	Проходження передзахисту	Листопад 2023 р.	Виконано
7	Проходження нормоконтролю	Листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ Д. В. Міхеєва

Керівник роботи _____ М. Г. Ткалич

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 64 сторінки, 4 таблиці, 4 рисунка, 33 джерела.

Об'єкт дослідження – ресурсний стан особистості.

Предмет дослідження – ціннісні детермінанти ресурсного стану особистості бійця ЗСУ.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити вплив ціннісних орієнтації на ресурсний стан бійця ЗСУ.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, порівняння, класифікація, систематизація та узагальнення); емпіричні (експеримент, тестування). Використана методика: тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказової), методика «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона» методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича.

Теоретичне значення роботи полягає у тому, що: теоретично та емпірично досліджено ціннісні орієнтації сучасної молоді на прикладі волонтерів в умовах війни; у роботі теоретично обґрунтовано такі поняття як: «ціннісні орієнтації», їх види, значення та особливості формування в різні вікові періоди. Ця інформація буде корисна майбутнім психологам.

Практичне значення. Результати емпіричного дослідження можуть бути використані практичними психологами у своїй професійній діяльності. Розроблені рекомендації щодо формування у дітей правильних ціннісних орієнтацій можуть бути використані батьками у процесі виховання.

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, ІНСТРУМЕНТАЛЬНІ ЦІННОСТІ, ТЕРМІНАЛЬНІ ЦІННОСТІ, ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, АДАПТАЦІЯ, ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ.

SUMMARY

Miheeva D.V. Valuable determinants of the resource state of the individual of a soldier of the Armed Forces

Master's qualification: 64 pages, 4 figures, 4 tables, 33 sources.

The object of research is the resource state of the individual.

The subject of the study is the value determinants of the resource state of the individual of a soldier of the Armed Forces. Research methods: theoretical (analysis, comparison, classification, systematization and generalization); empirical (experiment, testing).

Meta: to theoretically and empirically investigate the influence of value orientations on the resource state of a soldier of the Armed Forces.

This qualified work has used advanced methods: S. Muddy's vitality test (adaptation by D. Leontiev, O. Rasskazova), the «Connor-Davidson Resilience Scale» method, the «Value orientations» method by M. Rokych.

The scientific novelty of the research consists in the fact that: theoretically and empirically the value orientations of modern youth were investigated using the example of volunteers in war conditions; the work theoretically substantiates such concepts as: «value orientations», their types, meanings and peculiarities of formation in different age periods. This information will be useful for future psychologists.

Practical meaning. The results of empirical research can be used by practical psychologists in their professional activities. The developed recommendations for the formation of correct value orientations in children can be used by parents in the process of upbringing.

VALUE ORIENTATIONS, INSTRUMENTAL VALUES, TERMINAL VALUES, PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF THE PERSONALITY, VITALITY, RESILIENCE, ADAPTATION, PERSONAL POTENTIAL.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.....	11
1.1. Особистісні ресурси як інтегральна характеристика особистості.....	11
1.2. Наукові підходи до визначення психологічної природи ресурсів особистості	16
1.3. Ресурси стійкості як захист і адаптація до несприятливих обставин життя.....	22
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ЗНАЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ.....	32
2.1. Поняття «цінність» як основа світоглядних установок людини.....	32
2.2. Класифікація видів ціннісних орієнтацій особистості.....	38
2.3. Особливості формування ціннісних орієнтацій та їх значення в житті особистості.....	41
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННОСНИХ ДЕТЕРМІНАНТІВ НА РЕСУРСНИЙ СТАН БІЙЦЯ ЗСУ.....	47
3.1. Організація та методичний інструментарій дослідження.....	47
3.2. Аналіз отриманих результатів.....	49
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

ВСТУП

Сучасна дійсність пред'являє до людини високі вимоги, пов'язані з необхідністю вирішення значної кількості різноманітних завдань, що знаходяться в різних площинах життєдіяльності. Соціальні та економічні перетворення, характерні для суспільства останніх десятиліть, що породжують стресори різного рівня, є факторами, що негативно впливають на людину. У зв'язку з цим актуальними є питання ефективного подолання стресів, що вимагає від особи мобілізації всіх наявних ресурсів. Ресурси, в даному контексті, - система внутрішніх і зовнішніх умов, що сприяють стійкості особистості в стресогенних ситуаціях. «Ресурси є тими фізичними і духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання його програми та способів (стратегій) поведінки для запобігання або усунення стресу» [18]. Ресурсні концепції психологічного стресу розглядають адаптаційні можливості і здатність протистояти важким життєвим ситуаціям у взаємозв'язку з персональними ресурсами людини.

Проблема ресурсів особистості в їхньому психологічному розумінні набуває в даний час все більшої актуальності для психологічної науки, а її дослідження розгортаються в різних напрямках з використанням варіативних смислових конструктів.

Достатньо актуальною проблема ресурсного стану особистості в Україні постає з 2014 року. Але новим викликом в даній проблематиці для психологічній науці стало повномасштабне вторгнення. На наш погляд першочерговим завданням постає вивчення психологічних особливостей військовослужбовців України, зокрема питання ресурсності, життєстійкості та резильєнтності постає першочерговим.

Слід наголосити, що порівняно з 2014 роком розширилася лінія фронту, а разом з тим зросла кількість людей, які були вимушені взяти до рук зброю, спершу не маючи високого рівня військової підготовки. Таким чином

у бойовій обстановці перед військовослужбовцем постають два завдання: вижити та виконати бойове завдання. Часто виконання бойового завдання є єдиним шляхом вижити. За таких умов психіка військовослужбовців функціонує на межі допустимих навантажень, наслідком чого є швидке її виснаження. В екстремальних умовах збройного протистояння це призводить до зниження ефективності функціонування професіонала як суб'єкта воєнної діяльності, до особистісних трансформацій, зокрема дисгармонії, яка виявляється у своєрідному поєднанні тривожності з імпульсивністю, появи психічних травм, розладів короткочасного чи довготривалого характеру.

Відомо, що у протистоянні стресовим ситуаціям першочергову роль відіграє життєстійкість особистості. Життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності, є фундаментом особистісних рис та одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції.

Для пристосуватися чи адаптації до складних, негативних умов важливо набувати таких якостей та особистісних властивостей, які сприяли б ефективній самореалізації, внутрішньому зростанню, збереженні ефективності діяльності, прийняття адекватних рішень тощо. Важливим механізмом тут виступає питання щодо впливу цінностей особистості на її ресурсний стан та життєстійкість.

Слід додати, що термін «резильєнтність» пов'язаний з ресурсним станом психіки. Саме цей психологічний термін пояснює можливість психіки відновлюватися після складних несприятливих ситуацій та умов. Вивчення та дослідження резильєнтності є досить важливим, адже розуміння людської спроможності протистояти складним ситуаціям, позитивно на них реагувати та легко переживати їх допоможе фахівцям розробити психологічні технології та рекомендації.

На ресурсний стан особистості впливають внутрішні (ціннісні та смислові освіти особистості, соціально-психологічні установки, стратегії поведінки) та зовнішні (умови соціалізації) фактори.

На підставі вищевикладеного метою дослідження постає теоретично та емпірично дослідити вплив ціннісних орієнтації на ресурсний стан бійця ЗСУ.

Об'єкт дослідження: ресурсний стан особистості.

Предмет дослідження: ціннісні детермінанти ресурсного стану особистості бійця ЗСУ.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити вплив ціннісних орієнтації на ресурсний стан бійця ЗСУ.

Відповідно до об'єкта, предмета й поставленої мети були виокремлені завдання дослідження.

1. Визначити сутність поняття «ресурсний стан» та ціннісні орієнтації у психологічній літературі.

2. Проаналізувати наукові підходи до визначення психологічної природи ресурсів особистості.

3. Вивчити основні види ресурсів, які є відповідальними за подолання складних життєвих ситуацій

4. Представити класифікацію видів ціннісних орієнтацій особистості.

5. Розкрити та експериментально перевірити вплив ціннісних орієнтації на ресурсний стан особистості.

Для досягнення поставлених завдань магістерської роботи використовувались такі методи дослідження: - теоретичні (аналіз, порівняння, класифікація, систематизація та узагальнення); - емпіричні тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонт'єва, О. Рассказової), методика «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона», методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича.

Практичне значення. Результати емпіричного дослідження можуть бути використані практичними психологами у своїй професійній діяльності. Розроблені рекомендації щодо формування у дітей правильних ціннісних орієнтацій можуть бути використані батьками у процесі виховання.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Особистісні ресурси як інтегральна характеристика особистості

В останні роки широкого поширення в психології набув ресурсний підхід, що зародився в гуманістичній психології, в рамках якого важливе місце зайняло вивчення конструктивного започаткування особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації. Тому проблематика психологічних ресурсів активно висвітлюється в літературі, починаючи з механізмів психологічного захисту та копінг-поведінки, і закінчуючи такими поняттями, як особистісний адаптаційний потенціал, особистісний потенціал, а також стресостійкість та життєстійкість.

У сучасній психології зміст поняття «ресурси» розробляється у розвитку теорії психологічного стресу. В. Бодров визначає його так: «Ресурси є тими фізичними і духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання його програми та способів (стратегій) поведінки для запобігання або усунення стресу» [13, 74].

Розрізняють два класи ресурсів: особистісні та середовищні (інакше, психологічні та соціальні). Особистісні ресурси (психологічні, професійні, фізичні) є навичками та здібностями людини, середовищні ресурси відображають доступність для особистості допомоги (інструментальної, моральної, емоційної) в соціальному середовищі (з боку членів сім'ї, друзів, товаришів по службі) і матеріальне забезпечення життєдіяльності людей, які пережили стрес або перебувають у стресогенних умовах [16, 97].

У ресурсної концепції стресу С. Хобфолла ресурси визначаються як те, що є значущим для людини та допомагає їй адаптуватися у складних життєвих ситуаціях. У межах ресурсного підходу розглядаються різні види ресурсів як середовищних, і особистісних. У концепції С. Хобфолла втрата ресурсів сприймається як первинний механізм, який запускає стресові реакції. Коли відбувається втрата ресурсів, інші ресурси виконують функцію обмеження інструментального, психологічного та соціального впливу ситуації. Втрата внутрішніх та зовнішніх ресурсів тягне у себе втрату суб'єктивного благополуччя, переживається як стан психологічного стресу, негативно б'є по стану здоров'я особистості [27, 52].

А. Маклаков вводить поняття «особистісний адаптаційний потенціал», яке змістовно розкривається в рамках концепції адаптації. Автор вважає здатність до адаптації як індивідуальною, так і особистісною властивістю людини, розглядає його як процес і як властивість саморегулюючої системи, що полягає в здатності пристосовуватися до зовнішніх умов, що змінюються [17, 43]. Очевидним є те, що різні ресурси відіграють різну роль в адаптації людини та подоланні важких життєвих подій. Л. Куліков до найбільш вивчених особистісних ресурсів відносить: активну мотивацію подолання, ставлення до стресів як до можливості набуття особистого досвіду та можливості особистісного зростання; силу Я-концепції, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значимості, «самодостатність»; активну життєву установку; позитивність та раціональність мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси - стан здоров'я та ставлення до нього як до цінності [10, 113].

Більшість перерахованих якостей з характеристиками психологічно здорової особистості: самодостатність, інтерес людини до життя, свобода думки та ініціатива, захопленість будь-якою областю наукової та практичної діяльності, активність та самостійність, відповідальність та здатність до ризику, віра в себе та повага іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів та переживань, усвідомлення своєї

індивідуальності та радісне здивування з приводу своєрідності всіх оточуючих людей, творчість у різних сферах життя та діяльності, є особистісними ресурсами [13, 79].

Дослідники також говорять про індивідуально-психологічні ресурси, до яких належать характеристики та властивості особистості, і про соціально-психологічні ресурси, під якими зазвичай розуміються переваги, які дають гроші, соціальна підтримка (соціальні взаємозв'язки та взаємини), соціальні навички та влада. Дуже велике значення мають соціальні навички. Зокрема, екстраверти, що мають більш розвинені соціальні навички, щасливіші завдяки впевненості в собі [22; 25]. Було встановлено також, що щастя пов'язане з готовністю до співпраці, лідерськими якостями та гетеросексуальними навичками [12; 22; 25]. Вони дозволяють вступати у віддані відносини з іншими людьми, у той час як індивіди, які відчують у спілкуванні труднощі або нестачу соціальних навичок, часто живуть у соціальній ізоляції та самоті. Фізична привабливість як ресурс може бути також значущою, особливо для молодих жінок, оскільки вона сприяє популярності у протилежної статі, у роботодавців, що сприяє кар'єрному зростанню.

