

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Ресурси життєстійкості дорослої особистості в умовах воєнного стану

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-234
групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Тутурової І.О.
(прізвище та ініціали)
Керівники
к.психол.н., доц.
Крайніков Е.В.
д.філософії(Phd)
Савельєва І.В.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

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

Протокол № 10 від « 23» червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

АНОТАЦІЯ

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури, що містить 56 джерел, а також чотирьох додатків. У вступі описується актуальність дослідження ресурсів життєстійкості, а також взаємозв'язку вибору копінг стратегій, зокрема для українців у стані повномасштабної війни, які стикається з численними викликами, що впливають на їх психологічний стан. У першому розділі розглядаються теоретичний аналіз, який охоплює ключові аспекти розуміння ресурсів життєстійкості, копінг стратегій та стресу, а також описано взаємозв'язок життєстійкості, стресу та вибору копінг-стратегій. У другому розділі проводиться емпіричне дослідження, метою якого було дослідити особливості взаємозв'язку ресурсів життєстійкості та вибору копінг-стратегій залежно від рівня сприйнятого стресу та рис дорослої особистості в умовах військового втручання. Результати дослідження показали статистичну значущість у взаємозв'язку ресурсів життєстійкості та вибору копінг-стратегій залежно від рівня стресу та рис особистості серед опитаних респондентів. У третьому розділі запропоновано рекомендації та розроблено психоедукаційну програму, що спрямована на підвищення життєстійкості українців в умовах військового втручання.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: копінг-стратегії, копінг, сфокусований на проблемі, копінг, сфокусований на емоціях, уникаючий копінг, стрес, сприйнятий стрес, життєстійкість, залученість, контроль, прийняття виклику, риси особистості.

ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	2
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РЕСУРСІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1 Життєстійкість як ресурс в умовах воєнного стану та психологічні особливості копінг стратегій.....	6
1.2 Рівень стресу як предмет психологічного аналізу.....	12
1.3 Вивчення впливу рівня стресу на ресурси життєстійкості та вибір копінг-стратегій.....	16
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	20
2.1 Сучасні підходи до дослідження ресурсів життєстійкості та копінг-стратегій.....	20
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	23
2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	41
Висновки до розділу 2.....	55
РОЗДІЛ 3 РОБОТА ПСИХОЛОГА З РЕСУРСАМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....	59
3.1 Загальний огляд роботи психолога з питаннями життєстійкості	59
3.2 Опис психоедукаційної програми з підвищення життєстійкості.....	68
Висновки до розділу 3.....	75
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	88

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема адаптації до стресових ситуацій в умовах сучасного світу, а особливо в умовах військових конфліктів, набуває дедалі більшої значущості. Україна, яка перебуває в стані повномасштабної війни, стикається з численними викликами, що впливають на психологічний стан громадян. У цих умовах дослідження ресурсів життєстійкості, а також взаємозв'язку вибору копінг-стратегій є критично важливим для розуміння механізмів подолання стресу, розробки ефективних методів підтримки та зниження емоційного навантаження.

Огляд публікацій. Наукові дослідження у питаннях життєстійкості та копінг-стратегій широко представлені як в українській, так і світовій науковій літературі.

Термін “життєстійкість” вперше був введений Сьюзен Кобаса, однак ґрунтовні дослідження цього феномена та його впливу на людину провів американський психолог Сальваторе Мадді. На думку С. Мадді життєстійкість базується на складових, що визначають взаємодію людини зі світом - це залученість, контроль і прийняття виклику (Salvatore R. Maddi & Deborah M. Khoshaba, 2010). Світові дослідження свідчать, що життєстійкість є захисним фактором, який знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривоги та депресії. Зокрема, Bartone, P. T. (2006) довів, що військовослужбовці з високим рівнем життєстійкості краще адаптуються до бойових умов і рідше демонструють симптоми ПТСР. Аналогічно, дослідження Есколас, Пітс, Сафер та Бартоне (2013) показали, що життєстійкість пов'язана зі зниженням рівня стресу серед військових і покращенням показників психологічного благополуччя (Escolas, S. M., Pitts, V. L., Safer, M. A., & Bartone, P. T., 2013).

У класичній моделі Лазаруса та Фолкмана (1988) копінг визначено як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на управління стресом. Дослідження Карвера та Коннор-Сміта (2010) уточнюють

класифікацію копінг-стратегій і вивчають їхню ефективність у різних ситуаціях.

В Україні значний внесок у дослідження копінгу в кризових умовах зробили Карамушка та ін. (2023), які аналізували особливості використання стратегій подолання стресу серед військових. Їхні результати підкреслюють важливість соціальної підтримки та активного подолання для збереження психічного здоров'я.

Серед інших важливих робіт варто відзначити дослідження впливу культурного контексту на вибір стратегій подолання стресу (Като, 2015) і аналіз адаптивних копінг-стратегій для запобігання вигоранню (Фрейр та ін., 2016). Останні дослідження (Че В.Х. та ін., 2020) акцентують увагу на соціокультурних аспектах копінгу, що є особливо актуальним у контексті вимушеної міграції та змін життєвих умов.

Таким чином, аналіз наукової літератури підтверджує важливість і актуальність дослідження ресурсів життєстійкості та копінг-стратегій у сучасних умовах, особливо для населення, яке перебуває під впливом війни та пов'язаних із нею стресових факторів.

Об'єкт дослідження є ресурси життєстійкості.

Предмет дослідження - ресурси життєстійкості дорослої особистості в умовах воєнного стану.

Мета дослідження теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку ресурсів життєстійкості та вибору копінг-стратегій залежно від рівня сприйнятого стресу та рис дорослої особистості в умовах військового втручання.

Заради досягнення поставленої мети дослідження нами були сформульовані наступні **завдання**:

1. Проаналізувати літературу з тематики ресурси життєстійкості дорослої особистості в умовах воєнного стану.
2. Організувати і провести емпіричне дослідження про ресурси життєстійкості дорослої особистості в умовах воєнного стану.

3. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати, виявивши значущі кореляції між життєстійкістю, різними копінг-стратегіями, рівнем сприйнятого стресу та рисами дорослої особистості.
4. Розробити рекомендації та програму заходів, що спрямовані на підвищення життєстійкості українців в умовах військового втручання.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань у нашій роботі були використані такі методи, як аналіз наукової літератури, психодіагностичне дослідження з використанням різних методик (Українська адаптація опитувальника Brief-COPE, Шкала сприйнятого стресу PSS-10, Тест життєстійкості С. Мадді, Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI-UKR), розроблена анамнестична анкета та психоедукаційна програма), а також математико-статистичний аналіз даних. Отримані в ході дослідження дані оброблялися методами математичної статистики за допомогою програми Jamovi. Більш детальніше - в підрозділі 2.2.

Характеристика дослідницької вибірки. Загалом в опитуванні взяла участь 91 особа. За статтю маємо такий розподіл: 76,9% (70 осіб) - це особи жіночої статі та 23,1% (21 особа) - чоловічої статі. За віковим критерієм досліджувані поділяються на декілька вибірок, але найбільше респондентів - 61,5% віком 31-40 років (56 респондентів). Більшість респондентів наразі проживають в Україні - 70,3% (64 особи) проти 29,7% (27) тих, хто за кордоном. Більш детальніше можна подивитися в підрозділі 2.2.

Теоретична значущість роботи визначається у дослідженні ресурсів життєстійкості українців в умовах воєнного стану та що впливає на поліпшення цієї життєстійкості.

Практична значущість роботи визначається в тому, що результати дослідження можуть бути використані у практиці психолога або психологічної консультації при роботі з людьми, які перебувають в умовах стресу (зокрема, через війну) та не завжди здатні справитися із життєвими труднощами в умовах невизначеності.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РЕСУРСІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Життєстійкість як ресурс в умовах воєнного стану та психологічні особливості копінг стратегій

У ситуаціях масштабних соціальних потрясінь, зокрема збройних конфліктів, зростає потреба у внутрішніх психологічних ресурсах, які допомагають людям адаптуватися до тривалого стресу. Одним із таких ресурсів є життєстійкість (*hardiness*) - здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, активність та мотивацію до подолання труднощів, незважаючи на екстремальні зовнішні обставини. Війна в Україні є не лише гуманітарною, а й глибоко психологічною кризою, що охоплює як військових, так і цивільних осіб. У цьому контексті дослідження життєстійкості стає надзвичайно актуальним.

Так, у статті Чиханцової О. (2023) розглянуто взаємозв'язок між життєстійкістю та особистісними ресурсами людини. Результати дослідження засвідчують, що ці ресурси мають важливе значення для формування та розвитку життєстійкості. Найтісніші зв'язки виявлено між життєстійкістю та більшістю первинних актуальних здібностей. Зокрема, встановлено, що саме почуття любові має найсильніший вплив на прогнозування рівня життєстійкості. Також визначено, що до чинників, які сприяють підвищенню життєстійкості, належать як первинні, так і вторинні особистісні здібності - зокрема надія, довіра й здатність до налагодження соціальних контактів.

