

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
на тему «Розвиток життєстійкості майбутніх менеджерів»

Виконавець:

**Гершук Валентина Анатоліївна**,  
студентка 5 курсу, групи 053-22-1Б(з)  
спеціальність 053 «Психологія. Організаційна  
психологія»

Керівник:

**Скуловатова Олена Вікторівна**, кандидат  
психологічних наук, доцент кафедри  
психології та здоров'я людини Білоцерківського  
національного аграрного університету

Біла Церква – 2026

# БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології та здоров'я людини

Рівень вищої освіти бакалавр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія. Організаційна психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.пс.н., Шевченко А.М.

«26» вересня 2025 року

## ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

**Гершук Валентині Анатоліївні**

1. Тема роботи: «Розвиток життєстійкості майбутніх менеджерів».

керівник роботи Скуловатова Олена Вікторівна, к.психол.н.

затверджені наказом БНАУ від «11» листопада 2025 року № 239/3

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «01» травня 2026 р.

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури, емпіричне дослідження.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

- 1) проаналізувати наукову літературу з проблематики дослідження;
- 2) проаналізувати результати емпіричного дослідження;
- 3) розглянути психологічні особливості життєстійкості майбутніх менеджерів;
- 4) проаналізувати засоби підвищення життєстійкості майбутніх менеджерів.

## 5. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ім'я та посада консультанта                                    | Підпис, дата   |                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
|        |                                                                          | Завдання видав | Завдання прийняв |
| 1      | Скуловатова О.В., ст.викладач кафедри психології та здоров'я людини БНАУ | 15.10.2025     | 15.01.2026       |
| 2      | Скуловатова О.В., ст.викладач кафедри психології та здоров'я людини БНАУ | 10.02.2026     | 22.03.2026       |

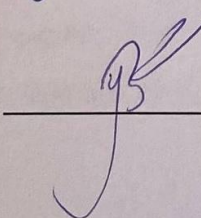
## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи                                    | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------|
| 1     | Узгодження теми, складання змісту                                      | вересень                      | Виконано |
| 2     | Вивчення літературних джерел                                           | Вересень-жовтень              | Виконано |
| 3     | Проведення емпіричного дослідження                                     | Жовтень-листопад              | Виконано |
| 4     | Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження            | Жовтень-грудень               | Виконано |
| 5     | Виконання розділу 1                                                    | Грудень-січень                | Виконано |
| 6     | Виконання розділу 2                                                    | Лютий-березень                | Виконано |
| 7     | Формулювання висновків                                                 | квітень                       | Виконано |
| 8     | Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат. | квітень                       | Виконано |
| 9     | Подання роботи на кафедру                                              | травень                       | Виконано |

Студент

В.А.Гершук

Керівник роботи

О.В. Скуловатова

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 64 сторінки, 6 таблиць, 2 додатки, 35 літературних джерел.

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні життєстійкості майбутніх менеджерів, розробці рекомендації для здобувачів освіти щодо підвищення життєстійкості.

Об'єктом дослідження є життєстійкість особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості життєстійкості майбутніх менеджерів.

Основні методи дослідження: теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; емпіричні: психодіагностичне тестування; систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; спостереження; методи статистичної обробки даних.

Отримані результати можуть бути використані у діяльності психологів і викладачів закладів вищої освіти для діагностики та розвитку життєстійкості здобувачів освіти. Визначені психологічні особливості та чинники життєстійкості можуть бути основою для розроблення тренінгових програм, психокорекційних занять, спрямованих на підвищення стресостійкості, саморегуляції та адаптивності майбутніх менеджерів до професійної діяльності..

Ключові слова: життєстійкість майбутніх менеджерів, нервово-психічна напруга, тривожність, здобувачі вищої освіти, юнацький вік.

## **ABSTRACT**

Qualification work: 64 pages, 6 tables, 2 appendices, 35 literature sources.

The purpose of the study is a theoretical and empirical study of the resilience of future managers, the development of recommendations for students to increase resilience.

The object of the study is the resilience of the individual.

The subject of the study is the psychological features of the resilience of future managers.

The main research methods: theoretical: analysis, systematization and generalization of scientific psychological and pedagogical literature on the research problem; empirical: psychodiagnostic testing; systematization and generalization of qualitative and quantitative research data; observation; methods of statistical data processing.

The results obtained can be used in the activities of psychologists and teachers of higher education institutions for the diagnosis and development of the resilience of students. The identified psychological characteristics and factors of resilience can be the basis for the development of training programs, psychocorrectional classes aimed at increasing stress resistance, self-regulation and adaptability of future managers to professional activity..

Keywords: resilience of future managers, neuropsychiatric stress, anxiety, higher education students, adolescence.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                          | <b>7</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>                                                                             |           |
| <b>ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ .....</b>                                                                           | <b>11</b> |
| 1.1. Проблема життєстійкості в науковій психологічній літературі .....                                                     | 11        |
| 1.2. Соціальні, педагогічні та психологічні чинники розвитку<br>життєстійкості.....                                        | 15        |
| 1.3.Становлення життєстійкості в юнацькому віці .....                                                                      | 20        |
| Висновки до розділу 1.....                                                                                                 | 26        |
| <b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ</b>                                                                        |           |
| <b>ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ</b>                                                                               |           |
| <b>МЕНЕДЖЕРІВ .....</b>                                                                                                    | <b>27</b> |
| 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних<br>особливостей життєстійкості майбутніх менеджерів ..... | 27        |
| 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних<br>особливостей життєстійкості майбутніх менеджерів .....    | 30        |
| 2.3. Засоби підвищення життєстійкості майбутніх менеджерів.....                                                            | 43        |
| Висновки до розділу 2.....                                                                                                 | 47        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                       | <b>49</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                     | <b>52</b> |
| <b>ДОДАТКИ .....</b>                                                                                                       | <b>56</b> |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем соціальної нестабільності, економічними труднощами, швидкими змінами умов професійної діяльності, інформаційним перевантаженням та зростанням психоемоційного напруження. В умовах воєнного стану, суспільних криз та постійної невизначеності особливої значущості набуває проблема збереження психологічного здоров'я молоді та формування в неї здатності ефективно долати життєві труднощі. Саме тому проблема розвитку життєстійкості майбутніх менеджерів є надзвичайно актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Професійна діяльність менеджера належить до тих видів праці, які супроводжуються підвищеним рівнем відповідальності, необхідністю швидкого прийняття рішень, постійною комунікацією, високими емоційними та інтелектуальними навантаженнями. Майбутній менеджер повинен уміти працювати в умовах дефіциту часу, невизначеності, конкуренції, конфліктних ситуацій та значного інформаційного потоку. Ефективність його професійної діяльності значною мірою залежить не лише від рівня професійних знань і навичок, а й від здатності підтримувати психоемоційну рівновагу, контролювати власний емоційний стан, адаптуватися до змін і конструктивно долати стресові ситуації. У зв'язку з цим життєстійкість виступає важливим особистісним ресурсом майбутнього фахівця управлінської сфери.

Юнацький вік, у якому перебуває більшість здобувачів вищої освіти, є сенситивним періодом для формування життєстійкості. Саме в цей час відбувається становлення професійної ідентичності, розвиток самосвідомості, формування системи життєвих цінностей, навичок саморегуляції та способів подолання труднощів. Водночас сучасні здобувачі освіти часто переживають підвищену тривожність, емоційну нестабільність,

невпевненість у власному майбутньому, труднощі професійного самовизначення та адаптації до умов навчання у закладах вищої освіти. Це може негативно впливати на їхню психологічну стійкість, працездатність і професійне становлення.

Актуальність дослідження також зумовлюється недостатньою розробленістю практичних аспектів розвитку життєстійкості саме у майбутніх менеджерів. Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених проблемі життєстійкості особистості, питання психологічних умов, чинників і засобів розвитку життєстійкості студентської молоді управлінського профілю потребують подальшого вивчення. Особливо важливим є визначення психологічних особливостей життєстійкості майбутніх менеджерів, виявлення чинників, які сприяють або перешкоджають її розвитку, а також розроблення ефективних психолого-педагогічних засобів формування стійкості до стресу та здатності до саморегуляції.

Таким чином, актуальність теми дослідження «Розвиток життєстійкості майбутніх менеджерів» визначається потребою сучасного суспільства у психологічно стійких, адаптивних, відповідальних та конкурентоспроможних фахівцях, здатних ефективно здійснювати професійну діяльність в умовах невизначеності та підвищених стресових навантажень.

**Мета дослідження:** теоретичне та емпіричне дослідження життєстійкості майбутніх менеджерів, розробити рекомендації для здобувачів освіти щодо підвищення життєстійкості.

#### **Завдання:**

1. Розглянути проблему життєстійкості в науковій психологічній літературі, проаналізувати чинники розвитку цього психологічного явища
2. Розглянути особливості становлення життєстійкості в юнацькому віці
3. Емпірично дослідити психологічні особливості життєстійкості майбутніх менеджерів.

4. Визначити умови формування успішної професійної кар'єри.

**Об'єкт дослідження:** життєстійкість особистості.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості життєстійкості майбутніх менеджерів.

**Методи дослідження:** теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; емпіричні: психодіагностичні методики (тест «Коротка версія тесту життєстійкості» розроблену В.Олефіром, М. Кузнецовим, А. Павловою; опитувальник нервово-психічної напруги Т. Немчина; методика Дж. Тейлора в адаптації М. Пейсахової «Шкала тривожності»); опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф); систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; спостереження; методи статистичної обробки даних (визначення статистичної достовірності розбіжностей за критерієм кутового перетворення Фішера).

**Теоретичне значення дослідження** полягає у поглибленні наукових уявлень про сутність, структуру та чинники розвитку життєстійкості майбутніх менеджерів. У роботі систематизовано сучасні психологічні підходи до проблеми життєстійкості, уточнено особливості її становлення у юнацькому віці та визначено роль соціальних, педагогічних і психологічних чинників у формуванні стійкості особистості до стресових впливів і професійних труднощів.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів і викладачів закладів вищої освіти для діагностики та розвитку життєстійкості здобувачів освіти. Визначені психологічні особливості та чинники життєстійкості можуть бути основою для розроблення тренінгових програм, психокорекційних занять, спрямованих на підвищення стресостійкості, саморегуляції та адаптивності майбутніх менеджерів до професійної діяльності.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження особливостей життєстійкості проводилося серед здобувачів освіти Білоцерківського національного аграрного університету економічного факультету. Загальна вибірка становила 45 осіб, серед яких 22 юнаки та 23 дівчини.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження було представлено на Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічні та правові стратегії запобігання й подолання булінгу у соціокультурному вимірі» (18 березня 2026 року) на якій опубліковано наукові тези: Биба В. А. Підвищення згуртованості студентського колективу як профілактика булінгу. Психологічні та правові стратегії запобігання й подолання булінгу у соціокультурному вимірі: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 жовтня 2025 року). Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»; за заг. ред. Т. І. Пономаренко, Біла Церква, 2025. С. 69-70.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 35 найменувань та 2 додатки. Вміщено 6 таблиць та 3 рисунки.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ**

#### **1.1. Проблема життєстійкості в науковій психологічній літературі**

Проблема життєстійкості особистості є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки соціальні трансформації, економічна нестабільність, інтенсивний розвиток інформаційного середовища, пандемія, воєнні події та інші кризові явища значно підвищують рівень психоемоційного навантаження на людину. У зв'язку з цим особливого значення набуває вивчення внутрішніх психологічних ресурсів особистості, які забезпечують її здатність долати труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати психічне благополуччя. Саме таким інтегративним особистісним утворенням у сучасній психології вважається життєстійкість [7].

У науковій літературі життєстійкість розглядається як багатокomпонентне психологічне явище, що поєднує емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові характеристики особистості. А. Корнева визначає життєстійкість як складну систему внутрішніх переконань, цінностей, установок і способів саморегуляції, які дозволяють людині зберігати психологічну рівновагу в умовах стресу та невизначеності [7]. Дослідниця наголошує, що життєстійкість включає здатність особистості усвідомлено контролювати власне життя, брати відповідальність за прийняті рішення та сприймати труднощі не лише як загрозу, а і як можливість для особистісного розвитку [8].

Важливий внесок у вивчення життєстійкості зробили О. Чиханцова та Л. Сердюк, які досліджували особистісні ресурси, що забезпечують формування життєстійкості [31]. Авторки підкреслюють, що життєстійкість тісно пов'язана із позитивним самоставленням, оптимізмом, емоційною

врівноваженістю та здатністю до конструктивного подолання труднощів. Науковці зазначають, що особистість із високим рівнем життєстійкості здатна підтримувати внутрішню стабільність навіть в умовах значних психоемоційних навантажень.

У психологічній науці життєстійкість часто аналізується у взаємозв'язку зі стресостійкістю та психологічною стійкістю. В. Сидоренко зазначає, що життєстійкість забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах стресу, сприяє розвитку навичок саморегуляції та знижує ризик емоційного виснаження [26]. Подібну думку висловлює Л. Романюк, яка розглядає життєстійкість як важливий ресурс подолання стресу у молоді [25]. Авторка наголошує, що життєстійкі люди характеризуються більшою впевненістю у власних силах, оптимізмом, здатністю контролювати власні емоції та ефективно діяти у складних життєвих ситуаціях.