Психологічні ресурси зазвичай розглядаються у зв'язку з дослідженням конструктивного початку особистості, проведеного рамках гуманістичного напрямку у психології. Найважливіший у цьому сенсі напрямок досліджень полягає у вивченні того, як люди справляються з важкими життєвими подіями, за рахунок яких якостей і властивостей вони долають стрес. У зв'язку з цим і розвивається проблематика копінг-поведінки, розкриваються особистісні характеристики, які або сприяють, або перешкоджають індивіду в співладі і з екстремальними життєвими ситуаціями.

Важливу роль цьому має цілісне дослідження особистості. Як зазначає Я. Амінева, особистість зі своїм особливим життєвим світом, в якому «в осаді» міститься її індивідуальна історія, постає як медіатор подій, що піддає їх психічній переробці, перш ніж вибрати відповідний тип стратегії

подолання з ними. Крім того, важливо також враховувати рівень «біографічного стресу» в особистості: лише в цьому випадку можна визначити, чи є та чи інша техніка типовою для особистості відповіддю на важку життєву проблему, чи вона постає як ситуативно-специфічна [1].

Імовірність розвитку психічного стресу у разі підвищення фрустраційної напруженості залежить від особливостей особистості, що має специфічним набором психологічних характеристик. Подібні риси позначалися різними авторами як «почуття когерентності», що підвищує ресурси протистояння стресогенним ситуаціям, як «особистісна витривалість», сприймається як потенційна здатність активного подолання труднощів. Особистісні ресурси значною мірою визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим вище здатність до інтеграції поведінки, тим вищі шанси успішного подолання стресогенних ситуацій.

Використовуються інші теоретичні конструкти. Це психологічне наповнення введеного Л. Гумільовим поняття пасіонарності і поняття про особистісний адаптаційний потенціал, що визначає стійкість людини до екстремальних факторів, запропоноване А. Маклаковим, та поняття про особистісний потенціал, що розробляється Д. О. Леонтьєвим на основі синтезу філософських ідей М. Мамардашвілі, П. Тілліха, Е. Фромма та В. Франкла [8; 14; 26].

Поняття про особистісний адаптаційний потенціал йде від концепції адаптації та оперує традиційними для цієї наукової парадигми термінами. А. Маклаков вважає здатність до адаптації не тільки індивідуальною, а й особистісною властивістю людини [13, 77]. Адаптація розглядається їм не тільки як процес, але і як властивість живої саморегулюючої системи, що полягає в здатності пристосовуватися до зовнішніх умов, що змінюються. Адаптаційні здібності людини залежить від психологічних особливостей особистості. Саме ці особливості визначають можливості адекватного регулювання фізіологічних станів. Чим значніші адаптаційні здібності, тим вища ймовірність того, що організм людини збереже нормальну

працездатність і високу ефективність діяльності при дії психогенних факторів зовнішнього середовища.

Д. Леонтьєв, своєю чергою, запроваджує поняття особистісного потенціалу як базової індивідуальної характеристики, стрижня особистості. Особистісний потенціал, згідно з Д.О. Леонтьєвим, є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості та формою прояву особистісного потенціалу є саме феномен самодетермінації особистості. Особистісний потенціал відображає міру подолання особистістю заданих обставин, зрештою, подолання особистістю самої себе, а також міру зусиль, що докладаються їй, по роботі над собою і над обставинами свого життя [15, 115].

Одна зі специфічних форм прояву особистісного потенціалу - це подолання особистістю несприятливих умов її розвитку. Ці несприятливі умови може бути задані генетичними особливостями, соматичними захворюваннями, а можуть - зовнішніми несприятливими умовами. Існують свідомо несприятливі умови для формування особистості, вони можуть дійсно фатально впливати на розвиток, але їх вплив може бути подолано, опосередковано, прямий зв'язок розірваний за рахунок введення в цю систему факторів додаткових вимірів, насамперед самодетермінації на основі особистісного потенціалу .

Ефекти особистісного потенціалу позначаються в психології такими поняттями як воля, сила, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію та ін [3; 4; 14]. Найточніше, на думку Д. Леонтьєва, змісту поняття «особистісний потенціал» відповідає введене З. Мадді поняття «життестійкість» (hardiness) [32, 369], яке визначається як особистісне якість, бо як система установок і переконань, певною мірою піддаються формуванню та розвитку, як базова характеристика особистості, яка опосередковує вплив на її свідомість та поведінку всіляких сприятливих та несприятливих обставин, від соматичних проблем та захворювань до соціальних умов. Життестійкість визначається автором як інтегративна

характеристика особистості, відповідальна за успішність подолання особистістю життєвих труднощів. Життєстійкість («Hardiness») передбачає психологічну живучість і розширену ефективність людини, будучи показником психічного здоров'я людини. В цілому, ресурсний підхід відкриває можливості дослідження психічної реальності в системі взаємодії «людина - життєве середовище» з урахуванням комплексу детермінант, джерелом яких є дійсність конкретної людини, представлена у змісті реальної діяльності, в самій особистості, в реальності, що відчувається тут і зараз. Взаємодія людини та життєвого середовища відбувається у конкретних життєвих ситуаціях і є пусковим механізмом для певних особистісних ресурсів. Особистісні ресурси проявляються у взаємодії людини та життєвого середовища як безперервний процес просторово-часового «розгортання» людини, представленої у змісті та спрямованості діяльності в реальних життєвих ситуаціях [5; 19].

Таким чином, особистісні ресурси як інтраперсональні якості людини сприяють згладжуванню протиріч між особистістю та життєвим середовищем, подолання несприятливих зовнішніх обставин за допомогою трансформації ціннісно-сміслової підсистеми особистості, що задає вектор її спрямованості, основу для самореалізації.

1.2. Наукові підходи до визначення психологічної природи ресурсів особистості

Останнім часом у психології набув актуальності ресурсний підхід, започаткований у царині гуманістичної психології, у межах якого науковці фокусують увагу на вивченні конструктивної складової особистості, яка не тільки дозволяє успішно долати важкі життєві ситуації, але й забезпечує саморозвиток та самоздійснення людини. Ресурсний підхід у психології ґрунтується на положенні щодо існування процесу розподілу ресурсів, який пояснює той факт, що деяким людям вдається зберегти здоров'я та успішно

адаптуватися, незважаючи на різні життєві обставини. Ресурсні теорії припускають, що існує певний комплекс ключових ресурсів, які скеровують і направляють загальний фонд ресурсів [7; 9; 12].

Під терміном «ресурси» зазвичай мають на увазі реальні «запаси, джерела» чого-небудь або «засоби», за допомогою яких відбуваються зміни об'єкта чи суб'єкта. Ресурс, на відміну від потенціалу (як сукупності всіх наявних можливостей), - це завжди реальний актив на шляху до успішного досягнення мети, яким можна користуватися, витратити його, накопичувати, об'єднувати, розділяти, відтворювати, керувати ним тощо. Потенціал, являючи собою сукупність можливостей, перетворюється на ресурс, якщо для цього створено необхідні умови, без яких виявляються неможливими досягнення й існування ресурсу [25, 579].

За Д. Леонт'євим, особистісний потенціал являє собою «інтегральну системну характеристику індивідуально-психологічних особливостей особистості, що лежить у підґрунті здатності особистості виходити із стійких внутрішніх критеріїв у своїй життєдіяльності й зберігати стабільність смислових орієнтацій та ефективність діяльності на тлі тиску й мінливих зовнішніх умов». Особистісний потенціал розглядається як особистісне підґрунтя саморегуляції, яка потенційно може робити внесок у різні види діяльності й не зводиться лише до наявних особистісних ресурсів [20, 121].

Що стосується класифікації ресурсів, то, на думку низки дослідників С. Хобфолл, Л. Александрова, Н. Водоп'янова, К. Муздибаєва сукупність ресурсів суб'єкта поділяється на два великих класи - особистісні та середовищні (або психологічні та соціальні). Крім того, В. Толочек виокремлює ресурси позасуб'єктні (умови середовища), інтерсуб'єктні (процеси взаємодії людей) та інтрасуб'єктні (індивідуальні особливості суб'єкта) [21, 163].

На ґрунті концепції особистості як інтегральної індивідуальності Б. Ананьєва, відповідно до якої ресурси можна диференціювати, виділивши ресурси індивіда, суб'єкта, особистості та індивідуальності, Н. Є. Водоп'янова

розрізняє природні (генетично закладені) потенціали та набуті ресурси особистості [5].

У науковій психологічній літературі поширеними є такі дефініції, як «психологічні ресурси», «життєві ресурси особистості», «особистісні ресурси» та «суб'єктні ресурси».

Є. Кожевникова визначає психологічні ресурси як «внутрішні й зовнішні можливості, які сприймаються та використовуються як засоби досягнення позитивних результатів» [6].

Критеріями внутрішніх та особистісних ресурсів виступають оптимальність, тобто адекватне співвідношення мети та власних можливостей під час вибору засобів; усвідомленість наявних засобів або можливості їх набуття, взаємозамінність і готовність використовувати їх як засоби досягнення мети [26, 787].

Д. Леонтьєв приділив особливу увагу систематизації психологічних ресурсів, які він поділяє на ресурси стійкості, саморегуляції, мотиваційні та інструментальні [5].

І. Котова в аналізі психологічного та життєвого ресурсів як предмета наукової рефлексії в психології зазначає, що метафорично психологічні ресурси людини можна зрозуміти як свого роду психологічний капітал, примноження якого пов'язано не тільки з його вихідними кількісними та якісними характеристиками, але і з тим, наскільки доцільним і раціональним є його вкладення. Одним із поширених підходів до визначення психологічної природи життєвого ресурсу особистості є встановлення її характеристик, здатних «підтримати» виконання будь-якої діяльності або впоратися з важкою ситуацією. При цьому життєвими ресурсами, зокрема, називаються різні психічні процеси або особистісні особливості, що підтримують результативність, успішність діяльності людини або її життєву успішність у цілому [2, 159].

Життєвий ресурс можна розглядати як складноорганізоване (таке, що має певну структуру, величину й динаміку) джерело сили людини, що підтримує забезпечення життєвої активності на певному рівні, що залежить від її актуальних можливостей. У цілому зростання та примноження життєвих ресурсів особистості пов'язується з розширенням меж її досвіду, із залученням у нові види діяльності, що призводять до актуалізації потенційних можливостей [9, 74].

Як бачимо, у контексті визначення цих видів ресурсів, зокрема психологічного ресурсу, використовується і таке поняття, як «психологічний капітал». Концепція психологічного капіталу (PsyCap) ґрунтується на виділенні єдиного фактора, який складають чотири властивості особистості: оптимізм, життєздатність (resilience) і надія (hope), яка операційно визначається на підставі наявності цілей та самоефективності (self-efficacy) як віра в свою здатність до продуктивної діяльності й ефективного подолання стресових обставин на роботі [11].

Теорія отримала широке практичне застосування в організаційному контексті, де психологічний капітал розглядається як предиктор ефективності та результативності діяльності співробітника, задоволеності трудовою діяльністю, психологічного благополуччя на робочому місці та низької плинності кадрів. Разом із цим хоча психологічний капітал, з точки зору творців вчення про нього, і може бути збільшений шляхом розвитку позитивних рис, що його складають, але відображає він лише поточний психологічний стан [8, 38-39].

Особистісні ресурси розглядаються як детермінанти й ознаки якості життя та рівня життя людини [20, с. 133]. Особистісні ресурси розглядаються як гнучкі властивості особистості (statelike), що мають прижиттєвий генезис і піддаються корекції та розвитку [19; 21; 29]. Узагальнюючи емпіричні напрацювання, Л. Куликов констатує, що до найбільш вивчених особистісних ресурсів можна віднести такі: ставлення до стресів як можливість набуття особистого досвіду та створення умов для особистісного

зростання; самоповагу, силу «Я-концепції», відчуття власної значущості, «самодостатність», самооцінку, життєві установки стану здоров'я, позитивність мислення й емоційно-вольові якості [19, 95].

Крім того, як зазначає О. Хамініч, різні автори виділяють спеціальні та універсальні ресурси. Спеціальні ресурси пов'язуються з певною метою та умовами її досягнення, а універсальні – це ресурси, наявність яких є необхідною суб'єкту для досягнення успіху в будь-якій діяльності [21, 160].

До змістовного простору проблеми ресурсів у психологічному їх розумінні увійшли також поняття ресурсної бази особистості, ресурсозабезпеченості та ресурсовідповідності.

