

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості взаємозв'язку життєздатності та самоствалення в осіб,  
що займаються волонтерською діяльністю»

Студентки 2 курсу групи ПС-62  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми «Психологія»  
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ  
Москвіної С. Ю.

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент  
Милославська О.В.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ТА САМОСТАВЛЕННЯ.....	5
1.1 Характеристика основних теоретичних підходів до поняття життєздатності.....	5
1.2 Характеристика теоретичних підходів до поняття самоствавлення.....	11
1.3 Теретичні засади дослідження життєздатності відносно категорії самоствавлення у осіб, що займаються волонтерською діяльністю.....	15
ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ.....	20
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ТА САМОСТАВЛЕННЯ.....	22
2.1 Мета і завдання дослідження. Характеристика вибірки.....	22
2.2. Характеристика методик та методів дослідження.....	23
ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ.....	26
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ТА САМОСТАВЛЕННЯ.....	27
3.1 Аналіз особливостей прояву життєздатності та самоствавлення у волонтерів та осіб, що не займаються волонтерською діяльністю.....	27
3.2 Аналіз прояву життєздатності у волонтерів із різним самоствавленням.....	38
3.3 Аналіз взаємозв'язку життєздатності та самоствавлення у волонтерів, порівняно із незадіяною у волонтерській діяльності молоддю.....	44
ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ.....	52
ВИСНОВКИ .....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	62

## ВСТУП

**Актуальність.** Сьогодення характеризується високим рівнем невизначеності, загостренням об'єктивних загроз безпековій ситуації на тлі війни і, як наслідок, інтенсифікацією психоемоційних навантажень на особистість. У зв'язку з цим питання життєздатності та загалом вміння адаптуватися і долати складні життєві ситуації, виходить на перший план як в соціальному, так і в науковому плані. Існує незліченна кількість стратегій поведінки та можливих реакцій на стрес. Втім саме від особистості, від особливостей її саморегуляції і самоствавлення, залежить наскільки адаптивно вона зможе впоратися із об'єктивними викликами.

Актуальність наукового інтересу полягає у необхідності уточнення неоднозначних поглядів на предмет життєздатності та самоствавлення. До того ж, попри низку праць, присвячених вивченню цих категорій, лишаються області, які досі потребують уваги. З нашої точки зору, проблема взаємозв'язку між життєздатністю та самоствавленням у осіб, які займаються волонтерською діяльністю є недостатньо розробленою та потребує подальшого вивчення. Дослідження в цій області можуть мати практичну значущість і вдосконалити методи підвищення соціально-психологічної адаптації населення і осіб, які займаються волонтерською діяльністю, зокрема. Зважаючи на ці міркування, дослідження із зазначеної тематики вважаємо актуальним.

**Об'єкт** дослідження: життєздатність.

**Предмет:** особливості взаємозв'язку життєздатності та самоствавлення у осіб, які займаються волонтерською діяльністю.

**Мета:** дослідити особливості життєздатності та самоствавлення у осіб, які займаються волонтерською діяльністю, перевірити та обґрунтувати наявність потенційних особливостей.

**Основна гіпотеза:** У осіб, що займаються волонтерською діяльністю здатність гнучко долати життєві складнощі, управляти власними ресурсами додатно корелює із прийняттям себе, позитивним ставленням до себе, до власної цінності.

**Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз феноменів життєздатності та самоствавлення.
2. Визначити особливості життєздатності та самоствавлення в осіб, які займаються волонтерською діяльністю та не долучені до неї.
3. Встановити зв'язки між показниками життєздатності та самоствавлення.
4. Здійснити порівняльний аналіз між проявом життєздатності і самоствавлення у волонтерів та незадіяної у волонтерській діяльності молоді.

**Методи дослідження:**

**Теоретичні** - аналіз та узагальнення наукової літератури з досліджуваної проблематики життєздатності та самоствавлення.

**Математико-статистичні:** перевірка вибірок на нормальність розподілу проходила з використанням критерію узгодженості Колмогорова-Смірнова. Для оцінки відмінностей результатів було використано U критерій Манна-Уїтні, а також кореляційний аналіз Спірмена.

**Методики:** методика «Життєздатність особистості», «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10», «Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості», «Шкала самоповаги М. Розенберга», авторська анкета «Ставлення до своїх помилок», а також якісна методика оцінки самоствавлення «20 тверджень» (М. Куна, Т. Мак-Партланда).

**Характеристика вибірки.** У дослідженні прийняли участь 76 осіб, яких за критерієм долученості до волонтерської діяльності було розподілено на дві групи по 38 осіб кожна. У підгрупах рівномірно представлено учасників різної статі. Віковий діапазон учасників варіюється від 18 до 25 років. Вибірка формувалася здебільшого зі студентів 1-6 курсів навчання. Групу волонтерів переважно набрано з числа офіційно зареєстрованих волонтерських та громадських організацій.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ТА САМОСТАВЛЕННЯ

### 1.1. Характеристика основних теоретичних підходів до поняття життєздатності.

Неуникне збільшення соціально-політичних потрясінь та стресових навантажень, вимагає від особистості вміння протистояти викликам і зберігати психологічну стійкість попри несприятливі обставини та життя в умовах невизначеності. У зв'язку з цим, питання резильєнтності та життєздатності стає надзвичайно актуальним і трансформується у низку підходів і концепцій, які надають власне бачення феномену.

«Життєздатність» постає як досить складний та феноменологічно неозначений конструкт, який межує із когортою споріднених собі за змістом. Як стверджує Чернобровкін В. М. простежується тенденція ототожнення поняття «життєздатності» з конструктами «резилієнс», «життєстійкість», «психологічна пружність», «позитивна адаптація», «особиста ресурсність», із якими досліджуваний феномен стоїть майже в одному релевантному по значенню ряду [38]. Дану тенденцію підкреслюють і роботи інших науковців Хамініч О.М. [37], Гусак Н. [32], Ларіна Т.О. [21]. Однак одностайність поглядів відсутня, а аргументація вбік розведення понять вбачається переконливою. Це дає підґрунтя для подальшого теоретичного аналізу.

На думку Хамініч О.М. найбільш поширеним у вітчизняній психології є визначення життєздатності як «інтегральної якості особистості», що покликана забезпечувати здатність впоратися із суттєвими життєвими труднощами [37]. Втім місце життєздатності у структурі психіки досі чітко не визначено. У ситуації, коли «життєздатність» ототожнюють з феноменом «резилієнс», його бачення одразу зміщується до «процесу і результату адаптації» щодо важких обставин (негараздів, травм, загроз, інших джерел стресу) [14, С. 5-6], [38].

Крім цього Чернобровкін В.М. наголошує, що феномени «життєздатності», «життєстійкості» та «стійкості до травми» вживають поряд з категорією

«резилієнс» в рамках позначення «ресурсів подолання надзвичайних і стресових подій, психологічних наслідків переживання травматичного стресу, втрат» [38, С. 6]. Набуває розвитку ресурсний підхід, згідно якого життєздатність апелює до особистісного потенціалу людини та виявляється у процесах самовизначення та організації життєдіяльності за мінливих умов [31].

Розгляд вищезгаданих положень, дає підстави говорити, що частина науковців вважає конструкт життєздатності процесом, тоді як інші стверджують, що це індивідуальна якість особистості або реабілітаційний ресурс, ще низка дослідників обмежуються описовими визначеннями, які лишень вловлюють сутність дефініції, а саме здатність протистояти негараздам. Відтак погляди на її зміст та функційне призначення різняться. Втім існують підходи, які пояснюють цю ситуацію менш суперечливим чином.

Зокрема Чиханцова О.А та Маннапова К.Р констатують, що деякі дослідники розглядають життєздатність як інтегруючий у собі два аспекти конструкт, а саме: «здатність чинити опір руйнуванню – життєстійкість» (полягає у захисті особистісної цілісності у важких ситуаціях) і адаптивність (як здатність планувати і розбудовувати повноцінне життя попри несприятливий вплив зовнішніх умов, визначати вектор розвитку на певний період) [23, С. 145]. У підсумку життєздатність постає як індивідуальна здатність особистості керувати власними ресурсами, враховуючи контекст умов середовища [24]. В рамках цього підходу, життєздатність є конструктом, ширшим та більш складним по структурі за аналогі «адаптивності» чи «життєстійкості» окремо. Цієї думки дотримується і Хамініч О.М [37].

Імпонує також розуміння феномену життєздатності з позиції «інтегральної якості, котра визначає процеси саморегуляції, інтеграції, позитивної адаптації особистості у важкій життєвій ситуації» [7, С. 74]. Крім стратегій поведінки, покликаних захистити особистість у несприятливих умовах, це також здатність ефективно розпоряджатися часом і грамотно планувати подальшу діяльність [21]. При цьому життєздатність зумовлена «ієрархією сенсожиттєвих цінностей», системою цілепокладання та долаючої поведінки, «навичками

позитивної рефлексії» [7, С. 74]. Зміст феномену розкривається комплексно, з точки зору усіх основних компонентів: когнітивного, регуляторного, емоційного, установчо-цільового, мотиваційно-ціннісного, рефлексивно-оцінного та інших аспектів [7].

Маннапова К.Р. зазначає, що вміння долати несприятливі обставини є лиш однією зі специфічних форм прояву життєздатності [24]. Ця позиція дозволяє поглянути на феномен життєздатності як ширше і не тотожне життєстійкості чи адаптивності явище. Поряд з цим спроби пояснити феномен, наприклад, з позиції життєстійкості у концепції С. Мадді досі не полишаються.

У зв'язку з цим, розглянемо життєздатність у контексті життєстійкості детальніше. Життєстійкість часто розглядається як «енергетичний потенціал людини», певний психологічний стрижень особистості, що визначає спроможність грамотно сприймати та долати стресові обставини [24]. У розумінні С. Мадді, життєстійкість є специфічною «системою установок і стратегій» взаємодії зі стресовими обставинами, що сприяє їх подоланню із подальшим «перетворенням із катастроф у можливості особистісного зростання» [43], [44]. Це трактування резонує концепції De Santis, де психологічна стійкість рахується «позитивною реакцією на негативні життєві події» [45]. Згідно позиції С. Мадді життєстійкість охоплює такі ключові компоненти: контроль, залученість і прийняття ризику (виклик) [40], [43], [44].

У свою чергу, в розумінні О. Чиханцової життєстійкість є феноменом психіки, головним призначенням якого є мобілізація властивостей психіки в умовах життєвої напруги [40]. Дослідниця доходить висновку, що життєстійкість особистості зазнає всебічного вивчення та постає з різних ракурсів, зокрема в якості: ресурсу, потенціалу; інтегральної психологічної властивості; здатності до соціально-психологічної адаптації на підставі динаміки смислової саморегуляції [40].

Звернімося до теоретичних уявлень Кордунової Н., Мудрак І., Дмитріюк Н., які вбачають у феномені життєстійкості «інтегративну характеристику

адаптивності особистості», її «адаптаційний потенціал» [15]. Це вкотре вказує на близькість понять і велику кількість перетинів у їх трактуванні.

Поряд з цим Гусак Н. уточнює, що життєздатність також ототожнюється із поняттями «стресостійкість, життєстійкість, стійкість до травми» [32]. Ключовим для перерахованих категорій є ресурс подолання стресових ситуацій та травмивного досвіду. В якості реабілітаційного ресурсу психологічного здоров'я, що сприяє мотивації самовідновлення та збереження благополуччя особистості розглядає життєздатність і дослідниця Ларіна Т. О. [21].

Оскільки в подальшому згадується роль життєздатності у конструюванні життя, ми бачимо поступове розширення функційного прояву життєздатності. Відтак, класично підкреслюється призначення життєздатності виявляти гнучкість і психологічну пружність до несприятливих подій. У же той час, відмічено аспект досягнення своїх цілей і здатність реалізувати потенціал, тобто життєздатність постає як рушійна сила особистості, що спонукає здійснювати цілеспрямований рух та може розглядатися як більш змістовна індивідуальна властивість. Натомість резильєнтність та адаптивність радше описують окремі характеристики, необхідні на цьому шляху (гнучкість поведінки, здатність витримувати емоційну напругу), однак повністю поняття життєздатності не закривають. Відтак розведення понять вбачається ускладненим, але доречним шляхом.

З іншої точки зору, життєздатність сприймається як тотожне поняттю «резилієнс» (на відміну від резильєнтності, здебільшого трактується як процес). Гусак Н. засвідчує, що резилієнс зазвичай вивчається у двох контекстах: в якості «вміння подолати вплив несприятливих або загрозливих умов» та «здатності функціонувати у соціальній системі відносин в період дії такого впливу та після нього» [32]. Одразу вбачається різне призначення конструктів: адаптація або більш діяльнісне, творче функціонування, розвиток та реалізація особистості. Подальший аналіз вказує на те, що «резилієнс» набуває зовсім різної концептуалізації:

1. Резилієнс як індивідуальна характеристика. Перш за все, риса особистості, яка відповідає за захист від негараздів та проявляється в ознаках гнучкості, міцності характеру, розкриває можливості функціонувати за мінливих зовнішніх обставин [32].

2. Резилієнс як «динамічний процес», за якого передбачається позитивна адаптація в умовах негараздів [32]. З цієї точки зору, конструкт трактується як «безперервний, активний процес появи нових сил і ресурсів адаптації та відновлення» [32, С. 27].

Попри те, що дискусії щодо феноменологічного статусу «резилієнсу» тривають, простежується загальне розуміння того, що цей конструкт описує здатність особистості повноцінно функціонувати, попри негативний вплив психологічних, соціальних або фізичних проблем.