Проблема життєстійкості особливо активно досліджується в контексті студентського віку, адже саме цей період супроводжується значними змінами у житті молодої людини, професійним самовизначенням, формуванням самостійності та адаптацією до нових соціальних умов. Н. Іванова визначає життєстійкість як важливий чинник професійної адаптації студентів [2]. На думку авторки, високий рівень життєстійкості сприяє успішному пристосуванню до вимог освітнього середовища, формуванню професійної мотивації та розвитку відповідальності.

Т. Коваленко наголошує, що розвиток життєстійкості у студентському віці пов'язаний із формуванням емоційної зрілості, самостійності та здатності до конструктивного вирішення проблем [5]. Авторка зазначає, що життєстійкі студенти характеризуються більшою активністю, впевненістю у власних силах, здатністю контролювати емоції та ефективно організовувати власну діяльність.

О. Литвиненко у своїх дослідженнях встановила, що студенти з високим рівнем життєстійкості демонструють кращу емоційну стабільність, врівноваженість та здатність до самоконтролю [16]. Подібні результати

отримала Ю. Петрова, яка розглядає життєстійкість як важливий психологічний ресурс особистості [21]. Авторка зазначає, що життєстійкі студенти мають більш виражену здатність долати труднощі без значного погіршення психоемоційного стану.

К. Мазуренко підкреслює, що життєстійкість виступає одним із провідних чинників адаптації до освітнього середовища [17]. Дослідниця зазначає, що високий рівень життєстійкості сприяє ефективній взаємодії студентів із викладачами та однолітками, формує готовність до подолання труднощів і підтримує позитивний емоційний фон. О. Мельник також звертає увагу на психологічні ресурси життєстійкості студентської молоді [18]. Авторка вказує, що важливими чинниками розвитку життєстійкості є адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, мотивація досягнення та здатність до рефлексії.

Важливого значення проблема життєстійкості набула в умовах дистанційного навчання та воєнного стану. А. Кравчук зазначає, що в умовах дистанційної освіти життєстійкість допомагає студентам підтримувати працездатність, долати психологічне виснаження та адаптуватися до нових умов навчання [11]. Д. Костенко підкреслює, що в умовах війни життєстійкість є необхідною умовою збереження психологічного благополуччя особистості [9]. Автор наголошує, що життєстійкі люди краще контролюють тривогу, здатні підтримувати оптимізм і конструктивно реагувати на кризові ситуації.

У сучасній психології життєстійкість тісно пов'язують із поняттям резильєнтності. Н. Яковенко розглядає резильєнтність і життєстійкість як взаємопов'язані ресурси подолання стресу у студентської молоді [33]. Авторка зазначає, що ці характеристики забезпечують здатність особистості відновлюватися після психотравмувальних подій та підтримувати внутрішню рівновагу.

Значна кількість досліджень присвячена взаємозв'язку життєстійкості з іншими психологічними характеристиками особистості. К. Мушчєрова

встановила наявність оберненого зв'язку між життєстійкістю та тривожністю [19]. На думку дослідниці, особи з високим рівнем життєстійкості характеризуються нижчою емоційною напруженістю, більшою впевненістю та здатністю ефективно контролювати власні переживання.

Подібні результати отримали В. Предко та М. Бондар, які вивчали взаємозв'язок життєстійкості та копінг-стратегій підлітків [23]. Автори довели, що життєстійкі особистості частіше використовують конструктивні способи подолання труднощів, орієнтуються на активне вирішення проблем і рідше вдаються до уникнення або пасивних стратегій поведінки.

І. Чанчиков розглядає життєстійкість у контексті самоствалення та емоційних переживань особистості [29]. Дослідник зазначає, що позитивне самосприйняття, емоційна стабільність і впевненість у власних силах виступають важливими чинниками розвитку життєстійкості. Водночас З. Ржевська-Штефан наголошує, що низький рівень життєстійкості може супроводжуватися дисфункціональними переконаннями, песимістичним баченням майбутнього та підвищеною вразливістю до стресу [24].

С. Кузікова та Т. Щербак визначають життєстійкість як важливий адаптаційний ресурс особистості в умовах невизначеності життя [14; 15]. На думку авторів, життєстійкість сприяє формуванню гнучкості поведінки, психологічної готовності до змін та здатності підтримувати внутрішню рівновагу навіть у кризових умовах. С. Кузікова також підкреслює, що в умовах соціальних криз життєстійкість виступає важливим чинником збереження психічного здоров'я особистості [12; 13].

У сучасних умовах особливої актуальності набули дослідження життєстійкості в контексті воєнних подій. Н. Калька та В. Бліхар досліджують життєстійкість учасників воєнних дій та зазначають, що вона є важливим механізмом психологічного захисту й адаптації [3]. Л. Співак підкреслює, що життєстійкість в умовах війни дозволяє особистості підтримувати активність, емоційну стабільність і здатність до продуктивної діяльності навіть за тривалого психоемоційного навантаження [28]. С.

Ситнік, О. Резнікова та Г. Свіденська встановили, що життєстійкість студентів у період воєнного стану пов'язана з рівнем психологічної адаптації, соціальної підтримки та здатністю до саморегуляції [27].

Окрему увагу психологи приділяють проблемі психодіагностики життєстійкості. Однією з найбільш поширених методик є коротка версія тесту життєстійкості В. Олефіра, М. Кузнєцова та А. Павлової [20]. Методика дозволяє оцінити рівень життєстійкості та її структурні компоненти: включеність, контроль і прийняття ризику. У дослідженнях життєстійкості також активно використовуються психодіагностичні методики оцінювання тривожності, нервово-психічної напруги та особливостей емоційного стану особистості, описані у праці С. Комінко та Г. Кучер [6].

Отже, аналіз сучасної психологічної літератури свідчить, що життєстійкість розглядається як складне інтегративне особистісне утворення, яке забезпечує ефективну адаптацію людини до несприятливих умов життя, сприяє збереженню психічного здоров'я та підвищує здатність особистості конструктивно долати стресові ситуації. Особливого значення проблема життєстійкості набуває у молодіжному середовищі та в умовах соціальної нестабільності, що зумовлює необхідність подальших наукових досліджень цієї проблематики.

## **1.2. Соціальні, педагогічні та психологічні чинники розвитку життєстійкості**

У сучасних умовах суспільних трансформацій, соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження та воєнних викликів проблема розвитку життєстійкості особистості набуває особливої актуальності. Сучасна молодь змушена адаптуватися до швидких змін соціального середовища, переживати значні психоемоційні навантаження, приймати відповідальні рішення та долати різноманітні труднощі. У зв'язку з цим життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом, який

забезпечує здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, конструктивно реагувати на стресові ситуації та ефективно функціонувати навіть у несприятливих умовах. Науковці підкреслюють, що розвиток життєстійкості залежить від комплексу соціальних, педагогічних та психологічних чинників, які взаємодіють між собою та впливають на формування особистості [7].

У психологічній літературі життєстійкість розглядається як інтегративна особистісна характеристика, що поєднує емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти. А. Корнєва зазначає, що життєстійкість формується під впливом як внутрішніх особистісних ресурсів, так і зовнішніх соціальних умов [7; 8]. Авторка підкреслює, що життєстійка особистість характеризується здатністю контролювати власні емоції, активно долати труднощі, зберігати оптимізм та підтримувати продуктивність діяльності навіть у кризових ситуаціях. Саме тому дослідження чинників розвитку життєстійкості має важливе значення для розуміння механізмів психологічної адаптації людини.

Одним із провідних чинників формування життєстійкості є соціальне середовище, у якому розвивається особистість. Соціальні взаємини, підтримка близьких людей, характер міжособистісної взаємодії та умови соціалізації значною мірою впливають на психологічну стійкість молодшої людини. С. Кузікова наголошує, що життєстійкість формується у процесі взаємодії особистості із соціальним середовищем та значною мірою залежить від рівня соціальної підтримки [12]. Людина, яка має підтримку сім'ї, друзів, викладачів та значущого оточення, легше долає труднощі, швидше адаптується до змін та ефективніше справляється зі стресовими ситуаціями. Натомість соціальна ізоляція, конфлікти або відсутність підтримки можуть сприяти підвищенню тривожності, емоційної нестабільності та зниженню життєстійкості.

Особливе значення у формуванні життєстійкості має сімейне середовище. Саме в родині закладаються основи емоційної стабільності,

впевненості у собі, здатності до саморегуляції та подолання труднощів. Дослідники підкреслюють, що підтримувальний стиль сімейного виховання, емоційна близькість між членами родини та позитивний психологічний клімат сприяють розвитку внутрішніх ресурсів особистості [25]. Молоді люди, які зростають у сприятливому сімейному середовищі, частіше демонструють оптимістичне ставлення до життя, вищий рівень самоконтролю та більшу психологічну стійкість у кризових ситуаціях.

Важливим соціальним чинником розвитку життєстійкості є міжособистісна взаємодія у студентському середовищі. У юнацькому віці спілкування з однолітками набуває особливої значущості, оскільки саме через соціальні контакти формується самооцінка, відбувається становлення особистісної ідентичності та розвиваються навички соціальної адаптації. С. Ситнік, О. Резнікова та Г. Свіденська зазначають, що підтримка однолітків, позитивна атмосфера у студентському колективі та наявність довірливих взаємин сприяють формуванню життєстійкості молоді [27]. Соціальна підтримка допомагає студентам долати тривогу, знижує рівень психоемоційної напруги та підвищує впевненість у власних силах.

Суттєву роль у розвитку життєстійкості відіграють педагогічні чинники. Освітнє середовище є важливим простором соціалізації молоді, де формується система цінностей, розвиваються професійні та особистісні якості, набувається досвід подолання труднощів. Т. Коваленко зазначає, що освітній процес може виступати як джерелом стресу, так і важливим ресурсом розвитку життєстійкості [5]. Значною мірою це залежить від стилю педагогічної взаємодії, особливостей організації навчальної діяльності та психологічного клімату у закладі освіти. Підтримувальна позиція викладача, створення ситуацій успіху, розвиток самостійності та відповідальності студентів позитивно впливають на формування їхньої психологічної стійкості.

Н. Іванова підкреслює, що життєстійкість виступає важливим чинником професійної адаптації студентів [2]. У процесі навчання молоді

люди стикаються з необхідністю адаптуватися до нових вимог, самостійно організовувати свою діяльність, долати навчальні труднощі та приймати відповідальні рішення. Високий рівень життєстійкості допомагає студентам зберігати працездатність, підтримувати мотивацію до навчання та ефективно долати стресові ситуації. Саме тому важливим завданням сучасної освіти є створення умов для розвитку психологічної стійкості здобувачів освіти.

На думку К. Мазуренко, життєстійкість є важливим чинником адаптації до освітнього середовища [17]. Авторка зазначає, що студенти з високим рівнем життєстійкості характеризуються більшою впевненістю у собі, емоційною стабільністю та здатністю до саморегуляції. Вони легше адаптуються до нових умов навчання, ефективніше взаємодіють із викладачами та одногрупниками, а також демонструють вищий рівень академічної успішності. Натомість низький рівень життєстійкості може супроводжуватися підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням та труднощами соціальної адаптації.

Важливим педагогічним чинником розвитку життєстійкості є формування навичок саморегуляції та самоконтролю. О. Бондаренко наголошує, що розвиток саморегуляції сприяє підвищенню психологічної стійкості особистості [1]. Людина, яка вміє контролювати власні емоції, планувати діяльність та адекватно оцінювати ситуацію, легше долає труднощі та краще адаптується до змін. У процесі навчання важливо створювати умови для розвитку самостійності студентів, їхньої відповідальності та здатності приймати рішення.

Одним із важливих психологічних чинників розвитку життєстійкості є особливості емоційної сфери особистості. О. Литвиненко встановила, що життєстійкі студенти характеризуються більшою емоційною зрівноваженістю, оптимізмом та стійкістю до стресу [16]. Вони здатні контролювати власні переживання, підтримувати позитивний емоційний фон та ефективно реагувати на труднощі. Водночас молоді люди з низьким

рівнем життєстійкості частіше переживають тривогу, невпевненість у собі та емоційне виснаження.

Значний вплив на розвиток життєстійкості має рівень тривожності особистості. К. Мущерова довела, що між життєстійкістю та тривожністю існує негативний взаємозв'язок [19]. Високий рівень тривожності знижує адаптаційні можливості особистості, ускладнює процес прийняття рішень та негативно впливає на психоемоційний стан людини. Натомість життєстійкі особистості демонструють більшу впевненість у власних силах, здатність контролювати емоції та підтримувати психологічну рівновагу навіть у складних ситуаціях.

Важливим психологічним чинником розвитку життєстійкості є самооцінка та самоставлення особистості. І. Чанчиков зазначає, що позитивне ставлення до себе, прийняття власних особливостей та впевненість у власних можливостях сприяють розвитку життєстійкості [29]. Людина з адекватною самооцінкою легше долає труднощі, не боїться невдач та здатна конструктивно реагувати на життєві проблеми. Натомість негативне самоставлення може призводити до невпевненості, пасивності та підвищеної вразливості до стресових ситуацій.