Ресурсозабезпеченість Н. Водоп'янова розглядає як складне структурно-рівневе утворення психологічних ресурсів, «доступних і таких, що використовуються суб'єктом для вирішення поточних завдань і стратегічних цілей значущих видів діяльності та якості життя» [18]. До ресурсної бази вчена включає ресурси різних рівнів і систем регуляції: ресурси професійно-особистісного розвитку та успішної самореалізації; ресурси «збереження стійкості» особистості; ресурси подолання професійних, екзистенційних та особистих труднощів. Між ресурсами різних рівнів регуляції існують множинні зв'язки, структура яких індивідуально характеризує своєрідні особливості ресурсної бази – «ресурсозабезпеченість» [18].

Під ресурсозабезпеченням розуміють «точне й суворе визначення матеріальних і духовних ресурсів, необхідних для досягнення поставленої мети», а ресурсовідповідність полягає у «визначенні джерел і кількісно-якісних характеристик ресурсів у процесі планування майбутньої діяльності» [18; 23].

У науковий обіг увійшли також терміни, які деталізують зміст ресурсів у психологічному розумінні з точки зору їх функціонування.

М. Сокольська визначає «підсистему ресурсів» і «підсистему деструкторів», сутнісне розходження між якими полягає в їх внеску у досягнення актуальних для особистості потреб, цілей і цінностей, тобто в їх ролі для забезпечення особистісного здоров'я професіонала [16, 145].

Т. Титаренко застосовує термін «антиресурси» та зазначає, що антиресурсом або перешкодою в реалізації ресурсів можуть виступати низка психологічних характеристик, а також неадекватне оцінювання власних ресурсів [20, 71].

Ми погоджуємося з думкою М. Боришевського з колегами стосовно того, що, аналізуючи наявні в науці трактування, можна помітити, що різні автори відносять до ресурсів особистості явища різного порядку. Це не призводить до суперечностей, якщо розглядати індивідуальні ресурси особистості як багаторівневу систему зі складною нелінійною структурою, а вказані різні види ресурсів - як її підсистеми. Інтеграційна якість цієї системи, структурними елементами якої є різні види ресурсів особистості, і є явищем, що зветься індивідуальністю [4, 342-343].

У межах ресурсних концепцій передбачається існування системної особистісної характеристики, яка інтегрує складові системи ресурсів. На нашу думку, продуктивною в цьому сенсі є концепція психологічної ресурсності О. Штепи, яка зосереджує увагу саме на конструктивній складовій особистості в її гуманістичному розумінні. Психологічна ресурсність особистості, за визначенням цієї дослідниці, проявляється як досвід усвідомлення особистістю власних можливостей, який стає потенціалом для надання підтримки іншим, саморозкриття й творчого саморозвитку у професії. Психологічні ресурси особистості О. Штепа розглядає як індивідуальні екзистенційні можливості людини, що проявляються у її прагненні до самовизначення. Психологічними ресурсами вона вважає такі: впевненість у собі, доброту до людей, допомогу іншим, успіх, любов, творчість, віру в добро, прагнення до мудрості, роботу над собою, самореалізацію у професії, відповідальність [26, 790].

Отже, теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що семантичне наповнення поняття «психологічні ресурси особистості» у різних наукових концепціях має суттєві відмінності. Але цей факт певним чином тільки стимулює подальше вивчення цього феномена.

1.3. Ресурси стійкості, як захист і адаптація до несприятливих обставин життя

Ресурси - це те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища. Психологічні ресурси стійкості утворюють найнадійніший захист від несприятливих обставин життя. Д. Леонт'єв вважає, що психологічні ресурси адаптації особистості до складних життєвих ситуацій підвищують стійкість людини до психотравмуючих факторів [21, 164]. Е. Фромм виділив три психологічні категорії (надія, раціональна віра і душевна сила), які визначаються як ресурси людини у подоланні важких життєвих ситуацій.

Взагалі до ресурсів, що відповідальні за подолання складних життєвих ситуацій відносять: толерантність до невизначеності (McLain), життєстійкість (S.Maddi), локус контролю (J.Rotter), оптимізм (M.Sheier, H.Carver, Seligman), базисні переконання (Janoff - Bulman), почуття зв'язності (A.Antonovsky), самоефективність (A.Bandura), резильєнтність (M.Rutter, C.Bonnano, K. Connor і R. Davidson), суб'єктивна вітальність (Payne, Frederic), майстерність (Pearlin, Schooler), надія (Snyder), особистісна гідність (Peterson, Seligman) і інші [28; 29; 30; 31; 32].

Розглянемо деякі з них більш детально.

Життєстійкість. У вітчизняній літературі термін життєстійкість часто замінюється запропонованим С.Мадді «hardiness». Так, Д. Леонт'єв і О.І.Рассказова визначають життєстійкість як «неспецифічний чинник саморегуляції», який повинен розглядатися як один з ядерних компонентів особистісного потенціалу. Життєстійкість пов'язана із здоровим способом

життя, який перешкоджає хворобам і психологічному неблагополуччю в ситуації стресу, сприяє зниженню тривоги. пов'язана із свідомістю діяльності, резистентністю людини до втрати сенсу в діяльності і пошуком нового сенсу [31, 566]. На нашу думку, Л. Олександрова справедливо наполягає на використанні авторського терміну «hardiness» з метою максимального збереження сенсу і пише, що особистісна якість «hardiness» підкреслює атитюди, що мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події [19, 53]. Відомо, що С. Мадді виділив три атитюди «hardiness» у зв'язку з розробкою їм проблем творчого потенціалу особистості і регулювання стресу. До них відносяться «включеність»/«залученість» (commitment) як готовність включатися в рішення життєвих завдань, попри наявність стресогенних чинників і змін; «контроль» (control) розглядається як пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впаданню в стан безпорадності і пасивності; «прийняття виклику життя»/«прийняття ризику» (challenge) трактується як сприйняття особистістю подій життя як виклику і випробування особисто собі [6]. Відомо також, що окрім атитюдов, «hardiness» включає такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity). Д. Леонтьєв і О. Рассказова відмічають, що виразність компонентів (залученість, контроль, прийняття ризику) в життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях шляхом стійкого подолання («hardy coping») стресів і сприйняття їх як менш значущих [19, 79]. О. Хамніч, навпроти, відмічає, що поняття «hardiness» не тотожно поняттю копінг-стратегій, або стратегій подолання життєвих труднощів. Копінг-стратегії - це прийоми, алгоритми дії, звичні і традиційні для особистості, тоді як «hardiness» - риса особистості, установка на виживання, яка дозволяє справлятися з дистресом ефективно і завжди у напрямі особистісного зростання [21, 164].

Резильєнтність - це запозичений термін з фізики, а означає він те, що здатність твердих та пружних тіл відновлювати свою форму після механічних деформацій чи пошкоджень. Саме тому психологи вважають, що це здатність людини успішно функціонувати та відновлюватись в умовах різних стресів та потрясінь. Резильєнтність надихає надією, оптимізмом, адаптивністю [21, 160].

З точки зору медицини, то даний термін означає сукупність рис, які роблять людину більш стійкою і спроможною подолати стрес та важкі періоди життя конструктивним шляхом.

Вивчення даного поняття є надзвичайно важливим для психологічного здоров'я людини та нормального її розвитку, саме тому наприкінці ХХ століття припадає саме «вибух» досліджень даного феномену. Тому саме в цей період з'явилося надзвичайно великий масив даних щодо даної проблеми [2; 3].

Цінність резильєнтності підтверджується численними дослідженнями, у яких ця метакомпетенція розглядається як об'єкт: психології, психіатрії, педагогіки, культурології [20, 142]. Цікаво зазначити, що група, яка часто позиціонується як найбільш незахищена чи вразлива - діти, в дослідженнях в сфері резильєнтності абсолютно не відноситься до групи ризику. Натомість, у кожної дитини від початку закладено сильні сторони, які вже в подальшому можуть не отримати розвитку.

К. Connor і J. Davidson вважали, що резильєнтність - це можливість встояти перед негараздами, і ті хто зможуть це - вони зможуть краще протистояти негараздам і їм буде набагато легше пересуватися через травми життя [27, 52].

З одного боку резильєнтність можна віднести до групи вольових станів, тобто позитивним психічним станом, що направляє до адекватної адаптації в період незгоди чи сильних потрясінь. А з іншого боку, це ресурс, коли людина самостійно обирає відповідний тип подолання. Тому, не варто

поєднування поняття «резильєності» та «життєстійкості», адже саме резильєнтність є системним елементом у структурі життєстійкості [27, 53].

Початком впровадження даного поняття в психологічну науку вважають праці американської психологині Е. Вернер, яка займалася дослідженням психіки дітей, які зазнали сильних труднощів в житті, але не втрачали психологічного благополуччя. З часом її дослідження поширювались і на дорослих, які пережили досить тяжке та трагічне дитинство, але добре функціонували в суспільстві та нормально себе почували [8].

D. Hellerstein виокремлював дві основні складові резильєнтності - фізичну, тобто як показник стресостійкості, та психологічну - ту, що містить в собі підтримку соціальних контактів, потреба та отримання соціальної підтримки, знаходження смислів в тяжких ситуаціях, опанування все можливих психологічних технік, які б допомагали у подоланні негативних наслідків після стресових подій [28].

Найуживанішим та найпопулярнішим визначенням резильєнтності є поняття, яке схвалене Американською психологічною асоціацією, де дане поняття розуміється, як звичайний «процес позитивної адаптації в умовах негараздів, трагедій чи сильного стресу» [28].

Хоча, наприклад J. Bekki, M. Smith, B. Bernstein, C. Harrison вважали, що резильєнтність - це певна характеристика особистості, що притаманні будь-якій людині [28]. Протягом останніх десятиріч дослідження резильєнс науковці все глибше занурювались у концептуалізацію та визначення цього феномену.

Американський професор і психіатр Д. Хелерстейн виокремлює дві складові частини: фізичну та психологічну резильєнтність. Перша є показником стресостійкості й толерантності, натомість друга включає всі етапи соціалізації, створення та підтримку соціальних зв'язків, віднайдення нових життєвих орієнтирів і смислів у складних ситуаціях. До психологічної частини дослідник також відносить процес опанування психологічних

технологій, практик, підвищення освітнього рівня, що допомагає індивіду переживати негаразди та долати негативні наслідки стресу [21, 147]. Резилієнс є біопсихосоціальним явищем, тобто охоплює соціальні подразники, міжособистісні і особистісні, є результатом процесів розвитку суб'єкта протягом певного часу.

На нашу думку, найбільш новим та сучасним визначенням є Ф.Лютас, адже він розширив розуміння того, що людина може переживати сильні емоційні потрясіння не тільки від негативних подій, але і від позитивних. У його роботах резильєнтність описана, як спроможність відновитися від усіх негараздів та проблем чи навіть позитивних подій. Вчений стверджував, що резилієнс є набутою властивістю індивіда, відповідно може розвиватися та покращуватися протягом усього життя [21, 163].

Формування резилієнтності відбувається в процесі накопичення життєвого досвіду та за рахунок різноманітних взаємодій суб'єкта із зовнішнім середовищем. Базисом можна вважати наступні принципи: 1) Усі люди здатні змінюватися; 2) Освітні організації здатні змінювати тих, хто в них навчається; 3) Важливими є освітні технології та впевненість викладачів у тому, що ті, хто навчаються внутрішньо готові до змін у кращу сторону.

Загалом феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах - як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості. Розглянемо основні визначення резильєнтності з позицій цих трьох підходів.

Резильєнс, як риса особистості/навичка:

Резильєнтність - це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини.

Резилієнс є здатністю дорослої людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної події (як смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю), утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді.

Психологічний резилієнс може визначатись як здатність індивіда протистояти і адаптуватися до несприятливих та травматичних подій. [26].

Резильєнтність - це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації [26].

D. Hellerstein, концептуалізуючи цей феномен, виокремлює дві його основні складові - фізичну резильєнтність як показник стресостійкості й толерантності та психологічну резильєнтність, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, віднайдення смислів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та доланню негативних наслідків після стресу[28].

Резильєнтні люди мають три характеристики: стійке прийняття реальності; глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має сенс; і надзвичайна здатність імпровізувати. Резильєнтність втілює особистісні якості, які дають змогу людині зростати перед лицем невдач. Резильєнтність втілює особистісні якості, які дають змогу людині зростати перед лицем невдач.

P. Rossouw і J. Rossouw на основі нейробиологічної моделі, представили модель резильєнтності особистості, що складається або є функцією шести компонентів (PR6): бачення, спокій, впертість, міркування, співпраця, здоров'я. Розглянемо їх складові [33].