Дослідження С. Мадді та Д. Хошаба говорять про те, що життєстійкість - це особистісний ресурс, який є мірою психічного здоров'я людини і включає три життєві установки: залученість, контроль над подіями та прийняття виклику. Доволі багато робіт, присвячених життєстійкості, було видано в самому інституті життєстійкості С. Мадді.

Сальваторе Мадді визначає життєстійкість (*hardiness*) як сукупність установок, які надають сміливість та мотивацію перетворювати стреси не на

загрози, а на можливості для зростання (Salvatore R. Maddi, 2007). Ця модель походить зі сфери позитивної психології та підкреслює роль екзистенціальної мужності в адаптації до труднощів.

Складові компоненти життестійкості (hardiness) особистості за Мадді

- Залученість (Commitment) - висока залученість у життя: людина відчуває інтерес, сенс, мотивацію брати участь в діяльності, навіть у стресових ситуаціях. Це допомагає знаходити значущість там, де інші бачать хаос.
- Контроль (Control) - переконання, що події піддаються впливу - особисто можна змінити або спрямувати їх. Це дає мотивацію до дій і виключає пасивність або фаталізм.
- Прийняття виклику (Challenge) - сприйняття змін і труднощів як можливостей для навчання і розвитку, а не як загроз. Забезпечує когнітивну гнучкість та толерантність до невизначеності.

Що стосується сучасних цікавих досліджень життестійкості за Мадді, то було виявлено, наприклад, що чим вища життестійкість, тим більше переживання задоволення та менше стресу у щоденних ситуаціях для людини, а згідно дослідження Грінліф (2011) мова йде про те, що контроль посилює мотивацію до активного подолання, а виклик - стимул до навчання й гнучкості. Дослідження Хошаба & Мадді (2002) говорять, що навчання життестійкості значно підвищує стійкість, продуктивність і знижує симптоми захворювань.

Особливо цікаво та актуально є те, що життестійкість за Мадді (2008) є одним із ключових шляхів до психологічної резильєнтності поруч із механізмами посттравматичного зростання, оскільки допомагає перетворювати травму на можливість позитивної трансформації. Чому цікаво? Бо ми живемо в час повномасштабного вторгнення, тож дослідження життестійкості серед військових та просто людей, що живуть у війні, як ніколи на часі. Одне із них, наприклад, що у поранених військових і їхніх партнерів виявили, що високий рівень життестійкості допомагає пережити

травму з меншими наслідками й навіть знайти в ній можливість для особистісного зростання - навіть тоді, коли люди відчують сильні емоційні переживання (Бартоне, 2021). Бонанно (2004) зазначає, що здатність до життєстійкості - це не унікальна якість "сильних" людей, а навичка, яку можна розвивати.

Виходячи з цього, наукові дані підтверджують, що концепція Мадді є "живою", доказовою моделлю, що може бути застосована в тренінгах з психологічної підтримки в умовах військових викликів.

Таким чином, модель Мадді - це конкретна, структурована концепція, що описує механізми формування життєстійкості через три ключові компоненти. Життєстійкість не лише знижує вплив стресу, а й сприяє особистісному зростанню та трансформації. Модель довела свою ефективність у різних контекстах: робочому, військовому, навчальному - й може бути використана в програмах з розвитку психологічної стійкості.

Давайте тепер перейдемо до копінгу. Копінг (від англійського слова «соре» - «перебороти», «впоратися», «подолати») - це когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. При цьому слід зазначити, що кожна зі складових має своє певне «навантаження». Так, когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролює свої переживання, шукатиме емоційну підтримку в оточення. Поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату.

Копінг-стратегії представляють собою сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових підходів, які використовуються для подолання стресових ситуацій. Вони є ключовими механізмами адаптації до складних умов життя та забезпечення психологічного благополуччя. Як підкреслюють Че В.Х. та ін. (2020), вибір копінг-стратегій залежить від особистісних характеристик, соціального середовища та культурного контексту.

Аналіз наукової літератури свідчить про існування численних класифікацій копінг-стратегій. Однією з найпоширеніших є модель, розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом (1984), яка базується на двох основних підходах: копінгу, сфокусованому на проблемі, та копінгу, сфокусованому на емоціях. Проблемно-орієнтований копінг має на меті зменшення або усунення стресового впливу шляхом аналізу ситуації та пошуку найбільш ефективних рішень. Натомість емоційно-орієнтований копінг спрямований на зниження емоційної та фізіологічної напруги, викликані стресом. Хоча він приносить тимчасове полегшення, ці стратегії не завжди сприяють вирішенню самої проблеми.

Р. Лазарус та С. Фолкман також запропонували класифікацію, яка включає вісім ситуативно-специфічних копінг-стратегій: планомірне вирішення проблем, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, конфронтація, самоконтроль, дистанціювання та уникнення (Folkman, 1986). Автори підкреслюють, що людина зазвичай використовує не одну стратегію, а їхню комбінацію, яка залежить від суб'єктивного сприйняття ситуації як стресової. Важливо, що лише сама людина може оцінити, наскільки стресовою є конкретна ситуація, та обрати найкращі засоби для її подолання.

Копінг-стратегії також класифікують на когнітивні, емоційні та поведінкові, залежно від їхнього фокусу та механізму дії. Кожна з цих категорій має свої особливості та підходи до подолання стресу. Когнітивні копінг-стратегії спрямовані на зміну мислення людини щодо стресової ситуації. Вони включають переоцінку ситуації, зменшення значущості проблеми, оптимістичне мислення, аналіз і планування. Емоційні копінг-стратегії спрямовані на управління емоційними реакціями на стрес. Вони включають вираження емоцій, релаксацію, зміну емоційного стану, підтримку соціальних зв'язків. Поведінкові копінг-стратегії спрямовані на зміни в поведінці для управління стресом. Вони включають активні дії та зміну середовища. Когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-стратегії

охоплюють різні аспекти реакції на стресові ситуації. Когнітивні стратегії змінюють мислення, емоційні допомагають управляти почуттями, а поведінкові фокусуються на конкретних діях для вирішення проблеми. Розуміння і використання цих стратегій може допомогти людям ефективніше справлятися зі стресом і підтримувати психологічне благополуччя.

Усвідомлення класифікацій копінг-стратегій відіграє важливу роль у створенні дієвих методів подолання стресу. Це дає змогу індивідуально адаптувати вибір стратегій відповідно до особистісних характеристик, специфіки ситуацій і контексту. Застосування належних стратегій здатне суттєво покращити ефективність управління стресовими ситуаціями, сприяти збереженню психологічного благополуччя та загальному зміцненню здоров'я людини.

У ході вивчення копінгу було запропоновано багато різних визначень цього поняття. Так, психолог Л. Мерфі (1974) визначає копінг як спробу людини конструктивно трансформувати ситуацію, яка для неї є загрозовою і вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів. А. Маслоу, зі свого боку, трактує копінг як форму поведінки, що демонструє готовність людини вирішувати життєві труднощі. Він розглядав копінг у протиставленні експресивній поведінці та описував його як цілеспрямовані й вмотивовані дії, які є результатом наuczіння. Крім того, А. Маслоу (1987) зазначав, що копінг-поведінка значною мірою визначається зовнішніми чинниками, такими як культура та середовище.

Е. Хейм стверджує, що копінг-стратегії можуть бути орієнтовані або на вирішення проблеми (спрямовані на зміну стресора чи спробу вплинути на нього), або на регуляцію емоцій (зосереджені на зниженні емоційної реакції на стресову ситуацію). Він також підкреслює, що вибір стратегії копінгу залежить від особливостей конкретної ситуації, а також від індивідуальних ресурсів і можливостей людини. У своїх роботах Е. Хейм аналізував ефективність різних копінг-стратегій та їхній вплив на психологічне благополуччя й здатність адаптуватися до стресу. Він вважає, що розуміння

копінг-стратегій є важливим для підвищення психологічної стійкості та підтримки здоров'я в умовах стресу.

Особливості копінг-стратегій в умовах війни. У контексті війни копінг-стратегії зазнають певних змін через вплив екстремальних стресових факторів, таких як загроза життю, втрата близьких чи вимушена міграція. Дослідження Карамушки та ін. (2023) показали, що в умовах воєнного стану найчастіше використовуються такі стратегії:

- Активне подолання та планування: ці стратегії допомагають організувати життєві пріоритети, знайти ресурси для виживання та забезпечити безпеку.
- Прийняття та емоційна підтримка: відіграють важливу роль у збереженні психологічної рівноваги та соціальної згуртованості.
- Уникання: зростає серед осіб із високим рівнем стресу або травматичними переживаннями, що пов'язано з обмеженнями у доступі до ресурсів чи підтримки.