Утвердження уявлень про конструкт «резилієнс» було тривалим і пройшло декілька етапів (трактування в якості «неусвідомлених захисних механізмів», «усвідомленої стратегії коупінгу», «захисних факторів та факторів ризику»)[32]. Серед атрибутів, які відрізняють концепцію резилієнс від інших, слід виділити наступні: «самооцінювання», «опора на власні сили, самозабезпеченість» та «соціальна чуйність». [32, С.50]. Відповідно, особистісна стійкість спирається на віру в себе, відчуття контролю та автономності, розуміння можливості впливати на стресові ситуації випробувань і допомагати оточуючим [32]. Серед різновидів індивідуальної резилієнс виділяють: навчальну, емоційну (регулювання стану попри вплив джерел стресу) та поведінкову резилієнс (адаптивність поведінкових проявів у несприятливих обставинах) [32].

Оскільки розгляд наукових праць супроводжується виразним акцентом на адаптивній ролі життєздатності, елемент самоздійснення часто упускається з виду і отримує значно менше уваги. Натомість погодитися із тим, що феномен життєздатності пов'язаний із самореалізацією та самоздійсненням у контексті складних життєвих умов вбачається доречним [7], [24]. Однією з найважливіших форм самоздійснення у віковому діапазоні молоді, який ми розглядаємо у роботі, є професійне самоздійснення особистості.

Звернімося до огляду праць вітчизняних науковців. На думку Кокун О.М. «професійне самоздійснення» відображає високий ступінь розкриття особистісного потенціалу, зацікавленість спеціаліста у подальшому розвитку необхідних професійних здібностей, вміння досягати цілей [12, С. 35-36]. Автор виділяє дві основні форми представлення самоздійснення [12]:

- 1) Зовнішньопрофесійний план (різного роду професійні досягнення);
- 2) Внутрішньопрофесійний план (професійне самовдосконалення особистості, намір покращувати рівень компетентності та важливих для професії якостей).

Професійне самоздійснення фіксує здобутки у професійному аспекті життєдіяльності та опосередкованим чином демонструє здатність особистості досягати цілей, що є одним з виявів досліджуваного феномену. Життєздатність забезпечує виконання професійної діяльності навіть за несприятливих умов та допомагає опанувати перешкоди. Таким чином, проведення зв'язків між життєздатністю та професійним самоздійсненням (розкриттям потенціалу в професії, за Кокун О.М. [13]) вбачається перспективним [31]. На захист цієї думки згадаємо концепції, які вивчають життєздатність в якості потенціалу особистості, а також роль життєстійкості у самодетермінації особистості (спираючись на дослідження Чиханцової О.А.) [31], [34].

Феномен «професійної життєздатності» проаналізували вітчизняні дослідниці Перелигіна Л.А. та Балабанова К.В.[31]. Вони засвідчили неунікну роль життєздатності на шляху професійного становлення особистості та її подальшого розвитку. Вченими було визначено ключові компоненти життєздатності, що позначаються на професійній діяльності, а саме: активність особистості, здатність до саморегуляції та самоуправління [31]. Розгляд життєздатності у контексті професійного становлення стає додатковим аргументом на користь складної сутності феномену, що не вичерпується уявленнями про його адаптаційну природу.

Отже, проведений теоретичний аналіз вказує, що більшість концепцій ставить акцент на інтегральному характері життєздатності і сходиться у трактуванні поняття як здатності протистояти впливу несприятливих обставин.

Численні спроби ототожнити феномен життєздатності із близькими поняття «життєстійкості», «адаптивності», «резилієнсу», «психологічної пружності», «психологічної стійкості» набули значного поширення, втім конструкт «життєздатності» вбачається ширшим і направленим не тільки на вияв вміння адаптуватися до умов чи витримувати їх, це також підтримка повноцінного функціонування та досягнення цілей. Було узагальнено, що життєздатність - це індивідуальна інтегральна якість особистості, яка сприяє адаптації та повноцінному функціонуванню у контексті складних життєвих обставин.

## **1.2. Характеристика основних теоретичних підходів до поняття самоствалення.**

Життєдіяльність індивіда відбувається в різних обставинах, в тому числі тих, що вимагають вміння проявити долаючу поведінку та сприйняти кризовий досвід у позитивному ключі. Процес випробувань може поставити під сумнів можливості особистості та вимагати якісно нової поведінки та більш інтенсивної саморегуляції. Реакція особистості на кризовий досвід та задоволеність своїми діями в цих обставинах може залежати від досить суб'єктивної категорії як самоствалення.

До вивчення феномену самоствалення долучилася низка вітчизняних науковців Горбатих В.В., Соколова І.М., Крошка О.І., Дмитріюк Н., Левус Н.І., Волошок О.В. Зокрема дослідниця Яворовська-Ветрова І. приділила увагу ціннісному аспекту самоствалення та намагалася дати найбільш узагальнене розуміння феномену, а саме трактування в якості «когнітивно-афективного утворення» особистості, що спирається на ціннісний компонент [41, С.205]. До розробки уявлень про роль самоствалення у самодетермінації та самореалізації особистості долучилися Чиханцова О.А, Сердюк Л.З., Яворовська-Ветрова І., Федорець А.В. [34, С. 90-102]. Відтак, ступінь вивчення феномену високий і кількість присвячених праць значна.

При цьому погляди на предмет самоствалення суттєво різняться, серед найбільш поширених слід згадати [36]:

- самоставлення як складне когнітивно-афективно та емоційно-ціннісне утворення [3];

- сукупність переживань та суджень щодо себе (Левус, Волошок);

- «почуття компетентності та прихильності до себе» (Велес Л, Мавелл Г.);

- глобальну самооцінку, вираз смислу «Я» та інші.

Втім щодо визнання невід'ємного характеру самоставлення відносно категорії свідомості, позиція більш одностайна. Слід зауважити, що процес виникнення самосвідомості тісно пов'язано із активністю індивіда та механізмами перенесення [34]. У найбільш загальних рисах самосвідомість постає у вигляді виокремлення та усвідомлення свого унікального образу себе «Я», розумінні власної автономності.

Для кращого розгляду феномену самоставлення, насамперед, звернімося до розгляду його структури та передумов появи. Тищенко Л.В. засвідчує, що самосвідомість є складним психічним утворенням, що складається з когнітивного, афективного та поведінкового компонентів [17], [36]. Відповідно, прийнято виділяти три самостійні підходи вивчення самоставлення [36], [9]:

1. Самоставлення, як афективний компонент;
2. Самоставлення як риса особистості;
3. Самоставлення як компонент саморегуляції;

Сучасний етап розвитку психології має тенденцію до інтеграції підходів та виділення принципових моментів феноменів. У зв'язку з цим імпонує визначення Тищенко Л.В., згідно якого самоставлення уособлює «динамічну ієрархічну систему, що містить в собі взаємоперетворювані ... пов'язані та ієрархічно влаштовані системи» [36, С. 233].

Крім класичних підходів, самоставлення іноді розглядають з більш вузькоспрямованих аспектів, зокрема у контексті міжособистісної взаємодії. Як підкреслює Кідалова К.С. самоставлення стає чинником впливу на сприймання оточення [9]. Також дослідниця згадує інший структурний склад самоставлення, а саме: самоповагу, аутосимпатію, самоприниження [9]. Одразу чітко простежується поліфункціональний характер системи самоставлення.

Звернімося до зарубіжного досвіду. Як свідчать наукові джерела, К. Роджерс розглядав самоствавлення з двох основних позицій[36]:

- 1) як самооцінку (оцінку себе як носія властивостей);
- 2) в якості самоприйняття (прийняття індивідуальності з усіма перевагами та вадами).

Якщо спиратися на ідею самоствавлення у вигляді самооцінки якостей, слід розуміти на яких засадах і за якими критеріями ця оцінка виникає. Одним з пояснень є орієнтація особистості на «Я-концепцію». Розходження наявних та бажаних уявлень, можуть викликати полярно різну емоційну та когнітивну оцінку, впритул до негативної оцінки та цілковитого неприйняття [36].

Перейдемо до принципово нової позиції У. Джемса, який розглядав самосвідомість у двох вимірах: як «процес» та «результат» [36]. У першому випадку самосвідомість постає вмінням безперервно усвідомлювати себе, свою діяльність впродовж життя. Натомість коли йдеться про «результат», фіксується сформований образ про себе, про «Я-об'єкт», що здобув особисту оцінку [36]. Попри намір наголосити на невід'ємності цих форм самосвідомості, вважається необхідним з'ясувати деталі розходжень та з'ясувати їх придатність до самостійного функціонування.

Левус Н.І та Волошок О.В. підкреслюють роль самоствавлення у детермінації соціальної поведінки. На їх думку самоствавлення позначається на успішності діяльності та особистісній самореалізації [22]. Дослідники зазначають, що ставлення до себе, здебільшого трактують як «сукупність емоційних переживань і оцінних суджень особистості щодо самої себе» [22, С. 147]. Н. Гусак підсумовує, що йдеться про емоційно-ціннісну природу ставлення до себе у роботах Л. Подоляк, С. Тищенко [32].

Огляд наукових праць та досліджень дає змогу представити інше розуміння самоствавлення, вже як «виразу смислу «Я» для суб'єкта» [36]. На думку автора, воно складається із емоційного переживання і оцінки власної значущості (смислу Я), а прояв самоствавлення вбачається у дев'яти вимірах [41]:

1. Сутність «внутрішньої чесності» полягає у здатності до осмисленого, рефлексивного ставлення до свого «Я».

2. «Самовпевненість» передбачає переконаність у власних силах.

3. «Самокерування» відбиває можливість контролю і спрямування власної активності індивіда;

4. «Відображене самоствавлення» постає у вигляді узагальненого ставлення щодо «Я» від оточуючих, полюс схвалення відрізняється за валентністю;

5. «Самоцінність» проявляється у визнанні цінності та винятковості «Я»;

6. «Самоприйняття» передбачає позитивне самоствавлення за різних особистих рис та якостей, дотримання безоцінкової позиції прийняття;

7. «Самоприхильність» (емоційне схвалення актуального образу себе, самодостатність);

8. «Внутрішня конфліктність» (почуття особистісної суперечливості, невідповідності уявлень про себе);

9. «Самозвинувачення» (схильність до негативної оцінки себе, емоційна незадоволеність собою).

При цьому, самоствавлення розглядається як смислове особистісне утворення емоційно-ціннісної властивості [34].

Порівняємо вищезгадану структуру із положеннями роботи Крошки О.І. Крім емоційно-оцінного ставлення до себе, вона відображає ще аспект ставлення до зовнішньої дійсності, тобто фінальна структура складається з двох наступних компонентів [17, С.8]:

1) суб'єкт-об'єктна підструктура (глобальне самоствавлення, система цінностей та цілей);

2) суб'єкт-суб'єктні показники («часткова самооцінка, локус контролю», самовідношення між самоповагою, аутсимпатією, самоінтересом; готовність дій щодо Я, інше) [17, С.8].

Перейдемо до аналізу уявлень Горбатих В.В. Вчений вважає доцільним вивчати самоствавлення як «емоційний компонент самосвідомості» [3, С.51],

При цьому зміст самоствавлення формується на основі емоційних переживань, певних оцінок та суджень, які надають щодо самого себе. [9, С. 51].

Комплексним та якісно новим є визначення ставлення до себе як «глобальної самооцінки особистості», що сформувалася на базі засвоєння зовнішніх соціальних оцінок та самоатрибуції [36]. В загальних рисах дане утворення виникає шляхом поєднання самопізнання та емоційно-ціннісного самоствавлення різної валентності, а також характеризує ставлення на захист себе чи проти [36]. Примітним є те, що роль зовнішніх еталонів і загальних норм на формуванні самоствавлення особистості підкреслює українська дослідниця Крошка О.І. [17]. Також їх згадано в рамках багатьох інших концепцій, що акцентує на їх важливому значенні.

Отже, самоствавлення доцільно розглядати як складний полісистемний феномен. Сучасний етап досліджень переважно трактує категорію самоствавлення як представленість в свідомості індивіда особистісного смислу «Я». Це уявлення спирається на твердження, що в основі самоствавлення особистості закладена оцінка нею власного «Я» та особистих якостей відповідно до мотивів, які відображають потребу у самореалізації. Загалом категорія самоствавлення вивчається в рамках трьох основних підходів як афективний компонент у структурі самосвідомості, риса особистості та компонент саморегуляції.

### **1.3. Теретичні засади дослідження життєздатності відносно категорії самоствавлення у осіб, що займаються волонтерською діяльністю.**

Вивчення категорій життєздатності та самоствавлення демонструє тісні зв'язки між оцінкою індивідом власних рис та здібностей, прийняттям себе у образі, який сформувався та його діяльністю. Р. Бернс підкреслює, що самоствавлення зокрема пов'язане із впевненістю у власних силах та здібності до різних видів діяльності [36]. Боженко В. Г. констатує, що самооцінка є значущим регулятором поведінки, який позначається на ефективності та особистому розвитку [30]. Про почуття власної компетентності у цьому контексті говорили Л. Велес та Г. Маквелл. На увагу заслуговують також праці

вітчизняних вчених, зокрема роль самоствавлення у самоефективності засвідчує Тищенко Л.В. [36], про роль самоствавлення у виникненні передумов для саморозвитку та самоактуалізації особистості говорить Горбатих В.В.[3]. Науковий фонд поповнює розгляд перетинів самоствавлення та життєстійкості у дослідженнях Чиханцової О., які ми розглянемо ретельніше.

О. Чиханцова звернулася до глибокого вивчення взаємозв'язків життєстійкості із самоствавленням, самоефективністю, ціннісними орієнтаціями особистості та низкою інших категорій [40]. Результати дослідження показали статистично значущі кореляції самоствавлення із усіма компонентами життєстійкості (в моделі С.Мадді) [40, С.126-131]. Найбільш виразними виявилися зв'язки із «Контролем» та «Загальним показником життєстійкості». На думку Чиханцової О. життєстійкість передбачає позитивне ставлення індивіда до себе, власних можливостей, здатності впливати на ситуацію, оскільки це знижує ступінь сприйняття важких ситуацій як травматичних, дає відчуття контролю над обставинами [40]. Попри те, що життєстійкість не повною мірою охоплює сутність життєздатності, відомо про тенденцію ототожнення цих понять а також розгляд життєстійкості як важливої частини життєздатності. Враховуючи це, розглянуті напрацювання окреслюють та пояснюють перші потенційні зв'язки між досліджуваними феноменами.