1. Бачення (Vision) включає самоефективність та постановку цілей. На думку вчених усвідомлення мети та довгострокових цілей добре узгоджується із позитивною орієнтацією на майбутнє.

2. Спокій (Composure), складається з емоційної регуляції та здатності визначати, розуміти та діяти за внутрішніми підказками та фізичними сигналами.

3. Впертість (Tenacity) базується на наполегливості і витривалості.

4. Міркування (Reasoning). До нього входить спектр вищих когнітивних рис, таких як розв'язання проблем, винахідливість та особистісне зростання внаслідок негараздів або процвітання за Н.Carver.

5. Співпраця (Collaboration) безпосередньо пов'язана з психосоціальною взаємодією, яка включає безпечну прихильність, мережі підтримки, контекст та гумор. Особливий інтерес викликає те, що не отримана підтримка, а саме сприйняття підтримки є ключовим фактором, що сприяє стійким результатам.

6. Здоров'я (фізіологічне здоров'я). Для підтримки резильєнтності важливими є наступні фактори: а) фізичні вправи для підтримки роботи гіпокампу, когнітивних функцій і функцій пам'яті, б) здорове харчування, в) гігієна сну. Ці фактори авторами моделі об'єднані під терміном «гігієна здоров'я».

Вченими P. Rossouw and J. Rossouw, також виявлено, що предмети, спрямовані на майбутнє, покращують узгодженість і співвідносяться з вищими рівнями резильєнтності [31].

В контексті контакту з істотними неприємностями - психологічними, середовищними або обома одночасно, резильєнс - це одночасно здатність індивідів знаходити шлях до життєдайних ресурсів, включно з можливостями переживати почуття благополуччя; і стан родини, громади або культурного середовища індивіда, що дає йому доступ до таких ресурсів та почуттів у спосіб, доступний цій культурі.

Характеристики резильєнтного індивіда: здатність бути щасливим та задоволеним з відчуттям життєвого напрямку і сенсу; здатність до продуктивної роботи з відчуттям компетентності та управління середовищем, емоційна стабільність; самоприйняття; самопізнання; реалістичне та неспотворене сприйняття себе, інших та середовища; міжособистісна компетентність, здатність до теплих і турботливих стосунків з іншими, до близькості та взаємної поваги; міжособистісне розуміння та тепло; впевнений оптимізм, автономна та продуктивна активність; вмiла експресивність.

Резильєнс як процес:

Резильєнс включає набір гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на гострі або хронічні неприємності, що можуть бути як незвичайними, так і звичними для індивіда.

Резильєнс - це здібність та динамічний процес адаптивного додання стресу та неприємностей, зберігаючи нормальне психологічне та фізіологічне функціонування.

Резильєнтність - це динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів.

Резильєнс як позитивна адаптація/захисний механізм:

Резильєнс - позитивна адаптація в контексті істотних викликів, що по-різному звертаються до людської здатності їх обробляти, або до результатів успішного життєвого розвитку під час або внаслідок потенційно доленосних подій.

Резильєнтність - це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї та у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди).

Резильєнс - здатність динамічної системи успішно адаптуватись до хвилювань, які загрожують функціонуванню, життєздатності або розвитку цієї системи.

Люди з високим показником самоспостережливості демонструють кращу резильєнтність, завдяки тому, що мають схильність до спостереження за власним станом свідомості. Відповідно краще долають деструктивні думки та емоції і можуть діяти превентивно, не доводячи до піку переживань [46].

Науковці пропонують розглядати теоретичну основу феномену резильєнтності за допомогою трьох центральних конструкцій:

- 1) фактори ризику;
- 2) фактори захисту;

3) фактори вразливості [21, 163-164].

З метою узагальнення варто проілюструвати також теоретичну модель резильєнтності. Дану модель було створено на основі теоретичних та експериментальних досліджень G. Richardson, K. Bolton, A. Masten. Модель складається з чотирьох окремих фаз [33] (рис. 1.1.):

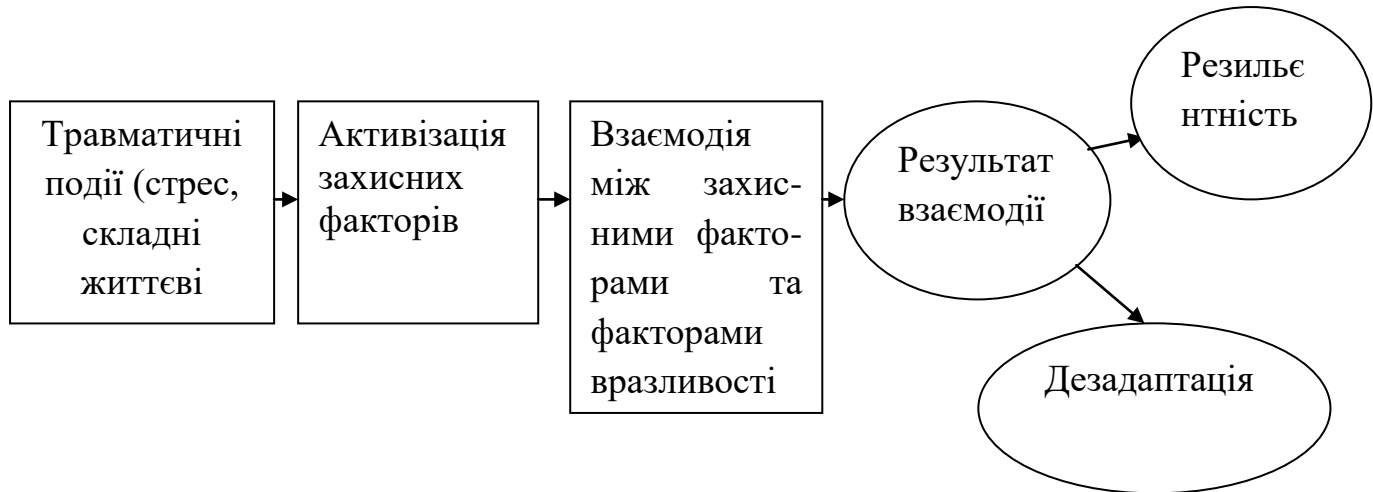


Рисунок 1.1. Модель резильєнтності

Оптимізм. На думку V.Frankl, M.Seligman, S.Taylor оптимізм є цінним психологічним ресурсом, що пов'язаний з психічним здоров'ям [18]. Згідно Taylor оптимізм як і інші ресурси стійкості дозволяють людям впоратися ефективніше зі складними або загрозливими подіями.

Взагалі, на думку О. Сичова, оптимізм розглядався в історії науки й філософії у двох аспектах: як прояв (чи як частина) людської природи і як індивідуально-психологічна особливість [17, 42]. К. Платонов включив оптимізм в динамічну функціональну структуру особистості, як стійку характеристику, тісно пов'язану зі спрямованістю і настановами людини [10, 103]. В гуманістичній психології оптимізм розуміють як віру в безумовно позитивну природу людини, її конструктивну сутність, закладену як потенціал, що розкривається у відповідних умовах. В соціальній психології оптимізм більшою мірою розглядається як результат перших етапів соціалізації особистості. В такому контексті соціальним умовам надається особливо важливе значення. Взагалі в якості базисної категорії для дефініції оптимізму в психології використовуються наступні поняття:

соціальна установка, диспозиція, атитюд (Г.Андрєєва, Д.Гоулман, У.Джеймс, К. Муздибаєв, В. Ядов), конструкт (Д. Келлі), атрибутивний стиль пояснення (Л. Абрамсон, Б. Вайнер, Д. Вейлант, К. Петерсон, В. Русалов, М.Селігман), детермінанта пошукової активності (В. Ротенберг, С. Бондаренко) [4; 7; 10; 14].

У сучасній закордонній літературі виділяють два основні підходи до вивчення оптимізму і песимізму: дослідження диспозиційного оптимізму (Ч. Карвер, М. Шейер та ін.) і дослідження оптимізму як атрибутивного стилю (М. Селігман, К. Петерсон та ін.). Оптимізм, згідно М. Scheier, С. Carver є узагальненими очікуваннями того, що в майбутньому швидше відбуватимуться хороші події, а не погані; песимізм же припускає вираженість більше негативних очікувань відносно майбутнього [8]. К. Peterson, М. Seligman досліджували особливості пояснень, що даються людьми відносно позитивних і негативних життєвих подій, тобто в процесі життя у людини складається певна стійка манера пояснювати причини того, що відбувається, і коли вона стикається з тими або іншими результатами діяльності, то приписує їм причини відповідно до стилю атрибуції, що склався [19, 62].

С. Хобфолл відніс оптимізм до внутрішніх ресурсів, які допомагають долати стрес у складних життєвих обставинах [17, 44]. І. Джидарьян вважає, що оптимізм дає можливість підкреслити функцію надії як потужного внутрішнього ресурсу, що дає необхідну життєву енергію та стійкість [1]. Д. Леонтєв, дотримуючись підходу Ч. Карвера і М. Шейера, вважає, що оптимізм не дозволяє зациклюватись на невдачах, а навпаки наполегливо прагне досягати поставлених цілей [18].

Таким чином, ресурси стійкості утворюють найбільш надійний захист від несприятливих обставин життя. До них відносять: життєстійкість, оптимізм, резильєнтність, а також когнітивну гнучкість, досвід, просоціальну поведінку, соціальну підтримку та активне подолання.

РОЗДІЛ 2.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ЗНАЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Поняття «цінність» як основа світоглядних установок людини

Цінності, що визначають спосіб суспільного життя сучасної людини та манеру її поведінки розглядаються як особливий світ автономних духовних сутностей, що знаходяться поза часом і простором, що існують незалежно від людини та суспільства. Вони видаються вічними та непорушними нормами, які неможливо обґрунтувати емпірично.

Поняття «цінність» можна сприймати як елемент філософського категоріального апарату, що визначає світоглядні установки людини. Перед тим, як розглянути поняття «цінність» та різні підходи до його вивчення, необхідно звернути увагу на етимологію цього слова. Так, первісний зміст цього слова (латинською «*valere*») означав позитивну оцінку фізичного стану людини, вказуючи на здоров'я, силу і міцне складання тіла. Також, у значенні сили древні римляни вживали слово «*valere*» чи «*valoir*» висловлювання військової відваги, гідності і як божественного дару, цінної тілесної сили. У ряді європейських мов поняття «цінність» та «вартість» мають ідентичний зміст, використовуються у синонімічному варіанті, і не розмежовуються у політичній економії. В англо-російському словнику «*value*» перекладається як «цінність», «оцінка», «величина» та у дієслівній формі «дорожити». Лише у французькому «*valeur*» та іспанському «*valor*» у функціонально-смысловому вираженні визначається як «значення». Слово «*wert*» німецькою мовою крім позначення «цінність» також визначається як «вартість» і як прикметник у значенні «гідний», «цінний». Так само, К. Маркс, аналізуючи у своїх роботах поняття «*wert*», дійшов висновку, що у древніх мовах

«цінність» розумілася як споживча вартість речей в людини, їх корисні чи приємні властивості Питання, пов'язані з вивченням цінностей суспільства, які стосуються певному часовому періоду є найважливішими індикаторами вивчення інтеграційних якостей окремого індивіда. Система цінностей, їх ієрархія передбачає типологію цінностей суспільної свідомості та виступає універсальним критерієм оцінки морального розвитку суспільства у просторово-часовому континуумі. У кожному культурно-історичному періоді поняття «цінностей» серед мислителів та вчених трактувалося по-різному, залежно від соціально-економічного розвитку та життєвого циклу локальної території. Початковий інтерес до вивчення феномену «цінностей» спостерігається з античних часів. Наприклад, Платон вибудовував універсальну концепцію блага, вважаючи «пізнання благ» найвищою цінністю, впорядковував їхню відмінність від божественного до людського й особистого блага. Згідно з платонівським вченням, благо серед чуттєвих речей людства сприймається як вершина в ієрархії світу ідей. Елементи блага, сформовані Платоном, прагнули створення досконалої моделі ідеальної держави, дозволяють домогтися досягнення абсолютного загального блага вільних людей античного світопорядку. Одним словом, в античній культурі розум і здатність пізнати блага розглядалися як найвища цінність для індивіда, а «розумне життя» було визначено ідеалом людського існування. Проте ідеали «розумного життя» античного світоустрою звернулися вузькому соціальному прошарку вільних громадян, не обтяжених повсякденною мирською турботою. У зв'язку з цим доступ до пізнання основних цінностей, що розділяють істину та брехню, вдавалося отримувати обраним мешканцям стародавнього світу або мудрецам.