Культурні особливості також впливають на вибір стратегій. Наприклад, у західних культурах переважають проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як у східних більше уваги приділяється гармонії в міжособистісних відносинах (Като, 2015).

Українські науковці також звертають увагу на дослідження копінг-поведінки в контексті життєстійкості, психологічного здоров'я та благополуччя. Літературний аналіз підтверджує, що копінг-поведінка має тісний взаємозв'язок із цими поняттями. Коли людина почувається психологічно добре та має достатній рівень ресурсів, вона частіше обирає проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Водночас, тип обраної стратегії також впливає на її психологічний стан і рівень благополуччя.

Як зазначає В. Олефір (2011), “чим вище життєстійкість особистості тим ймовірніше застосування нею продуктивних копінгів і вище психологічне благополуччя і навпаки.”. Іншими словами, життєстійкість визначає, які

копінг-стратегії обере людина, а це, своєю чергою, впливає на її психологічне благополуччя.

Карамушка, Л., & Снігур, Ю. (2020) наголошують, що “копінг-стратегії відіграють важливу роль у життєдіяльності особистості, зокрема, у забезпеченні її психологічного здоров’я”. Також Л. М. Карамушка (2022), аналізуючи копінг-стратегії працівників освітніх та наукових установ у період війни, зазначила, що порівняно з довоєнним часом, вираженість певних стратегій змінилася. Дослідниця вказує як на позитивний, так і на негативний зв’язок між копінг-стратегіями та компонентами психічного здоров’я.

Таким чином, можна стверджувати, що особи, які переважно застосовують активні та конструктивні копінг-стратегії, зазвичай характеризуються вищим рівнем психологічного здоров’я. Водночас, важливим індикатором психологічного благополуччя є і гнучкість у виборі копінг-стратегій — тобто здатність адаптивно змінювати способи подолання залежно від характеру стресової ситуації, її значущості для особистості та рівня готовності діяти. Наприклад, стратегія відволікання, яка формально не вирішує проблему, у деяких випадках може слугувати ефективним способом тимчасового зниження емоційної напруги, що дозволяє мобілізувати внутрішні ресурси для подальших дій (Карамушка, Л., & Снігур, Ю., 2020).

Дослідження в цій сфері є надзвичайно актуальними в умовах війни в Україні, оскільки збройний конфлікт справляє суттєвий негативний вплив на психоемоційний стан громадян, їхнє психологічне благополуччя та здатність до ефективного функціонування в умовах хронічного стресу. Ці знання дозволяють розробляти ефективні програми допомоги та підтримки, що сприяють стійкості та відновленню суспільства.

1.2 Рівень стресу як предмет психологічного аналізу

Рівень стресу є одним із центральних понять у дослідженні психологічних аспектів копінг-стратегій. Стрес визначається як фізіологічна та психологічна реакція організму на вплив зовнішніх і внутрішніх факторів,

що підвищують адаптаційні можливості людини (Лазарус та Фолкман, 1988). Ця реакція може проявлятися на різних рівнях: когнітивному, емоційному, фізіологічному та поведінковому.

Рівень стресу як предмет психологічного аналізу вивчається через такі аспекти:

- Сприйняття стресових ситуацій: як людина оцінює потенційну загрозу, яку представляє стресор, та свої ресурси для подолання цієї загрози. Важливо враховувати суб'єктивність цього сприйняття, оскільки ідентичні умови можуть викликати різні рівні стресу у різних осіб (PSS-10, 2023) (Simeon, 2008).
- Фактори, що впливають на рівень стресу: демографічні особливості (вік, стать, рівень освіти), соціальні умови (наявність підтримки), та особистісні риси (локус контролю, тривожність, самоефективність).
- Методології оцінки: найчастіше використовуються стандартизовані шкали, такі як Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), яка дозволяє оцінити рівень сприйнятого стресу через самозвіт про частоту стресових ситуацій.

Рівень стресу визначає вибір копінг-стратегій і здатність до ефективного подолання життєвих труднощів. У контексті війни цей рівень значно підвищується через нестабільність, загрозу життю та інші соціальні й економічні фактори.

Стрес є універсальним феноменом, що перебуває в полі зору багатьох наукових дисциплін, зокрема психології, медицини та соціології. У широкому розумінні його можна визначити як реакцію організму на зовнішні чи внутрішні подразники (стресори), які потребують адаптації або зміни звичного функціонування. Залежно від природи стресора та рівня адаптаційних можливостей особистості, така реакція може мати як позитивний (еустрес), так і негативний (дистрес) характер (Бабухівська Ю., 2018).

За визначенням українського дослідника конфліктології Л. Ємельяненка, “стрес (від англ. stress - "тиск, напруга") - стан індивіда, що виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять з рівноваги фізичні чи психологічні функції людини” (Даниляк О., 2016).

Психологічна модель стресу, розроблена Річардом Лазарусом (1984), є однією з основних концепцій у сучасному розумінні цього явища. Лазарус та його колеги розглядали стрес як наслідок взаємодії між індивідом і середовищем, роблячи акцент на психологічній оцінці ситуації як стресової. Відповідно до цієї моделі, стрес виникає не безпосередньо через зовнішні події, а залежить від того, як особа оцінює ці події та власну здатність впоратися з ними.

Оцінка стресових ситуацій, за Лазарусом, включає два ключові етапи: первинну та вторинну оцінку. На першому етапі - первинному апрейзалі - людина визначає, чи є ситуація небезпечною, загрозливою, викликом або пов'язана з потенційними втратами чи шкодою. Саме тут виникає усвідомлення події як стресової. Другий етап - вторинний апрейзал - передбачає оцінювання власних ресурсів, внутрішніх і зовнішніх можливостей для подолання труднощів. Він включає аналіз доступних способів реагування (копінг-стратегій) і впевненості у здатності впоратись із ситуацією (Beasley M., Thompson T., Davidson J., 2003).

Ключовим аспектом теорії Лазаруса (1991) є концепція справляння зі стресом, яка охоплює різні стратегії для зменшення стресових реакцій. Ці стратегії поділяються на дві основні категорії: проблемно-орієнтоване справляння – спрямоване на зміну або усунення джерела стресу та емоційно-орієнтоване справляння - зосереджується на регуляції емоційного стану особи.

Розуміння відмінностей між різними типами стресу дозволяє точніше визначати джерела стресорів і створювати більш ефективні стратегії для їх управління та зменшення впливу.

Гострий стрес є найпоширенішим типом стресу, який виникає через негайні вимоги та тиск у поточних ситуаціях і зазвичай має короткочасний характер. Його причиною можуть стати конкретні події або виклики, які потребують миттєвої уваги та реакції, наприклад, термінові завдання чи робочі конфлікти. Незважаючи на те, що гострий стрес може викликати відчуття напруги або тривоги, він також може виступати стимулом, мотивуючи до дій та сприяючи ефективному вирішенню проблем.

Хронічний стрес розвивається у разі тривалого впливу стресових факторів без можливості відновлення чи розслаблення. Він може бути пов'язаний із постійним навантаженням, невирішеними проблемами або затяжними конфліктами. Хронічний стрес є значно небезпечнішим для здоров'я, оскільки він може призводити до серйозних ускладнень, таких як серцево-судинні захворювання, депресія та емоційне вигорання (Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В., 2004).

Еустрес (або позитивний стрес) має важливе значення для мотивації та психологічного розвитку особистості. Цей тип стресу сприяє зростанню, навчанню та подоланню викликів. Еустрес може виникати у відповідь на позитивні події, такі як підвищення на посаді, успішне завершення проєкту або опанування нових навичок. Позитивний стрес часто супроводжується почуттям задоволення та ентузіазму, стимулюючи креативність і підвищуючи продуктивність (Simeon, 2008).

Дистрес (негативний стрес) є протилежністю еустресу й має значний вплив у контексті дослідження організаційного стресу. Він пов'язаний із негативними подіями або викликами, які перевищують здатність людини адаптуватися чи ефективно впоратися з ситуацією. Дистрес може призводити до зниження продуктивності, виникнення психологічних і фізичних проблем, а також загального погіршення якості життя.

Якщо ж говорити про методики вивчення стресу, то вони варіюються від стандартних опитувальників, таких як Perceived Stress Scale (PSS-10) (Кохен, 1983), до фізіологічних методів, наприклад, вимірювання рівня кортизолу.

Згідно з дослідженнями Сапольський (2004), високий рівень кортизолу є показником хронічного стресу і може бути асоційований із погіршенням когнітивних функцій.

Таким чином, вивчення рівня стресу має важливе значення для розуміння як індивідуальних, так і соціальних аспектів адаптації, що особливо актуально в умовах військових дій та інших екстремальних ситуацій.

1.3 Вивчення впливу рівня стресу на ресурси життєстійкості та вибір копінг-стратегій

Стан хронічного або сильного гострого стресу є критичним фактором, що впливає на адаптивні можливості особистості. В умовах війни або інших тривалих кризових подій сприйнятий стрес виступає одним з основних предикторів зниження психологічної стійкості та зміни поведінкових стратегій подолання труднощів (Folkman, S., & Lazarus, R. S., 1988), (Salvatore R. Maddi, 2007).