Суттєвим чинником розвитку життєстійкості є також копінг-стратегії особистості. В. Предко та М. Бондар зазначають, що життєстійкі молоді люди частіше використовують конструктивні способи подолання труднощів, орієнтовані на активне вирішення проблем [23]. Вони аналізують ситуацію, шукають можливі шляхи подолання труднощів та прагнуть контролювати власну поведінку. Натомість молодь із низьким рівнем життєстійкості схильна уникати проблем, демонструвати емоційну нестабільність або займати пасивну позицію.

У сучасних умовах важливого значення набувають чинники розвитку життєстійкості в ситуації соціальних криз та воєнних подій. Л. Співак зазначає, що життєстійкість виступає важливим адаптаційним ресурсом особистості в умовах війни [28]. Вона допомагає людині підтримувати

внутрішню рівновагу, контролювати емоційні переживання та зберігати здатність до продуктивної діяльності. Подібної думки дотримуються Н. Калька та В. Бліхар, які підкреслюють значення життєстійкості у подоланні екстремальних життєвих обставин [3]. Дослідники наголошують, що психологічна стійкість сприяє адаптації до кризових ситуацій, підтримує віру у власні сили та забезпечує здатність людини до подальшого особистісного розвитку.

О. Чиханцова та Л. Сердюк розглядають життєстійкість як результат взаємодії особистісних ресурсів людини [31]. До таких ресурсів вони відносять самоконтроль, емоційну стабільність, оптимізм, внутрішню мотивацію та здатність до самореалізації. Саме розвиток цих якостей сприяє формуванню психологічної стійкості та забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах соціальних викликів.

Таким чином, розвиток життєстійкості залежить від складної взаємодії соціальних, педагогічних та психологічних чинників. Соціальна підтримка, позитивне сімейне та освітнє середовище, розвиток саморегуляції, адекватної самооцінки, конструктивних копінг-стратегій і емоційної стабільності сприяють формуванню психологічної стійкості молоді. Життєстійкість виступає важливим ресурсом адаптації особистості, забезпечує здатність долати труднощі, підтримувати психоемоційну рівновагу та ефективно реалізовувати себе в сучасному суспільстві.

### **1.3. Становлення життєстійкості в юнацькому віці**

Юнацький вік є одним із найважливіших етапів психічного та особистісного розвитку людини, оскільки саме в цей період формуються основні світоглядні орієнтири, життєві цілі, моральні цінності, професійні наміри та особливості самосвідомості. Молоді люди поступово переходять до самостійного життя, набувають нового соціального статусу, вчаться приймати відповідальні рішення та будувати власну систему

міжособистісних взаємин. Такі зміни супроводжуються значним психоемоційним навантаженням, необхідністю адаптації до нових умов та подоланням численних труднощів. Саме тому у юнацькому віці особливої актуальності набуває становлення життєстійкості як важливого психологічного ресурсу особистості. У сучасних умовах проблема розвитку життєстійкості молоді стає ще більш значущою через соціальну нестабільність, високий рівень інформаційного навантаження, економічні труднощі, наслідки пандемії та воєнні події, які значно впливають на психоемоційний стан молодих людей [12].

У сучасній психологічній літературі життєстійкість розглядається як складне інтегративне особистісне утворення, яке забезпечує здатність людини ефективно функціонувати навіть за несприятливих умов. А. Корнева визначає життєстійкість як систему внутрішніх переконань, цінностей, особистісних установок і механізмів саморегуляції, що допомагають людині зберігати внутрішню рівновагу та контролювати власне життя [7]. Дослідниця підкреслює, що життєстійкість включає когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий компоненти, які взаємодіють між собою та забезпечують конструктивне ставлення особистості до труднощів [8]. У юнацькому віці ці компоненти активно формуються та розвиваються, оскільки саме в цей період молода людина набуває життєвого досвіду, вчиться оцінювати власні можливості та формує індивідуальні способи подолання проблем.

На думку О. Бондаренко, становлення життєстійкості тісно пов'язане із розвитком саморегуляції особистості [1]. Саморегуляція забезпечує здатність людини контролювати власні емоції, поведінку та діяльність відповідно до поставлених цілей. У юнацькому віці активно розвиваються вольові якості, здатність до самоконтролю та усвідомленого прийняття рішень. Молоді люди поступово вчаться долати імпульсивність, регулювати власний емоційний стан та адекватно реагувати на стресові ситуації. Авторка наголошує, що високий рівень саморегуляції сприяє формуванню впевненості у власних

силах, підвищує здатність до адаптації та підтримує психологічну стійкість особистості.

Становлення життєстійкості у юнацькому віці значною мірою залежить від успішності адаптації молодшої людини до нових умов життєдіяльності. Початок навчання у закладі вищої освіти, зміна соціального оточення, необхідність самостійної організації навчальної діяльності та професійного самовизначення часто супроводжуються підвищеною тривожністю та емоційною напруженістю. Н. Іванова зазначає, що життєстійкість виступає важливим чинником професійної адаптації студентів [2]. Авторка підкреслює, що життєстійкі здобувачі освіти легше пристосовуються до нових вимог, здатні ефективніше долати труднощі навчального процесу, демонструють більшу впевненість у власних можливостях та вищий рівень відповідальності. Такі студенти характеризуються більшою самостійністю, активністю та прагненням до саморозвитку.

Т. Коваленко вважає, що студентський вік є сенситивним періодом для розвитку життєстійкості [5]. У цей період відбувається інтенсивне формування життєвих цілей, професійних орієнтацій та системи цінностей. Дослідниця зазначає, що життєстійкі студенти більш позитивно ставляться до труднощів, сприймають їх як можливість для особистісного розвитку та набуття нового досвіду. Вони характеризуються емоційною врівноваженістю, оптимізмом, високим рівнем самоконтролю та здатністю ефективно вирішувати проблемні ситуації. Крім того, розвиток життєстійкості сприяє формуванню внутрішньої автономії, відповідальності за власні рішення та здатності самостійно планувати майбутнє.

Суттєве значення у становленні життєстійкості має розвиток адаптаційних ресурсів особистості. С. Кузікова розглядає життєстійкість як важливий адаптаційний ресурс, що забезпечує здатність особистості підтримувати психологічну рівновагу в умовах кризових соціальних змін [13]. Авторка зазначає, що життєстійкість допомагає молодим людям зберігати внутрішню стабільність, ефективно взаємодіяти із соціальним

середовищем та конструктивно реагувати на труднощі. С. Кузікова та Т. Щербак підкреслюють, що в умовах невизначеності життя життєстійкість сприяє розвитку гнучкості поведінки, адаптивності та психологічної готовності до змін [14; 15]. Саме у юнацькому віці молода людина набуває досвіду подолання життєвих труднощів, що сприяє поступовому формуванню стійких адаптаційних механізмів.

Важливу роль у становленні життєстійкості відіграють особливості емоційної сфери особистості. О. Литвиненко встановила, що студенти з високим рівнем життєстійкості характеризуються більшою емоційною врівноваженістю, стійкістю до стресу та здатністю до самоконтролю [16]. Такі молоді люди рідше переживають емоційне виснаження, краще контролюють власні переживання та здатні підтримувати продуктивність діяльності навіть у складних ситуаціях. Подібної думки дотримується і Ю. Петрова, яка розглядає життєстійкість як важливий психологічний ресурс студентської молоді [21]. Авторка наголошує, що життєстійкість сприяє підтриманню позитивного емоційного фону, впевненості у собі та здатності ефективно долати труднощі без значного погіршення психоемоційного стану.

Важливим чинником формування життєстійкості є особливості самоставлення та самооцінки особистості. І. Чанчиков зазначає, що позитивне ставлення до себе, адекватна самооцінка та емоційна стабільність сприяють розвитку життєстійкості [29]. Молоді люди, які впевнені у власних можливостях, краще долають труднощі, легше адаптуються до нових умов та рідше виявляють ознаки психологічної дезадаптації. Водночас З. Ржевська-Штефан наголошує, що низький рівень життєстійкості може супроводжуватися дисфункціональними переконаннями, невпевненістю у собі та песимістичним баченням майбутнього [24]. Такі юнаки частіше переживають тривогу, страх невдачі та невизначеність щодо власних перспектив.

На становлення життєстійкості суттєво впливають копінг-стратегії, які використовує особистість для подолання труднощів. В. Предко та М. Бондар

довели, що життєстійкі юнаки та підлітки частіше використовують конструктивні стратегії поведінки, орієнтовані на активне вирішення проблем [23]. Вони прагнуть аналізувати ситуацію, шукати способи її подолання та брати відповідальність за власні дії. Натомість молоді люди з низьким рівнем життєстійкості схильні уникати труднощів, емоційно реагувати на стресові ситуації або займати пасивну позицію. Таким чином, формування ефективних копінг-стратегій є важливою умовою розвитку життєстійкості у юнацькому віці.

Суттєвий вплив на становлення життєстійкості має рівень особистісної тривожності. К. Мущєрова встановила, що між життєстійкістю та тривожністю існує обернений взаємозв'язок [19]. Молоді люди з високою життєстійкістю характеризуються нижчим рівнем тривожності, більшою впевненістю у власних силах та здатністю контролювати емоційні переживання. Водночас підвищена тривожність може знижувати адаптаційні можливості особистості, ускладнювати процес прийняття рішень та негативно впливати на психоемоційний стан юнаків і дівчат.

В умовах сучасних соціальних викликів проблема життєстійкості молоді набуває особливої актуальності. Д. Костенко підкреслює, що в умовах воєнного стану життєстійкість є важливою передумовою збереження психологічного благополуччя студентської молоді [9]. Життєстійкі здобувачі освіти краще адаптуються до кризових обставин, здатні підтримувати продуктивність діяльності та контролювати негативні емоційні переживання. Л. Співак також зазначає, що життєстійкість виступає важливим адаптаційним ресурсом особистості в умовах війни [28]. Вона допомагає молоді підтримувати внутрішню стабільність, віру у власні можливості та здатність до подальшого розвитку навіть у складних життєвих умовах.

С. Ситнік, О. Резнікова та Г. Свіденська у своїх дослідженнях встановили, що життєстійкість студентів у період воєнного стану тісно пов'язана із рівнем соціальної підтримки, здатністю до саморегуляції та особливостями міжособистісної взаємодії [27]. Автори підкреслюють, що

підтримка близьких людей, позитивне соціальне середовище та довірливі взаємини сприяють формуванню психологічної стійкості молоді.

Н. Яковенко розглядає життєстійкість та резильєнтність як взаємопов'язані психологічні ресурси особистості [33]. Дослідниця зазначає, що важливою характеристикою життєстійкої особистості є здатність швидко відновлюватися після психотравмувальних подій та підтримувати активну життєву позицію. Саме у юнацькому віці відбувається формування здатності до психологічного відновлення, розвитку оптимізму та впевненості у власних можливостях.

Важливим чинником розвитку життєстійкості є процес самореалізації особистості. Д. Костенко наголошує, що самореалізація сприяє розвитку внутрішньої автономії, формуванню впевненості у власних силах та підвищенню здатності долати труднощі [10]. І. Ющенко та Т. Панченко зазначають, що сформована професійна ідентичність також позитивно впливає на становлення життєстійкості [32]. Усвідомлення власних професійних перспектив допомагає молоді підтримувати мотивацію, відповідальність та психологічну стабільність.

Життєстійкість виступає важливою умовою психологічного благополуччя молоді, забезпечує здатність ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати психоемоційну рівновагу в умовах сучасних соціальних викликів.

## **Висновки до розділу 1**

Теоретичний аналіз наукової психологічної літератури засвідчив, що проблема життєстійкості посідає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях та розглядається як складне інтегративне особистісне утворення, яке забезпечує здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та життєвих труднощів. У працях сучасних науковців життєстійкість трактується як система внутрішніх ресурсів

особистості, що включає емоційно-вольову стійкість, здатність до саморегуляції, позитивне самоставлення, контроль над подіями власного життя, активну життєву позицію та готовність сприймати труднощі як можливості для особистісного зростання. Аналіз наукових підходів дозволив встановити, що становлення життєстійкості визначається сукупністю психологічних, соціальних і педагогічних чинників. До основних психологічних чинників належать рівень саморегуляції, особливості самооцінки, емоційна стабільність, рівень особистісної тривожності, сформованість ефективних копінг-стратегій та здатність до самореалізації. Серед соціальних чинників вагоме значення мають підтримка значущого оточення, характер міжособистісних взаємин, сприятливий психологічний клімат у сім'ї та освітньому середовищі. Педагогічними чинниками виступають організація освітнього процесу, стиль педагогічної взаємодії, створення ситуацій успіху, розвиток самостійності та відповідальності здобувачів освіти.

Розгляд особливостей становлення життєстійкості в юнацькому віці дозволив визначити, що цей віковий період є сенситивним для розвитку зазначеної психологічної якості. Саме в юності відбувається інтенсивне формування самосвідомості, професійної ідентичності, ціннісних орієнтацій, життєвих планів і механізмів саморегуляції, які є основою життєстійкості.