Перейдемо до подальшого аналізу. Самоствавлення як показник впевненості у своїх можливостях дозволяє припустити вплив самовпевненості на рівень домагань та життєвий потенціал особистості загалом. Зокрема Н. І. Левус та О. В. Волошок демонструють кореляції між самовпевненістю студентів та їх мотивацією до навчальних досягнень [23]. На основі їх робіт, було з'ясовано, що компонент самокерівництва позитивно корелює із мотивами досягнення. Самооцінка як один з компонентів самоствавлення корелює із досягненнями в роботі Боженко В. Г [30]. Тісний взаємозв'язок особливостей самоствавлення індивіда та характеру його діяльності (самореалізація в значущій діяльності) може позначатися на позитивному чи негативному самоствавленні особистості.

Відтак, оцінний компонент самоствавлення неунікно впливає на життєдіяльність особистості, оскільки може обумовлювати самозміни та ініціювати саморозвиток індивіда. Тобто оцінка особистих рис та можливостей може спонукати до самозмін, які в свою чергу, сприятимуть зростанню адаптивності особистості.

Вітчизняна дослідниця Яворовська-Ветрова І. В. обґрунтовує значення самоствавлення у процесі самодетермінації особистості, а також переконливо засвідчує його роль у ефективній діяльності індивіда. Дослідниця наводить описи чисельних взаємозв'язків самоствавлення із самореалізацією, цілями життя, особистою автономією, що вказує на відчутні зв'язки самоствавлення із самоефективністю та результативністю діяльності людини [34, С. 90-99]. У контексті вивчення життєздатності, найбільший науковий інтерес для нас становлять позитивні кореляції самоствавлення та життєстійкості особистості (за концепцією С. Мадді) [34, С. 102-103]. Огляд цих результатів вказує на наступне: система позитивних уявлень про себе дозволяє:

- будувати повноцінне життя із відчуттям включеності у нього;
- підсилює впевненість особистості в успішному долатті перешкод та викликів, завдяки вмінню ставитися до них як до елемента досвіду;
- супроводжується вищою суб'єктивною готовністю до подолання ситуацій ризику. При цьому зв'язки із компонентом прийняття ризику менш одностайні і потребують обережності інтерпретацій.

Самоствавлення підтримує здатність усвідомлювати власні емоційні переживання та включається у процеси саморегуляції. Це максимально важливо у розрізі життєздатності та протидії важким обставинам.

Самоствавлення пов'язується із реальною життєдіяльністю суб'єкта через систему особистісних мотивів. На користь існування зв'язків між життєздатністю та самоствавленням вказує і те, що образ «Я» виступає елементом самоствавлення та активно включається у саморозвиток особистості та інші механізми життєдіяльності [23].

Наявні свідчення про вплив самоствавлення на соціальну ефективність та регулювання міжособистісних відносини, які дуже важливі для гармонійного перебігу життєдіяльності і можуть стати факторами підтримки в кризовий момент.

Також відомі напрацювання, які торкаються теми стресостійкості та самоствавлення. Зокрема Наугольник Л. Б. наводить результати емпіричного дослідження стресостійкості [28]. Зупинимось на кореляції шкали «Комплексна оцінка проявів стресу» із «Шкалою самоствавлення S», яка сягає статистично значущого показника. У розрізі тематики нашого дослідження, важливо також взяти до уваги кореляції оцінки проявів стресу зі шкалами: «самоповаги», «самоприйняття», «самоінтересу», «саморозуміння», «стресостійкість», «емоційна стійкість», «впевненість в собі – тривожність», «адекватність самооцінки» [28].

Як підсумовує Наугольник Л.Б., психологічний зміст цих кореляцій вказує на тим більше зростання оцінки комплексних проявів стресу, чим гірше особистість ставиться до себе, чим менша віра у свої сили, здібності, чим нижча оцінка своїх можливостей, чим менше розуміння себе [28]. Нестача самоприйняття, саморозуміння, впевненості у своїй цікавості для інших, призводить до невтомного зростання інтенсивності індивідуального стресового реагування [28].

Принципово важливо для нашої подальшої роботи зафіксувати кореляційний зв'язок між суб'єктивною оцінкою ознак стресу та рівнем самоствавлення. Як висновок підіб'ємо тезу про те, що від кращого ставлення особистості до себе, рівень переживання стресу стає набагато нижчим. Натомість при неадекватно низькому рівні самоповаги та негативному самоствавленні можна очікувати зворотню тенденцію.

У контексті вивчення життєздатності значна увага відводиться впливу стресових факторів на особистість. В цьому аспекті слід звернутися до думки О. Когут. Причиною зростання стресу дослідниця вважає «негативні емоційні стани (страх, тривога, песимізм, негативізм, підвищена агресивність)» [6]. Тиск

стресових подій провокує виникнення негативних емоційних станів. Втім саморегуляція та вміння не піддатися негативному баченню ситуацій виклику, буде підвищувати стійкість до пагубного впливу стресових подій. Це підтверджують роботи С. Мадді, Хошаба [44]. Поряд з цим падіння рівня стресу на фоні позитивного самоствавлення, опосередковано підсилює життєздатність.

Наступним розглянемо центральне питання нашого дослідження, а саме передумови існування особливостей життєздатності осіб, які займаються волонтерською діяльністю та жодним чином не долучені до неї.

Питання проактивності у важких ситуаціях зачепили дослідження Милославської О.В., Гуляєвої О.В. та Богдановського С.О. [27]. Вивчення взаємозв'язків проактивності та типів орієнтацій студентів продемонструвало ефект зростання рівня проактивності разом із поглибленням орієнтації на зближення з проблемною ситуацією [27]. Актуальне дослідження торкається теми життєздатності осіб, які займаються волонтерською діяльністю. Цю категорію вибірки вбачається правомірним вважати такою, що безпосередньо контактує із важкими ситуаціями і залучається до їх подолання, цю діяльність можна розглядати також як вияв проактивності індивіда.

Примітним вбачається підтвердження зв'язків між життєздатністю і громадськими формами активності, зокрема тим, що вирішальне значення у розвитку життєздатності індивіда віддається волонтерству [21]. Поряд з цим Ільїнський І.М. стверджує, що життєздатна особистість схильна формувати смисложиттєві настанови, готова відстоювати активну громадянську позицію, реагувати на критично важливі запити суспільства [21]. Дослідник пов'язує життєздатність зокрема з віданністю національній ідеї, волі до досягнення мети, відповідальним ставленням до власної діяльності.

Юрчук О.С. підкреслює, що життєвий досвід є основою резильєнтності. Наявність досвіду переживання складних життєвих ситуацій, підвищує впевненість у можливості подолати виклики в майбутньому. Група волонтерів активно взаємодіє із кризовими ситуаціями (допомога постраждалому

населенню та горе від втрати колег під час евакуаційних виїздів, потрапляння під бойові штурми тощо). Можна припустити що підвищений рівень взаємодії із важкими життєвими ситуаціями, сприятиме зростанню проактивності волонтерів і лишатиме їх діяльними суб'єктами попри тиск несприятливих умов. Опосередкованим чином ці уявлення імпонують концепції життєздатності, яку деякі науковці ототожнюють із конструктом життєстійкості за С.Мадді (як готовності до ризику та відкритості до нового)[43], [44].

Отже, намір перевірити наявність теоретичних передумов зв'язку між життєздатністю та самоствавленням поступово підводить нас до висновків, що ця кореляція має потенціал існувати. Це підтверджують дослідження з проблематики стресу, які вказують на роль самоствавлення у рівні оцінки стресу. Чим негативніше особистість ставиться до себе, тим вищий рівень стресу вона переживатиме. Натомість здатність до ефективної саморегуляції, вміння опановувати стресові реакції є важливою умовою життєздатності особистості.

## **ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ**

1. В результаті теоретичного аналізу ми можемо зазначити, що більшість розглянутих концепцій ставить акцент на інтегральному характері життєздатності. Численні спроби ототожнити феномен життєздатності із близькими поняттями «життєстійкості», «адаптивності», «резилієнсу», «психологічної пружності» набули значного поширення, втім конструкт «життєздатності» вбачається ширшим, багатоконпонентним і направленим не тільки на вияв адаптації до несприятливих умов чи вміння витримувати їх. Феномен життєздатності додатково сприяє досягненню поставлених цілей та повноцінному функціонуванню особистості. Залежно від підходу, життєздатність набуває значення «процесу», «інтегральної властивості», «ресурсу», втім одностайного погляду на місце життєздатності у структурі психіки не виведено. Було узагальнено, що життєздатність - це індивідуальна інтегральна якість особистості, яка забезпечує здатність до адаптації та повноцінного функціонування у контексті складних життєвих обставин.

2. Здійснений аналіз літератури дозволяє стверджувати, що категорія

самоствавлення вивчається в рамках трьох основних підходів: як афективний компонент у структурі самосвідомості, як риса особистості та як компонент саморегуляції. Більшість підходів відзначає емоційно-оціночний характер самоствавлення, який відображає емоційні переживання та оцінні судження щодо самого себе. Акцентується і залежність самоствавлення від системи цінностей та особистих смислів особистості. Структура самоствавлення, залежно від концепції, суттєво різниться: від трьохмірної моделі, що включає «самоповагу», «аутосимпатію» і «самоприниження» до дев'ятимірної моделі, яка вичерпно описує основні елементи самоствавлення. Було узагальнено, що самоствавлення є складним психічним утворенням, яке відображає емоційно-оціночне ставлення до самого себе та містить у собі когнітивний, афективний та поведінковий компонент.

3. Проведений теоретичний аналіз, засвідчує наявність потенційних особливостей прояву життєздатності у осіб, які займаються волонтерською діяльністю. Це підтверджують дослідження з проблематики стресу, які вказують на роль самоствавлення у рівні суб'єктивної оцінки стресу. Чим негативніше особистість ставиться до себе, тим вищий рівень стресу вона переживатиме. Натомість здатність до ефективної саморегуляції, вміння опанувати стресові реакції, є важливою умовою життєздатності особистості. При цьому, здійснений аналіз засвідчив, що самоствавлення відіграє важливу роль у процесах саморегуляції та позначається на активності суб'єкта. Також існують поодинокі роботи, які підтверджують зростання рівня життєздатності у осіб, які займаються волонтерською діяльністю на тлі збільшення толерантності до ситуацій виклику та формування відповідного життєвого досвіду. Відтак, теоретичні засади дослідження життєздатності відносно категорії самоствавлення зв'язку між життєздатністю та самоствавленням поступово підводить нас до висновків, що цей взаємозв'язок має потенціал існувати.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ТА САМОСТАВЛЕННЯ

#### 2.1 Мета і завдання дослідження. Характеристика вибірки.

Об'єктом дослідження виступає життєздатність.

Предмет становлять особливості життєздатності та самоствавлення у осіб, які займаються волонтерською діяльністю.

Дослідження підпорядковано меті: дослідити особливості життєздатності у осіб з різним самоствавленням, а також перевірити та обґрунтувати наявність потенційних відмінностей у відібраних за критерієм долученості до волонтерської діяльності групах.

Відповідно до мети, буде здійснено наступні завдання:

- 1) Визначити особливості життєздатності та самоствавлення у осіб, які займаються волонтерською діяльністю та не долучені до неї.
- 2) Встановити зв'язки між рівнем життєздатності та показниками самоствавлення.
- 3) Здійснити порівняльний аналіз між проявом життєздатності і самоствавлення у волонтерів та незадіяної у волонтерській діяльності молоді.

Висунуто наступну гіпотезу дослідження: у осіб, що займаються волонтерською діяльністю здатність гнучко долати життєві складнощі, управляти власними ресурсами додатно корелює із прийняттям себе, позитивним ставленням до себе, до власної цінності.

Поряд з цим перевіряється гіпотеза про те, що у осіб з низьким рівнем життєздатності буде спостерігатися високий рівень внутрішньої конфліктності, самозвинувачення та інших ознак самоствавлення. Натомість у осіб з високим рівнем життєздатності ймовірно значно більше буде проявлятися самоприйняття, самоцінність та інші показники самоствавлення на фоні значно меншого прояву ознак негативного самоствавлення «самозвинувачення», «внутрішня конфліктність».

Додатково буде перевірено чи зумовлює специфічні відмінності у прояві життєздатності та самоставлення критерій долученості до волонтерської діяльності. Також буде визначено ступінь кореляції між окремими компонентами досліджуваних феноменів.

Огляд вибірки. У дослідженні прийняли участь 76 осіб, яких за критерієм долученості до волонтерської діяльності було розподілено на дві групи по 38 осіб кожна. У підгрупах рівномірно представлено учасників різної статі. Віковий діапазон учасників варіюється від 18 до 25 років. Вибірка формувалася здебільшого зі студентів 1-6 курсів навчання. Групу волонтерів набрано переважно з числа офіційно зареєстрованих волонтерських та громадських організацій.

Слід зазначити, що у гугл-формі опитувальника було створено додаткове поле, в якому досліджувані могли зазначити формат їх волонтерства та його регулярність. Волонтерством вважається здійснення суспільно-корисної діяльності на неоплачуваній основі. Основні види волонтерської діяльності досліджуваних: плетіння маскувальних сіток, організація гуманітарних зборів, проведення благодійних заходів для вразливих категорій населення.