Життєстійкість, згідно з підходом С. Мадді, є особистісним ресурсом, що дозволяє людині протистояти життєвим труднощам, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність, продуктивність і психологічне благополуччя. Високий рівень життєстійкості асоціюється з більшою гнучкістю у використанні копінг-стратегій, здатністю до саморефлексії та ефективним управлінням емоційними реакціями на стрес.

Рівень сприйнятого стресу прямо впливає на характер і частоту застосування копінг-стратегій. За даними Фолкман та Московітц (2004), особи з високим рівнем стресу схильні частіше використовувати емоційно-орієнтовані або уникаючі копінг-стратегії, які тимчасово зменшують емоційне напруження, але не вирішують проблему. У свою чергу, особи з нижчим рівнем стресу та вищою життєстійкістю більше схильні застосовувати продуктивні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, що сприяють реальному подоланню труднощів.

Дослідження Bartone, P. T. (2006) серед військовослужбовців показали, що високий рівень життєстійкості асоціюється з меншим рівнем сприйняття стресу та вищою ефективністю при використанні активних копінг-механізмів. Як ми зазначали вище, це пояснюється тим, що життєстійкі особи сприймають стресові ситуації як виклик, а не як загрозу, що активізує їх внутрішні ресурси, а не блокує їх.

Аналогічно, Есколас та інші (2013) також встановили, що рівень життєстійкості виступає посередником між рівнем стресу та обраною копінг-стратегією. Іншими словами, навіть за високого рівня стресу особи з високою життєстійкістю частіше застосовують адаптивні форми подолання, зокрема - цілеспрямовану дію, пошук підтримки, рефреймінг ситуації тощо.

Стрес має значний вплив на вибір копінг-стратегій, що підтверджується численними емпіричними дослідженнями. У класичній моделі Лазаруса та Фолкмана (1988) зазначено, що способи подолання стресу визначаються як характеристиками стресової ситуації, так і індивідуальними особливостями людини.

Ключові впливи стресу на копінг-стратегії:

1. Високий рівень стресу зазвичай асоціюється зі збільшенням використання емоційно-орієнтованих стратегій. Такі стратегії включають уникнення, емоційну підтримку та релаксацію, що спрямовані на зменшення емоційного навантаження, але не завжди вирішують проблему.
2. Низький рівень стресу сприяє використанню проблемно-орієнтованих стратегій. Дослідження показують, що особи з нижчим рівнем стресу частіше обирають планування, активне подолання та позитивний рефреймінг (Карвер, Коннор-Сміт, 2010).
3. Хронічний стрес зменшує когнітивні ресурси, необхідні для вирішення проблем, що призводить до домінування уникаючих стратегій (наприклад, самовідволікання чи відмова).

Військові дії та супутні стресори, як-от вимушена міграція чи втрата близьких, значно впливають на вибір копінг-стратегій. Українські дослідження (Карамушка та ін., 2023) вказують на те, що в умовах війни популярними стають стратегії прийняття, активного подолання та пошуку соціальної підтримки, водночас частіше зустрічаються уникаючі стратегії серед осіб з високим рівнем стресу.

Розуміння впливу стресу на вибір копінг-стратегій є ключовим для розробки програм психологічної допомоги, спрямованих на зниження рівня стресу та розвиток адаптивних копінг-стратегій. Це особливо актуально в умовах війни, де психологічна підтримка населення має вирішальне значення для соціальної стабільності.

Стрес також впливає на вибір копінг-стратегій, що було детально розглянуто в розділі 1.1. Люди з високим рівнем стресу частіше використовують емоційно-орієнтовані або унікальні стратегії, тоді як низький рівень стресу сприяє проблемно-орієнтованому копіngu (Карвер, 1997).

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто основні теоретичні аспекти ресурсів життєстійкості та копінг-стратегій у контексті подолання стресу. За основу було взято модель життєстійкості Мадді - це конкретна, структурована концепція, що описує механізми формування життєстійкості через три ключові складові: залученість, контроль та прийняття виклику. Життєстійкість не лише знижує вплив стресу, а й сприяє особистісному зростанню та трансформації. Копінг-стратегії виступають важливим психологічним механізмом адаптації, які класифікуються на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі.

Виявлено, що у контексті війни копінг-стратегії зазнають суттєвих змін через екстремальні стресові фактори. Проблемно-орієнтовані стратегії, такі як активне подолання та планування, сприяють підвищенню стресостійкості,

тоді як стратегії уникнення частіше використовуються особами з високим рівнем стресу. Отримані результати є основою для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій і зниження рівня стресу в умовах військового втручання.

У цьому розділі було розглянуто основні теоретичні аспекти ресурсів життєстійкості та копінг-стратегій, їхній взаємозв'язок із рівнем стресу. Аналіз літератури засвідчує, що життєстійкість є важливим особистісним ресурсом, це навичка, яку можна розвивати, а копінг-стратегії формуються під впливом індивідуальних особливостей і соціального контексту. Рівень стресу є важливим предиктором вибору копінг-поведінки, тоді як соціальна підтримка відіграє ключову роль у підвищенні адаптивності.

Підсумовуючи, рівень сприйнятого стресу тісно пов'язаний як із наявними ресурсами життєстійкості, так і з характером копінг-стратегій. Чим вища життєстійкість, тим більше людина здатна контролювати реакцію на стрес, вибираючи конструктивні шляхи подолання, тоді як низька життєстійкість у поєднанні з високим рівнем стресу формує схильність до уникнення або емоційної дезадаптації.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Сучасні підходи до дослідження ресурсів життєстійкості та копінг-стратегій

Від початку повномасштабного вторгнення, Соціологічна група Рейтинг та дослідницька лабораторія Rating Lab вимірюють психоемоційні стани громадян та мешканців України, які є показниками психологічних маркерів війни. В цей пул входять показники рівня життєстійкості (психологічна стійкість та підтримка фізичного здоров'я), емоційний барометр (спектр емоцій, які ми відчуваємо), стратегії реагування на стрес (копінг-стратегії).

Шкала “Індекс життєстійкості” містить 10 питань та складається з 2 показників: психологічна стійкість (інтерес до життя, здатність приймати рішення, ставлення до минулого та майбутнього, відчуття власної корисності та ін.) та підтримка фізичного здоров'я (моніторинг здоров'я, якість сну, харчування, відчуття втоми). Шкала “Емоційний барометр” є показником так званого емоційного імунітету, в динаміці визначає емоційну стійкість; дає можливість відслідковувати власні емоції та емоційні стани, розпізнавати та диференціювати їх, визначати емоційну чуттєвість: від позитивних емоцій до нейтральних та негативних, а також знати свій актуальний настрій за 12 базовими емоціями. Шкала “Стратегії бий - біжи - замри” містить 9 питань та виявляє наш спосіб реагування на життєві виклики, стрес та базується на фізіологічній реакції у відповідь на загрозу життя. Показує, як ми адаптуємося до зміни середовища: якими є психологічні реакції та наша поведінка. Дозволяє визначити, яку з трьох стратегій реагування на стрес (“бий”, “біжи” чи “замри”) людина використовує.

Які ж ключові висновки були зроблені?

Пікові, найбільші значення стійкості фігурували на початку російського вторгнення, у квітні 2022 року. Потім вони найбільше знизилися у березні

2023 року і станом на зараз стабілізувалися. Найвищу стійкість має старше покоління, від 50+. Мешканці Луганської області мають найменшу стійкість, тоді як мешканці Закарпатської - найвищий рівень стійкості. Молоді українці відчують найбільше позитивних емоцій, проте вони не є стійкими.

Стратегія подолання стресу «замри» у українців зазнала найбільших змін: суттєво знизилась. Домінуюча стратегія українців станом на зараз – «бий». Це спосіб виживати в складних умовах війни. Починаючи з березня 2023 року у українців почалося зниження стратегії «замри». Це означає, що люди поступово обирають більш активні стратегії подолання стресу. Молодь стратегію «замри» використовує найчастіше, а найменше - стратегію «бий». І це дуже негативний показник, «тривожний дзвіночок» щодо майбутнього нашого суспільства.

Жінки в цілому відчують більше негативних емоцій і відповідно менше позитивних, ніж чоловіки.

Дохід - важливий показник стану українського суспільства загалом. Забезпечені люди є стійкішими, вони відчують більше позитивних емоцій, використовують активну стратегію подолання стресу «бий». А бідні найменш стійкі, вони частіше «завмирають», є емоційно-негативно налаштованими.

Також розглядаючи сучасні світові дослідження про життєстійкість у першому розділі неможливо не сказати, що ця тема була актуальна як і раніше, так і зараз для нас, українців, в умовах воєнного стану та постійного стресу. У розділі 1 ми раніше розкрили, що рівень сприйнятого стресу тісно пов'язаний як із наявними ресурсами життєстійкості, так і з характером копінг-стратегій.