Юнацький вік характеризується значними психоемоційними навантаженнями, пов'язаними з професійним самовизначенням, адаптацією до нових соціальних умов, необхідністю самостійного прийняття рішень та відповідальності за власне майбутнє. За таких умов життєстійкість виступає важливим ресурсом психологічної адаптації, забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, впевненість у власних можливостях, здатність конструктивно долати труднощі та підтримувати продуктивність діяльності.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ

#### **2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей життєстійкості майбутніх менеджерів.**

Дослідження особливостей життєстійкості проводилося серед здобувачів освіти Білоцерківського національного аграрного університету економічного факультету. Загальна вибірка становила 45 осіб, серед яких 22 юнаки та 23 дівчини. Для більш детального аналізу вікових особливостей прояву досліджуваних психологічних характеристик вибірку було поділено на дві вікові групи: першу групу склали здобувачі освіти віком 17–18 років (26 осіб), другу – 19–20 років (19 осіб).

Оцінювання статистично значущих відмінностей між групами здійснювалося із застосуванням кутового перетворення Фішера, що дозволило визначити достовірність різниць між частотними показниками.

Емпіричне дослідження реалізовувалося поетапно. На першому етапі було здійснено діагностику рівня життєстійкості у загальній вибірці, а також проаналізовано її вікові особливості та гендерні відмінності у проявах цього психологічного утворення. Другий етап був присвячений вивченню психологічних чинників, що безпосередньо впливають на формування життєстійкості у молоді, зокрема рівня нервово-психічної напруги та особистісної тривожності. На завершальному, третьому етапі було проведено порівняльний аналіз особливостей прояву зазначених психологічних характеристик у респондентів із різним рівнем життєстійкості, що дозволило виявити їх специфічні закономірності та взаємозв'язки.

Для вивчення особливостей життєстійкості було використано тест «Коротка версія тесту життєстійкості» розроблену В. О. Олефіром, М. А. Кузнєцовим, А. В. Павловою [20] Методика «Коротка версія тесту

життєстійкості» розроблена В. Олефіром, М. Кузнецовим та А. Павловою як скорочений психодіагностичний інструмент для оцінювання рівня життєстійкості особистості. Вона базується на концепції *hardiness* Сальваторе Мадді, відповідно до якої життєстійкість розглядається як система переконань і установок, що допомагають людині ефективно долати стрес та адаптуватися до складних життєвих обставин.

Методика містить 15 тверджень, які охоплюють три ключові компоненти життєстійкості:

1. Залученість (*commitment*): відображає ступінь включеності людини у власне життя, діяльність і взаємодію з оточенням. Особи з високою залученістю відчують інтерес до життя, бачать сенс у своїй діяльності та прагнуть брати активну участь у подіях.

2. Контроль (*control*): характеризує переконаність людини у здатності впливати на події власного життя та результати діяльності. Високі показники за цією шкалою свідчать про відчуття особистої відповідальності й активну позицію щодо подолання труднощів.

3. Прийняття ризику / виклику (*challenge*): показує готовність сприймати зміни, нові обставини та труднощі як можливість для розвитку й набуття досвіду, а не лише як загрозу.

Респондент оцінює кожне твердження за шкалою ступеня згоди. Отримані бали підсумовуються окремо за трьома шкалами та формують загальний показник життєстійкості. Вищі результати свідчать про кращу здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, адаптуватися до стресових ситуацій і підтримувати ефективне функціонування в умовах труднощів.

Важливими психологічними чинниками, що суттєво впливають на становлення життєстійкості молоді, є рівень нервово-психічної напруги та індивідуальна схильність до тривожних переживань. Саме ці параметри відображають ступінь емоційної стійкості особистості, її здатність до

саморегуляції та ефективного функціонування в умовах навчального навантаження і стресових ситуацій.

Дослідження рівня нервово-психічної напруги здійснювалося за допомогою опитувальника Т. А. Немчина (див. Додаток А), який є стандартизованим психодіагностичним інструментом для оцінювання психофізіологічного стану людини. Методика містить 30 тверджень, що охоплюють широкий спектр показників функціонального стану організму та психіки. Респондентам пропонується обрати варіант відповіді, який найточніше відображає їхній актуальний стан.

Зміст опитувальника включає питання, спрямовані на оцінювання фізичного самопочуття (наявність дискомфорту, особливості рухової активності, координації рухів, функціонування окремих систем організму, чутливість до зовнішніх подразників). Окремий блок тверджень стосується емоційної сфери, зокрема настрою, рівня впевненості у собі, емоційної стабільності та здатності протистояти труднощам. Крім того, методика передбачає оцінювання когнітивних процесів, таких як розумова працездатність, кмітливість і пам'ять, а також частоти, інтенсивності та тривалості проявів психічної напруги й наявності психологічного дискомфорту.

Кожна відповідь оцінюється в межах від 1 до 3 балів залежно від ступеня вираженості ознаки. Підсумковий бал дозволяє визначити рівень нервово-психічної напруги: 30–50 балів відповідають слабкому (детензивному) рівню, 51–70 балів – помірному (інтенсивному), 71–90 балів – надмірному (екстенсивному) рівню нервово-психічної напруги.

Для вивчення особливостей особистісної тривожності здобувачів освіти було використано методику Дж. Тейлора в адаптації М. М. Пейсахової «Шкала тривожності» (див. Додаток Б) [6]. Дана методика дозволяє комплексно оцінити як емоційні, так і соматичні прояви тривожності. Частина тверджень спрямована на виявлення ознак підвищеної стурбованості, емоційної напруги, нестабільності психоемоційного стану,

наявності страхів, підвищеної чутливості до труднощів та очікування невдач. Інша частина питань, навпаки, фіксує прояви емоційної рівноваги, внутрішнього спокою, впевненості та стабільного позитивного емоційного фону.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів відповідно до ключа методики. Отримані показники дозволяють визначити рівень тривожності: до 15 балів – низький рівень, 16–27 балів – середній рівень, 28–50 балів – високий рівень тривожності.

Таким чином, у межах дослідження життєстійкості здобувачів освіти було використано комплекс психодіагностичних методик, які характеризуються високими показниками надійності та валідності. Це забезпечило можливість всебічного аналізу рівня життєстійкості молоді, а також виявлення ключових психологічних характеристик, що визначають формування психологічної стійкості в студентському віці.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей життєстійкості майбутніх менеджерів**

Дослідження передбачало вивчення рівнів життєстійкості молоді та визначення психологічних характеристик, що впливають на формування стійкості до труднощів в юнацькому віці.

Вивчення особливостей життєстійкості проводилось за допомогою методики «Коротка версія тесту життєстійкості» розробленої В. О. Олефіром, М. А. Кузнецовим, А. В. Павловою. Результати загальної вибірки представлені на рис. 2.1.

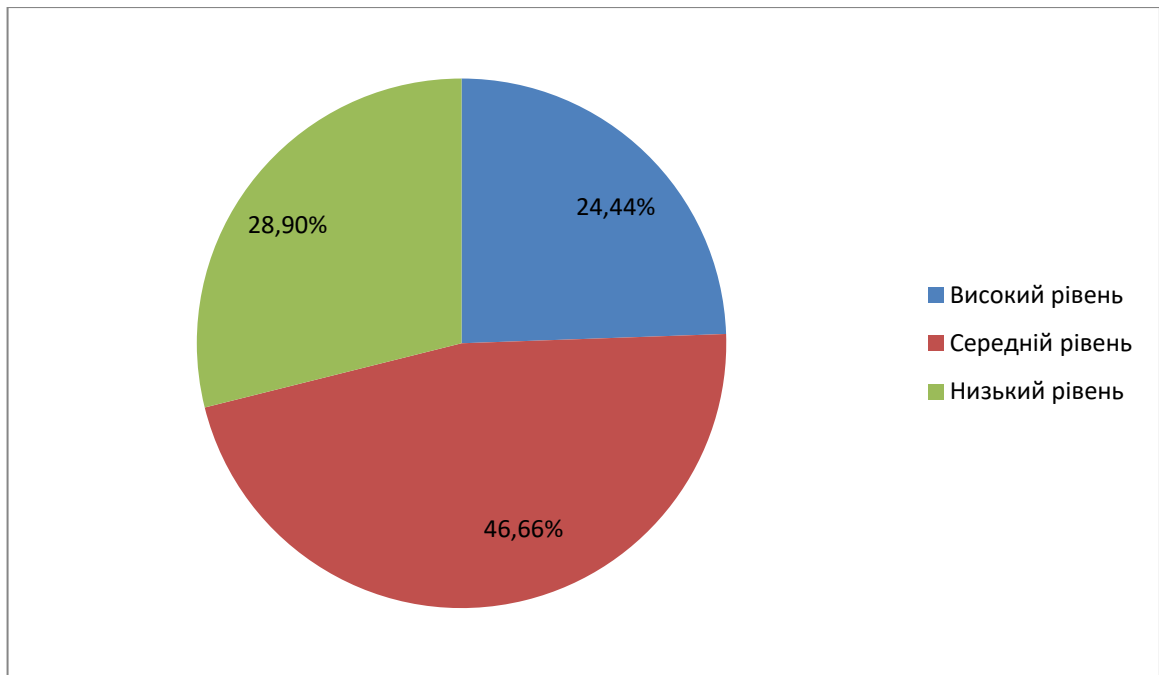


Рис. 2.1. Рівні життєстійкості майбутніх менеджерів

Як видно з рис. 2.1, у загальній вибірці домінує середній рівень життєстійкості, який виявлено у 46,66% респондентів. Особи з таким рівнем зазвичай демонструють відносно сформовані механізми самоконтролю та здатність зберігати емоційну рівновагу в нових або незвичних ситуаціях. Вони здатні адаптуватися до змін, проте в умовах підвищеної складності або стресу можуть проявляти певну невпевненість, зниження внутрішньої стабільності та підвищену чутливість до невдач. Водночас для них характерне загалом позитивне ставлення до власних можливостей і віра у здатність подолати життєві труднощі, хоча ця впевненість може коливатися залежно від ситуації.

Високий рівень життєстійкості виявлено у 24,44% здобувачів освіти. Ці респонденти характеризуються розвиненою внутрішньою стійкістю, активною життєвою позицією, високим рівнем саморегуляції та здатністю до усвідомленого контролю власних емоцій і поведінки. У складних або стресових ситуаціях вони, як правило, зберігають психоемоційну рівновагу, демонструють раціональність у прийнятті рішень і конструктивне ставлення до проблем. Такі особи схильні сприймати труднощі як виклик або

можливість для розвитку, що сприяє їхній психологічній стійкості та збереженню психічного благополуччя.

Низький рівень життєстійкості зафіксовано у 28,90% досліджуваних. Для цієї групи характерні підвищена невпевненість у власних силах, труднощі з саморегуляцією в умовах стресу та схильність до нерациональних реакцій у складних ситуаціях. Такі здобувачі освіти можуть втрачати емоційний контроль, швидше виснажуються під час навчального навантаження, демонструють зниження працездатності та підвищену втомлюваність. Також їм притаманні підвищений рівень тривожності, напруженість і чутливість до навіть незначних негативних впливів або невдач, що ускладнює процес адаптації до навчального середовища.

У цілому отримані результати свідчать про неоднорідність рівнів життєстійкості у студентській вибірці та необхідність подальшого розвитку психологічних ресурсів, спрямованих на зміцнення адаптаційних можливостей здобувачів освіти.

Порівняння психологічних особливостей виявів життєстійкості за віковим критерієм представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

## Вікова динаміка життєстійкості майбутніх менеджерів

N=45

| Рівні    | Група 1<br>(17 – 18 років) |       | Група 2<br>(19 – 20 років) |       | φ     |
|----------|----------------------------|-------|----------------------------|-------|-------|
|          | Абс.                       | %     | Абс.                       | %     |       |
| Високий  | 8                          | 30,76 | 3                          | 15,79 | -     |
| Середній | 9                          | 34,62 | 12                         | 63,15 | 1,919 |
| Низький  | 9                          | 34,62 | 4                          | 20,71 | -     |
| Всього   | 26                         | 100   | 19                         | 100   | -     |

 $p \leq 0,05$ 

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Як свідчать дані таблиці 2.1, на високому рівні сформованості досліджуваного психічного явища показники у групі молодших здобувачів освіти майже вдвічі перевищують аналогічні результати старшої вікової групи: 30,76% проти 15,79% відповідно. Це може вказувати на більш виражені початкові ресурси стійкості у частини молодших респондентів, які ще не зазнали повною мірою впливу професійних та навчальних навантажень.

Найбільш виразні статистично значущі відмінності між віковими групами зафіксовано на середньому рівні життєстійкості. Так, у групі 17–18-річних показник становить 34,62%, тоді як серед 19–20-річних здобувачів освіти він суттєво зростає до 63,15% ( $\phi=1,919$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про поступове зміщення більшості респондентів у бік середнього рівня, що може відображати процес адаптації до навчальної діяльності у закладі вищої освіти та формування більш реалістичних уявлень про власні можливості.