## **2.2.Огляд методик дослідження життєздатності та самоставлення.**

Для реалізації поставлених задач дослідження було обрано 6 методик:

1. «Життєздатність особистості». В основі методики лежать теоретичні уявлення, згідно яких життєздатність постає у вигляді інтегральної якості особистості, яка поширюється на процеси саморегуляції та адаптації до життєвих ситуацій, завдяки системам цілепокладання та долаючої поведінки, сенсожиттєвим цінностям, навичкам рефлексії та пошуку соціальної підтримки [7, С.74]. Опитувальник включає 96 тверджень та дозволяє отримати результати за вісьмома шкалами [7, С.73-83].

2. «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10». Опитувальник містить 10 тверджень, оцінка яких відбувається за п'ятибальною шкалою Лайкерта із розкидом відповідей від «повністю невірно» до «вірно майже у всіх випадках».

Залежно від отриманого показника виділяється 5 рівнів резильєнтості [13, С.17-18].

3. «Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості». Методика призначена для виявлення самоствавлення як усталеного почуття стосовно власної особистості, свого «Я». Параметри самоствавлення вимірюються за дев'ятьма показниками, які виводяться у 3 фундаментальні фактори: самоповага, аутосимпатія та схильність до самоприниження [35, С.55-64; 25].

4. «Шкала самоповаги М. Розенберга» [4, С.18-19]. Шкала самоповаги Моріса Розенберга містить 10 суджень зворотнього та прямого характеру, які визначають рівень самоповаги.

5. Авторська анкета «Ставлення до своїх помилок». Анкета була спеціально розроблена для виконання завдань нашої кваліфікаційної роботи. Вона включає 12 тверджень, ступінь згоди з якими оцінюється за шкалою від 1 до 10 балів. В основу анкети були закладені теоретичні уявлення про роль конструктивного реагування на власні помилки, (вміння їх визнавати та ставитися до помилок як до етапу особистісного розвитку та досвіду) задля підтримання життєздатності особистості.

6. «Тест двадцяти тверджень на самоствавлення» (М.Кун, Т.Мак-Партланд). Методика передбачає написання 20 тверджень у відповідь на питання «Хто я такий/-а?» [25, С.31-35]. Відповіді респондентів піддаються якісному аналізу. У контексті життєздатності надмірне відсторонення від соціальних груп та переживання особистих відмінностей може ускладнювати пошук соціальної підтримки, а також вказувати на ймовірні порушення соціальної адаптації. Втім найважливішими у контексті вивчення життєздатності та самоствавлення особистості вбачаються показники за пунктами «прагнення та цілі», «професійна ідентичність» (як міра здатності до самореалізації в рамках життєздатності [31], сформованість та цілеспрямоване слідування смисложиттєвим настановам [21, С.109]), а також валентність самооцінки досліджуваних (що демонструє позитивне або негативне ставлення до себе та

особливості самоприйняття). Твердження, що свідчать про сформованість самоіндентичності також становлять значний дослідницький інтерес в рамках вивчення життєздатності та самоствавлення.

Для вирішення поставлених задач було використано наступні математико-статистичні методи: перевірка вибірок на нормальність розподілу проходила з використанням критерію узгодженості Колмогорова-Смірнова. Перевірка показала ненормальний розподіл, що зумовило вибір наступних методів. Для оцінки відмінностей результатів було використано U-критерій Манна-Уїтні та кореляційний аналіз Спірмена. Розрахунки здійснено в програмі SPSS Statistics. Обробка сирих даних дослідження проходила у програмі Excel. Також у роботі було застосовано якісний аналіз результатів.

## ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

1. Відповідно до мети та завдань дослідження було сформовано діагностичну вибірку досліджуваних. Вибірка становить 76 респондентів, яких було рівномірно розподілено за критерієм долученості до волонтерської діяльності. В середині кожної з підгруп рівномірно представлено осіб жіночої та чоловічої статі. Фіксується також вік досліджуваних, що коливається в діапазоні 18-25 років.

2. Відповідно до мети та завдань дослідження було використано відповідні психодіагностичні методики. Методи математико-статистичної обробки передбачають визначення критерію узгодженості Колмогорова-Смірнова та виходячи з результатів останнього (вибірка відхиляється від нормальної), непараметричні методи U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ТА САМОСТАВЛЕННЯ

#### 3.1 Аналіз особливостей прояву життєздатності та самоствавлення у волонтерів та осіб, що не займаються волонтерською діяльністю.

Теоретичний аналіз засвідчує передумови ймовірних відмінностей у рівні прояву життєздатності та самоствавлення серед осіб, що займаються волонтерською діяльністю та недолучені до неї. Для перевірки цієї гіпотези було визначено необхідний психодіагностичний інструментарій та адекватні вибірці методи математико-статистичної обробки, завдяки чому було отримано наступні результати емпіричного дослідження.

Прояв резильєнтності в осіб, що займаються волонтерською діяльністю (перша група - волонтери) та осіб, що не долучені до волонтерства (друга група) було оцінено за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10». Результати проаналізовано за U-критерієм Манна-Уїтні та представлено у таблиці 3.1:

Таблиця 3.1

Показники резильєнтності у волонтерів та осіб, незалучених  
до волонтерської діяльності (U)

Шкали	Сума рангів (волонтери)	Сума рангів (неволонтери)	U	p
Загальний показник резильєнтності	1809	1117	376	0,0003**

Примітка: \*\* $p \leq 0,01$

Як свідчать дані, наведені у таблиці 3.1, за шкалою «Резильєнтність» показник у групі волонтерів вірогідно перевищує показник за цією шкалою у групі неволонтерів ( $U = 376, p \leq 0,01$ ).

Статистично значущі відмінності вказують на те, що волонтери можуть виявляти істотно кращу здатність гнучко реагувати на важкі життєві ситуації, зберігаючи оптимальний рівень функціонування, та виявляють вищу стійкість до дії стресових подій та викликів, ніж незалучені до волонтерської діяльності

індивіди. Краще реагування на стресові події серед волонтерів може бути пов'язано із їх досвідом та розвитком витривалості, зумовленою підвищеною регулярністю переживання ситуацій стресу та викликів [21].

Для порівняння результатів волонтерів та осіб, недолучених до волонтерської діяльності, за методикою «Життєздатність особистості» було використано U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Шкали	Сума рангів (волонтери)	Сума рангів (неволонтери)	U	p
Самомотивація та досягнення	1739	1187	446	0,004**
Активність та ініціатива	1832	1094	353	0,0001**
Емоційний контроль та саморегуляція	1709,5	1216,5	475	0,010**
Позитивні установки та гнучкість	1838	1088	347	0,0001**
Самоповага	1825	1101	360	0,0002**
Соціальна компетентність та соціальна підтримка	1844,5	1081,5	340	0,0001**
Адаптивні стилі поведінки	1555	1371	630	0,338
Самоорганізація та планування майбутнього	1765	1161	420	0,002**
Загальний показник життєздатності	1865	1061	320	0,00003**

Примітка: \*\* $p \leq 0,01$

За даними таблиці 3.2 на статистично значущому рівні у групі волонтерів спостерігаються більш високі показники, ніж у групі осіб незалучених до волонтерства, за наступними шкалами життєздатності: «Самомотивація та досягнення» ( $U = 376$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Активність та ініціатива» ( $U = 353$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Емоційний контроль та саморегуляція» ( $U = 475$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Позитивні установки та гнучкість» ( $U = 347$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Самоповага» ( $U = 360$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Соціальна компетентність та соціальна підтримка» ( $U = 340$ ,  $p \leq 0,01$ ),

«Самоорганізація та планування майбутнього» ( $U = 420, p \leq 0,01$ ), «Загальник показник життєздатності» ( $U = 320, p \leq 0,01$ ).

Отримані результати вказують на те що, порівняно з незалученою до волонтерської діяльності групою, волонтери відрізняються:

- кращим вмінням мотивувати себе до подолання труднощів;
- досконалішою дисциплінованістю, наполегливістю та сміливістю у прояві ініціативи;
- вищим рівнем емоційної стабільності та здатності до саморегуляції, готовністю сприймати вплив стресу та протистояти ньому;
- вищою гнучкістю мислення, більш оптимальною соціальною адаптацією на основі позитивного мислення та переконання у власних здібностях, навичках, вміннях, вірі в себе та свої сили під час додання складних життєвих ситуацій, очікування доброзичливого ставлення від оточуючого світу.
- кращою оцінкою власних можливостей та особистої здатності справлятися зі складними завданнями та ситуаціями;
- вищим рівнем соціальних знань, комунікативних вмінь, більш розвиненими мотиваційно-регулятивними якостями, що полегшують процес звернення по допомогу до оточуючих та здатність знаходити у них підтримку;
- ліпшою здатністю до планування та використання власного часу, а також розвиненими навичками уявлення та прогнозування майбутнього.

При цьому статистично значущих зв'язків не було помічено за шкалою «Адаптивні стилі поведінки» ( $U = 630$ ). Це вказує на те, що як волонтери, так і особи недолучені до волонтерської діяльності характеризуються подібною частотою застосування конструктивних стратегій додання проблемних ситуацій, а також уникнення деструктивних форм реагування в них.

Для порівняння результатів групи волонтерів та недолучених до волонтерства осіб за рівнем «Самоповаги» (М.Розенберга) використано U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

## Показники самоповаги за методикою «Шкала самоповаги» (М.Розенберг)

(U)

Шкали	Сума рангів (волонтери)	Сума рангів (неволонтери)	U	p
Загальний показник самоповаги	1733	1192,5	451	0,005**

Примітка: \*\* -  $p \leq 0,01$ 

Згідно даних, наведених у таблиці 3.3 за шкалою «Загальний показник самоповаги» показники у групі волонтерів статистично значуще перевищують цей показник, порівняно з групою осіб, недолучених до волонтерської діяльності ( $U = 451$ ,  $p \leq 0,01$ ). Це означає, що волонтери характеризуються порівняно вищим рівнем поваги себе як особистості та професіонала, вмінням визначити своїми переваги та недоліки, а також ставитися до себе із повагою навіть в разі невдач.

Для порівняння результатів групи волонтерів та недолучених до волонтерства осіб за методикою «Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості» був використаний U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені у таблиці 3.4.

Як свідчать дані таблиці 3.4 у групі волонтерів спостерігається статистично значуще більш високі показники за наступними шкалами самоствавлення: «Самовпевненість» ( $U = 445$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Самокерівництво» ( $U = 469$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Відображальне самовідношення» ( $U = 479,5$ ,  $p \leq 0,05$ ), «Самоцінність» ( $U = 427,5$ ,  $p \leq 0,01$ ) та «Самоприв'язаність» ( $U = 478,5$ ,  $p \leq 0,01$ ).

Отримані результати дають змогу стверджувати, що вибірка волонтерів має більш сприятливі та позитивні особливості самоствавлення, ніж вибірка осіб, недолучених до волонтерської діяльності, що проявляється у зокрема вищих параметрах:

- здатності зберігати працездатність, впевненість у собі, своїх здібностях і успіху під час досягнення цілей та в разі виникнення труднощів, що

супроводжується менш пагубним впливом викликів на емоційний стан та впевненість у собі, зберіганням можливості їх опанувати;

- здатності до самокерування, самоконтролю та усвідомлення особистої відповідальності за власні дії, прояв активності та спротиву несприятливим подіям, більш розвиненою саморегуляцією, меншою розгубленістю у складних для адаптації ситуаціях та обставинах;

- позитивної налаштованості та відчуття здатності викликати симпатію та повагу оточуючих, більш позитивні очікування стосовно ставлення оточуючих та їх оцінки наявних у них особистих рис та якостей;

- рівня самоцінності як здатності надавати високу оцінку особистим рисам та якостям, цінувати неповторність своєї індивідуальності, змісту внутрішнього світу, цінностей та інших аспектів особистості.

Таблиця 3.4

Показники самоствавлення у волонтерів та неволонтерів за методикою «Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості» (U)

Шкали	Сума рангів (волонтери)	Сума рангів (неволонтери)	U	p
Відкритість	1474,5	1451,5	710,5	0,904
Самовпевненість	1740	1186	445	0,004**
Самокерівництво	1716	1210	469	0,008**
Відображальне самовідношення	1705,5	1220,5	479,5	0,011*
Самоцінність	1757,5	1168,5	427,5	0,002**
Самоприйняття	1538	1388	647	0,424
Самоприв'язаність	1706,5	1219,5	478,5	0,010**
Внутрішня конфліктність	1362	1564	621	0,293
Самозвинувачення	1314	1612	573	0,120

Примітка: \* -  $p \leq 0,05$ , \*\* -  $p \leq 0,01$

З метою пояснення зростання показника «Самокерівництво» у вибірці волонтерів слід звернути увагу на ряд нюансів. Вищий прояв цієї тенденції саме у волонтерів може бути пов'язаний як з випадковою варіативністю вибірки, так і з специфікою волонтерської діяльності, що вимагає розвиненого вміння планувати та оперативно реагувати на зміну обставин, підвищеною частотою переживання ситуацій що потребують емоційної та вольової саморегуляції, наявності досвіду подолання складних ситуацій чи досягнення волонтерських цілей. Так само тісна взаємодія із соціумом, зростання рівня міжособистісних контактів та досвіду співпраці під час надання волонтерської допомоги, усвідомлення та схвалення цілей волонтерської діяльності суспільством, може викликати більш впевнене очікування позитивного ставлення від оточуючих та загалом оцінок особистості волонтерів в рамках їх очікувань у контексті «Відображального самоставлення». Слід зауважити, що в разі особистого визнання волонтерами цілей своєї діяльності суспільно-значущими та гідними може автоматично підвищуватися і рівень їх «Самоцінності» .

За іншими компонентами самоставлення у волонтерів та осіб, які не займаються волонтерською діяльністю, статистично значущих відмінностей не виявлено, а саме: за шкалою «Відкритість» ( $U = 710,5$ ) «Самоприйняття» ( $U = 647$ ), «Внутрішня конфліктність» ( $U = 621$ ), а також за шкалою «Самозвинувачення» ( $U = 573$ ).