Далі мова піде про копінг-стратегії. Першим стандартизованим інструментом для дослідження копінг-стратегій став опитувальник способів подолання, розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкман у 1988 році. Його основу становить когнітивна модель подолання, згідно з якою вибір стратегій копіngu визначається не стільки особистісними рисами індивіда, скільки характером самої стресової ситуації. Вона допомагає діагностувати дві базові

стратегії подолання проблемно-сфокусований копінг та емоційно-сфокусований копінг у специфічних стресових ситуаціях.

Опитувальник містить 50 питань і 8 шкал:

- 1) конфронтативний копінг;
- 2) дистанціювання;
- 3) самоконтроль;
- 4) пошук соціальної підтримки;
- 5) прийняття відповідальності;
- 6) втеча-уникнення;
- 7) планування вирішення проблеми;
- 8) позитивна переоцінка.

Зазначена методика набула широкого застосування та стала основою для подальшої розробки інших опитувальників, спрямованих на вивчення копінг-поведінки. Водночас варто враховувати її певні обмеження: інструмент зосереджений на аналізі поведінкових реакцій у конкретних життєвих ситуаціях, а не на виявленні стабільних, властивих індивіду копінг-стратегій.

Сучасні підходи до дослідження особливостей копінг-стратегій. Карамушка Л. М. (2022) проаналізувала зв'язок копінг-стратегій у кризових ситуаціях у військових, які зазнали ампутації, з їх освітньо-професійними характеристиками. Дослідниця зазначила, що більшість опитаних використовує такі активні та продуктивні копінг-стратегії як «планування подолання» та «позитивне переформулювання й особистісне зростання», а майже половина опитаних використовує копінг-стратегії «прийняття» та «активний копінг». Констатовано значне використання військовими різноманітних пасивних та непродуктивних копінг-стратегій, спрямованих на уникнення вирішення проблеми. Доведено наявність статистично значущого зв'язку копінг-стратегій у кризових ситуаціях у військових, які зазнали ампутації, та їхніми освітньо-професійними характеристиками. Результати дослідження показали, що існують, як певні досягнення, так і обмеження у

використанні військовими, які зазнали ампутації, копінг-стратегій у подоланні кризових ситуацій. Встановлено статистично значущий зв'язок між копінг-стратегіями військових, які, зазнали ампутації, та їхніми

- соціально-демографічними
- освітньо-професійними характеристиками
- особливостями їхньої військової діяльності
- особливостями поранення військових.

Подібні дослідження є надзвичайно важливими, оскільки військові дії на території України суттєво негативно впливають на психологічний стан населення, зокрема на його емоційне благополуччя, поведінку в умовах стресу та здатність адаптуватися до складних життєвих обставин. Отримані результати надають можливість розробляти ефективні програми психологічної допомоги та соціальної підтримки, спрямовані на зміцнення стійкості, адаптації та відновлення як окремих людей, так і суспільства в цілому.

Дослідники виділяють різні типи копінг-стратегій залежно від їх спрямованості та ефективності. Зокрема, Е. Хейм поділяє копінг-стратегії на продуктивні, відносно продуктивні та непродуктивні. Продуктивні стратегії сприяють швидкому й успішному подоланню стресу, тоді як непродуктивні можуть посилювати стресовий стан.

2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є визначення взаємозв'язку життєстійкості, рівня стресу та рис особистості на вибір копінг стратегій дорослих осіб в умовах воєнного стану.

Гіпотези дослідження:

1. Особи з низьким рівнем стресу схильні до активного/продуктивного копінгу, особи ж з високим рівнем стресу навпаки - до стратегії уникнення чи напівпродуктивних копінгів, сфокусованих на емоціях.

2. Чим вищий рівень життєстійкості особистості, тим менш інтенсивно вона переживає стрес і тим частіше використовує продуктивні копінг-стратегії.
3. Чим вищий рівень життєстійкості особистості, тим менш інтенсивно вона переживає стрес і тим менше використовує уникаючий копінг.
4. Риси особистості впливають на вибір копіngu (п'ять базових рис особистості і вибір копінг стратегій)
5. Риси особистості впливають на життєстійкість (п'ять базових рис особистості і формування життєстійкості)

Використані методики

Щоб сформувати опитувальник для емпіричного дослідження були використані наступні методики:

1. Блок 1. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE - Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997) (адаптація Т. Яблонська, О.Вернік, Г. Гайворонський, 2023) - 28 питань. Дозволяє оцінити, як людина справлялась зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналась, що почалось повномасштабне вторгнення та які копінг-стратегії застосовує.
2. Блок 2. Шкала сприйнятого стресу/Шкала суб'єктивного стресу (PSS-10 Perceived Stress Scale) - 10 питань. Вона оцінює рівень сприйняття стресу. Це корисно для визначення, наскільки українці відчують стрес під час війни, що може впливати на вибір копінг-стратегій.
3. Блок 3. Тест життєстійкості С. Мадді - 45 питань. Опитувальник дозволяє досліджувати життєстійкість - систему переконань про себе, світ, відносини з ним, які дозволяють витримувати та ефективно долати стресові ситуації.
4. Блок 4. Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI-UKR) - 10 питань. Наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними для людини.
5. та розроблена анамнестична анкета.

Українська адаптація опитувальника Brief-COPE

Для дослідження копінг-стратегій було використано Brief-COPE (адаптація Яблонської 2023р.) (Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г., 2023). Опитувальник був створений у 1997, і є короткою версією опитувальника COPE С. Carver . Brief COPE також можна застосовувати у різних варіантах - для діагностики як диспозиційних копінг-стратегій, так і ситуативних. Brief COPE включає 14 підшкал (більш детально ДОДАТОК А):

1. активне подолання,
2. планування,
3. позитивний рефреймінг,
4. прийняття,
5. гумор,
6. звернення до релігії,
7. використання емоційної підтримки,
8. використання інструментальної підтримки,
9. самовідволікання,
- 10.заперечення,
- 11.вираження емоцій,
- 12.вживання психоактивних речовин,
- 13.поведінкове розмежування та
- 14.самозвинувачення.

Зазначені підшкали можна об'єднати у три ключові категорії копінг-стратегій: копінг, орієнтований на проблему; копінг, орієнтований на емоції; та уникнення. Модель Карвер (1997) відображає уявлення про копінг як поєднання стабільних індивідуальних схильностей (диспозиційного копінгу) та конкретних способів реагування на стрес у певній ситуації (ситуаційного копінгу). Таким чином, копінг-стратегії є результатом взаємодії особистісних рис людини та особливостей самої ситуації. При цьому різні види копінгу можуть мати різну ефективність залежно від характеру стресора

і психологічних особливостей особи. Наприклад, проблемно-орієнтовані стратегії є більш доцільними у випадках гострого стресу, тоді як емоційно-орієнтовані - у ситуаціях хронічного стресу або обставинах, що виходять за межі контролю особистості (Карвер, Конор-Сміт, 2010). Зазначена методика є валідною і пройшла апробацію.

Копінг, фокусований на проблемі включає активні дії щодо подолання труднощів, звернення по інформаційну підтримку, планування і позитивне переосмислення ситуації. Високі значення свідчать про зосередженість на зміні обставин, що викликають стрес, та вказують на наявність психологічної сили, стійкості та прагматичного підходу до вирішення проблем. Це часто пов'язано з позитивними наслідками (Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г., 2023).

Копінг, фокусований на емоціях передбачає вираження почуттів, звернення за емоційною підтримкою, використання гумору, прийняття ситуації, самозвинувачення, а також звернення до духовних практик. Високі бали за цією шкалою вказують на спроби емоційної саморегуляції у відповідь на стрес. Водночас ці показники не мають однозначного зв'язку з психічним здоров'ям чи благополуччям, проте можуть допомогти у формуванні ширшої картини стилів реагування людини (Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г., 2023).

Унікаючий копінг представлений такими реакціями, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин та уникнення проблеми. Високі значення демонструють тенденцію до фізичного або когнітивного відсторонення від джерела стресу. Низькі показники, навпаки, зазвичай пов'язані з більш адаптивними способами подолання (Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г., 2023).

Обчислюємо показник надійності-узгодженості даних (альфа Кронбаха) за кожною шкалою окремо, враховуючи пункти зі зворотним ключем. Тож було проведено оцінку внутрішньої узгодженості (надійності) опитувальника Brief-COPE C.Carver. Значення альфа Кронбаха може варіюватися від 0 до 1,

де більш високі значення вказують на вищу надійність. Отримані дані представлені в Таблиці 2.1

Табл. 2.1

**Аналіз показника надійності-узгодженості даних (альфа Кронбаха) для
опитувальника Brief-COPE**

№	Шкали методики	Коефіцієнт альфа Кронбаха
Копінг, фокусований на проблемі		
1	Активне подолання	0,760
2	Використання інформаційної підтримки	0,665
3	Позитивний рефреймінг	0,751
4	Планування	0,483
Копінг, фокусований на емоціях		
5	Емоційна підтримка	0,706
6	Вираження емоцій	0,213
7	Гумор	0,874
8	Прийняття	0,348
9	Релігія	0,806
10	Самозвинувачення	0,654
Уникаючий копінг		
11	Самовідволікання	0,190
12	Відмова	0,374
13	Вживання психоактивних речовин	0,929
14	Поведінкове розмежування	0,639

Відповідно до даних з Таблиці 2.1, ми можемо розподілити шкали за надійністю наступним чином.