Щодо низького рівня життєстійкості, то тут спостерігається певна тенденція до зниження його частки у старшій віковій групі: у респондентів віком 19–20 років він становить 20,71%, тоді як серед 17–18-річних — 34,62%. Це може свідчити про поступове зменшення кількості осіб із недостатньо сформованими адаптаційними ресурсами та розвиток більш ефективних стратегій подолання труднощів у процесі дорослішання та навчання.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що з віком спостерігається перерозподіл рівнів життєстійкості: зменшується частка як високих, так і низьких показників, тоді як домінуючим стає середній рівень, що може відображати процес стабілізації особистісних характеристик та формування більш збалансованої системи психологічної адаптації до вимог освітнього середовища.

Аналіз відмінностей виявів життєстійкості за критерієм статі показано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

## Статеві відмінності життєстійкості майбутніх менеджерів

N=45

| Рівні    | Хлопці |       | Дівчата |       | φ     |
|----------|--------|-------|---------|-------|-------|
|          | Абс.   | %     | Абс.    | %     |       |
| Високий  | 3      | 13,63 | 8       | 34,78 | 1,694 |
| Середній | 13     | 59,09 | 12      | 52,17 | -     |
| Низький  | 6      | 27,28 | 3       | 13,12 | -     |
| Всього   | 22     | 100   | 23      | 100   | -     |

 $p \leq 0,05$ 

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Порівняльний аналіз показників життєстійкості у дівчат і хлопців виявив наявність статистично значущих гендерних відмінностей на високому рівні сформованості даної характеристики. Зокрема, серед дівчат високий рівень життєстійкості спостерігається у 34,78% респонденток, тоді як серед хлопців цей показник є суттєво нижчим і становить 13,63% ( $\phi=1,694$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про більш виражені адаптаційні ресурси та психологічну стійкість у частини жіночої вибірки.

Щодо середнього рівня життєстійкості, то він є домінуючим в обох групах досліджуваних: у хлопців він становить 59,09%, у дівчат — 52,17%. Така тенденція вказує на те, що значна частина здобувачів освіти загалом має відносно сформовані, але ще нестабільні механізми подолання стресових ситуацій, які потребують подальшого розвитку та зміцнення.

Низький рівень життєстійкості частіше фіксується серед хлопців (27,28%) порівняно з дівчатами (13,12%), що може свідчити про більшу емоційну вразливість частини чоловічої вибірки та недостатню сформованість стратегій ефективного подолання труднощів.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє зазначити, що у молодших здобувачів освіти віком 17–18 років життєстійкість розподілена

між рівнями відносно рівномірно, без різко вираженої домінанти певного рівня. Натомість у групі 19–20-річних спостерігається переважання середнього рівня життєстійкості, що може свідчити про поступову стабілізацію особистісних ресурсів у процесі дорослішання та професійного самовизначення.

Водночас у старшій віковій групі зменшується частка осіб із низьким рівнем життєстійкості, що дає підстави припускати поступове зниження психологічної вразливості та розвиток більш ефективних механізмів саморегуляції, самоконтролю й збереження працездатності в умовах стресових навантажень.

Отримані дані також дозволяють зробити висновок про певні гендерні особливості життєстійкості: у дівчат вона загалом виражена сильніше, ніж у хлопців. Це може бути зумовлено більш розвиненими комунікативними навичками, емоційною гнучкістю, а також вищою схильністю до соціальної підтримки як ресурсу подолання складних життєвих ситуацій.

Для вивчення нервово-психічної напруги було використано опитувальник нервово-психічної напруги Т.А. Немчина. Показники загальної вибірки відображено на рис.2.2.

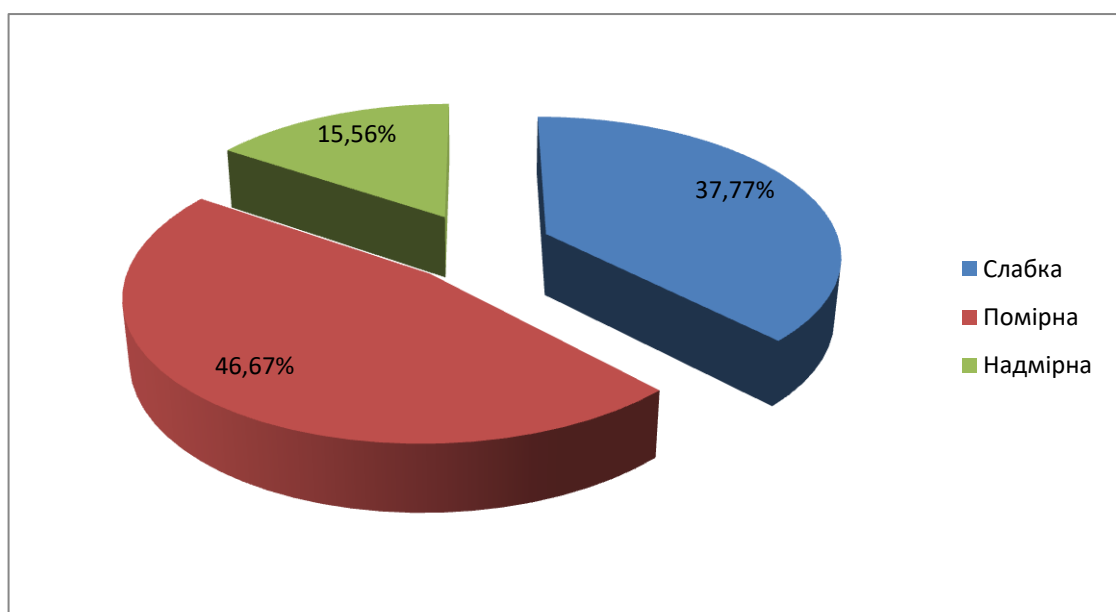


Рис.2.2. Рівні вияву нервово-психічної напруги майбутніх менеджерів

Як видно з рис. 2.2, найбільшу частку серед досліджуваних становлять здобувачі освіти із середнім рівнем нервово-психічної напруги — 46,67%. Для цієї групи характерним є стан помірного психоемоційного напруження, який може періодично впливати на ефективність навчальної діяльності. У таких осіб іноді спостерігаються прояви підвищеного збудження, що можуть переходити у психосоматичні реакції, зокрема головний біль, підвищену пітливість, коливання фізіологічних показників та загальне зниження самопочуття. За умов інтенсивного навчального навантаження можливі труднощі з концентрацією уваги, тимчасове погіршення пам'яті та зниження працездатності. Водночас у звичайних, стабільних умовах така помірна напруга є типовою для осіб юнацького віку, має переважно фізіологічно обумовлений характер і не призводить до стійкої дезадаптації чи порушення психологічної рівноваги.

Слабкий рівень нервово-психічної напруги виявлено у 37,77% респондентів. Такі результати свідчать про відносно високу психологічну стійкість цієї групи, здатність ефективно адаптуватися до навчальних і життєвих вимог, уникати надмірних перевантажень та використовувати конструктивні стратегії подолання труднощів. Для цих здобувачів освіти характерні емоційна врівноваженість, достатній рівень саморегуляції, а також загальна витривалість психічних процесів і стабільність функціонального стану.

Водночас надмірний рівень нервово-психічної напруги зафіксовано у 15,56% досліджуваних. Такий показник може свідчити про недостатню адаптацію до навчального навантаження, підвищену вразливість до стресових впливів або наявність зовнішніх чинників, що ускладнюють психоемоційне функціонування. Ймовірними причинами можуть бути перевтома, хронічне перевантаження, міжособистісні конфлікти з однолітками, викладачами або членами родини, а також недостатньо сформовані навички саморегуляції та стресостійкості. У таких осіб існує

підвищений ризик емоційного виснаження та зниження загальної ефективності діяльності.

Порівняння рівнів вияву нервово-психічної напруги у молодших і старших здобувачів освіти представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

## Вікова динаміка рівнів вияву нервово-психічної напруги

N=45

| Рівні    | Група 1<br>(17 – 18 років) |       | Група 2<br>(19 – 20 років) |       | φ |
|----------|----------------------------|-------|----------------------------|-------|---|
|          | Абс.                       | %     | Абс.                       | %     |   |
| Слабка   | 10                         | 38,46 | 7                          | 36,84 | - |
| Помірна  | 12                         | 46,15 | 9                          | 47,36 | - |
| Надмірна | 4                          | 15,39 | 3                          | 15,80 | - |
| Всього   | 26                         | 100   | 19                         | 100   | - |

$$p \leq 0,05$$

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Як свідчать дані таблиці 2.3, статистично значущих відмінностей між молодшими та старшими здобувачами освіти не зафіксовано. В обох досліджуваних групах переважає середній рівень нервово-психічної напруги, який становить 46,15% у респондентів віком 17–18 років та 47,36% у групі 19–20-річних.

Другу позицію за поширеністю займає слабкий рівень нервово-психічної напруги: у першій групі він становить 38,46%, у другій — 36,84%. Низький рівень прояву також демонструє близькі значення в обох вибірках і складає 15,39% та 15,80% відповідно.

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок про відносну стабільність показників нервово-психічної напруги протягом періоду навчання у закладі вищої освіти, без суттєвих вікових коливань.

Виявлення особливостей тривожності майбутніх менеджерів проводилось за методикою Дж.Тейлора в адаптації М.М.Пейсахової «Шкала тривожності», результати загальної вибірки представлені на рис. 2.3.

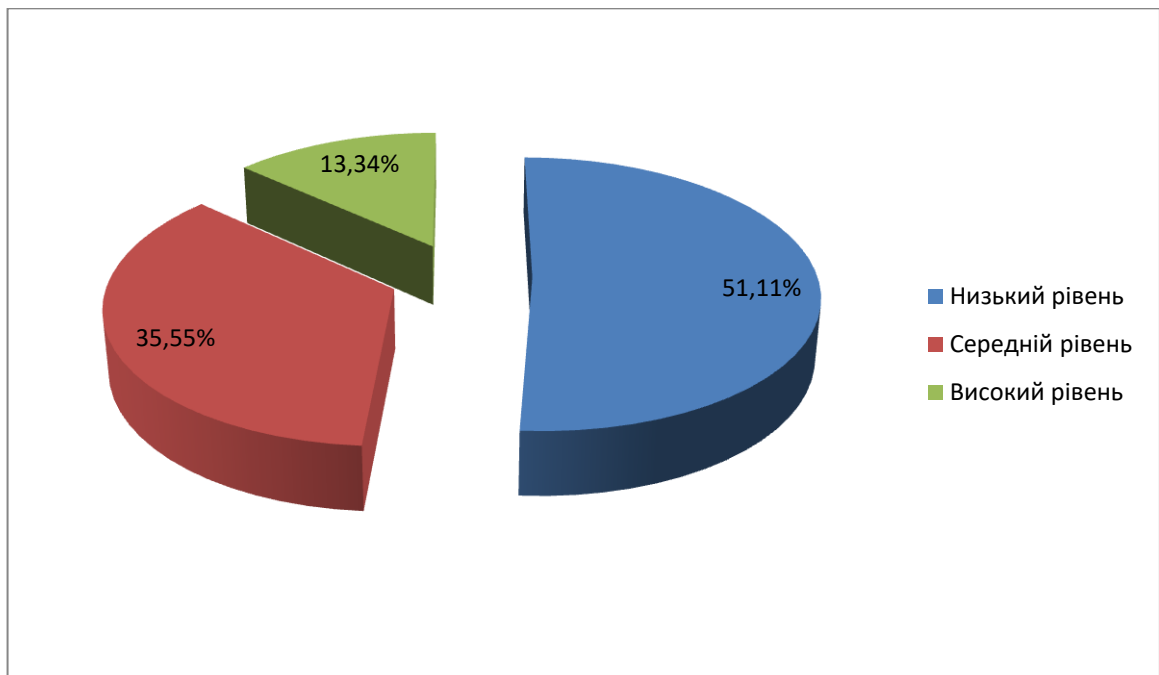


Рис. 2.3. Рівні вияву тривожності майбутніх менеджерів

Як видно з рис. 2.3, у загальній вибірці домінує низький рівень тривожності, який виявлено у 51,11% досліджуваних. Це свідчить про відносно сприятливий емоційний стан більшості здобувачів освіти, їх здатність зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоційні реакції та ефективно функціонувати в стандартних навчальних ситуаціях. Середній рівень тривожності характерний для 35,55% респондентів і відображає періодичну емоційну напругу, яка може посилюватися в умовах підвищеного навчального навантаження, контрольних робіт або ситуацій невизначеності. Такі студенти загалом адаптовані до освітнього середовища, проте іноді потребують додаткових ресурсів для стабілізації емоційного стану.