Слово «цінність» грецькою мовою вперше вжив Д. Лаертський для опису філософських поглядів стоїків, поділяв предмети чи людські властивості на дві категорії, такі як: кращі та унікальні. Переважні – це ті, які мають цінність, що уникаються – навпаки, не мають жодної цінності, несприятливі форми середовища. Діоген визначає цінність так: «... Цінність

є, по-перше, властиве будь-якому благу сприяння узгодженого життя; по-друге, деяке посередництво або користь, що сприяє життю, згідному з природою, таку користь, що сприяє життю, згідному з природою, приносять і багатство, і здоров'я; по-третє, мінова ціна товару, яка призначається досвідченим оцінювачем, так говорять, що за стільки пшениці дають стільки ж ячменю та ще мулу».

З наведених трактувань поняття «цінність», можна зробити висновок, що історія пізньої античної філософії робиться спроба зіставлення значень «доброго» і «цінного». Траєкторія поняття термінології «благого» набагато ширша і доповнює в ній характеристику справжньої вигоди, яка має справжню користь для суспільства. «Благо» є те цінне, яке, крім прибутковості, має властивість корисності, а «цінне» - тільки рентабельне [3, 198].

У середні віки склалася західно-християнська доктрина цінностей: акцент на вивчення сенсу життя, щастя, чесноти та пізнання вищих неземних сил. Якщо в античній ідеї земне життя височило над смертю, гармонії тіла і душі, то теологи середньовіччя, у тому числі богослов Августин Аврелій протиставляють культ безсмертної душі тілесним насолодам. Вічна блаженна життя душі визначалася виходячи з місця в ієрархічній системі причетності душі до Бога і прийняття його волі. Однак, згідно з онтологією богослова, Бог створив світ і людину за образом і подобою своєю, і у зв'язку з цим людське життя оцінюється як найвище благо. Виходячи з цього, в християнстві існує заповідь «не вбивай», яку необхідно розуміти у додатку до людини як творіння божого. Питаннями про початок і кінець життя людини має право займатися тільки Бог і життя дається йому для занурення в глибини своєї душі для спрямованого пошуку Бога як єдиної точки опори свого тимчасового перебування в хибному світі. Дефініцію цінності людського життя можна зрозуміти в концепції Августина в наступному: «Справжнє щасливе життя в тому, щоб радіти Тобі від Тебе, заради Тебе». Слід зробити висновок, що за середньовічним виміром життя людині

дарується тільки для пізнання Бога. І слово «цінність» ототожнювалося з поняттями «істина», «ідея», «справедливість», «закон», «віра» та іншими, які пізніше будуть віднесені до різних проявів цінності [3, 199].

В епоху Відродження відбувається переосмислення системи цінностей, догматизація за формулою християнської віри та релігійного панування над громадським життям. Гуманісти Відродження породили ідею прогресу людства та людського духу. Сенс гуманізму виявився в антропоцентризмі, коли створювані цінності людини почали розглядатися як найвищі цінності. Творчість діячів цієї епохи перейнято вірою в безмежні здібності людини, її волі і розуму, повний «поворот» світобудови до людини як вищого початку буття. Внаслідок чого інтелектуали ренесансу оптимістично оцінювали божественні якості самої людини, що визначає свою долю, спираючись на знання. Італійський гуманіст Піко Делла Мірандола зазначає, що «...щастя людини, якій дано володіти тим, що забажає, і бути тим, ким захоче... готові служити йому земля, елементи, тварини та небеса, про благо його та спасіння дбають ангели», піднімаючи людину над усіма світськими істотами. Антропоцентричні погляди світлих розумів гуманізму вплинули на мистецтво того часу, де почала високо цінуватися людська тілесність, емоційний стан, природні почуття та прагнення. Отже, з вищесказаного, слід підкреслити відтворення ціннісних установок на «красу», «свободумство», «відвертість», «почуттям» і «розуму», що було критеріями значимості в соціумі епохи Відродження [8].

Слідом за Відродженням Новий час диктує правила індивідуалізму та раціональності за рахунок прогресуючої технократії та науково-технічної революції. Відкриття Коперника, Галілея, Ньютона, ідеї Бекона, Декарта, Канта вплинули на світоглядні позиції суспільства, «розум став цінністю індивіда собі самого». З виникненням економічних відносин та реформації норм прав людини першочерговими цінностями виступають освіта та наука, знання, праця, працьовитість, грошовий дохід, свобода совісті та інші. Аналізуючи «дух капіталізму» М. Вебер робить справедливий висновок у

тому, що «праця стає самоціллю і покликанням». Оскільки незмінним мірилом праці стають грошову винагороду та володіння матеріальною перевагою над іншими. За словами дослідника капіталізму В. Зомбарта, починаючи з 15-16 ст. гроші займають становище «володаря та земного божества», поступово витісняючи цінність живої людини, її почуттів холодним раціоналізмом та прагматизмом. Зокрема, гуманізм заміняється прагненням успіху, монетизації своїх прикладних знань за матеріальну вигоду. Головним критерієм чесноти Нового часу стає цінність інтелектуальної праці, наукової думки, працьовитості та раціонально-індивідуалістичного характеру.

Подальший розвиток промислової революції призвело до виникнення індустріального суспільства, цінністю якого були свобода, праця, виробництво, освіта та демократія. Як зазначає родоначальник теорії «індустріального суспільства», американський економіст П. Друкер «індустріалізація подарувала людині свободу, а соціалістичне було рабським». Послідовники американського теоретика У. Ростоу, Ж. Елюль і Р. Арон, викладаючи власні концепції у суспільному розвитку, приходять єдину думку про цінність фінансового ресурсу, масового споживання і прискорення приросту інформації. Однак, Уолт Ростоу, висувачи теорію стадій економічного зростання показує, що зрушення від пропозиції до попиту, від виробництва до споживання призвів до переосмислення ціннісної ієрархії в людському житті. Так чи інакше, процеси індустріалізації, капіталізації та урбанізації породили глобальні соціальні зміни, які призвели до раціоналізації культури, що й набуло характеру масовості та уніфікації ціннісних установок.

У концепціях, що описують суспільства індустріального та постіндустріального періоду Т. Парсонс, Д. Белл, А. Турен та інші, зазначають, що однією з важливих відмінних рис постіндустріального суспільства є підвищення важливості знання та інформації, а також значущість їхніх носіїв. У цей пласт входить сама людина, оскільки за

позначенням Елвіна Тофлера, родоначальника концепції постіндустріального суспільства, автора праці «Третя хвиля», у системі цінностей «людина-носій» або «людина - виробництво», творчі та інтелектуальні можливості стають найвищою цінністю. У зв'язку з цим матеріальні та речові фактори виробництва перестають бути основним носієм цінностей, оскільки висококваліфікована робоча сила стає найбільш вигідним вкладенням капіталу для вдосконалення схем економічних та продуктивних відносин.

Так чи інакше, генезис поняття «цінність», що реконструюється на основі слів, що його позначають, показує, що в ньому поєдналися три аспекти значення: 1) характеристика зовнішніх властивостей людини; 2) психологічні якості людини; 3) відносини для людей, міжособистісні відносини. Ціннісно-складову структуру можна позначити у табличній формі відповідно до історичних етапів розвитку суспільства та академічного дискурсу про ціннісну систему людства (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1.

Структура ціннісних установок на різних етапах розвитку суспільства

Зміна значення «цінність» на різних етапах розвитку суспільства	
Античний світ	пізнання, благо, розумне життя, блаженство, пізнання благ
Середньовіччя	істина, ідея, закон, віра
Епоха Відродження	краса, вільнодумство, відвертість, чутливість, розумність
Новий час	раціональність, прагматизм, інтелектуальна праця, наукова думка, працьовитість
Епоха індустріалізації	природні ресурси, свобода, працьовитість, підприємливість, промисловість, освіта, здоров'я,
	здатність та готовність до новацій
Період постіндустріалізації	об'єктивна наука, інформація, знання, творчий потенціал, інтелект, кваліфікація, комерція

Таким чином, інтерпретація поняття «цінність» змінювалася на різних щаблях історичного розвитку та відрізнялася залежно від наукових шкіл та течій.

2.2. Класифікація видів ціннісних орієнтацій особистості

Як зазначалося вище, ціннісні орієнтації становлять внутрішню систему цінностей особистості. У психологічній науці існує велика кількість класифікацій видів ціннісних орієнтацій особистості. Розглянемо їх детальніше.

Л. Коберник поділяє цінності поділяють на такі види:

1. Абсолютні - доброта, любов, правда, справедливість, гідність, свобода, чесність. Мова йде про цінності, які є загальними для людського буття та відображають моральні якості та риси.

2. Національні - патріотизм, національна гідність, державотворчі прагнення, історична пам'ять, змагання до єдності. Ці цінності стосуються відношення особистості до своєї Батьківщини, її національної та політичної позиції.

3. Громадянські - права і свободи, обов'язки, соціальна гармонія, повага закону. Зазначені цінності відображають політичну та соціальну позицію особистості як громадянина окремої країни та члена окремого соціуму.

4. Сімейно-родинні - подружня вірність, турбота про дітей, стосунки у сім'ї, пам'ять предків. Назва цих цінностей відображає їх спрямованість. Це цінності, які стосуються сімейних стосунків особистості.

5. Особистісні - риси характеру, поведінка, стиль приватного життя. Ці цінності відображають внутрішню психологічну спрямованість особистості, яку визначають її індивідуальні, психологічні риси.

Серед численних класифікацій цінностей поширеною є розмежування цінностей на дві групи:

1. Колективістські - вони об'єднують цінності, які відповідають способу життя в колективі. Мова йде про соціальні цінності, цінності, які існують у соціумі.

2. Індивідуалістські - включають цінності, які характеризують інтереси конкретного індивіда. Ці цінності, в свою чергу, характеризують спрямованість не соціуму, а окремого індивіда [5, 29].

С. Матяж, в свою чергу, виділяє наступні види цінностей:

1. За об'єктом засвоєння - матеріальні, морально-духовні. Ці дві групи цінностей є найпоширенішим серед сучасних людей.

2. За метою засвоєння - егоїстичні, альтруїстичні. Перші спрямовані на досягнення власної мети, отримання особистісної користі. Друга група цінностей – це спрямованість на задоволення потреб інших людей.

3. За рівнем узагальненості - конкретні, абстрактні. Цінності можуть бути чітко усвідомленими та визначеними (конкретні) чи недостатньо чіткими та визначеними (абстрактні).

4. За способом вияву - ситуативні, стійкі. Цінності можуть мати ситуативний («хочу зараз») чи стійкий (мета та орієнтир всього життя) характер .

5. За роллю в діяльності людини - термінальні, інструментальні. Це спрямованість мети та інструмент виконання цієї мети.

6. За змістом діяльності - пізнавальні, предметно-перетворювальні (творчі, естетичні, наукові, релігійні та ін.);

7. За приналежністю - особистісні (індивідуальні), групові колективні, суспільні, загальнонародні (національні), загальнолюдські. Найбільш поширеною класифікацією цінностей на філософському рівні вважається розподіл на релігійні, етичні, естетичні, логічні й економічні [9, 19].

М. Рокич виділяв два типи цінностей особистості:

1. Термінальні. Виокремлює кінцеву мету існування людини, тобто на що вона спрямована.

2. Інструментальні. Характеризує дії особистості, які дозволяють виконати її кінцеву мету.

М. Рокич підкреслює, що термінальні цінності мають більш стійкіший характер ніж інструментальні, але, в той же час, вони містять меншу індивідуальність [2, с.74].

Отже, можна зробити висновок, що термінальні цінності особистості характеризують дію та спрямованість, а інструментальні – інструмент виконання цієї дії.

Також М. Рокич виокремлював наступні цінності особистості:

- 1) які стосуються відношення людини до природи;
- 2) цінності ідеальної особи;
- 3) цінності, які характеризують людські відносини;
- 4) цінність часу та його організації;
- 5) природні цінності [2, 98].

Щодо видів орієнтацій, А. Щербань, вказує таку види:

1. Моральні. Спрямованість особистості в процесі виконання моральних норм та правил, сформованість моральних якостей особистості.

2. Релігійні. Спрямованість особистості щодо напрямку релігії, рівень її релігійності.

3. Економічні. Спрямованість особистості в економічній сфері життєдіяльності.

4. Національні. Спрямованість особистості щодо її національного світогляду, патріотизму.