1. Шкали з високою надійністю (більше 0,7): активне подолання, позитивний рефреймінг, емоційна підтримка, гумор, релігія, вживання психоактивних речовин мають добру або дуже добру надійність. Це свідчить про їхню консистентність та надійність у вимірюванні відповідних стратегій копіngu.

2. Шкали з задовільною надійністю: використання інформаційної підтримки, планування, самозвинувачення та поведінкове розмежування мають задовільну надійність. Можуть потребувати подальшої перевірки або удосконалення для підвищення консистентності.

3. Шкали з низькою надійністю (менше 0,4): вираження емоцій, прийняття, самовідволікання, відмова мають низьку надійність. Вказує на потребу в доопрацюванні цих шкал або заміні їх на більш надійні інструменти.

Автор адаптації та перекладу методики на українську мову стверджує, що у випадку короткої версії тесту, коли кожна шкала включає два запитання, коефіцієнти внутрішньої узгодженості будуть дещо нижчими. Однак аналіз даних, отриманих у процесі адаптації і перекладу, дозволяє стверджувати про надійність методики Brief COPE inventory (Carver, 1997) в українському перекладі і адаптації, та може бути використаною у дослідженнях для вимірювання копіng-поведінки особистості (Яблонська, 2023).

Тож можна стверджувати про достатню узгодженість отриманих даних із базовою теоретичною моделлю методики. Однак, для подальших досліджень варто взяти до уваги можливість використання методики з більшою внутрішньою узгодженістю.

Шкала суб'єктивного стресу (PSS-10 Perceived Stress Scale)

Методика Шкала суб'єктивного стресу (PSS-10) - це короткий психологічний інструмент, розроблений для оцінки рівня сприйнятого стресу в повсякденному житті. Вона складається з 10 тверджень (ДОДАТОК Б), що відображають емоційні реакції людини на стресові ситуації протягом

останнього місяця. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою (від "ніколи" до "дуже часто"):

- 1 - "ніколи"
- 2 - "рідко"
- 3 - "іноді"
- 4 - "часто"
- 5 - "дуже часто".

PSS-10 допомагає виміряти, наскільки людина вважає ситуації свого життя стресовими, непередбачуваними та неконтрольованими. Шкала широко використовується у наукових дослідженнях і практичній психології завдяки простоті, надійності та валідності. Враховуючи реверсію певних пунктів (для тверджень питань 4, 5, 7, 8, що позитивно сформульовані, необхідно провести зворотне кодування), підсумовуються усі бали. Індивідуальні бали за PSS можуть варіюватися від 0 до 40, причому вищі бали вказують на вищий рівень сприйнятого стресу.

Опис вираженості сприйнятого стресу представлений на основі сирих балів у Таблиці 2.2:

Табл. 2.2

Інтерпретація результатів Шкали сприйнятого стресу PSS-10

Бали	Рівень сприйнятого стресу	Опис
0 - 13	Низький	Слабо сприйнятий стрес
14 - 26	Помірний	Помірно сприйнятий стрес
27 - 40	Високий	Сильно сприйнятий стрес

Для додатково аналізу спеціаліст може використовувати не лише загальний бал PSS. У матриці відповідей можна проаналізувати найвищі бали (3 та 4) окремих пунктів. У 2015 році дослідник John M. Taylor виявив двофакторну модель опитувальника PSS, а отже, додатково можна проаналізувати ці підшкали:

- Сприйняття безпорадності (питання 1, 2, 3, 6, 9, 10) – вимірює відчуття відсутності контролю над обставинами, власними емоціями та реакціями.
- Брак самоефективності (питання 4, 5, 7, 8) – вимірює сприйняття людиною своєї нездатності впоратися з проблемами.

Шкала сприйняття стресу є цікавою і важливою, оскільки сприйняття респондента того, що відбувається у його житті, є найбільш важливим (наприклад, для планування певних інтервенцій чи відслідковування динаміки психотерапії). До прикладу: в теорії, дві людини можуть мати абсолютно однакові події та переживання у своєму житті за останній місяць. Проте залежно від їхнього сприйняття, загальний бал PSS може віднести одну з цих осіб до категорії низького рівня стресу (слабо сприйнятий стрес), а другу - до категорії високого рівня стресу (сильно сприйнятого стресу). Це власне про їх особистісне сприйняття і це може бути корисним для дослідження.

Та спочатку обчислимо показник надійності-узгодженості даних (альфа Кронбаха) за даною шкалою, враховуючи пункти зі зворотним ключем. Нами було проведено оцінку внутрішньої узгодженості (надійності) опитувальника Шкали суб'єктивного стресу PSS-10. Значення альфа Кронбаха може варіюватися від 0 до 1, де більш високі значення вказують на вищу надійність. Ми маємо показник альфа Кронбаха - 0.785, що є досить надійним та узгодженим показником (Рис. 2.1). В розрізі окремих питань - як можемо бачити в Таблиці 2.3, покращити варто було б питання В6 (“Як часто за останній місяць Ви були впевненими, що не можете впоратись з усім тим, що маєте зробити?”), бо там найнижчий показник *item-rest correlation* (0.0691), а значить треба подумати над формулюванням питання, при цьому альфа Кронбаха досить високий теж. Інші питання наближені більше до 1, а значить вони більш узгоджені та надійні.

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.785

[3]

Рис. 2.1. Аналіз показника надійності-узгодженості даних (альфа Кронбаха) для опитувальника PSS-10

Табл. 2.3

Детальний аналіз показника надійності-узгодженості даних (альфа Кронбаха) для опитувальника PSS-10

Пита ння	Item-rest correlation	Кронбах α
B1	0.4754	0.764
B2	0.5719	0.753
B3	0.6204	0.746
B4 ¹	0.4298	0.769
B5 ¹	0.4765	0.764
B6	0.0691	0.812
B7 ¹	0.5222	0.758
B8 ¹	0.5264	0.757
B9	0.3909	0.775
B10	0.5015	0.760

¹ – реверсивний пункт питання (reverse scaled item)

Тест життєстійкості особистості С. Мадді

Життєстійкість характеризує здатність витримувати стреси і навантаження, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. У психології щодо вивчення життєстійкості найбільш відомою є концепція С. Мадді (2004), автор розглядає життєстійкість як систему переконань про себе, про світ, про стосунки зі світом.

Нині відомі три основні напрями трактування феномена життєстійкості: життєстійкість як ресурс потенціалу особистості, що може бути потрібний у визначених ситуаціях; життєстійкість як інтегральна психологічна властивість особистості; життєстійкість як здатність до соціально-психологічної адаптації на основі динаміки смислової саморегуляції (Ульянова, 2020).

У межах даного дослідження для оцінки індивідуальної здатності протистояти стресу застосовувалась методика "Hardiness Survey" С. Мадді, адаптована для української вибірки. Концепція життєстійкості (англ. hardiness) була розроблена американським психологом Сальваторе Мадді у співпраці з Сюзанн Кобаса у 1970–1980-х роках (Maddi, S. R., 2002), (Kobasa, S. C., 1979).

Згідно з теорією С. Мадді, життєстійкість є стрижневою особистісною установкою, яка знижує ймовірність дезадаптації в умовах тривалого стресу. Вона складається з трьох взаємопов'язаних компонентів:

- **Залученість** (commitment) - активна участь у власному житті, відчуття сенсу. Вона ж цілеспрямованість: Сильне відчуття мети та залучення, навіть перед обличчям негараздів, допомагає людям залишатися на зв'язку та вмотивованими.
- **Контроль** (control) - переконання, що людина здатна впливати на події. Віра в те, що людина може впливати на своє оточення і формувати його, навіть якщо вона стикається зі складними обставинами, виховує почуття активності та життєстійкості.

- **Прийняття виклику (challenge)** - сприйняття змін як можливостей, а не загроз. Сприйняття змін і викликів як нормального явища та можливостей для зростання, а не як загрози, допомагає людям сприймати новий досвід і вчитися на ньому.

Ці компоненти формують психологічний "імунітет" до стресу і відіграють роль буфера між зовнішніми стресорами та психічним здоров'ям. Як зазначає С. Мадді (2006), життєстійкість є не лише захисним чинником, а й активною силою, яка дає змогу людині зберігати цілісність, функціональність та психологічне здоров'я в умовах інтенсивного або хронічного стресу. Це проявляється у здатності не тільки витримати труднощі, а й зростати завдяки ним.