Високий рівень тривожності зафіксовано у 13,34% опитаних. Для цієї групи характерні підвищена емоційна чутливість, схильність до переживань, напруження та труднощі у подоланні стресових ситуацій. Підвищена тривожність може бути зумовлена комплексом чинників, серед яких:

труднощі міжособистісної взаємодії, наявність внутрішніх конфліктів і невпевненості у власних можливостях, недостатній рівень соціальної підтримки з боку оточення, значне навчальне навантаження, а також індивідуально-типологічні особливості нервової системи. У сукупності ці фактори можуть посилювати емоційну напругу та ускладнювати процес адаптації студентів до вимог освітнього середовища. Особливості виявів тривожності у віковій динаміці показано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

## Вікова динаміка тривожності майбутніх менеджерів

N=45

| Рівні    | Група 1<br>(17 – 18 років) |       | Група 2<br>(19 – 20 років) |       | φ |
|----------|----------------------------|-------|----------------------------|-------|---|
|          | Абс.                       | %     | Абс.                       | %     |   |
| Низький  | 13                         | 50,00 | 10                         | 52,63 | - |
| Середній | 9                          | 34,62 | 7                          | 36,84 | - |
| Високий  | 4                          | 15,38 | 2                          | 10,53 | - |
| Всього   | 26                         | 100   | 19                         | 100   | - |

 $p \leq 0,05$ 

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Як видно з даних таблиці 2.4, статистично значущих відмінностей у рівнях тривожності між здобувачами освіти різних вікових груп не виявлено. Водночас слід зазначити, що високий рівень тривожності у респондентів може бути зумовлений різними індивідуально-психологічними чинниками. Серед молодших досліджуваних віком 17–18 років такий рівень зафіксовано у 15,38% опитаних, тоді як серед 19–20-річних він становить 10,53%, що свідчить про незначну тенденцію до зниження високої тривожності з віком.

Найбільш сприятливим з точки зору психологічної адаптації вважається низький рівень тривожності. У першій віковій групі він становить 50,00%, у другій – 52,63%, що свідчить про приблизно однаковий розподіл цього показника. Середній рівень тривожності виявлено у 34,62% молодших

здобувачів освіти та у 36,84% старших респондентів, що також не демонструє суттєвих вікових розбіжностей.

Таким чином, аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок про відсутність виражених вікових відмінностей у рівнях тривожності серед досліджуваної вибірки.

У процесі дослідження життєстійкості майбутніх менеджерів загальну сукупність респондентів було поділено на три групи відповідно до рівня сформованості даної психологічної характеристики: перша група — особи з високим рівнем життєстійкості; друга група — респонденти із середнім рівнем; третя група — здобувачі освіти з низьким рівнем життєстійкості. Така диференціація дала змогу здійснити порівняльний аналіз показників нервово-психічної напруги, тривожності та особливостей самоставлення у досліджуваних, що мають різний рівень розвитку життєстійкості, і виявити специфічні психологічні відмінності між зазначеними групами.

Порівняння показників нервово-психічної напруги в здобувачів освіти з різними рівнями життєстійкості представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Психологічні особливості нервово-психічної напруги в майбутніх менеджерів з різними рівнями життєстійкості

N=45

| Рівні нервово-психічної напруги | Група 1<br>(високий рівень життєстійкості) |       | Група 2<br>(середній рівень життєстійкості) |       | Група 3<br>(низький рівень життєстійкості) |       | $\varphi_1$ | $\varphi_2$ |
|---------------------------------|--------------------------------------------|-------|---------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|-------|-------------|-------------|
|                                 | Абс.                                       | %     | Абс.                                        | %     | Абс.                                       | %     |             |             |
| Слабка                          | 7                                          | 63,64 | 8                                           | 38,09 | 2                                          | 15,38 | -           | -           |
| Помірна                         | 4                                          | 36,36 | 11                                          | 52,38 | 6                                          | 46,15 | -           | -           |
| Надмірна                        | -                                          | -     | 2                                           | 9,53  | 5                                          | 38,47 | -           | 2,013       |
| Всього                          | 11                                         | 100   | 21                                          | 100   | 13                                         | 100   | -           | -           |

\* $p \leq 0,05$ 

$\varphi_1$  — коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

$\varphi_2$  — коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 2 і 3 групи.

Як видно з таблиці 2.5, у респондентів із високим рівнем життєстійкості домінує слабо виражена нервово-психічна напруга, яка

спостерігається у 63,64% досліджуваних. Помірний рівень у цій групі становить 36,36%, тоді як випадки надмірної напруги відсутні, що свідчить про відносно стабільний емоційно-психологічний стан осіб із високою життестійкістю.

У другій групі, яка характеризується середнім рівнем життестійкості, переважає помірна нервово-психічна напруга (52,38%). Частка осіб зі слабким рівнем становить 38,09%, а надмірний рівень фіксується у 9,53% респондентів, що вказує на наявність окремих випадків підвищеної психоемоційної напруги в межах цієї групи.

Серед здобувачів освіти з низьким рівнем життестійкості найбільш вираженим є надмірний рівень нервово-психічної напруги, який виявлено у 38,47% досліджуваних, що є найвищим показником порівняно з іншими групами. Це свідчить про значну вразливість цієї категорії до стресових впливів та труднощі у саморегуляції емоційного стану.

Особливості виявів тривожності у досліджуваних з різним рівнем життестійкості узагальнено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Психологічні особливості тривожності в майбутніх менеджерів з різними рівнями життестійкості

N=45

| Рівні триво-жності | Група 1<br>(високий рівень життестійкості) |       | Група 2<br>(середній рівень життестійкості) |       | Група 3<br>(низький рівень життестійкості) |       | Ф <sub>1</sub> | Ф <sub>2</sub> |
|--------------------|--------------------------------------------|-------|---------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|-------|----------------|----------------|
|                    | Абс.                                       | %     | Абс.                                        | %     | Абс.                                       | %     |                |                |
| Низький            | 9                                          | 81,82 | 11                                          | 52,38 | 3                                          | 23,07 | 2,29           | 1,746          |
| Середній           | 1                                          | 9,09  | 8                                           | 38,09 | 7                                          | 53,86 | 1,788          | -              |
| Високий            | 1                                          | 9,09  | 2                                           | 9,53  | 3                                          | 23,07 | -              | -              |
| Всього             | 11                                         | 100   | 21                                          | 100   | 13                                         | 100   | -              | -              |

\*p ≤ 0,05

Ф<sub>1</sub> – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Ф<sub>2</sub> – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 2 і 3 групи.

Як свідчать дані таблиці 2.6, показники низького рівня тривожності істотно варіюють у групах респондентів із різною сформованістю життєстійкості. Зокрема, у першій групі, що характеризується високим рівнем життєстійкості, частка осіб із низькою тривожністю є максимальною і становить 81,82%. У другій групі цей показник зменшується до 52,38%, тоді як у третій групі він досягає лише 23,07%. Виявлені відмінності є статистично значущими між першою та другою групами ( $\phi=2,290$ ;  $p \leq 0,05$ ), а також між другою і третьою групами ( $\phi=1,746$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Паралельно простежується протилежна тенденція щодо середнього рівня тривожності, який зростає зі зниженням життєстійкості. Так, у першій групі він становить 9,09%, у другій – 38,09%, а в третій – 53,86%. При цьому статистично достовірні розбіжності зафіксовано між першою та другою групами ( $\phi=1,788$ ;  $p \leq 0,05$ ), що додатково підтверджує наявність зв'язку між рівнем життєстійкості та вираженістю тривожних проявів.

На основі отриманих емпіричних результатів можна виокремити три якісно відмінні групи досліджуваних залежно від рівня життєстійкості.

1. Здобувачі освіти з високим рівнем життєстійкості характеризуються переважно слабкою або помірною нервово-психічною напругою, сформованими навичками емоційної саморегуляції та здатністю ефективно долати незначні стресові впливи. Вони демонструють гнучкість у поведінці, адаптивність у складних ситуаціях, оптимістичне сприйняття власних можливостей щодо подолання труднощів, а також відсутність вираженої схильності до очікування негативних подій. Такі респонденти уважно ставляться до власних потреб і загалом зберігають внутрішню стабільність.

2. Для здобувачів освіти із середнім рівнем життєстійкості характерна відносна здатність до адаптації в умовах змін і загалом позитивне самоствалення. Водночас у ситуаціях невдач або підвищених вимог у них спостерігається зниження впевненості у власних можливостях, зростання тривожності та психоемоційної напруги. За ускладнених обставин їм

складніше підтримувати емоційний баланс і зберігати стабільну працездатність.

3. Здобувачі освіти з низьким рівнем життєстійкості характеризуються підвищеною нервово-психічною напругою, що часто супроводжується емоційним виснаженням, підвищеною втомлюваністю та зниженням ефективності діяльності. Для них притаманні відчуття невпевненості, схильність до уникнення складних ситуацій, очікування труднощів, а також підвищений рівень тривоги й занепокоєння, зумовлений сумнівами у власній здатності подолати життєві виклики.

### **2.3. Засоби підвищення життєстійкості майбутніх менеджерів**

Проблема життєстійкості особистості сьогодні посідає важливе місце у психологічних і педагогічних дослідженнях, оскільки сучасне професійне середовище характеризується високим рівнем невизначеності, емоційного напруження та необхідністю швидкого прийняття рішень. Особливої актуальності це питання набуває для майбутніх менеджерів, професійна діяльність яких безпосередньо пов'язана з відповідальністю, управлінням людьми, стресовими ситуаціями та необхідністю ефективно реагувати на постійні зміни. Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених феномену життєстійкості, питання її розвитку та цілеспрямованого формування досліджене недостатньо.

На думку Дж. Кльво вказує (Calvo, J. A., & García, G. M. (2018). Hardiness as moderator of the relationship between structural and psychological empowerment on burnout in middle managers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91(2), 362–384.), що життєстійкість не є вродженою характеристикою людини, а формується та змінюється протягом усього життя. Її розвиток ґрунтується на позитивному ставленні особистості до себе, усвідомленні власної цінності, а також задоволеності результатами своєї діяльності. Важливу роль у становленні життєстійкості відіграють смисложиттєві орієнтації, що

допомагають людині усвідомлювати можливість впливати на події власного життя та контролювати їх. Дослідниця зазначає, що рівень життєстійкості залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, її віку, професії, соціального статусу та проявляється у здатності до саморегуляції, подолання стресових ситуацій і реалізації життєвих цілей.

Американський дослідник Р. Бартоне [34], аналізуючи механізми формування життєстійкості, підкреслював, що якщо науці вже відомі чинники, які сприяють її розвитку, то цілком можливо створювати спеціальні програми для підвищення життєстійкості навіть у тих людей, які є найбільш уразливими до стресових впливів. Такий підхід відкриває перспективи для впровадження психологічних тренінгів та освітніх програм, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Однією з перших відомих програм розвитку життєстійкості стала програма С. Мадді [35]. Її основою були методи подолання стресу, які допомагали учасникам краще усвідомлювати свої емоційні, когнітивні та поведінкові реакції на складні життєві обставини. У межах тренінгу люди вчилися підвищувати рівень залученості до власного життя, розвивати здатність контролювати події та сприймати труднощі як можливість для особистісного зростання. Заняття проводилися у малих групах протягом кількох місяців, а позитивні результати зберігалися навіть через пів року після завершення програми. Пізніше тренінг був доповнений компонентами соціальної підтримки та самодопомоги. Учасників навчали навичкам конструктивної взаємодії з оточенням, ефективного відпочинку, правильного харчування та підтримання фізичної активності. Це дозволило значно підвищити ефективність програми.

Важливий внесок у дослідження засобів розвитку життєстійкості зробила В. Панченко [21], яка розробила комплекс методів для менеджерів комерційних організацій. Авторка наголошує, що майбутні фахівці повинні оволодівати аутопсихологічними технологіями, спрямованими на самопізнання та саморозвиток. До таких технологій належать саморефлексія,

самодіагностика, саморегуляція, самокорекція та розвиток внутрішньої мотивації. Крім цього, необхідним є формування професійних знань, управлінських умінь та навичок, що забезпечують успішну адаптацію до професійної діяльності. Практичне впровадження авторської тренінгової програми «Життестійкість – внутрішній ресурс менеджера» продемонструвало суттєве зростання показників життестійкості та професійної адаптованості учасників експериментальної групи.

На думку В. Породько [22], подолання складних життєвих ситуацій має відбуватися поетапно. Перший етап передбачає зниження емоційного напруження за допомогою релаксаційних технік, дихальних вправ та методів психологічного розслаблення. Другий етап полягає у безпосередньому вирішенні проблемної ситуації. Дослідник рекомендує не уникати труднощів, а аналізувати їх, шукати творчі способи подолання, активно розвивати власну ефективність і використовувати кризові ситуації як джерело нового досвіду та особистісного розвитку.

Для сучасних здобувачів освіти проблема життестійкості є надзвичайно актуальною, оскільки навчання у закладах вищої освіти часто супроводжується високими інтелектуальними навантаженнями, невизначеністю щодо майбутнього, емоційним виснаженням та необхідністю адаптації до нових умов життя. Саме тому важливо впроваджувати практичні рекомендації щодо розвитку життестійкості студентської молоді.

Одним із важливих засобів підвищення життестійкості здобувачів освіти є формування навичок емоційної саморегуляції. Студентам доцільно навчатися керувати власними емоціями, розпізнавати ознаки перевтоми та стресу, використовувати техніки релаксації, медитації або дихальні вправи. Регулярне застосування таких методів допомагає зменшити рівень тривожності та підвищити психологічну стійкість.

Важливу роль відіграє також розвиток позитивного мислення та впевненості у власних силах. Здобувачам освіти необхідно вчитися сприймати помилки не як поразки, а як можливість отримати новий досвід і

вдосконалити свої навички. Формування адекватної самооцінки та віри у власні можливості сприяє більш ефективному подоланню труднощів.