Відсутність відмінностей між досліджуваними групами дозволяє стверджувати, що дані компоненти самоставлення як у волонтерів, так і неволонтерів знаходяться приблизно на одному рівні, і їм однаковою мірою притаманні наступні характеристики:

- середній рівень відкритості та внутрішньої чесності, помірну вираженість рефлексії, вибіркоче ставлення до себе із можливістю пройти через певні механізми психологічного захисту в окремих випадках;

- середній рівень прийняття своїх переваг та недоліків, вибіркочсть у самоприйнятті та ставленні до себе, схильність проявляти ознаки критичності до себе та якостей своєї особистості;

- помірне вираження внутрішньої конфліктності, залежність ставлення до себе від адаптованості до певної ситуації, схильність недооцінювати свої досягнення в разі виникнення несприятливих факторів та труднощів. При цьому з перспективою збереження позитивних тенденцій у ставленні до себе у звичних ситуаціях та обставинах, що не викликають порушення балансу та стану внутрішньої суперечливості;

- подібний середній рівень схильності до самозвинувачень за різні дії та вчинки, у тандемі з ймовірним виникненням гніву по відношенню до оточуючих, та загалом помірним рівнем переживання провини та незадоволення в разі невдач.

Для порівняння результатів групи волонтерів та осіб, що не займаються волонтерською діяльністю за анкетною «Ставлення до своїх помилок» був використаний U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Показники самоповаги за анкетною  
«Ставлення до своїх помилок» (U)

Шкали	Сума рангів (волонтери)	Сума рангів (неволонтери)	U	p
Загальний показник ставлення до своїх помилок	1693	1233	492	0,017*

Примітка: \* -  $p \leq 0,05$

Як свідчать дані, наведені у таблиці 3.1, за шкалою «Загальний показник ставлення до своїх помилок» показник у вибірці волонтерів статистично значуще вищий за той, що спостерігається у вибірці осіб що не займаються волонтерською діяльністю ( $U = 492, p \leq 0,05$ ).

Статистично значущі відмінності дозволяють підкреслити те, що волонтери схильні виявляти більш конструктивне ставлення до своїх помилок, меншою мірою вдаються до самозвинувачень на їх тлі, здатні поставитися до помилок як до важливого досвіду та можливостей зростання, ніж недолучені до волонтерства особистості.

Для якісної оцінки особливостей самоставлення у волонтерів та осіб, незалучених до волонтерської діяльності було проведено методичку «Двадцять тверджень на самоставлення» (М. Куна, Т. Мак-Партланда). Методика підкреслює особливості самоставлення, а також дотично дозволяє відстежити особливості деяких аспектів життєздатності (зокрема здатності до цілепокладання, вираженість особистих прагнень, сформованість сенсожиттєвих орієнтацій та професійної самоідентичності). Відповіді респондентів було проаналізовано за наступними параметрами: приєднувальні та диференціюючі твердження, соціальні групи, ідеологічні погляди, інтереси та захоплення, прагнення та цілі, валентність самооцінки, індивідуальна та особистісна самоідентичність, тяжіння до соціального контакту.

Придатними для обробки (поле методички не пропущено, відповіді представлені у повному вигляді або тяжіють до 20 пунктів) було виявлено 56 з 76 відповідей респондентів. При цьому ще 5 результатів жіночої вибірки не враховано для дотримання балансу за статтю між вибірками волонтерів та осіб, що не займаються волонтерською діяльністю.

Результати за методикою «Двадцять тверджень на самоставлення» (М. Кун, Т. Мак-Партланда) представлено у таблиці 3.6, а також зображено у вигляді діаграми (рисунок 1).

Показники таблиці 3.6 демонструють наявність певних відмінностей між групами волонтерів та осіб, незалучених до волонтерської діяльності. При цьому найбільш примітними є відмінності за аспектами: «Приєднувальні твердження», «Національність», «Політичні погляди», «Цілі та прагнення», «Негативна самооцінка», «Особистісна самоідентичність». Розбіжності сягали різниці здебільшого в 2 рази, а за показником політичних поглядів - 6 разів. Розглянемо отримані дані детальніше.

За критерієм «Приєднувальні твердження» група волонтерів проявила значно вищу (148 згадок проти 82) частоту віднесення себе до певних соціальних груп, які підкреслюють почуття спільності та приналежності всередині них. Натомість особи, недолучені до волонтерської діяльності,

значно меншою мірою відносили себе до цих груп. Можна висунути припущення, що волонтери більшою мірою орієнтуються на ланки соціальної взаємодії, помічають свою більшу приналежність та адаптованість у соціумі в силу своєї волонтерської та громадської діяльності. Активна суспільна позиція спонукає і одночасно стає виявом залученості у систему процесів взаємодії, зумовлює підвищений інтерес до різних соціальних інституцій, їх проблем та потреб, відповідно бачення особистого місця у цих зв'язках виразніше, ніж в осіб, незалучених у волонтерську діяльність. Подібний, підкреслено приєднувальний, характер тверджень серед волонтерів може сприяти легшому пошуку соціальної підтримки та впевненість у можливості її отримати в необхідний момент, що є однією з найважливіших та конструктивних копінг-стратегій в кризових та стресових умовах, а також аспектом підвищення загальної життєздатності особистості, відповідно.

Рисунок 1 Відмінності самоствавлення волонтерів та незалучених до волонтерської діяльності осіб за основними параметрами самоствавлення в рамках методики «Двадцять тверджень на самоствавлення» (М. Куна).



Рис. 1 Самоствавлення волонтерів та незалучених до волонтерства осіб.

Таблиця 3.6.

№ з/п		1 група Волонтери	2 група незалучені до волон. діяльн.
Приєднувальні твердження		<b>148</b>	<b>82</b>
Диференціюючі твердження		<b>48</b>	<b>43</b>
Соціальні групи	Стать	<b>16</b>	<b>13</b>
	Вік	<b>2</b>	<b>0</b>
	Національність	<b>28</b>	<b>7</b>
	Релігія	<b>5</b>	<b>1</b>
	Професія	<b>54</b>	<b>40</b>
	Родина	<b>18</b>	<b>22</b>
Ідеологічні погляди	Філософські	<b>17</b>	<b>21</b>
	Релігійні	<b>3</b>	<b>2</b>
	Політичні	<b>25</b>	<b>4</b>
	Моральні	<b>70</b>	<b>65</b>
Інтереси та захоплення		<b>63</b>	<b>67</b>
Цілі та прагнення		<b>104</b>	<b>50</b>
Самооцінка	позитивна	<b>190</b>	<b>173</b>
	негативна	<b>34</b>	<b>77</b>
	нейтральна	<b>23</b>	<b>32</b>
Самоідентичність в рамках індивідуального рівня самосвідомості		<b>71</b>	<b>51</b>
Особистісна самоідентичність		<b>178</b>	<b>119</b>
До контакту (друзів, родини, інших)		<b>40</b>	<b>25</b>
Відсторонення від контакту		<b>5</b>	<b>13</b>

За аспектом «Цілі та прагнення» волонтери в 2 рази частіше зазначили свої цілі та прагнення (104 згадки проти 50 у неволонтерів). Це демонструє якісно вищий рівень цілеспрямованості та вміння досягати поставлених задач волонтерами, їх більшу увагу до досягнень та активного планування свого життя, що є дуже важливим для життєздатності особистості, у розрізі самореалізації та здобуття життєвих досягнень. Натомість група осіб, недолучених до волонтерства відрізняється порівняно меншим рівнем активності в аспекті цілепокладання, що може відбиватися на рівні їх життєздатності та реалізованості у різних сферах життя, зокрема професійній.

За критерієм валентності «Самооцінки», група волонтерів меншою мірою проявляла тенденції до низької або негативної самооцінки, ніж група осіб, що не займається волонтерською діяльністю. Це підтверджує отримані раніше результати кількісних методик, які демонструють статистично вищий рівень самоприйняття та самоцінності у волонтерів та дещо нижчий рівень схильності до самозвинувачення. Віра в себе та власні сили відіграє важливу роль у багатьох сферах життя, на етапах досягнення цілей, потенційно може позначатися на вмінні ставитися до своїх невдач саме в розрізі невдач у діяльності, без супроводу негативного ставлення до себе на їх фоні.

Ознаки сформованості «Особистісної самоідентичності» були більш виразними у групі волонтерів (178 проти 119 тверджень від осіб, що не займаються волонтерською діяльністю). Це опосередковано вказує на краще розуміння власної ідентичності, своїх особливостей, вмінь, прагнень, які знайшли вираз здебільшого у професійній ідентичності та інтересах (наприклад, ідентифікація себе в якості меломанів, поетів, творчих особистостей, свідомих громадян, трудоголіків, що усвідомлюють рівень своєї активності та зацікавленості у добробуті суспільства тощо). При добре сформованій самоідентичності, особистість краще орієнтується у власній системі цінностей, вподобань, сенсожиттєвих орієнтаціях, сильних і слабких сторонах, що сприяє її самореалізації.

Поряд із значними відмінностями, за деякими аспектами досліджувані групи проявляли схожі тенденції, зокрема за показниками: «Диференціюючі твердження», «Моральні погляди», «Інтереси та захоплення». Це вказує на подібний рівень тяжіння до сфери інтересів, захоплень та хобі серед волонтерів та неволонтерів (ймовірні відмінності можуть бути у змісті хобі та інтересів, однак вищою активністю та частотою згадок у цьому аспекті вони не відрізняються). Так само сформованість моральних поглядів є подібною у представників обох груп, відповідно навіть відсутність зацікавленості у волонтерській справі не означає, що особистість буде меншою мірою турботливо ставитися до оточуючих, діяти на засадах чесності, щирості та

моральної відповідальності за стан інших. Волонтери дуже незначною мірою продемонстрували більшу увагу до згадок моральних поглядів у своїх твердженнях (75 разів проти 60 згадок).

Відтак, низка критеріїв якісного аналізу засвідчує наявність відмінностей між волонтерами та особами, недолученим до волонтерської справи. Найбільш виразними виявилися розбіжності за «Приєднувальними твердженнями», згадками належності до соціальної групи «Національність», сформованістю «Політичних поглядів», рівнем прояву цілеспрямованості та здатності досягати цілей (показник «Цілі та прагнення»), нижчим рівнем тенденцій до «Негативної самооцінки», вищим рівнем ознак сформованості «Особистісної самоідентичності» серед волонтерів. При цьому показники прояву «Диференціюючих тверджень», «Моральних поглядів», «Інтересів та захоплень» перебуває на подібному рівні в обох групах, хоча дещо відрізняється за змістом при більш ретельному якісному аналізі (наприклад, валентністю диференціюючих тверджень «експериментатор-ідейниця», «непересічна різногранна особистість» проти «невдаха», «не такий як всі»).

### 3.2 Аналіз прояву життєздатності у волонтерів із різним самоствавленням.

Для виявлення взаємозв'язків між резильєнтністю (за методикою Коннора-Девідсона) та компонентами самоствавлення у волонтерів було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.2.1

Таблиця 3.2.1

Шкала з/п	Відкритість	Самовпевненість	Самокерівництво	Відображальне самовідношення	Самоцінність
Резильєнтність	0,056	0,290	0,723**	0,233	0,583**
Шкала з/п	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутрішня конфліктність	Самозвинувачення	
Резильєнтність	0,177	0,400*	-0,194	-0,246	

Примітка: \* -  $p \leq 0,05$ , \*\* -  $p \leq 0,01$

За даними таблиці 3.2.1, у групі волонтерів встановлено сильно виражений позитивний кореляційний зв'язок між «Резильєнтністю» та наступними

компонентами самоствалення: «Самокерівництво» ( $r = 0,723, p \leq 0,01$ ), «Самоцінність» ( $r = 0,583, p \leq 0,01$ ), та «Самоприв'язаність» ( $r = 0,400, p \leq 0,05$ ).

Зміст цих кореляційних зв'язків, свідчить про наступні особливості їх прояву у волонтерів: зростання здатності до самокерування та саморегуляції, зростання самоцінності та самоприв'язаності як прагнення зберігати образ і бачення себе незмінними, супроводжується зростанням резильєнтності, а саме здатності проявляти адаптивність у випадку стресових обставин та забезпечувати повноцінне функціонування попри зовнішній негативний вплив.

Поряд з цим, отримані дані волонтерів вказують на те, що із іншими шкалами самоствалення статистично значущих кореляційних зв'язків не виявлено, а саме із показниками: «Відкритість» ( $r = 0,056$ ), «Самовпевненість» ( $r = 0,290$ ), «Відображальне самовідношення» ( $r = 0,233$ ), «Самоприйняття» ( $r = 0,177$ ), «Внутрішня конфліктність» ( $r = - 0,194$ ) та «Самозвинувачення» ( $r = - 0,246$ ). Відтак особиста впевненість у позитивному сприйнятті оточуючими, відсутність тенденцій до надмірного самозвинувачення та суперечливості внутрішньообистісних вимог, поряд із прийняттям себе мають незначні кореляції із резильєнтністю волонтерів. Відповідно, панівна більшість компонентів самоствалення не підтвердила їх взаємозв'язки із резильєнтністю. Це можна пояснити істотнішим впливом інших чинників, а також може бути обумовлено варіативністю вибірки. Втім варто зауважити, що часткові кореляційні зв'язки було помічено.