Подібно до фізіологічного імунітету, який виявляє та нейтралізує загрози для організму, життєстійкість функціонує як буфер між зовнішніми стресорами та внутрішнім психічним станом особистості. Згідно з дослідженнями, життєстійкі люди мають нижчі показники тривожності, депресивних симптомів та психосоматичних проявів у порівнянні з тими, хто має низький рівень життєстійкості (Maddi, S. R., 2006).

Основними механізмами цього буферного ефекту є:

- Когнітивна переоцінка стресових подій: життєстійкі особи схильні розглядати труднощі як виклики, а не як загрози;
- Високий рівень внутрішнього контролю: переконаність у власній здатності впливати на ситуацію;
- Проактивне подолання стресу: застосування ефективних копінг-стратегій, таких як пошук підтримки, планування, рефлексія;
- Мотивація до зростання: прагнення до розвитку, яке підсилюється навіть у несприятливих умовах.

Таким чином, життєстійкість слугує адаптивним ресурсом, що зменшує негативний вплив стресу на психічне здоров'я та сприяє особистісному зростанню. Мадді описує її як "модель ставлень і навичок, яка забезпечує сміливість і мотивацію, необхідні для того, щоб перетворювати стресові

обставини з потенційних катастроф на можливості для зростання” (Maddi, S. R., 2006).

Повертаючись до методики, вона складається з 45 тверджень, які респондент оцінює за 4-бальною шкалою. Підсумкові результати дають змогу визначити рівень кожного з трьох компонентів життєстійкості та загальний бал життєстійкості (hardiness).

Для оцінки надійності тесту життєстійкості, розробленого С. Мадді, було проведено аналіз надійності-узгодженості даних за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха. Цей статистичний показник є одним із найбільш поширених індикаторів, що використовується для вимірювання ступеня узгодженості між пунктами шкали, які мають на меті оцінити певну психологічну конструкцію - у даному випадку, рівень життєстійкості респондентів. У результаті аналізу на основі зібраних емпіричних даних було отримано значення $\alpha = 0.915$, що свідчить про високий рівень внутрішньої узгодженості шкали. Загалом, вважається, що значення:

- нижче 0.6 - свідчать про низьку надійність;
- у межах 0.6-0.7 - допустиму;
- від 0.7 до 0.8 - добру;
- від 0.8 до 0.9 - дуже добру;
- понад 0.9 - відмінну надійність.

Таким чином, отримане значення $\alpha = 0.915$ дозволяє зробити висновок, що усі пункти тесту є високо взаємопов'язаними, і шкала вимірює життєстійкість як психологічну конструкцію з високою точністю.

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's α	
scale	0.915

[3]

Рис. 2.2. Аналіз показника надійності-узгодженості даних (альфа Кронбаха) для Тесту життєстійкості С. Мадді

Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI-UKR)

TIPI (Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., 2003) - це дуже короткий інструмент для оцінки п'яти базових рис особистості (“Великої п'ятірки”), що складається лише з десяти пунктів (по два на кожен фактор). Автори підкреслювали, що через мінімальну кількість тверджень очікувана внутрішня узгодженість підшкал буде помірною, а головний акцент робиться на тест-ретест-стабільності та валідності конструкту (Muck, P. M., Hell, B., & Gosling, S. D., 2007).

П'ять основних вимірів, що використовуються для опису та оцінювання особистості - екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність і відкритість до нового досвіду - вважаються універсальними, незалежними від культурного чи демографічного контексту. Вони становлять найзагальнішу структуру особистісних характеристик, яка дозволяє отримати цілісне уявлення про особистість (Сороковська, 2014). Цю модель, відому як “Велика п'ятірка” (Big five), розглядають як канонічну основу для побутового розуміння особистості, а також для розроблення особистісних опитувальників (Кліманська М., Галецька І., 2021).

Екстраверсія (на противагу інтроверсія) - показник соціальної активності, енергійності та схильності до позитивних емоцій. Люди з високим рівнем екстраверсії зазвичай є життєрадісними, товарицькими, активними, схильними до веселощів і спілкування. Натомість низький рівень асоціюється з замкненістю, схильністю до усамітнення, песимістичністю та униканням соціальних взаємодій.

Дружелюбність відображає рівень міжособистісної довіри, емпатійності, доброзичливості та готовності до співпраці. Високі показники свідчать про альтруїзм, делікатність, скромність і підтримку інших, тоді як низькі - про відсутність емпатії, конкурентність, егоцентризм і жорсткість у стосунках.

Добросовісність характеризує рівень самоорганізованості, відповідальності та прагнення до досягнення цілей. Високі показники вказують на ретельність, надійність, прагнення до порядку і навіть схильність до перфекціонізму. Низький рівень може означати недостатню цілеспрямованість, імпульсивність, гедонізм і спонтанність у поведінці.

Емоційна стабільність (на противагу нейротизм) стосується здатності особистості контролювати негативні емоції, адаптуватися до стресових ситуацій і підтримувати внутрішню рівновагу. Високі показники вказують на спокій, емоційну врівноваженість і витривалість, тоді як низькі - на підвищену тривожність, дратівливість, сором'язливість, внутрішню нестабільність.

Відкритість до нового досвіду пов'язана з допитливістю, творчим підходом, відкритістю до нових ідей, гнучкістю мислення та позитивним ставленням до змін. Високий рівень відкритості свідчить про креативність, незалежність у судженнях і неординарне бачення світу. Низький - про консервативність, прагматизм, прихильність до традицій і уникнення всього нового (Кліманська М., Галецька І., 2021).

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's α
scale	0.590

Note. item 'D6' correlates negatively with the total scale and probably should be reversed

[3]

Рис. 2.3. Аналіз показника надійності-узгодженості даних (альфа Кронбаха) для Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI-UKR)

Детальний аналіз показника надійності-узгодженості даних (альфа Кронбаха) для Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI-UKR)

Пита ння	Item-rest correlation	Кронбах α
D1	0.453	0.526
D2 ¹	0.404	0.527
D3	0.435	0.527
D4 ¹	0.319	0.551
D5	0.334	0.552
D6 ¹	-0.204	0.685
D7	0.348	0.546
D8 ¹	0.310	0.554
D9	0.269	0.563
D10 ¹	0.219	0.576

¹ – реверсивний пункт питання (reverse scaled item)

Інтерпретація отриманих результатів:

На рис. 2.3. ми бачимо $\alpha = 0.590$, що свідчить про низький рівень внутрішньої узгодженості шкали. Для досліджень інколи прийнятним вважають $\geq 0,60$, але класичний “поріг” є $\geq 0,70$. Як видно з Таблиці 2.4, найбільш “проблемний” пункт D6 ($r = -0,204$) - питання номер 6 з інверсією (“6. Бачу себе як людину, яка є стримана, тиха”) - корелює зі шкалою негативно, також цікаво, що якщо D6 виключити як реверсивну, то α -кронбаха зросте до 0,679, тобто майже до рекомендованого порогу 0,70.

Також на рисунку видно, що найнижчі item-rest кореляції - це D9 (0,269) та D10 (0,219) - а це останні питання великого анкетування, тож можливо це теж зіграло свою роль. Отже, загальна внутрішня узгодженість: значення $\alpha = 0,59$ відповідає “помірному” рівню. З огляду на мультифакторну структуру ТІРІ та лаконічність підшкал, таке значення є очікуваним і узгоджується з даними оригінальних та перекладених версій ($\alpha \sim 0,45-0,65$).

Давайте заради цікавості оцінимо підшкали окремо (по 2 пункти), можливо, ситуація зміниться.

Табл. 2.5

Аналіз показника надійності-узгодженості даних (альфа Кронбаха) для Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (ТІРІ-UKR) по шкалам

	Шкала методики	Коефіцієнт альфа Кронбаха
1	Екстраверсія	0.236
2	Дружелюбність	0.552
3	Добросовісність	0.763
4	Емоційна стабільність	0.534
5	Відкритість новому досвіду	0.494

В результаті ми бачимо, що тільки підшкалу “Добросовісність” можна вважати відносно надійно узгодженою, так як показник альфа Кронбаха більше 0.7 (майже 0.8).

Характеристика вибірки

Загалом в опитуванні взяла участь 91 особа. За статтю маємо такий розподіл: 76,9% (70 осіб) - це особи жіночої статі та 23,1% (21 особа) - чоловічої статі.

Ви...
91 відповідь

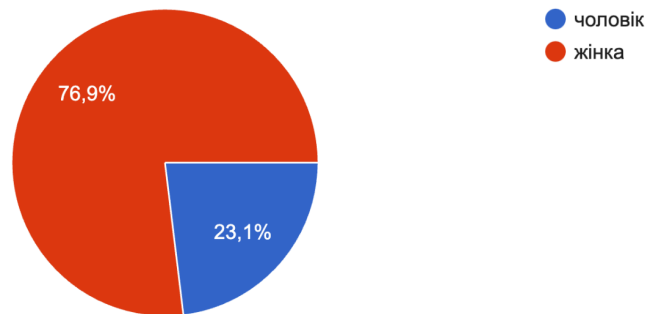


Рис. 2.4. Розподіл вибірки за статтю

За віковим критерієм досліджувані поділяються на декілька вибірок, але найбільше респондентів - 61,5% віком 31-40 років (56 респондентів).