Не менш важливим чинником є розвиток комунікативних навичок та соціальної підтримки. Підтримка друзів, родини, викладачів і одногрупників допомагає людині легше переживати стресові ситуації та знижує ризик емоційного виснаження. Участь у волонтерських, громадських або командних проєктах також сприяє формуванню почуття залученості та відповідальності.

Для підвищення життєстійкості здобувачам освіти варто дотримуватися здорового способу життя. Повноцінний сон, фізична активність, збалансоване харчування та достатній відпочинок позитивно впливають не лише на фізичний стан, а й на психічне здоров'я. Регулярні фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню емоційної стабільності.

Крім того, важливим є розвиток навичок планування часу та постановки цілей. Раціональна організація навчальної діяльності допомагає уникати перевантаження, формує відчуття контролю над ситуацією та знижує рівень тривоги. Здатність визначати пріоритети та поступово досягати поставлених цілей є важливою складовою життєстійкості майбутнього фахівця.

Отже, життєстійкість є важливим ресурсом особистості, який забезпечує ефективне подолання труднощів, адаптацію до змін та професійне становлення майбутніх менеджерів. Її розвиток можливий за умови цілеспрямованого формування навичок саморегуляції, позитивного мислення, соціальної взаємодії та відповідального ставлення до власного життя і здоров'я. Для здобувачів освіти розвиток життєстійкості є необхідною умовою успішного навчання, професійної реалізації та збереження психологічного благополуччя.

## Висновки до розділу 2

Експериментальне дослідження психологічних особливостей життєстійкості здобувачів освіти проводилося у три послідовні етапи. На першому етапі основна увага приділялася визначенню рівнів сформованості життєстійкості майбутніх менеджерів, аналізу її вікових особливостей та виявленню відмінностей між юнаками і дівчатами. Другий етап був спрямований на вивчення психологічних характеристик, що впливають на здатність молоді протистояти несприятливим чинникам, зокрема рівня нервово-психічної напруги та тривожності у здобувачів освіти. На завершальному, третьому етапі, здійснювався аналіз проявів зазначених психологічних властивостей у респондентів із різними рівнями життєстійкості.

Результати дослідження показали, що серед більшості здобувачів освіти переважає середній рівень життєстійкості. Приблизно однакова кількість респондентів продемонструвала високий та низький рівні стійкості до негативних впливів зовнішнього середовища. Встановлено також певні вікові особливості. Так, у здобувачів освіти віком 17–18 років частіше спостерігаються як високі, так і низькі показники життєстійкості. Натомість серед студентів 19–20 років домінує середній рівень розвитку цієї психологічної характеристики. Крім того, було виявлено статеві відмінності: серед дівчат кількість осіб із високим рівнем життєстійкості виявилася більшою, ніж серед хлопців.

Аналіз показників нервово-психічної напруги засвідчив подібні результати в обох вікових групах. Для більшості досліджуваних характерним є помірний рівень психічної напруженості. Дослідження тривожності показало, що майже половина респондентів має низький її рівень. Водночас істотних відмінностей між показниками тривожності у здобувачів освіти 17–18 та 19–20 років виявлено не було.

Порівняльний аналіз психологічних особливостей майбутніх менеджерів із різними рівнями життєстійкості дозволив встановити певні закономірності. Для респондентів із високим рівнем життєстійкості характерними є низькі показники тривожності та слабкий або помірний рівень нервово-психічної напруги. Особи із середнім рівнем життєстійкості переважно демонструють низьку або середню тривожність та помірну психічну напругу. Натомість серед здобувачів освіти з низьким рівнем життєстійкості значна частина характеризується підвищеною нервово-психічною напругою, яка може досягати надмірного рівня, а також середнім рівнем тривожності. Це свідчить про те, що життєстійкість тісно пов'язана зі здатністю особистості ефективно регулювати власний емоційний стан та протистояти стресовим впливам

## ВИСНОКИ

Теоретичний аналіз наукової психологічної літератури засвідчив, що проблема життєстійкості є однією з актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки пов'язана із здатністю особистості ефективно функціонувати в умовах соціальної нестабільності, невизначеності та підвищених стресових навантажень. У працях вітчизняних і зарубіжних дослідників життєстійкість розглядається як інтегративне особистісне утворення, що поєднує когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий компоненти та забезпечує здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, контролювати власну поведінку, долати труднощі й адаптуватися до змінних умов середовища. Встановлено, що формування життєстійкості зумовлюється комплексом взаємопов'язаних чинників, серед яких важливе місце посідають соціальні, педагогічні та психологічні детермінанти. До соціальних чинників належать сімейне виховання, характер міжособистісних взаємин, рівень соціальної підтримки та умови соціалізації особистості. Педагогічними чинниками виступають особливості освітнього середовища, стиль педагогічної взаємодії, організація навчального процесу та створення умов для розвитку самостійності й відповідальності здобувачів освіти. Серед психологічних чинників провідне значення мають саморегуляція, самооцінка, особливості емоційної сфери, рівень тривожності, копінг-стратегії та здатність до самореалізації.

У процесі розгляду особливостей становлення життєстійкості в юнацькому віці встановлено, що цей віковий період є сенситивним для розвитку даного психологічного утворення. Саме в юності відбувається інтенсивне формування самосвідомості, життєвих цілей, професійної ідентичності, системи цінностей та навичок самостійного подолання труднощів. Молоді люди стикаються з новими соціальними ролями, необхідністю професійного самовизначення, зростанням відповідальності та потребою адаптації до нових умов навчання і життєдіяльності, що актуалізує

потребу у розвитку життєстійкості. Встановлено, що високий рівень життєстійкості в юнацькому віці пов'язаний із кращою емоційною зрівноваженістю, розвиненим самоконтролем, нижчим рівнем тривожності, позитивним самотавленням і здатністю ефективно долати стресові ситуації. Натомість недостатній рівень життєстійкості може супроводжуватися підвищеною вразливістю, емоційною нестабільністю, труднощами адаптації та зниженням психологічного благополуччя.

Експериментальне дослідження психологічних особливостей життєстійкості здобувачів освіти здійснювалося поетапно, що забезпечило комплексність аналізу отриманих емпіричних даних. На першому етапі було проведено діагностику рівнів сформованості життєстійкості майбутніх менеджерів, а також здійснено аналіз її вікової динаміки та гендерних відмінностей. Другий етап дослідження був спрямований на вивчення психологічних детермінант стійкості до несприятливих впливів, зокрема показників нервово-психічної напруги та рівня тривожності здобувачів освіти. На третьому етапі здійснювався порівняльний аналіз зазначених психологічних характеристик у групах респондентів із різним рівнем життєстійкості.

Отримані результати засвідчили, що у вибірці досліджуваних переважає середній рівень життєстійкості, який характеризує більшість майбутніх менеджерів як осіб із відносно стабільною здатністю до подолання стресових ситуацій. Приблизно рівні частки респондентів продемонстрували високий та низький рівні життєстійкості, що свідчить про неоднорідність розвитку даної психологічної властивості у студентській вибірці. Виявлено також вікові особливості: у здобувачів освіти віком 17–18 років фіксуються дещо вищі показники як високого, так і низького рівнів життєстійкості, тоді як у групі 19–20-річних домінує середній рівень сформованості цього показника. Це може свідчити про певну стабілізацію особистісних ресурсів у процесі дорослішання та професійного самовизначення. Гендерний аналіз показав, що серед дівчат частіше зустрічається високий рівень життєстійкості

порівняно з хлопцями, що може бути пов'язано з особливостями емоційної регуляції та соціально-психологічної адаптації.

Дослідження нервово-психічної напруги засвідчило відносну однорідність показників у всіх групах. У більшості респондентів спостерігається помірний рівень нервово-психічної напруги, що вказує на наявність адаптаційних механізмів регуляції стресових станів у студентському середовищі. Аналіз рівня тривожності показав, що майже половина вибірки характеризується низькими її показниками. При цьому статистично значущих відмінностей між віковими групами (17–18 та 19–20 років) за рівнем тривожності не виявлено, що може свідчити про відносну стабільність цього показника в межах досліджуваного вікового періоду.

Порівняльний аналіз психологічних характеристик респондентів із різними рівнями життестійкості дозволив виявити закономірні взаємозв'язки між досліджуваними змінними. Для осіб із високим рівнем життестійкості характерні переважно низькі показники тривожності та слабо виражена або помірна нервово-психічна напруга, що свідчить про ефективність їхніх механізмів стрес-долаючої поведінки. У групі респондентів із середнім рівнем життестійкості фіксуються низькі або середні показники тривожності та помірний рівень психічної напруги, що відображає відносно адаптивний, але нестійкий характер регуляції емоційного стану. Натомість у здобувачів освіти з низьким рівнем життестійкості переважають показники помірної або підвищеної нервово-психічної напруги, а також середній рівень тривожності, що може свідчити про недостатню сформованість адаптаційних ресурсів та знижену ефективність подолання стресових впливів. У сукупності отримані дані підтверджують наявність системного зв'язку між рівнем життестійкості та показниками емоційної стабільності особистості

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко О. С. Життєстійкість і саморегуляція особистості. *Наукові записки Інституту психології НАПН України*. 2020. С. 101–108.
2. Іванова Н. О. Життєстійкість як чинник професійної адаптації студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 7. С. 98–105.
3. Калька Н. М., Бліхар В. В. Життєстійкість учасників воєнних дій як психологічний феномен. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2024. № 11. С. 45–60.
4. Коваленко А. Умови розвитку життєстійкості особистості підліткового віку. *Науковий часопис УДУ імені М. Драгоманова*. 2023. DOI: 10.31392/UDU-ps.series12.2024.23(68).04
5. Коваленко Т. Розвиток життєстійкості у студентському віці. *Науковий вісник ХНПУ*. 2021. Вип. 2. С. 112–118.
6. Комінко С.Б., Кучер Г.В. Кращі методи психодіагностики: навч. посібник. Тернопіль: Карт-бланш, 2005. 406 с.
7. Корнева А. Життєстійкість як феномен сучасної психології: поняття, структура, функції. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2024. DOI: 10.32689/maup.psych.2024.4.5
8. Корнева А. Життєстійкість як феномен сучасної психології: структура та механізми формування. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2024. DOI: 10.32689/maup.psych.2024.4.5
9. Костенко Д. Психологічна стійкість та життєстійкість студентської молоді в умовах воєнного стану. *Вища освіта України*. 2024. DOI: 10.32782/NPU-VOU.2024.1(92).19
10. Костенко Д. Самореалізація особистості як чинник формування життєстійкості. *Вища освіта України*. 2024. DOI: 10.32782/NPU-VOU.2024.1(92).19

- 11.Кравчук А. М. Особливості життєстійкості студентів в умовах дистанційного навчання. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 4. С. 65–71.
- 12.Кузікова С. Б. Життєстійкість особистості в умовах кризових соціальних змін. *Слобожанський науковий вісник*. 2024. № 2. С. 33–41.
- 13.Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у кризових умовах. *Слобожанський науковий вісник*. 2022. С. 33–41.
- 14.Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. DOI: 10.32782/psyspu/2023.2.4
- 15.Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник*. 2023. С. 45–52.
- 16.Литвиненко О. О. Психологічні особливості життєстійкості студентів. *Вісник НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. С. 120–127.
- 17.Мазуренко К. В. Життєстійкість як чинник адаптації до освітнього середовища. *Педагогіка і психологія*. 2021. С. 59–66.
- 18.Мельник О. Психологічні ресурси життєстійкості студентської молоді. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3. С. 54–61.
- 19.Мушчерова К. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2022. DOI: 10.17721/BSP.2022.1(15).5
- 20.Олефір В. О. Коротка версія тесту життєстійкості / В. О. Олефір, М. А. Кузнецов, А. В. Павлова. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип. 45(2). С. 158-165
- 21.Панченко В. О. Модель підвищення рівня життєстійкості менеджерів комерційних організацій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. № 126. С.122–127.
- 22.Породько В. А. Життєстійкість правоохоронців як чинник професійної ефективності. Львів : НУ «Львівська політехніка», 2024. 142 с.

- 23.Предко В. І., Бондар М. О. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та копінг-стратегій підлітків. *Наукові праці МАУП*. 2022. DOI: 10.32689/maup.psych.2022.2.1
- 24.Ржевська-Штефан З. Життєстійкість особистості та дисфункціональні переконання юнаків. *Науковий часопис УДУ імені М. Драгоманова*. 2023. DOI: 10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).08
- 25.Романюк Л. М. Життєстійкість як ресурс подолання стресу у молоді. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 70–77.
- 26.Сидоренко В. В. Стресостійкість та життєстійкість особистості. *Вісник психології освіти*. 2020. № 1. С. 33–40.
- 27.Ситнік С., Резнікова О., Свіденська Г. Особливості життєстійкості студентів у період воєнного стану. *Theoretical and Applied Problems of Psychology*. 2024. DOI: 10.33216/2219-2654-2024-65-3-2-56-68
- 28.Співак Л. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості в умовах війни. *Психологічні науки*. 2024. DOI: 10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).07
- 29.Чанчиков І. Самоставлення та емоційні переживання як чинник життєстійкості особистості. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. DOI: 10.17721/BSP.2020.2(12).18
- 30.Чиханцова О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів. *Психологічний вісник*. 2025. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2025.3.6
- 31.Чиханцова О. А., Сердюк Л. З. Особистісні ресурси та життєстійкість особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2023. DOI: 10.32626/2227-6246.2023-62.23-43
- 32.Ющенко І. М., Панченко Т. С. Професійна ідентичність як чинник життєстійкості особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. 2024. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2024.1.3
- 33.Яковенко Н. М. Резильєнтність і життєстійкість як ресурси подолання стресу у студентської молоді. *Психологія і особистість*. 2025. № 1. С. 91–98.