Для виявлення взаємозв'язків між резильєнтністю (за методикою Коннора-Девідсона) та конструктором самоповаги (за методикою М. Розенберга) у волонтерів, враховано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.2.2

Таблиця 3.2.2

Шкала з/п	Самоповаги
Резильєнтність	0,505**

Примітка: \*\* -  $p \leq 0,01$

Згідно отриманих результатів у таблиці 3.2.2, доцільно говорити про наявність значущої позитивної кореляції між показником «Резильєнтності» та «Самоповаги» ( $r = 0,505$ ,  $p \leq 0,01$ ) серед волонтерів. Відповідно, інтерпретація набуває наступного вигляду: чим вищий рівень гнучкості та стійкості до пагубного впливу стресових подій та обставин спостерігається у волонтерів, тим вищий рівень поваги до себе, що супроводжується вмінням бачити свої сильні сторони, якості, вміння та адаптивно реагувати на помилки без звинувачень та докорів на рахунок своєї особистості, у них проявляється. Поясненням поміченої кореляції може слугувати важливість позитивної оцінки власних здібностей у контексті протистояння складним життєвим ситуаціям та вирішенні поставлених для їх розв'язання завдань, а також здатності обрати та забезпечити ефективну стратегію діяльності, в цілому. Отже, гіпотеза про наявність взаємозв'язку самоповаги та життєздатності в ході дослідження підтвердилася.

Для виявлення взаємозв'язків між компонентами життєздатності та самоствавлення було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.2.3

Спираючись на показники таблиці 3.2.3, у вибірці волонтерів було зафіксовано статистично значущі показники позитивної кореляції за низкою шкал життєздатності та самоствавлення, а саме:

- між шкалою «Самомотивація та досягнення» та трьома шкалами самоствавлення: «Самовпевненість» ( $r = 0,347$ ,  $p \leq 0,05$ ), «Самокерівництво» ( $r = 0,471$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Самоцінність» ( $r = 0,352$ ,  $p \leq 0,05$ );

- шкалою «Активність та ініціатива» та «Самокерівництвом» ( $r = 0,377$ ,  $p \leq 0,05$ ) в якості параметру самоствавлення;

- шкалою «Емоційний контроль та саморегуляція» та двома шкалами самоствавлення «Самокерівництво» ( $r = 0,549$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Самоцінність» ( $r = 0,359$ ,  $p \leq 0,05$ );

- між шкалою «Соціальна компетентність та соціальна підтримка» та чотирма шкалами самоствавлення, а саме: «Самовпевненість» ( $r = 0,418$ ,

$p \leq 0,01$ ), «Самокерівництво» ( $r = 0,464, p \leq 0,01$ ), «Відображальне самовідношення» ( $r = 0,332, p \leq 0,05$ ) та «Самоцінність» ( $r = 0,473, p \leq 0,01$ );

- шкалою «Самоорганізація та планування майбутнього» та чотирма шкалами самоствавлення, а саме: «Самовпевненість» ( $r = 0,401, p \leq 0,05$ ), «Самокерівництво» ( $r = 0,355, p \leq 0,05$ ) та «Самоцінність» ( $r = 0,377, p \leq 0,05$ );

- між шкалою «Загальник показник життєздатності» та трьома шкалами самоствавлення: «Самовпевненість» ( $r = 0,366, p \leq 0,05$ ), «Самокерівництво» ( $r = 0,550, p \leq 0,01$ ) та «Самоцінність» ( $r = 0,359, p \leq 0,05$ );

Таблиця 3.2.3

	Відкритість	Самовпевненість	Самокерівництво	Відображ. самовідношення	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутрішня конфліктн.	Самозвинування
Самотивація та досягнення	-0,16	0,347*	0,471**	0,197	,352*	-0,074	0,22	0,039	-0,153
Активність та ініціатива	-0,106	0,279	0,377*	0,156	0,193	0,073	0,123	0,053	-0,047
Емоційний контроль та саморегуляція	0,038	0,274	,549**	0,102	0,359*	0,042	0,222	-0,057	-0,113
Позитивні установки та гнучкість	-0,035	0,304	0,266	0,222	0,106	0,21	0,005	-0,015	-0,16
Самоповага	-0,13	0,23	0,293	0,01	0,16	-0,054	0,022	0,198	0,097
Соціальна компетентність та соціальна підтримка	0,128	,418**	,464**	,332*	0,473**	0,25	0,159	-0,273	-0,229
Адаптивні стилі поведінки	-0,034	0,126	0,284	-0,1	0,095	-0,002	0,014	0,267	0,147
Самоорганізація та планування майбутнього	-0,096	0,401*	,355*	0,273	0,377*	0,012	0,136	-0,035	-0,092
Загальний показник життєздатності	-0,102	0,366*	,550**	0,193	0,359*	0,095	0,172	0,028	-0,076

Примітка: \* -  $p \leq 0,05$ , \*\* -  $p \leq 0,01$

Водночас таблиця 3.2.3. вказує на те, що не було встановлено жодних статистично значущих кореляційних зв'язків між будь-якою змінною

життєздатності та шкалами самоствавлення: «Самоприйняття», «Самоприв'язаність», «Внутрішня конфліктність» та «Самозвинувачення».

Отже, найбільш міцними та статистично значущими виявилися кореляції між компонентами життєстійкості «Самомотивація та досягнення», «Самоорганізація та планування майбутнього», «Соціальна компетентність та соціальна підтримка», «Загальний показник життєстійкості», які корелювали із компонентами самоствавлення «Самовпевненість», «Самокерівництво», «Самоцінність». Це вказує на позитивну роль впевненості у собі та своїх силах, значення вміння цінувати себе і займати відповідальну позицію стосовно своєї діяльності, поряд із вмінням організовувати роботу та ефективну взаємодію з оточуючими, супроводжується значно вищою життєздатністю волонтерів, тобто:

- кращою здатністю протистояти викликам;
- вмінням керувати ресурсами для ефективного подолання труднощів;
- проявляти вищу ініціативу й активність у самореалізації та забезпеченні повноцінності життя.

При цьому майже за половиною шкал значущих кореляцій не зафіксовано. Відтак, гіпотеза про наявність взаємозв'язків між компонентами життєздатності та самоствавлення частково підтверджується.

Для виявлення взаємозв'язків між компонентами життєздатності та рівнем самоповаги (за методикою М. Розенберга) у волонтерів використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.2.4

Таблиця 3.2.4

	Самомотивація та досягнення	Активність та ініціатива	Емоційний контроль та саморегуляція	Позитивні установки і гнучкість	Самоповага
	0,213	0,112	0,219	0,068	0,007
Самоповага	Соціальна компетентність та підтримка	Адаптивні стилі поведінки	Самоорганізація та планування майбутнього	Загальна життєздатність	

	0,423**	-0,047	0,172	0,214	
--	---------	--------	-------	-------	--

Примітка: \*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$

За даними таблиці 3.2.4, у групі волонтерів встановлено сильно виражений позитивний кореляційний зв'язок між самоповагою та тільки одним компонентом життєздатності, а саме шкалою «Соціальна компетентність та соціальна підтримка» ( $r = 0,423$ ,  $p \leq 0,01$ ). Отриманий результат відображає наступне: чим вищий рівень соціальних знань та комунікативних навичок волонтерів, а також краще вміння знаходити соціальну підтримку, тим вищий рівень самоповаги можна в них спостерігати.

При цьому за іншими шкалами життєздатності статистично значущих кореляційних зв'язків із самоповагою не встановлено. Відтак, взаємозв'язок життєздатності та самоповаги, згідно отриманих результатів, зовсім незначний і ці конструкти майже не впливають на рівень прояву одне одного.

Для виявлення взаємозв'язків між компонентами життєздатності та анкетною «Ставлення до своїх помилок» було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.2.5

Таблиця 3.2.5

	Самомотивація та досягнення	Активність та ініціатива	Емоційний контроль та саморегуляція	Позитивні установки і гнучкість	Самоповага
Ставлення до своїх помилок	0,279	0,358*	0,514**	0,066	0,29
	Соціальна компетентність та підтримка	Адаптивні стилі поведінки	Самоорганізація та планування майбутнього	Загальна життєздатність	
	0,542**	0,382*	0,195	0,485**	

Примітка: \*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$

За даними таблиці 3.2.5, у групі волонтерів встановлено сильно виражений позитивний кореляційний зв'язок між ставленням до своїх помилок та низкою компонентів життєздатності: «Активність та ініціатива» ( $r = 0,358$ ,  $p \leq 0,05$ ), «Емоційний контроль та саморегуляція» ( $r = 0,514$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Соціальна компетентність та соціальна підтримка» ( $r = 542$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Адаптивні стилі поведінки» ( $r = 0,382$ ,  $p \leq 0,05$ ), «Загальник показник життєздатності» ( $r = 0,485$ ,

$p \leq 0,01$ ). Результати передбачають наступне: чим більш конструктивно волонтери ставляться до своїх помилок та вмiють їх приймати без негативних наслідків для своєї особистості, тим більш стійкою та розвинуеною є їх життєздатність, що проявляється у зростанні ініціативності та наполегливості у досягненні цілей, вищому рівні знань та навичок в аспекті соціальної взаємодії, більшою адаптивністю у поведінкових проявах, більш конструктивному реагуванні на проблеми та складні ситуації.

При цьому статистично значущими не виявилися зв'язки кореляції між «Ставленням до своїх помилок» та параметрами «Самотивація та досягнення» ( $r = 0,379$ ), «Позитивні установки і гнучкість» ( $r = 0,066$ ), а також «Самоорганізацією та плануванням» ( $r = 0,195$ ). Відповідно, здатність конструктивно сприймати помилки значно меншою мірою, ніж інші фактори зачіпає питання ефективності розподілу часу та продуктивного планування діяльності волонтерами, їх самотивацію у подоланні труднощів, а також від ставлення до помилок не залежить позитивний характер та гнучкість мислення.

Отже, отримані результати, за окремими винятками, підтверджують гіпотезу про позитивне значення високого рівня конструктивності у ставленні до помилок в очікуванні вищого прояву життєздатності у волонтерів. Тобто здатність адекватно приймати помилки, супроводжується більш адаптивними способами реагування на виклики, а також мінімізацією часу на проживання фрустрації та негативних емоційних станів, що мали б місце при самозвинуваченнях та болісному проживанні невдач. Це можна пояснити зниженням страху до поразок та негативного досвіду, що спонукає до прояву ініціативи та більшої сміливості у діяльності, відповідно спостерігається кореляційно вищий рівень життєздатності волонтерів.

### **3.3 Аналіз взаємозв'язку життєздатності та самоствавлення у волонтерів, порівняно із незадіяною у волонтерській діяльності молоддю.**

З метою здійснення аналізу взаємозв'язків між резильєнтністю (за методикою Коннора-Девідсона) та компонентами самоствавлення у осіб, що не

займаються волонтерською діяльністю, було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.3.1

Таблиця 3.3.1

Шкала з/п	Відкритість	Самовпевненість	Самокерівництво	Відображальне самовідношення	Самоцінність
Резильєнтність	0,369*	0,558**	0,422**	0,332*	0,493**
Шкала з/п	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутрішня конфліктність	Самозвинувачення	
Резильєнтність	0,501**	0,302	-,521**	-,422**	

Примітка: \* -  $p \leq 0,05$ , \*\* -  $p \leq 0,01$

За даними таблиці 3.3.1, у вибірці осіб, що не займаються волонтерською діяльністю встановлено сильно виражений позитивний кореляційний зв'язок між «Резильєнтністю» та наступними компонентами самоствавлення: «Відкритість» ( $r = 0,369$ ,  $p \leq 0,05$ ), «Самовпевненість» ( $r = 0,558$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Самокерівництво» ( $r = 0,422$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Відображальне самовідношення» ( $r = 0,332$ ,  $p \leq 0,05$ ), «Самоцінність» ( $r = 0,493$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Самоприйняття» ( $r = 0,501$ ,  $p \leq 0,01$ ). Також у вибірці осіб, недолучених до волонтерства, зафіксовано значущі негативні кореляції резильєнтності та «Внутрішня конфліктність» ( $r = -0,521$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Самозвинувачення» ( $r = -0,422$ ,  $p \leq 0,01$ ), а незначущою є кореляція тільки із однією шкалою «Самоприв'язаність» ( $r = 0,302$ ).

Порівняно з волонтерами, вибірка осіб, недолучених до волонтерської діяльності, продемонструвала більш чітко виражений зв'язок резильєнтності та усіх компонентів самоствавлення, крім самоприв'язаності. Зміст цих кореляційних зв'язків у групі неволонтерів свідчить про наступне. Рівень резильєнтності стає вищим поряд із вищим проявом таких особливостей самоствавлення:

- зростання рівня саморегуляції та самокерування;
- позитивне ставлення до себе, вища самоцінність та самоприйняття;
- більш виразне суб'єктивне уявлення, що оточуючі ставляться позитивно.

В свою чергу, від'ємні кореляції вказують на таку тенденцію: чим вища гнучкість і адаптивність спостерігається під час складних обставин, тим нижчий рівень самозвинувачень та внутрішньої суперечливості, вибірковості у самостваленні спостерігається в осіб, недолучених до волонтерства.

Отже, здійснений аналіз вказує на те, що особи які не займаються волонтерською діяльністю, виявляють більш міцні кореляційні тенденції між резильєнтністю та самостваленням. Зв'язки помічені за усіма показниками самоствалення, окрім самоприв'язаності (задоволеності образом себе разом із небажанням привносити особистісні зміни), що не корелює із підвищенням рівня резильєнтності. Натомість інші показники впевнено підтверджують гіпотезу про наявність взаємозв'язків між компонентами резильєнтності та самоствалення, а також специфічних відмінностей, властивих для групи волонтерів, порівняно із вибіркою, недолучених до волонтерства осіб. Ці розбіжності можуть бути пояснені варіативністю вибірок, а також більшою незалежністю волонтерів у контексті подолання викликів, вони можуть попри самозвинувачення, вибіркоче самоприйняття і уявлення про несхвалення соціумом, виявляти достатній рівень стійкості до впливу стресових подій та гарну адаптацію до обставин, одним з пояснень може слугувати їх кращий досвід та спирання на самокерівництво та самозарадність у відповідний момент.