5. Індивідуальні. Такі орієнтації залежать від індивідуальних рис особистості (темперамент, характер тощо) [21, 165].

Отже, існує велика кількість видів цінностей, орієнтирів та ціннісних орієнтацій. Вони можуть бути орієнтовані на задоволення власної мети чи мети інших людей, характеризують головні потреби індивіда (матеріальні, духовно-моральні). Ціннісні орієнтації мають змогу охарактеризувати

індивіда як окрему особистість, члена родини, члена соціуму, громадянина тощо.

2.3. Особливості формування ціннісних орієнтацій та їх значення в житті особистості

Формування ціннісних орієнтацій відбувається протягом життя та має велике значення для соціальної та особистісної життєдіяльності особистості. Для кожного вікового періоду характерні свої особливості формування ціннісних орієнтирів та їх значення. Розглянемо докладніше особливості формування ціннісних орієнтацій та їх значення в житті особистості.

Спочатку, розглянемо функції та значення ціннісних орієнтацій в житті особистості.

Загалом, можна визначити наступні функції ціннісних орієнтацій в житті особистості:

- 1) спрямовують інтереси та прагнення особистості;
- 2) характеризують індивідуальні вподобання і зразки;
- 3) визначають цільові та мотиваційні програми;
- 4) характеризують рівень вподобань;
- 5) забезпечують уявлення про дійсне і механізми селекції за критеріями значущості;
- б) характеризують готовність та рішучість до реалізації власних життєвих проєктів [4, 61].

А. Щербань, в свою чергу, виокремлює такі функції ціннісних орієнтацій:

- 1) регулює поведінку та діяльність людини у соціумі;
- 2) гармонізує духовний та особистісний світ людини;
- 3) визначає соціальну значущість;
- 4) визначає цілісності, унікальності й неповторності особистості [2, 131]

Н. Панчук стверджує, що, за допомогою окремих ціннісних орієнтирів, особистість має змогу обрати свою життєву мету, плани та перспективи. Ціннісні орієнтації мають змогу сформуватися на основі пізнання себе та інших людей. Вони є стрижнем, загальною лінією, віссю, які мають змогу зрівноважувати поведінку особистості та визначити її спрямованість [15, 117].

Напрямок спрямованості ціннісних орієнтацій мають змогу впливати на вибір діяльності і мотиву спілкування. Ціннісні орієнтації - це системоутворюючий фактор. Ціннісні орієнтації впливають на взаємозв'язок її потреб та розвиток і формування особистості, на вибір життєвого шляху [16, 92].

Н. Панчук впевнена, що наявність сформованої системи ціннісних орієнтацій забезпечує гармонію внутрішнього світу особистості, сприяє систематизації її знань, норм, стереотипів поведінки та самоствердженню особистості, реалізації соціальних очікувань [16, 121].

На думку Ю. Шайгородського, ціннісні орієнтації є основою особистісної свідомості і поведінки та є безпосередніми чинниками розвитку особистості. Окрім цього, ціннісні орієнтації особистості в змозі регулювати поведінку особистості, орієнтуючись на існуючі норми поведінки [23, 65].

Л. Котлова, в свою чергу, виділяє важливу роль сформованості ціннісних орієнтацій в професійній діяльності особистості. Окремі цінності можуть регулювати професійну поведінку та спрямовувати потрібні професійні дії, наповнювати їх змістом. Особливості це стосується професій, які передбачають взаємодію людей. В процесі таких видів професійної діяльності відбувається розвиток загальнолюдських цінностей (альтруїстичні цінності тощо) [7].

В процесі формування ціннісних орієнтацій беруть участь різноманітні чинники. Так, А. Щербань повідомляє про чинники біологічного, соціального та культурного характеру. Усі вони мають змогу сформувати загальнолюдські цінності, які разом становлять індивідуальні, соціальні та особистісні цінності, яка мають особистісний сенс [24, 194].

Д. Кислинська переконана, що ефективним чинником формування ціннісних орієнтацій особистості є суспільна мораль. Вплив суспільної моралі є зовнішнім та контролюється соціумом. Особистість, знаючи моральні норми суспільства, може впорядкувати свої цінності по відношенню до них [23, 66].

О. Москаленко, в свою чергу, наголошує, що ціннісні орієнтації - це найважливіша складова структури особистості. Вона складається з мотиваційного, когнітивного, емоційного та оцінювального компонентів. На думку науковця, найчастіше, ціннісні орієнтації особистості формуються під впливом соціальних чинників (сімя, система виховання та навчання, суспільне духовне життя) [15, с.114].

А. Щербань повідомляє, що найпоширенішою цінністю серед людей вважається - здоров'я [24, 195].

Отже, можна зробити висновок, що ціннісні орієнтації мають велике значення у життєдіяльності людини. Особливо це стосується її суспільного життя, її взаємодії у соціумі. На формування ціннісних орієнтацій впливають як індивідуальні особливості особистості, так й суспільні чинники (сім'я, виховання, навчання, релігія тощо).

Звернемо увагу на особливості формування ціннісних орієнтацій в різному віці. Почнемо із дошкільного віку.

Т. Піроженко наголошує, що фундамент формування ціннісних орієнтацій особистості закладається вже в дошкільному віці. А саме - у старшому дошкільному віці. У цьому віковому періоду, дитина вже має довільну регуляцію психічних процесів, стану та поведінки. Все це зумовлює активний особистісний розвиток дитини. У цьому віці закладаються перші ціннісні орієнтації особистості, які зможуть регулювати її поведінку. В ціннісних орієнтаціях відбивається рівень суб'єктної активності дитини, ступінь дорослішання та гармонізації всіх психологічних надбань, що має прояв у поведінці, відносинах з іншими людьми, в пізнавальній та

предметно-практичних видах діяльності. Для дітей дошкільного віку доступні такі цінності:

1. Цінності творення. Вони мають змогу реалізуватися в продуктивних творчих актах (працелюбство, творення, перетворення речей природи в процесі трудової діяльності).

2. Цінності переживання. Реалізуються у переживаннях краси природи та витворів мистецтва.

3. Цінності, які реалізуються у відносинах людини до людини (любов, дружба, співчуття).

4. Цінності, які реалізуються у ставленні людини до ситуацій, що обмежують його можливості трансформації ситуації (цінності подолання ситуації та зміни свого ставлення до неї).

Також Т. Піроженко звертає увагу, що з цінностями дошкільників повинні ознайомлювати їх батьки та вихователі. Саме дорослі мають стати правильними орієнтирами в процесі формування правильних ціннісних орієнтацій [24, 197].

На думку К. Хоменко, сенситивним віком для початку формування ціннісних орієнтацій особистості є молодший шкільний вік. Науковець пояснює це процесом становлення особистісних переконань дитини. У цьому віці великого значення набуває процес та напрямок виховання дитини. Так як у молодшому шкільному віці дитина отримує нову, соціальну роль - роль учня (школяра), йому дуже важливо оптимально взаємодіяти в соціумі. Цінності стають критеріями оцінки дійсності, зокрема інших людей і самого себе. Вони - основа оцінки, усвідомлення людиною оточуючих її соціальних об'єктів і ситуацій, що дозволяє їй створювати цілісний образ соціального світу [23, 67].

З цією думкою погоджується І. Кузницька, яка також підкреслює ефективність формування ціннісних орієнтацій в молодшому шкільному віці. Науковець стверджує, що у цьому віці з'являється можливість для здійснення позитивних змін і перетворень в особистості дитини. Щоб зміни були справді

позитивними, сприяли змінам в особистості дитини молодшого шкільного віку, необхідно формувати в неї ціннісні орієнтації. Тому, починаючи з початкової школи, необхідно створювати умови для розкриття дитиною соціального і загального змісту норм моралі, становлення саморегуляції, що сприяє усвідомленню цінності. У молодшому шкільному віці треба формувати в дитині такі цінності як: ввічливість, повагу до батьків, красу природи та мистецтва. Саме у цьому віці у школярів активно розвиваються і соціальні емоції: самолюбство, почуття відповідальності, довіри до людей і та ін. Саме від характеру емоційного стану дорослого (вчителя) залежить успішність процесу формування у дітей молодшого шкільного віку ціннісних орієнтацій, тобто - поступово у процесі залучення до навчання дитина вступає у свідому фазу формування власної особистості[3, 200].

Т. Мазур, в свою чергу, переконана, що система ціннісних орієнтацій особистості активно формується в підлітковому віці. Це пояснюється тим, що саме у цьому віковому періоді відбувається формування ціннісної сфери особистості. Підлітки мають змогу засвоювати цінності у двох напрямках: процесуальному та змістовному. Перший характеризується освоєнням моральних цінностей: від знань про них до їх реалізації в поведінці. Щодо змістовного напрямку, то це є освоєнням знань про цінності, норми поведінки, здатність до співчуття і співпереживання, усвідомлення необхідності управління своєю поведінкою відповідно засвоєними цінностям знаннями. Процес засвоєння моральних цінностей у підлітковому віці залежить від індивідуальних характеристик кожного підлітка [3, 203].

Н. Берегова вказує, що оптимальним віковим періодом для формування ціннісних орієнтацій особистості є юнацький вік. У цьому віці у людей відзначається високий рівень інтелектуального розвитку, який може допомогти у засвоєнні та усвідомленні власних ціннісних орієнтацій. Окрім цього, у зазначеному віці спостерігається сформованість «Я-образу», який відображається у всіх сферах життя. Сформовані ціннісні орієнтації в юнацькому віці визначають можливість вибору різних способів поведінкової

активності та діяльності, які є адекватними визначеним соціальним відносинам, нормам та умовам, в яких вони реалізуються. Н. Берегова зазначає, що у юнацькому віці, основним чинником формування ціннісних орієнтацій є міжособистісне спілкування. Воно зумовлює спрямованість моральних духовних і матеріальних цінностей [2, 17].

О. Гріньова стверджує, що розгортання ціннісних орієнтацій юнаків відбувається в різних модусах їх життєвого простору - взаєминах кохання, що набувають високої особистісної значущості, ставленні обраної професії, а в майбутньому кар'єри, ставленнях до свого етнічного й духовного буття. Система ціннісних орієнтацій у більшості юнаків формується за типом «хаос цінностей», що відображає прагнення поєднати матеріальні, духовній інтелектуальні цінності без визначення пріоритетних. О. Гріньова підкреслює, що в юнацькому віці особистість усвідомлює власні цінності як ціннісні орієнтації, що спрямовують процеси її ціле утворення та визначають засоби досягнення своїх життєвих цілей [9, 68].

Отже, сформовані ціннісні орієнтації мають велике значення для людини в процесі її життєдіяльності (соціальної, професійної, культурної, сімейної тощо). Ціннісні орієнтації формуються протягом всього життя людини під впливом особистісних та суспільних чинників. Фундамент ціннісної сфери особистості вже закладається у ранньому дитинстві - у дошкільному віці, але й активно формуються ціннісні орієнтації й в молодшому шкільному, підлітковому та юнацькому віці.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННОСНИХ ДЕТЕРМІНАНТІВ НА РЕСУРСНИЙ СТАН БІЙЦЯ ЗСУ

3.1. Організація та методичний інструментарій дослідження

Емпіричне дослідження впливу ціннісних орієнтацій на ресурсний стан бійця ЗСУ було проведено на базі двох взводів Збройних сил України (ЗСУ) та Державної прикордонної служби України (ДПСУ). Комунікація, в більшості, відбувалось за допомогою онлайн-ресурсів. Загальна кількість учасників – 40 бійців, серед них представники чоловічої статі у кількості 50 осіб та представниці жіночої статі у кількості - 10 осіб. Дослідження проводилося протягом травня-вересня 2023 р., із використанням діагностичного інструментарію: тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказової, 2006), розроблений у рамках вивчення факторів, що сприяють успішному подоланню стресорів та зниження внутрішньої напруги, методика «Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона» та методики «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич).

Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказової, 2006), розроблений у рамках вивчення факторів, що сприяють успішному подоланню стресорів та зниження внутрішньої напруги. Життєстійкість автором визначається як певна екзистенційна сила, що дозволяє особистості меншою мірою залежати від ситуативних переживань, долати постійну базову тривогу, що актуалізується у ситуації невизначеності та необхідності вибору.

Мета проведення методики «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона»: дослідити загальний рівень резильєнсу.

Шкала стійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC-25) є самокерованою шкалою, що містить 25 елементів, що демонструють хороші психометричні властивості. Опитувальник CD-RISK-25 було обрано через можливість виділити окремі фактори за допомогою шкали і таким чином дослідити особливості резильєнсу, автори що представляють внутрішню структуру вважають, що ці дані можуть бути корисні для виявлення більш детальних аспектів резильєнсу.