34. Bartone P. T., Homish G. H. Influence of hardness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of Affective Disorders*, 2020. №265. P. 511–518
35. Maddi S. R.. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 2004 44(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### «Шкала нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.)

Інструкція: Заповніть, будь ласка, праву частину бланка, позначаючи знаком + ті рядки, зміст яких відповідає особливостям вашого стану в даний час.

Опитувальник рекомендується використовувати для діагностики психічної напруженості в умовах складної (екстремальної) ситуації або її очікування.

| <i>Запитання та варіанти відповідей</i>                                                       | <i>Знак «+»<br/>або «-»</i> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|
| <b>1. Наявність фізичного дискомфорту:</b>                                                    |                             |  |
| А) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;                               |                             |  |
| Б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають навчанню;                         |                             |  |
| В) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають навчанню. |                             |  |
| <b>2. Наявність болісних відчуттів:</b>                                                       |                             |  |
| А) повна відсутність яких-небудь болів;                                                       |                             |  |
| Б) болісні відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають навчанню;      |                             |  |
| В) мають місце постійні болісні відчуття, що істотно заважають навчанню.                      |                             |  |
| <b>3. Температурні відчуття:</b>                                                              |                             |  |
| А) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла;                                  |                             |  |
| Б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;                                               |                             |  |
| В) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.                                       |                             |  |
| <b>4. Стан м'язового тону:</b>                                                                |                             |  |
| А) звичайний м'язовий тонус;                                                                  |                             |  |
| Б) помірне підвищення м'язового тону, почуття певної м'язової напруги;                        |                             |  |

|                                                                                                                                        |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| В) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук.                                                              |  |  |
| <b>5. Координація рухів:</b>                                                                                                           |  |  |
| А) звичайна координація рухів;                                                                                                         |  |  |
| Б) підвищення точності, легкості, координація рухів під час писання;                                                                   |  |  |
| В) погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.                                          |  |  |
| <b>6. Стан рухової активності загалом:</b>                                                                                             |  |  |
| А) звичайна рухова активність;                                                                                                         |  |  |
| Б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;                                                           |  |  |
| В) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла. |  |  |
| <b>7. Відчуття збоку серцево-судинної системи:</b>                                                                                     |  |  |
| А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця;                                                                          |  |  |
| Б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;                                                                       |  |  |
| В) наявність неприємних відчуттів з боку серця - частішання серцебиття, почуття тиску в ділянці серця, поколювання, болі в серці.      |  |  |
| <b>8. Прояви збоку шлунково-кишкового тракту:</b>                                                                                      |  |  |
| А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;                                                                              |  |  |
| Б) одиничні, швидко минулі і такі, що не заважають роботі, відчуття в животі. Почуття легкого голоду, періодичне "гурчання";           |  |  |
| В) виражені неприємні відчуття в животі - біль, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.                                             |  |  |
| <b>9. Прояви з боку органів дихання:</b>                                                                                               |  |  |
| А) відсутність яких-небудь відчуттів;                                                                                                  |  |  |
| Б) збільшення глибини і частішання дихання, що не заважає навчанню;                                                                    |  |  |
| В) значна зміна дихання - задишка, почуття недостатності вдиху.                                                                        |  |  |
| <b>10. Прояви з боку видільної системи:</b>                                                                                            |  |  |
| А) відсутність яких-небудь змін;                                                                                                       |  |  |

|                                                                                                                                             |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Б) помірна активізація видільної функції - більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти); |  |  |
| В) різке частішання бажання скористатися туалетом, чи труднощі, навіть неможливість терпіти.                                                |  |  |
| <b>11. Стан потовиділення:</b>                                                                                                              |  |  |
| А) звичайне потовиділення без яких-небудь змін;                                                                                             |  |  |
| Б) помірне посилення потовиділення;                                                                                                         |  |  |
| В) поява рясного "холодного" поту.                                                                                                          |  |  |
| <b>12. Стан слизової оболонки порожнини рота:</b>                                                                                           |  |  |
| А) звичайний стан без яких-небудь змін;                                                                                                     |  |  |
| Б) помірне збільшення слиновиділення;                                                                                                       |  |  |
| В) відчуття сухості в роті.                                                                                                                 |  |  |
| <b>13. Колір шкірних покривів:</b>                                                                                                          |  |  |
| А) звичайний колір шкіри обличчя, шиї, рук;                                                                                                 |  |  |
| Б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;                                                                                                    |  |  |
| В) блідний колір шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук плямистого відтінку.                                                         |  |  |
| <b>14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:</b>                                                                            |  |  |
| А) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість;                                                                                       |  |  |
| Б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає навчанню;                                                     |  |  |
| В) різке загострення чутливості, зосередженість на сторонніх подразниках.                                                                   |  |  |
| <b>15. Почуття впевненості в собі, у власних силах:</b>                                                                                     |  |  |
| А) звичайне почуття впевненості у власних силах, здібностях;                                                                                |  |  |
| Б) підвищене почуття впевненості в собі, віра в успіх;                                                                                      |  |  |
| В) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.                                                                                  |  |  |
| <b>16. Настрій:</b>                                                                                                                         |  |  |

|                                                                                                                     |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| А) звичайний настрій;                                                                                               |  |  |
| Б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому приємного задоволення навчанням чи іншою діяльністю;            |  |  |
| В) зниження настрою, пригніченість.                                                                                 |  |  |
| <b>17. Особливості сну:</b>                                                                                         |  |  |
| А) нормальний, звичайний сон;                                                                                       |  |  |
| Б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;                                                                      |  |  |
| В) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон упродовж кількох попередніх ночей, зокрема, напередодні. |  |  |
| <b>18. Особливості емоційного стану загалом:</b>                                                                    |  |  |
| А) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів;                                                          |  |  |
| Б) почуття заклопотаності, відповідальності за роботу що виконується, "азарт", активне бажання діяти;               |  |  |
| В) почуття страху, паніки, розпачу.                                                                                 |  |  |
| <b>19. Перешкодостійкість:</b>                                                                                      |  |  |
| А) звичайний стан, без яких-небудь змін;                                                                            |  |  |
| Б) підвищення перешкодостійкості в навчанні, здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;                    |  |  |
| В) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.                         |  |  |
| <b>20. Особливості мови:</b>                                                                                        |  |  |
| А) звичайна мова;                                                                                                   |  |  |
| Б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості;             |  |  |
| В) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості особистих слів, занадто тихий голос.         |  |  |
| <b>21. Загальна оцінка психічного стану:</b>                                                                        |  |  |
| А) звичайний стан;                                                                                                  |  |  |
| Б) стан зібраності, підвищена готовність до навчання;                                                               |  |  |

|                                                                                                                                               |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| В) почуття втоми, незібраності, неувважності, апатії, зниження.                                                                               |  |  |
| <b>22. Особливості пам'яті:</b>                                                                                                               |  |  |
| А) звичайна пам'ять;                                                                                                                          |  |  |
| Б) поліпшення пам'яті - легко пригадується те, що потрібно;                                                                                   |  |  |
| В) погіршення пам'яті.                                                                                                                        |  |  |
| <b>23. Особливості уваги:</b>                                                                                                                 |  |  |
| А) звичайна увага без яких-небудь змін;                                                                                                       |  |  |
| Б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;                                                                    |  |  |
| В) погіршення уваги, нездатність зосередитися на справі, відволікаємість.                                                                     |  |  |
| <b>24. Кмітливість:</b>                                                                                                                       |  |  |
| А) звичайна кмітливість;                                                                                                                      |  |  |
| Б) підвищення кмітливості, гарна спритність;                                                                                                  |  |  |
| В) зниження кмітливості, розгубленість.                                                                                                       |  |  |
| <b>25. Розумова працездатність:</b>                                                                                                           |  |  |
| А) звичайна розумова працездатність;                                                                                                          |  |  |
| Б) підвищення розумової працездатності;                                                                                                       |  |  |
| В) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.                                                                   |  |  |
| <b>26. Явище психічного дискомфорту:</b>                                                                                                      |  |  |
| А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки загалом;                                                          |  |  |
| Б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабо виражені, які швидко минають і не заважають навчанню, явища; |  |  |
| В) різко виражені, різноманітні і численні, які серйозно заважають навчанню порушення з боку психіки.                                         |  |  |
| <b>27. Ступінь поширеності (генералізованості) ознак напруги:</b>                                                                             |  |  |
| А) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага;                                                                              |  |  |

|                                                                                                                                                               |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Б) чітко виражені ознаки напруги, не лише такі, що не заважають діяльності, але, навпроти, що сприяють її продуктивності;                                     |  |  |
| В) невелика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають навчанню різних органів і систем організму.                                        |  |  |
| <b>28. Частота виникнення стану напруги:</b>                                                                                                                  |  |  |
| А) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;                                                                                                         |  |  |
| Б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;                                                                               |  |  |
| В) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.                                                                               |  |  |
| <b>29. Тривалість стану напруги:</b>                                                                                                                          |  |  |
| А) дуже короткочасний, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;                                                        |  |  |
| Б) продовжується практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після закінчення; |  |  |
| В) дуже велика тривалість стану напруги. Напруга не припиняється впродовж тривалого часу після складної ситуації.                                             |  |  |
| <b>30. Загальний ступінь виразності напруги:</b>                                                                                                              |  |  |
| А) повна відсутність чи дуже слабкий ступінь виразності;                                                                                                      |  |  |
| Б) помірковано виражені, виразні ознаки напруги;                                                                                                              |  |  |
| В) різко виражена, надмірна напруга.                                                                                                                          |  |  |

*Обробка та інтерпретація.*

За оцінку «+», поставлену напроти пункту "А" нараховується 1 бал, напроти пункту "Б" - 2 бали, напроти пункту "В" - 3 бали.

Min - 30 балів;

Max - 90 балів

30-50 балів - слабка чи детензивна нервово-психічна напруга;

51-70 балів - помірна чи інтенсивна нервово-психічна напруга;

71-90 балів - надмірна чи екстенсивна нервово-психічна напруга

## Шкала тривожності

### (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)

Інструкція: Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному випадку — «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

|                                                                                                     | Так | Ні | Не знаю |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|---------|
| 1. Часто я працюю з великим напруженням.                                                            |     |    |         |
| 2. Вночі мені важко заснути.                                                                        |     |    |         |
| 3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.                                         |     |    |         |
| 4. Мені часто сняться страшні сни.                                                                  |     |    |         |
| 5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.                                           |     |    |         |
| 6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.                                                     |     |    |         |
| 7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.                                         |     |    |         |
| 8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.                                                 |     |    |         |
| 9. Моє здоров'я дуже турбує мене.                                                                   |     |    |         |
| 10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.                                                      |     |    |         |
| 11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».                                                   |     |    |         |
| 12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне. |     |    |         |
| 13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.              |     |    |         |
| 14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.                                            |     |    |         |
| 15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.                                  |     |    |         |

|                                                                                                 |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.                                                        |  |  |  |
| 17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.                  |  |  |  |
| 18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.                          |  |  |  |
| 19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.                                                 |  |  |  |
| 20. Я легко бентежусь.                                                                          |  |  |  |
| 21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.                                                 |  |  |  |
| 22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.                                                     |  |  |  |
| 23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.                              |  |  |  |
| 24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.                                          |  |  |  |
| 25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує. |  |  |  |
| 26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.                                                     |  |  |  |
| 27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.                |  |  |  |
| 28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.                                               |  |  |  |
| 29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.                                                        |  |  |  |
| 30. Чекання завжди нервує мене.                                                                 |  |  |  |
| 31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.                                              |  |  |  |
| 32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.                                        |  |  |  |
| 33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.                                                          |  |  |  |
| 34. Я легко «запальна» людина.                                                                  |  |  |  |
| 35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.                                                       |  |  |  |
| 36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.                                    |  |  |  |
| 37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.            |  |  |  |
| 38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.                                                    |  |  |  |
| 39. У мене рівний і добрий настрій.                                                             |  |  |  |
| 40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.                                               |  |  |  |
| 41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.                                  |  |  |  |
| 42. У мене рідко буває головний біль.                                                           |  |  |  |
| 43. У мене не буває серцебиття під час                                                          |  |  |  |

|                                                           |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------|--|--|--|
| очікування на щось нове або тяжке.                        |  |  |  |
| 44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.      |  |  |  |
| 45. Я впевнений у собі.                                   |  |  |  |
| 46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.     |  |  |  |
| 47. Я сором'язливий не більше ніж інші.                   |  |  |  |
| 48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко. |  |  |  |
| 49. Практично я ніколи не червонію.                       |  |  |  |
| 50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.  |  |  |  |

### Обробка результатів.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.