Для аналізу взаємозв'язків між резильєнтністю (за методикою Коннора-Девідсона) та конструктором самоповаги (за методикою М. Розенберга) у другій вибірці традиційно обрано розрахунок коефіцієнту рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.3.2

Таблиця 3.3.2

Шкала з/п	Самоповаги
Резильєнтність	0,700**

Примітка: \*\* -  $p \leq 0,01$

Згідно отриманих результатів у таблиці 3.3.2, доцільно говорити про наявність значущої позитивної кореляції між показником «Резильєнтності» та «Самоповаги» ( $r = 0,700$ ,  $p \leq 0,01$ ) серед осіб, недолучених до волонтерської

діяльності. Це означає, що чим вищий рівень гнучкості та адаптації щодо стресових обставин спостерігається у неволонтерів тим вищий рівень самоповаги спостерігається, а саме зосередженість на визнанні позитивних якостей, вміння реагувати на невдачі без докорів до себе. Отже, отриманий результат свідчить про підтвердження гіпотези також у вибірці осіб, недолучених до волонтерської справи, втім рівень значущості та виразності взаємозв'язку самоповаги та резильєнтності у групі волонтерів дещо нижчий. Це може бути пояснено варіативністю вибірки або меншою залежністю резильєнтності у волонтерів від високої самооцінки своїх якостей та поваги до себе навіть під час помилок.

Для перевірки наявності взаємозв'язків між компонентами життєздатності та самоствалення було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.3.3

Таблиця 3.3.3

	Відкритість	Самовпевненість	Самокерівництво	Відображ. самовідношення	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутрішня конфліктн.	Самозвинування
Самомотивація та досягнення	0,295	,474**	0,262	0,105	0,24	0,155	-0,054	-0,224	-0,187
Активність та ініціатива	0,207	,402*	0,269	0,024	0,248	0,294	0,2	-0,25	-,341*
Емоційний контроль та саморегуляція	0,27	,341*	0,185	0,096	,334*	,335*	0,222	-,413*	-,413*
Позитивні установки та гнучкість	0,312	,464**	,595**	-0,02	0,307	0,301	,323*	-,435**	-,363*
Самоповага	0,083	0,311	0,261	0,161	0,318	,490**	,462**	-,349*	-0,319
Соціальна компетентність та соціальна підтримка	0,184	,506**	,437**	0,3	,324*	,322*	0,266	-,435**	-,341*
Адаптивні стилі поведінки	-0,003	0,18	0,167	-0,013	0,15	0,091	-0,059	-0,095	-0,116
Самоорганізація та планування майбутнього	,356*	,405*	0,259	0,315	,480**	0,109	0,058	-,378*	-,601**

Загальний показник життєздатності	,322*	,596**	,462**	0,13	,429**	,333*	0,266	-,482**	-,496**
-----------------------------------	-------	--------	--------	------	--------	-------	-------	---------	---------

Примітка: \* -  $p \leq 0,05$ , \*\* -  $p \leq 0,01$

Спираючись на показники таблиці 3.3.3, у вибірці осіб, недолучених до волонтерської діяльності, виявлено статистично значущі показники кореляції із рядом компонентів життєздатності та самоствавлення, а саме:

- між шкалою «Самотивація та досягнення» та показником «Самовпевненість» ( $r = 0,474$ ,  $p \leq 0,01$ );

- пряма кореляція шкали «Активність та ініціатива» із «Самовпевненістю» ( $r = 0,402$ ,  $p \leq 0,05$ ), а також непряма негативна кореляція зі схильністю до «Самозвинувачення» ( $r = - 0,341$ ,  $p \leq 0,05$ );

- «Емоційний контроль та саморегуляція» позитивно корелює із конструктами «Самовпевненість» ( $r = 0,341$ ,  $p \leq 0,05$ ), «Самоцінність» ( $r = 0,334$ ,  $p \leq 0,05$ ), «Самоприйняття» ( $r = 0,335$ ,  $p \leq 0,05$ ), а також має непрямі негативні кореляції по відношенню до шкал «Внутрішня конфліктність» ( $r = - 0,413$ ,  $p \leq 0,05$ ) та «Самозвинувачення» ( $r = - 0,413$ ,  $p \leq 0,05$ );

- «Позитивні установки та гнучкість» позитивно корелює із шкалами самоствавлення «Самовпевненість» ( $r = 0,464$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Самокерівництво» ( $r = 0,595$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Самоприв'язаність» ( $r = 0,323$ ,  $p \leq 0,05$ ), а також має непрямі негативні кореляції по відношенню до шкал «Внутрішня конфліктність» ( $r = - 0,435$ ,  $p \leq 0,01$ ) та «Самозвинувачення» ( $r = - 0,363$ ,  $p \leq 0,05$ );

- «Самоповага» позитивно корелює із шкалами самоствавлення «Самоприйняття» ( $r = 0,490$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Самоприв'язаність» ( $r = 0,462$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Самоприв'язаність» ( $r = 0,323$ ,  $p \leq 0,05$ ) та утворює негативну кореляцію зі шкалою «Внутрішня конфліктність» ( $r = - 0,349$ ,  $p \leq 0,05$ );

- «Соціальна компетентність та соціальна підтримка» позитивно корелює із показниками «Самовпевненість» ( $r = 0,506$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Самокерівництво» ( $r = 0,437$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Самоцінність» ( $r = 0,324$ ,  $p \leq 0,05$ ); «Самоприйняття» ( $r = 0,332$ ,  $p \leq 0,05$ ), натомість негативний зв'язок виникає зі шкалами «Внутрішня конфліктність» ( $r = - 0,341$ ,  $p \leq 0,05$ ) і «Самозвинувачення» ( $r = - 0,363$ ,  $p \leq 0,05$ );

- «Самоорганізація та планування майбутнього» прями кореляції щодо «Відкритості» ( $r = 0,356, p \leq 0,05$ ), «Самовпевненості» ( $r = 0,405, p \leq 0,05$ ), «Самоцінності» ( $r = 0,377, p \leq 0,05$ ) та негативні кореляції «Внутрішня конфліктність» ( $r = - 0,378, p \leq 0,05$ ) і «Самозвинувачення» ( $r = - 0,601, p \leq 0,01$ );

- кореляція за «Загальним показником життєздатності» зі шкалами самоствавлення: «Відкритість» ( $r = 0,322, p \leq 0,05$ ), «Самовпевненість» ( $r = 0,596, p \leq 0,01$ ), «Самокерівництво» ( $r = 0,462, p \leq 0,05$ ); «Самоцінність» ( $r = 0,429, p \leq 0,05$ ), «Самоприйняття» ( $r = 0,333, p \leq 0,05$ ), а також негативні кореляції із «Внутрішньою конфліктністю» ( $r = - 0,482, p \leq 0,01$ ) і «Самозвинувачення» ( $r = - 0,496, p \leq 0,01$ );

Отже, усі компоненти життєздатності (окрім адаптивних стилей поведінки) мали значущі кореляції з деякими видами самоствавлення. Слід зауважити, що ознаки внутрішньої конфліктності та схильності до самозвинувачень мали стійкі негативні зв'язки із життєздатністю. Відтак внутрішньоособистісні суперечності щодо вимог до себе, а також вдавання до критики і докорів у зв'язку з невдачами призводить до різкого падіння рівня життєздатності осіб, які не займаються волонтерською діяльністю. Натомість у групі волонтерів жодної негативної кореляції із цими змінними не було зафіксовано, тобто навіть за різних рівнів прову внутрішньої конфліктності та звинувачень до себе, волонтери здатні демонструвати подібний рівень життєздатності. Відтак, згідно цих результатів, гіпотеза про наявність взаємозв'язків між компонентами життєздатності та самоствавлення, а також припущення про наявність специфічних особливостей цих зв'язків у волонтерів підтвердилася.

Для виявлення взаємозв'язків між компонентами життєздатності та рівнем самоповаги (за методикою М. Розенберга) використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.3.4. За даними таблиці 3.3.4, у групі осіб, які не займаються волонтерською справою встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки самоповаги з усіма компонентами життєздатності, окрім адаптивних стилей поведінки ( $r = 0,168$ ), самоорганізації та планування майбутнього ( $r = 0,103$ ).

Таблиця 3.3.4

	Самомотивація та досягнення	Активність та ініціатива	Емоційний контроль та саморегуляція	Позитивні установки та гнучкість	Самоповага
Самоповага	0,345*	0,531**	0,494**	0,491**	0,357*
	Соціальна компетентність та підтримка	Адаптивні стилі поведінки	Самоорганізація та планування майбутнього	Загальна життєздатність	
	0,378*	0,168	0,103	0,536**	

Примітка: \*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$

Натомість у вибірці волонтерів зафіксовано виключно одну кореляцію самоповаги зі шкалою «Соціальна компетентність та соціальна підтримка». Це засвідчує наявність значних особливостей у прояві життєздатності та самоставлення у волонтерів, і може бути пояснено порівняно меншим значенням самоповаги (задоволеності особистими якостями, прояв почуття гідності) у розрізі їх життєздатності. Згідно інших методик, життєздатність волонтерів найбільше корелює зі змінними самокерівництва, самовпевненості, самоцінності та конструктивного ставлення до помилок.

Для виявлення взаємозв'язків між компонентами життєздатності та анкетною «Ставлення до своїх помилок» було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.3.5

Таблиця 3.3.5

	Самомотивація та досягнення	Активність та ініціатива	Емоційний контроль та саморегуляція	Позитивні установки та гнучкість	Самоповага
Ставлення до своїх помилок	,345*	0,531**	0,494**	0,491**	0,357*
	Соціальна компетентність та підтримка	Адаптивні стилі поведінки	Самоорганізація та планування	Загальна життєздатність	
	0,378*	0,168	0,103	0,536**	

Примітка: \*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$

За даними таблиці 3.3.5, вибірка, що недолучені до волонтерств характеризується статистично значущими прямими кореляціями ставлення до помилок зі змінними: «Самотивація та досягнення» ( $r = 0,345, p \leq 0,05$ ), «Активність та ініціатива» ( $r = 0,531, p \leq 0,01$ ), «Емоційний контроль та саморегуляція» ( $r = 0,494, p \leq 0,01$ ), «Позитивні установки та гнучкість» ( $r = 0,491, p \leq 0,01$ ), «Самоповага» ( $r = 0,357, p \leq 0,05$ ), «Соціальна компетентність та соціальна підтримка» ( $r = 0,378, p \leq 0,05$ ), «Загальний показник життєздатності» ( $r = 0,536, p \leq 0,01$ ).

Отримані результати доречно інтерпретувати наступним чином. Життєздатність осіб, що не займаються волонтерською діяльністю значною мірою відповідає їх вмінню ставитися до своїх помилок конструктивно, як до елемента досвіду і зростання, а також їх схильності до ретельного аналізу із подальшим виправленням помилок. Результати групи волонтерів подібні, втім вищезазначене ставлення до помилок оминає зв'язки за низкою змінних: із самоповагою, позитивними установками, самотивацією та самоорганізацією діяльності. Відповідно вибірка волонтерів виглядає порівняно менш чутливою до аспекту ставлення до помилок і може зберігати життєздатність, навіть в разі нехтування оптимальними варіантами їх сприйняття та вирішення.

Отже, отримані результати, за окремими винятками, підтверджують гіпотезу про позитивне значення високого рівня конструктивності у ставленні до помилок в очікуванні вищого прояву життєздатності у волонтерів. Тобто здатність адекватно приймати помилки, супроводжується більш адаптивними способами реагування на виклики, а також мінімізацією часу на проживання фрустрації та негативних емоційних станів, що мали б місце при самозвинуваченнях та болісному проживанні невдач. Це можна пояснити зниженням страху до поразок та негативного досвіду, що спонукає до прояву ініціативи та більшої сміливості у діяльності, відповідно спостерігається кореляційно вищий рівень життєздатності волонтерів.

## ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

1. За результатами проведеного дослідження було виявлено низку відмінностей у проявах життєздатності та самоствалення у волонтерів та осіб, що не займаються волонтерською діяльністю. Волонтери відрізняються порівняно вищим рівнем життєздатності та резильєнтності, аніж незалучена до волонтерства молодь. Відтак волонтери демонструють кращу здатність до саморегуляції та адаптації у важких життєвих ситуаціях, проявляють вищий рівень ініціативності, самомотивації та організованості у процесі планування та досягнення цілей, володіють кращими показниками гнучкості мислення, вищою переконаністю у власних здібностях та особистості, в цілому. Втім за показником адаптивності стилів поведінки статистично значущих відмінностей не виявлено.

Вибірка волонтерів має істотно вищий рівень самоповаги, що характеризується виразним почуттям гідності за себе, свої особисті якості та професіоналізм, дозволяє визначити власні переваги та недоліки, а також зберігати повагу до себе в разі невдач.

За показниками самоствалення волонтери мають статистично значущі відмінності за рівнем самокерівництва, самовпевненості, відображального самовідношення, самоцінності та самоприв'язаності. Зазначені категорії відбивають кращу здатність волонтерів до самокерування та самоконтролю, вищу оцінку особистих якостей, акцентують на вмінні цінувати свою неповторність, поряд із впевненістю у здатності викликати доброзичливе та схвалююче ставлення оточуюючих, При цьому в осіб обох досліджуваних груп зафіксовано подібний рівень відкритості, самоприйняття, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення, що вказує на відсутність значних відмінностей за порівнюваними респондентами.

Було виявлено статистично значущі відмінності за критерієм ставлення до своїх помилок, згідно якого волонтери вірогідно частіше вдаються до конструктивного ставлення до своїх помилок. Вони здатні до проведення ретельного аналізу з метою пошуку найкращого вирішення, а також менше за

осіб, які не займаються волонтерською діяльністю, у відповідь на виникнення помилок відчувають тривогу, розгубленість та зневіру у собі. Відтак, гіпотеза про потенційну наявність особливостей життєздатності та самоствавлення в осіб, що займаються волонтерською діяльністю, порівняно із вибіркою осіб, недолучених до згаданої справи, підтвердилася з окремими виключеннями, але на переконливо значному рівні.