Шкала психологічної пружності Коннора-Девідсона вимірює кілька компонентів стійкості:

- здатність адаптуватися до змін;
- здатність справлятися з тим, що породжують зміни;
- здатність справлятися зі стресом;
- здатність зберігати концентрацію та чіткість мислення;
- здатність не позбавлятися мужності перед невдачею;
- здатність справлятися з такими неприємними відчуттями, як гнів, біль чи смуток.

Кожен елемент шкали оцінюється за 5-бальною системою, де 0 означає «ніколи», а 4 - «майже завжди». Можливі відповіді вибираються з наступного набору: 0 – ніколи, 1 – зрідка, 2 – іноді, 3 – часто, 4 - майже завжди. Можливий результативний бал може бути в діапазоні від 0 до 100. Більш високі бали є індикатором більш високого резильєнс. Межі рівнів: 0-33 низький; 34-67 середній; 68-100 високий.

Мета проведення методики «Ціннісні орієнтації» полягає у вивченні ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Методика заснована на ідеях М. Рокіча, який вважав, що існує два класу цінностей. Перший: термінальні - що розкривають найбільш глибинні та загальні цінності людини, згідно з якими будується її життя; дані цінності виражають цінності індивідуального існування. Другий: інструментальні - такі цінності, що розкривають, які прийнято називати цінностями-засобами; дані цінності виявляються у діяльності людини.

Респонденту пред'являються два списки цінностей (по 18 у кожному), або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках учасники дослідження присвоюють кожній цінності ранговий номер, а картки розкладають по порядку значущості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати. Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Ті цінності, які є найважливішими для діагностується, вважаються «зайнятою ним життєвою позицією». За допомогою цієї методики є можливим оцінювати ідеали, життєві цілі, цінності-засоби, уявлення про норми поведінки, які розуміються як еталонні.

Отже, завдяки методичному інструментарію ми можемо приступити до дослідження даної проблеми і на основі отриманих результатів зробити інтерпретацію.

3.2. Аналіз отриманих результатів

Наступним етапом проведення дослідження був аналіз та інтерпретація отриманих результатів щодо впливу ціннісних орієнтації на ресурсний стан бійця ЗСУ.

Першу методику, яку ми використали став тест життєстійкості С. Мадді, який було проведено в онлайн-режимі [<https://psyttests.org/exist/pvs3r-gun.html>]. За результатами дослідження життєстійкості серед респондентів виявлено домінування високого рівня розвитку загального індексу життєстійкості (Ж) (72,5% - 29 осіб). Відповідно, більшість бійців з високою життєстійкістю відчують власну значущість і цінність, мають високу мотивацію до реалізації, лідерства, здорового способу думок і поведінки, що дозволяє їм сміливо залучатися до різні життєві ситуації. Високі показники відображають здатність людини здійснювати контроль над собою в неординарною, екстремальної ситуації і ефективно управляти цією ситуацією на противагу впадання в стан безпорадності і пасивності. Високі бали

відображають готовність людини зробити будь-які дії без гарантії майбутнього успіху і свідчать про відкритість його навколишнього світу, про сприйняття подій життя як виклику і випробувань, які дозволяють йому саморозкриватися і дізнатися більше про себе, придбати життєвий досвід.

Домінування високих показників за шкалами «прийняття ризику» (П) (60% - 24 особи) та «контроль» (К) (55% - 22 особи) свідчить про те, що більшість респондентів готові діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик. Вони впевнені, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований.

Домінування високих показників за шкалою «залученість» (З) (47,5% - 19 осіб) свідчать про відсутність складнощів у побудові конструктивного комунікативного простору в новому середовищі. Респонденти переконані в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості та суспільства. Результати представлені в рис.3.2

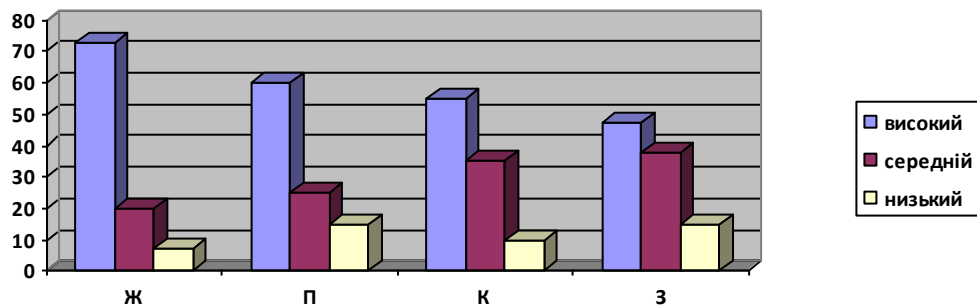


Рисунок 3.2. Показники життєстійкості особистості ВПО (n=40)

Таким чином, за результатами констатуючого дослідження вищевказані кількісні та якісні результати дають можливість говорити про здебільшого позитивний емоційний стан бійців ЗСУ.

Наступна методика, яку ми використали у нашому дослідженні була «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона». Завдяки даній методиці нами у режимі онлайн було досліджено рівень резильєнтності [<https://psychiatry->

test.ru/test/shkala-ustojchivosti-konnor-devidsona/]. Отримані результати за шкалами представлені в таблиці 3.2

Таблиця 3.2

**Розподіл даних у % за рівнями за методикою «Шкала резильєнсу
Коннора-Девідсона»**

Рівень	у %
Високий	28
Середній	52
Низький	20

За отриманими результатами ми бачимо, що у 52% респондентів переважає середній рівень резильєнтності, а це означає, що вони посередньо стійкі до нових стресових ситуацій. Вони частково впевнено відчують себе, а тому не завжди правильно приймають рішення, коли відчувається щось нове. Не завжди мають здатність вистояти, відновитися і психологічно зрости, зміцнити після складних життєвих негараздів або катастроф.

28% респондентів мають високий рівень резильєнсу. Це означає, що вони мають високу здатність до відновлення, зміцнення, вони добре пристосовуються до стресових ситуацій та негараздів.

20% мають низький рівень резильєнсу. Люди, які мають низький резилієнс, мають високий ризик, що саме вони будуть страждати від психічних розладів, а також їм часто складно відновитися та повернути психологічний комфорт самостійно.

Як було зазначено методика М. Рокіча спрямована на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери людини. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і "філософії життя".

Опитування за методикою М. Рокіча проводилося у режимі online за адресою <https://www.surveio.com/survey/d/I8L9O8S3M5U4J9C7R>. Учасникам опитування пропонувалося уважно вивчити перелік питань і, вибравши цінність, яка для людини є найбільш значущою, помістити її на перше місце. Потім треба обрати другу за значимістю цінність і помістити її впритул за першою. Потім треба проробити те ж саме з усіма цінностями, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою та займе 18 місце. Обробка результатів проводилася у таблиці Excel. За результатами методики М. Рокіча одержано такі результати:

Таблиця 3.3

Результати, за визначенням переважаючих термінальних ціннісних орієнтацій, за методикою «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч)

Цінності	у %
Активна діяльність життя	3
Життєва мудрість	3
Здоров'я	19
Цікава робота	3
Краса природи и мистецтва	1
Кохання	8
Матеріальне забезпечене життя	9
Наявність хороших та вірних друзів	7
Громадське визнання	6
Пізнання	2
Продуктивне життя	5
Розвиток	3
Розваги	3
Свобода	9
Щасливе сімейне життя	10
Щастя інших	1
Творчість	1
Впевненість в собі	7

Згідно з таблицею 3.2. у 19% респондентів переважаючою термінальною цінністю є «Здоров'я», 10% респондентів вважають «Щасливе сімейне життя» головною цінністю. Достатньо високі відсотки отримали такі цінності, як «Матеріальне забезпечене життя», «Кохання» та «Наявність хороших та вірних друзів». Таким чином, ми можемо побачити, що у випробуваній групі спостерігається переважання різноманітних термінальних цінностей. Розглянемо ці результати, за допомогою діаграми.

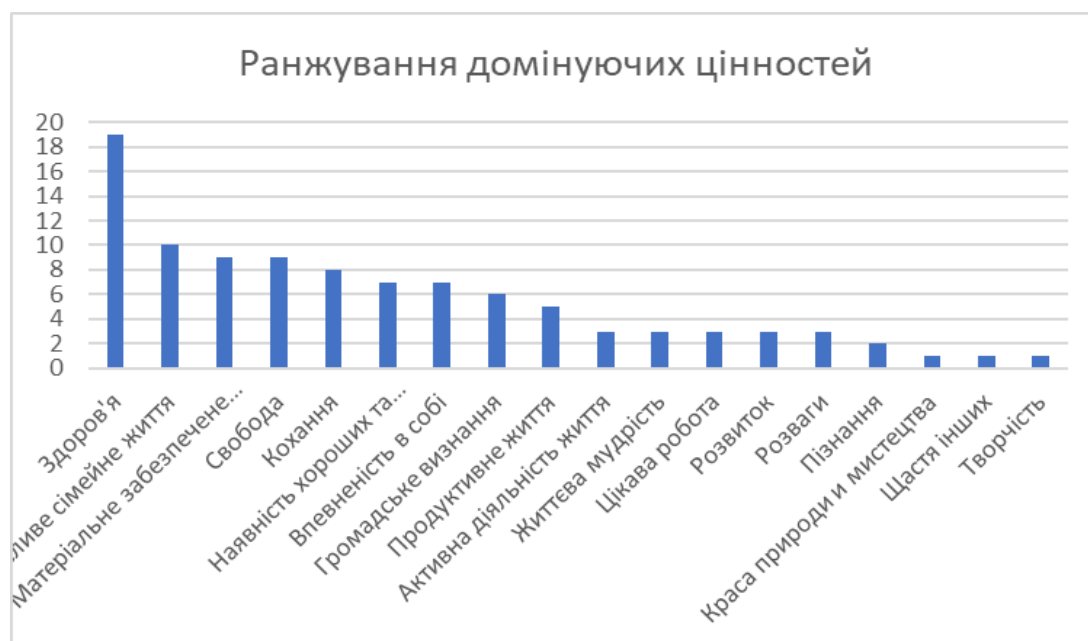


Рисунок 3.3. Ранжування домінуючих цінностей

Переглянемо результати випробуваннях, за переважаючими інструментальними цінностями (Таблиця 3.3).

Згідно з таблицею 3.3 серед 11 % респондентів такі цінності як «Незалежність» та «Відповідальність» є домінуючими у якості інструментальних цінностей. У той же час 10 % військових на 1 місце серед інструментальних цінностей ставлять «Тверду волю». Ранжовані інструментальні цінності представлені на рисунок 3.4.

Таблиця 3.4

Результати, за визначенням переважаючих інструментальних ціннісних орієнтацій, за методикою «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч)

Цінності	у %
Акуратність	2
Вихованість	2
Високі запити	2
Життєрадісність	4
Старанність	4
Незалежність	11
Непримиренність до недоліків у собі та інших	6
Освіченість	5
Відповідальність	11
Раціоналізм	5
Самоконтроль	7
Сміливість у відстоюваннях своєї думки, поглядів	7
Тверда воля	10
Терпимість	9
Широта поглядів	1
Чесність	8
Ефективність у справах	4
Чуйність	2

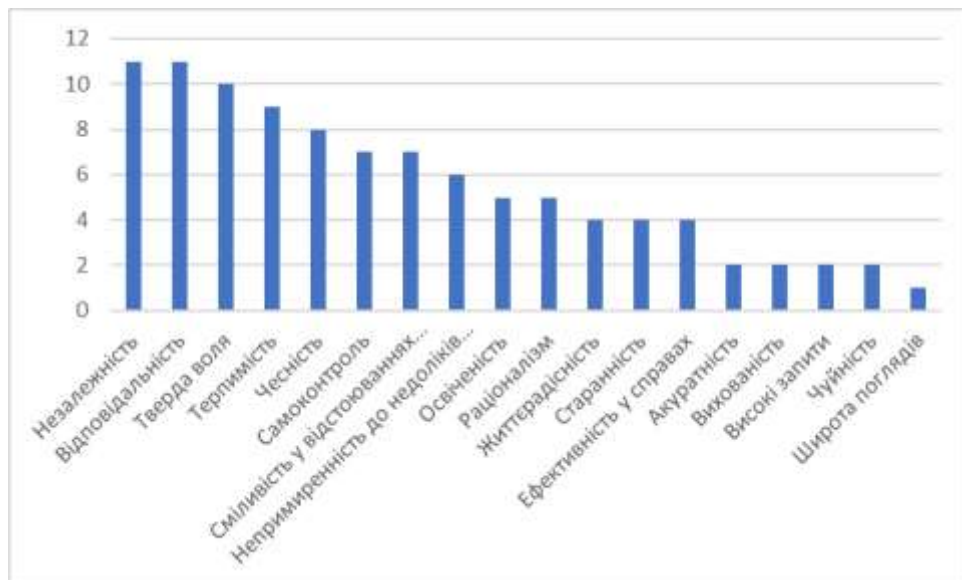


Рисунок 3.4. Ранжування інструментальних цінностей

Після отримання результатів опитування різними методиками було проведено кореляційний аналіз зв'язку між переважаючими термінальними та інструментальними цінностями та рівнями життєстійкості, згідно завданням магістерської роботи.

Кореляційний аналіз - це перевірка гіпотез про зв'язки між змінними з використанням коефіцієнтів кореляції, двовимірної описової статистики, кількісної міри зв'язку (спільної мінливості) двох змінних. У психологічних дослідженнях найбільш популярними методами кореляційного аналізу є коефіцієнт Пірсона. Коефіцієнт Пірсона - це міра лінійної залежності між двома змінними. Він може приймати значення від -1 до 1. Значення 0 означає, що між змінними немає лінійної залежності. Значення 1 вказує на позитивну лінійну залежність між змінними, а значення -1 означає негативну лінійну залежність між змінними.

Невід'ємною частиною кореляційного аналізу є значущість коефіцієнту Пірсона (r), який показує наскільки ймовірно отримання такого коефіцієнта за умови, що коефіцієнт кореляції дорівнює нулю в генеральній сукупності. Якщо значення r менше рівня значущості (зазвичай 0,05), то можна вважати, що коефіцієнт кореляції значущий.

Кореляційний аналіз проводився за допомогою пакета Jamovi, який було обрано серед інших пакетів внаслідок його доступності та простоти інтерфейсу [https://handbook.mathpsy.com/?page_id=958]. Виконання кореляційного аналізу Пірсона в Jamovi, відбувалося згідно такого алгоритму:

1. Завантаження даних в Jamovi у відповідні стовпчики.
2. Виділення змінних, які потрібно проаналізувати.
3. Вибір опції «Регресія» в меню «Аналізи».
4. Вибір «Кореляційна матриця».

У результаті виконання цього алгоритму правобіч відкривається вікно, в якому з'являється кореляційна матриця, яка містить розрахунки коефіцієнта Пірсона (r) та його значущість (p): За результатами кореляційного аналізу за К. Пірсоном виявлено значущий статистичний зв'язок між переважаючими термінальними цінностями та високим рівнем життєстійкості: здоров'я ($r=0,82$; $p = 0,06$) та щасливе сімейне життя ($r=0,99$; $p = 0,05$). Що стосується інструментальних ціннісних орієнтацій, то кореляція між ними та високим рівнем життєстійкості наступна: Незалежність та Відповідальність ($r = 0,99$; $p < 0,05$).

У той же час статистичний зв'язок між термінальними цінностями та інструментальними, які є низькоранговими для бійців ЗСУ та високим рівнем життєстійкості наступний: «щастя інших», «творчість», «широта поглядів» ($r= - 0,77$; $p = 0,26$). Це означає, що між цими змінними існує помірна негативна лінійна залежність, тобто зі збільшенням значень вказаних термінальних інструментальних рівень життєстійкості може трохи зменшуватися.

Крім того, ми отримали дані щодо статистичного зв'язку між високим рівнем резильєнсу та домінуючими термінальними цінностями. Як було зазначено високий рівень резильєнсу показують 28% бійців ЗСУ. Таким чином за показником «цінність здоров'я» ми отримали показник $r=0,45$, а за цінністю «щасливе сімейне життя» $r=0,51$ при $p = 0,36$. Що стосується

інструментальних цінностей, то зв'язок наступний: «незалежність та відповідальність» $r=0,50$ при. Тобто кореляція між цими компонентами не є великою. Низький рівень резильєнсу представлено у 20% бійців ЗСУ.

Однак, при цьому треба виходити з того, що кореляційний аналіз базується на певних обмеженнях, зокрема лінійності даних та належності статистичної вибірки до нормального розподілу. В реальних умовах такі умови можуть бути лише приблизними, набагато кращий результат може надати метод інтерв'ю безпосередньо з військовими. Однак навіть невеликий досвід таких інтерв'ю свідчить про несуперечність отриманим у даній роботі результатам.

ВИСНОВКИ

Проблема ресурсів людини є відносно новою в дослідному полі психологічної науки. У психологічній практиці сьогодення спостерігаємо підвищення запиту щодо технологій вивільнення психологічних ресурсів особистості.

У сучасній психології зміст поняття «ресурси» розробляється у розвитку теорії психологічного стресу. В. Бодров визначає його так: «Ресурси є тими фізичними і духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання його програми та способів (стратегій) поведінки для запобігання або усунення стресу».

Розрізняють два класи ресурсів: особистісні та середовищні (інакше, психологічні та соціальні). Особистісні ресурси (психологічні, професійні, фізичні) є навичками та здібностями людини, середовищні ресурси відображають доступність для особистості допомоги (інструментальної, моральної, емоційної) в соціальному середовищі (з боку членів сім'ї, друзів, товаришів по службі) і матеріальне забезпечення життєдіяльності людей, які пережили стрес або перебувають у стресогенних умовах.

Взагалі до ресурсів, що відповідальні за подолання складних життєвих ситуацій відносять: толерантність до невизначеності, життєстійкість, локус контролю, оптимізм, базисні переконання, почуття зв'язності, самоефективність, резильєнтність, суб'єктивна вітальність, майстерність, надія, особистісна гідність і інші.

Потрібно підкреслити, що життєстійкість розвивається і трансформується в процесі життя, ґрунтуючись на позитивному самостваленні і почутті задоволеності від власної життєдіяльності, включає в себе ціннісно-сміслові установки на власну можливість визначати і контролювати події свого життя.

За результатами дослідження життєстійкості серед респондентів виявлено домінування високого рівня розвитку загального індексу життєстійкості 72,5%. Відповідно, більшість бійців з високою життєстійкістю відчують власну значущість і цінність, мають високу мотивацію до реалізації, лідерства, здорового способу думок і поведінки, що дозволяє їм сміливо залучатися до різні життєві ситуації. Домінування високих показників за шкалами «прийняття ризику» 60 та «контроль» 55% свідчить про те, що більшість респондентів готові діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик. Домінування високих показників за шкалою «залученість» 47,5% свідчать про відсутність складнощів у побудові конструктивного комунікативного простору в новому середовищі.

За результатами методики «Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона» бачимо, що у 52% респондентів переважає середній рівень резильєнтності, а це означає, що вони посередньо стійкі до нових стресових ситуацій. 28% респондентів мають високий рівень резильєнсу. 20% мають низький рівень резильєнсу.

Серед термінальних цінностей переважаючими є «Здоров'я», та «Щасливе сімейне життя». Достатньо високі відсотки отримали такі цінності, як «Матеріальне забезпечене життя», «Кохання» та «Наявність хороших та вірних друзів». У той же час «Незалежність» та «Відповідальність» є домінуючими у якості інструментальних цінностей.

За результатами кореляційного аналізу за К. Пірсоном виявлено значущий статистичний зв'язок між переважаючими термінальними цінностями та високим рівнем життєстійкості: здоров'я ($r=0,82$; $p = 0,06$) та щасливе сімейне життя ($r=0,99$; $p = 0,05$). Що стосується інструментальних ціннісних орієнтацій, то кореляція між ними та високим рівнем життєстійкості наступна: Незалежність та Відповідальність ($r = 0,99$; $p < 0,05$).

У той же час статистичний зв'язок між термінальними цінностями та інструментальними, які є низькоранговими для бійців ЗСУ та високим рівнем життєстійкості наступний: «щастя інших», «творчість», «широта поглядів» ($r = -0,77$; $p = 0,26$). Це означає, що між цими змінними існує помірна негативна лінійна залежність, тобто зі збільшенням значень вказаних термінальних інструментальних рівень життєстійкості може трохи зменшуватися.

За результатами кореляційного аналізу між високим рівнем резильєнсу та домінуючими термінальними цінностями ми отримали показник $r = 0,45$, а за цінністю «щасливе сімейне життя» - $r = 0,51$ при $p = 0,36$. Що стосується інструментальних цінностей, то зв'язок наступний: «незалежність та відповідальність» $r = 0,50$ при. Тобто кореляція між цими компонентами не є великою. Низький рівень резильєнсу представлено у 20% бійців ЗСУ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінева Я.Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9. Електроний ресурс: <http://file:///C:/Users/Home/Downloads/22-41-1-PB.pdf>.
2. Бліхар В.С., Курись В.З. Ціннісний універсум військовослужбовця: філософсько-правовий дискурс: монографія. Хмельницький : ХУУП ім. Л. Юзькова, 2020. 291 с.
3. Бліхар В. С. Ієрархія цінностей як життєво значима засада формування особистості. *Військово-науковий вісник*. 2010. Вип. 13. С. 198-207.
4. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
5. Бочелюк В.Й. Особливості формування психологічного здоров'я особистості. URL : http://www.tpsjournal.kpu.zp.ua/archive/3_2011/3.pdf
6. Бохонкова Ю.О. Проблема адаптивних можливостей особистості та стратегії її поведінки. URL : <http://dspace.snu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/566/1/056-058.pdf>
7. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. URL : <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/185695/185277>
8. Гуцол С.Ю. Наратив як провідна дискурсивна практика самопроектування особистості : *Наука і освіта*. №11, 2016. С. 38-46. URL : http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/11_2016/8.pdf
9. Кокурн О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V. Випуск 20. С. 68-81.

10. Кузнєцов М.А., Зотова Л.М. Психологічні механізми та детермінанти підтримки здоров'я людини. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 53. 102-125. URL : <http://file:///C:/Users/home/Downloads/777-1530-1-SM.pdf>
11. Лазос Г.П., Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. URL : <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/4.pdf>
12. Литвиненко О.Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. Херсон : Гельветика, 2017. Т.1. Вип. 5. С.83-88.
13. Литвиненко О.Д. Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. Херсон : Гельветика, 2018. Т.1. Вип. 74-81.
14. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
15. Мельник О. В. Вікові особливості життєстійкості учасників АТО. *Проблеми політичної психології: збірник наукових праць*. Київ: Міленіум, 2016. Вип. 4 (18). С. 114-122.
16. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія. Харків : Національна академія НГУ, 2017. 226 с.
17. Односталко О.С., Кіреєва З.О. Відображення проживання важкої життєвої ситуації («crash-етапу») за допомогою наративу *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том X. Випуск 32. Київ. 2018 42-49. URL : http://file:///C:/Users/Home/Downloads/Aktual_.pdf

18. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій допінгу. URL : <http://C:/Users/home/Downloads/162271-354419-1-SM.PDF>

19. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 105 с.

20. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160с.

21. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 6. Т. 2, 2016. С. 160-165.

22. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Том. V. Випуск 17. С. 142-150.

23. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації в психологічній структурі особистості. *Соціальна психологія*. 2019. № 4. С. 65–73.

24. Щербань А. Д. Ціннісні орієнтації особистості та їх класифікація. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2014. № 64. С. 194-198.

25. Штепа О. С. Особистісна зрілість як передумова становлення психологічної ресурсності людини. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Київ, 2013. Том.11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип.8. Ч.2. 576-584.

26. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 21. С.782-791.

27. Штепа О. С. Теоретичний аналіз ресурсного стану особистості. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія*. 2014. №. 56. С. 51-56.

28. Bekki J.M., Smith M.L., Bernstein B.L., Harrison C. (2013). Effects of an online personal resilience training program for women in stem doctoral Bekki J.M., Smith M.L., Bernstein B.L., Harrison C. (2013). Effects of an online personal resilience training program for women in stem doctoral programs. *Journal of Women and Minorities in Science and Engineering*, 19(1):17-35. [DOI: 10.1615/JWomenMinorScienEng.2013005351].

29. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. Spring, 1999. Vol. 51. N 2. P. 106–117.

30. Maddi S.R., Kahn S., Maddi K.L. (1998). The effectiveness of hardiness training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50(2):78-86. [DOI: 10.1037/1061-4087.50.2.78].

31. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *Journal of Positive Psychology*, 4(6): 566-577. [DOI: 10.1080/17439760903157133].

32. Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Harvey, R. H., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2011). The Personality Construct of Hardiness: Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 369-388.

33. Rossouw, P. Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia*, 2015, March/May. 31. 3–8.