За результатами кореляційного аналізу були встановлені яскраво виражені статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем життєздатності та показниками самоствавлення волонтерів. А саме: позитивні кореляції між шкалами життєздатності «Самомотивація та досягнення», «Соціальна компетентність та соціальна підтримка», «Самоорганізація та планування майбутнього», «Загальний показник життєздатності» зростання яких супроводжувалося вищим рівнем прояву за шкалами самоствавлення «Самокерівництво», «Самоцінність», «Самовпевненість». Значущими виявилися кореляції між «Резильєнтністю» та «Самоповагою» та усіма категоріями самоствавлення, окрім «Самоприв'язаності». За такими компонентами самоствавлення як «Самоприйняття», «Самоприв'язаність», «Самозвинувачення» та «Внутрішня конфліктність» не виявлено кореляційних зв'язків із компонентами життєздатності.

3. Здійснений аналіз також засвідчив розбіжності у кореляційних зв'язках життєздатності та самоствавлення вибірки волонтерів та недолучених до волонтерської діяльності осіб. Для молоді, що не займається волонтерством, характерна більша чутливість життєздатності до позитивного або навпаки суперечливого, звинувачуючого, критикуючого ставлення до себе. Натомість життєздатність волонтерів найбільше спирається на самокерівництво, яке передбачає здатність керувати своєю діяльністю та зберігати почуття емоційного самоконтролю навіть за відсутності вираженої підтримки з боку самоствавлення.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило сформульовану нами гіпотезу й дозволило зробити наступні висновки:

1. У ході теоретичного аналізу було узагальнено, що життєздатність - це інтегральна якість особистості, яка відповідає за процеси саморегуляції, інтеграції та адаптації у разі настання важких життєвих ситуацій, а також виявляє міру активності суб'єкта щодо конструювання та досягнення цілей на шляху до повноцінного життя та самореалізації. Сутність життєздатності розкривається через низку компонентів: когнітивний, регуляторний, емоційний, установчо-цільовий, мотиваційно-ціннісний, динамічний, рефлексивно-оцінний та продуктивний, чим охоплює ряд психічних явищ та процесів і вбачається ширшим за адаптаційну здатність явищем.

Феномен самоствалення розглянуто як стійке почуття стосовно власного Я, що відображається у різних модальностях та передбачає емоційно-оцінний компонент. Основними вимірами самоствалення виступають: самовпевненість, самокерівництво, самоприйняття, відображальне самовідношення, а також внутрішня конфліктність і самозвинувачення як показники внутрішньоособистісної суперечності, вимогливості та невміння визнавати негативний досвід у конструктивній формі. Здійснений теоретичний аналіз засвідчив наявність потенційних відмінностей життєздатності та самоствалення волонтерів порівняно із молоддю, яка не займається волонтерською діяльністю.

2. На підставі проведеного дослідження було встановлено, що волонтери, на відміну від незадіяної у волонтерській діяльності молодді, володіють істотно вищим рівнем життєздатності особистості за усіма компонентами конструкту, окрім адаптивних стилів поведінки. Волонтери демонструють вищий рівень активності та ініціативи у доланні перешкод та досягненні цілей, мають кращу здатність до адаптації, саморегуляції та повноцінного функціонування попри вплив важких життєвих ситуацій загалом. Волонтери також відрізняються вищим рівнем самоповаги та резильєнтності, володіють більш конструктивним ставленням до помилок. За критеріями самоствалення волонтери мають істотно

вищий прояв таких позитивних рис самоствалення як самовпевненість, самокерівництво, відображальне самовідношення, самоцінність та самоприв'язаність. При цьому за показниками відкритості, самоприйняття, внутрішньої конфліктності та схильності до самозвинувачень статистично значущих відмінностей між досліджуваними групами не виявлено.

3. В ході дослідження було встановлено низку статистично значущих кореляційних зв'язків між компонентами життєздатності та самоствалення в обох групах. Зокрема чим вищий рівень життєздатності за компонентами «Самотивація та досягнення», «Самоорганізація та планування майбутнього», «Соціальна компетентність та соціальна підтримка», «Загальний показник життєздатності» мають волонтери, тим вищі показники самовпевненості, самокерівництва, самоцінності у них проявляються. Вища здатність до самокерування та самоконтролю дозволяє ефективніше організувати діяльність та долати важкі життєві ситуації замість впадання в зневіру. Схожі кореляційні тенденції спостерігаються і в групі незадіяної у волонтерстві молоді. Зростання самоповаги на значущому рівні позитивно корелює із підвищенням резильєнтності в обох групах. .

4. Зафіксовані кореляції вказують на специфічні особливості життєздатності та самоствалення волонтерів. До них належить: зосередження основних взаємозв'язків життєздатності із категоріями самовпевненості, самокерівництва, самоцінності на противагу більшій розмаїтості корелюючих змінних у незалучених до волонтерства осіб; незначні зв'язки життєздатності та аспектів самозвинувачення, внутрішньої конфліктності. Порівняно із виразною кореляцією майже зі всіма компонентами життєздатності та самоповаги у незадіяної у волонтерстві молоді, волонтери подібних тенденцій не виявляють. Втім за мірою зростання життєздатності волонтерів, невпинно зростає і показник здатності до конструктивного реагування на помилки та невдачі.

Отже, результати дослідження вказують на чисельні кореляційні зв'язки та значущі відмінності життєздатності та самоствалення в осіб, що займаються волонтерською діяльністю, чим підтверджують сформульовану нами гіпотезу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. № 1 (48). С. 26–30.
2. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. Одеса, 2015. 197 с.
3. Горбатих В. В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості // *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. Запоріжжя, 2010. № 2. С. 48–52.
4. Гошовський Я.О. Психодіагностичний інструментарій для вивчення особливостей підлітків в умовах інтернатного закладу / Ревіталізація дітей з особливими потребами: монографія / За заг. ред. проф. Гошовського Я.О. – Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2013. С.181–236.
5. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2021. № 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04> (дата звернення: 19.11.2024).
6. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*. 2023. № 21. С. 97–107. URL: <https://doi.org/10.18372/2411-264x.21.17096> (дата звернення: 19.11.2024).
7. Євдокімова О. О., Кобилко Н. А. Психодіагностичні матеріали. В допомогу психологу поліції : методичний посібник. Частина 1. Харків : Факт, 2023. 136 с.
8. Іващенко А.В., Іващенко А.І. Модифікація методики “Тип і рівень професійної самореалізації”, розробленої О. Гавриловою. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Вип. 2. С. 126–131. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-17> (дата звернення: 19.11.2024).
9. Кідалова К. С. Психологічні особливості самоставлення особистості: аналіз концепцій та підходів. *Український психологічний журнал*. 2018. № 2. С. 48–58.

10. Коваленко А. Б., Безверха К.С. Соціальна ідентичність як механізм адаптації особистості під час суспільної кризи. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 48–62.
11. Ковальчук А. Ю. Актуалізація поняття «життєздатність людини» як ключової категорії сучасної психології. *Psychological journal*. 2019. Т. 22, № 2. С. 68–84. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.2.22.5> (дата звернення: 19.11.2024).
12. Кокур О. М. Опитувальник професійного самоздійснення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 35–39.
13. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
14. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 13–17. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.2> (дата звернення: 19.11.2024).
15. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. *Psychological Prospects Journal*. 2021. № 38. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-96-109> (дата звернення: 19.11.2024).
16. Кривоконь Н. Волонтерська діяльність як чинник розвитку життєстійкості українців. *Збірник наукових праць “Проблеми сучасної психології”*. 2015. № 30. С. 326–336. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158084/157466> (дата звернення: 19.11.2024).
17. Крошка О. І. Психологічні особливості емоційно-оцінного ставлення особистості до себе : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19:00:01. Одеса, 2010. 20 с.
18. Круцюк О. В. Індивідуально-психологічні та мотиваційні особливості особистості як чинники діяльності волонтера : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2019. 18 с.

19. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень // *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*. Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
20. Ларіна Т. О. Соціально-психологічна реабілітація особистості: покрокове набуття життєздатності // *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 42. С. 139–147.
21. Ларіна Т. О. Реабілітаційні ресурси життєздатності особистості в умовах переживання наслідків травматичних подій. *Проблеми політичної психології : збірник наукових праць*. 2017. № 6 (20). С. 107–118. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/187134148.pdf>.
22. Левус Н. Самоставлення в структурі поведінкових проявів особистості // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Київ, 2012. Вип. 5. С. 22–26.
23. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2012. Вип. 44 (1). С. 143-150.
24. Маннапова К. Р. Теоретичний аналіз підходів до розвитку життєстійкості підлітків // *Science and society. Proceedings of the 12th International conference*. Accent Graphics Communications & Publishing. Hamilton, Canada. 2019. P. 214–221.
25. Методики діагностики самосвідомості особистості. URL: [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://learn.ztu.edu.ua/mod/resource/view.php%3Fid%3D86978&ved=2ahUKEwjL8IbzwceJAxWtQ\\_EDHUniE1gQFnoECBIQAQ&usg=AOvVaw3ZfKwWxGww5CbLiyIb0IcM](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://learn.ztu.edu.ua/mod/resource/view.php%3Fid%3D86978&ved=2ahUKEwjL8IbzwceJAxWtQ_EDHUniE1gQFnoECBIQAQ&usg=AOvVaw3ZfKwWxGww5CbLiyIb0IcM) (дата звернення: 17.11.2024).
26. Милославська О.В., Богдановський С.О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34. №1. С. 197-202.

27. Милославська О. В., Гуляєва О. В., Богдановський С. О. Особливості взаємозв'язків проактивності й типів орієнтацій у важких ситуаціях у студентів. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 96–100.
28. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: ЛьвДУВС, 2015. 324 с.
29. Наугольник Л. Б., Кіт В. В. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес керівниками ОВС. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць*. Львів, 2014. Вип. 1. С. 102–110.
30. Оверчук В. А. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 18–19 листопада 2022 р. Вінниця, 2022. 134 с.
31. Перелигіна Л. А., Балабанова К. В. Професійна життєздатність як психологічний предиктор становлення й розвитку фахівця. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5, Т. 2. С. 204–209.
32. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак та ін. ; за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
33. П'янківська Л. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10 (28). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-623-633](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-623-633) (дата звернення: 19.11.2024).
34. Сердюк Л. З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / за заг. ред. Л.З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
35. Стефанчук Ю. І. Вплив особистісних особливостей на професійну спрямованість старшокласників: маг. кваліф. робота. Чернівці, 2022. С.72.
36. Тищенко Л. Феноменологія самоствавлення в психологічній науці. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. Миколаїв, 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 230–233.

37. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”*. 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.
38. Чернобровкін В. М. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резильєнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5, № 1 (29). С. 16.
39. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2019. Том 6. Вип. 15. С. 368–375. URL: [http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/app\\_v6\\_i15.pdf#page=368](http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/app_v6_i15.pdf#page=368) 2019. С. 368–375.
40. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021 р. 319 с.
41. Яворська-Ветрова І. В. Теоретичний аналіз проблеми самоствавлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. Житомир, 2015. Т. 6, Вип. 11. С. 198–206.
42. Cowdrey F. A., Walters S. L. Salvatore R. Maddi: Hardiness, Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. *Applied Research in Quality of Life*. 2013. Vol. 8, no. 2. P. 265–267. URL: <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9230-1> (дата звернення: 19.11.2024).
43. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63(2). P. 265–274.
44. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal*. 2006. Vol. 54. P. 173–185.
45. Scoloveno R. A Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience. *Journal of Nursing & Care*. 2016. Vol. 5, No. 4. P. 353. URL: <https://www.hilarispublisher.com/open-access/a-concept-analysis-of-the-phenomenon-of-resilience-2167-1168-1000353.pdf> (дата звернення: 19.11.2024).

## АНОТАЦІЯ

Москвіна С.Ю. Особливості взаємозв'язку життєздатності та самоствавлення в осіб, що займаються волонтерською діяльністю : кваліфікаційна робота магістра/ С.Ю. Москвіна. – Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2024. – 60 с.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню взаємозв'язку життєздатності та самоствавлення. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, а також містить 16 таблиць і список використаних джерел, який складається з 45 найменувань. У першому розділі представлений теоретичний аналіз предметів життєздатності та самоствавлення, обґрунтовано наявність потенційних зв'язків між феноменами та особливостей їх прояву при врахуванні критерію долученості до волонтерської діяльності. У другому розділі наведено план дослідження, опис методик, вибірки, методів обробки результатів. У третьому розділі проаналізовано результати емпіричного дослідження. Вибірка налічує 76 осіб віком від 18 до 25 років. Ключові слова: життєздатність, самоствавлення, компоненти життєздатності та самоствавлення.

## ANNOTATION

Moskvina S.Yu. Peculiarities of the relationship viability and self-attitude in individuals engaged in volunteer activities : master's qualification work / S.Yu. Moskvina – Kharkiv: V.N. Karazin Kharkiv National University, 2024. - 60 p.

The qualification work is devoted to the study of the relationship viability and self-attitude. The work consists of an introduction, three chapters, conclusions, and also contains 16 tables and a list of used sources, which consists of 45 items. The first chapter presents a theoretical analysis of the objects of viability and self-attitude, substantiates the existence of potential connections between the phenomena, as well as differences in their manifestation when taking into account the criterion of engaged in volunteer activities. The second chapter presents the research plan, description of the methods and samples. The third presents the results of the empirical study. The sample includes 76 people aged 18 to 25. Key words: viability, self-attitude, components of viability and self-attitude.