Скільки Вам років?
91 відповідь

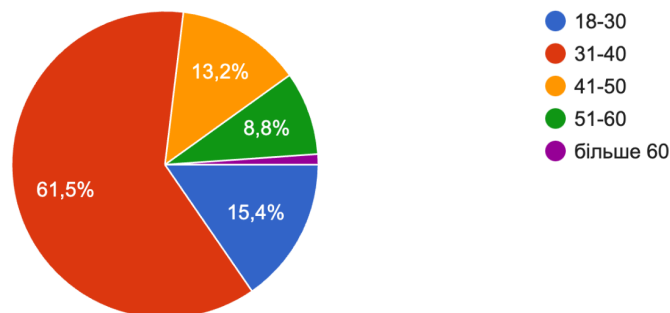


Рис. 2.5. Розподіл вибірки за віком

Більшість респондентів наразі проживають в Україні - 70,3% (64 особи) проти 29,7% (27) тих, хто за кордоном.

Ви проживаєте зараз...

91 відповідь

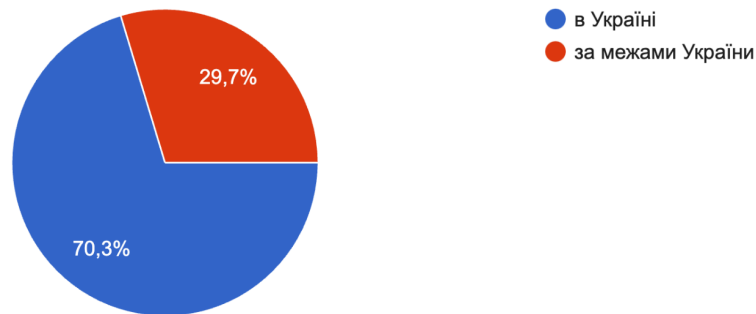


Рис. 2.6. Розподіл вибірки за місцем проживання

Розподіл за рівнем освіти:

- Більшість мають повну вищу освіту (магістр, спеціаліст): 61,5% (57 осіб)
- Базова вища освіта (бакалавр ВНЗ, технікум, училище, коледж): 22% (20 осіб)
- Кілька вищих освіт: 13,2% (12 осіб)
- Середня освіта (9 або 11 класів): 1,1% (1 особа)
- Науковий ступінь: 1,1% (1 особа)

Ваш рівень освіти:

91 відповідь



Рис. 2.7. Розподіл за рівнем освіти

Для дослідження було створено анамнестичну анкету де було зібрано певну інформацію про респондентів. До анкети увійшли запитання про стать, вік респондентів, їхній рівень освіти, сімейний статус, місце проживання,

питання про адаптацію до життя в умовах війни та оцінку стану свого фізичного і психічного здоров'я, а також наявної підтримки.

Процедура дослідження

Дане дослідження було проведене за допомогою Google форми, яка була розміщена в соціальних мережах. Такий варіант розповсюдження дослідження допоміг забезпечити простоту його проведення та збору даних, можливість залучити достатню кількість осіб та сформувати репрезентативну вибірку. Результати дослідження були оброблені за допомогою математично-статистичних методів. Було проаналізовано описові статистики (середнє, медіана, стандартне відхилення), коефіцієнт α -Кронбаха, коефіцієнт кореляції Пірсона. Математична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалась за допомогою програми Jamovi.

2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

На першому етапі аналізу результатів дослідження було вираховано коефіцієнт альфа Кронбаха для визначення надійності та вимірювання внутрішньої узгодженості тестів, які були нами використані.

Пристаючи до аналізу отриманих даних, в першу чергу ми вирішили дослідити і порівняти рівні вираженості життєстійкості українців в умовах воєнного стану, їх рівню сприйнятого стресу на вибір копінг-стратегій. Для цього ми провели аналіз даних, отриманих за допомогою опитувальників Brief-COPE, PSS-10, тесту життєстійкості С. Мадді та TIPI-UKR.

Кореляційний аналіз

Взаємозв'язок між рівнем стресу та копінг-стратегіями

Отже, розглянемо спочатку взаємозв'язок Стрес - Копінг (фокусований на проблемі) - та пошукаємо зв'язок між неперервними змінними.

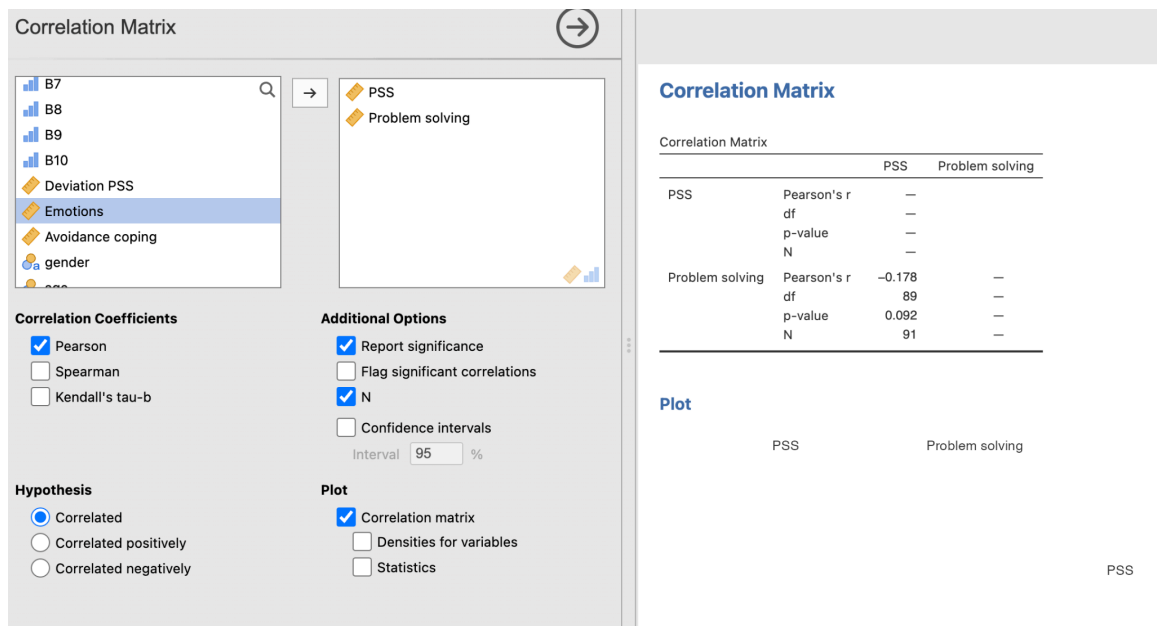


Рис. 2.8. Кореляційна матриця Стрес - Копінг (фокусований на проблемі)

- Нульова гіпотеза: лінійна кореляція в популяції відсутня (= змінні не корелюють між собою)

- Альтернативна гіпотеза: кореляція між змінними є.

Тож вказуємо гіпотезу з негативним зв'язком

Correlation Matrix

Correlation Matrix		PSS	Problem solving
PSS	Pearson's r	—	—
	df	—	—
	p-value	—	—
	N	—	—
Problem solving	Pearson's r	-0.178	—
	df	89	—
	p-value	0.046	—
	N	91	—

Note. H_a is negative correlation

Рис. 2.9. Кореляційна матриця Стрес - Копінг (фокусований на проблемі) з
негативним зв'язком

Коефіцієнт кореляції Pearson (КК):

❖ 0.1 - слабкий зв'язок

- ❖ 0.3 - середній (помірний) зв'язок
- ❖ 0.5 - сильна кореляція

Тож маємо такі ключові моменти:

1. Коефіцієнт кореляції Pearson's $r = -0,178$ - слабка зворотна кореляція (зв'язок). Це свідчить про слабкий негативний зв'язок між рівнем сприйнятого стресу (PSS) та стратегією подолання проблем (копінг, фокусований на проблемі). Інакше кажучи, чим вищий рівень стресу, тим трохи гірше люди схильні до активного копінгу подолання проблем. Зв'язок не дуже сильний, але тенденція негативна.
2. Статистична значущість $p\text{-value} = 0,046$. Це означає, що при стандартному рівні значущості (часто береться $p < 0,05$) кореляція є статистично значущою. Тобто ми можемо відкинути нульову гіпотезу про відсутність кореляції та прийняти альтернативну гіпотезу про наявність негативного зв'язку.
3. Примітка про негативну кореляцію вказує, що альтернативна гіпотеза передбачала саме негативну кореляцію, і отримані дані її підтвердили.

Plot

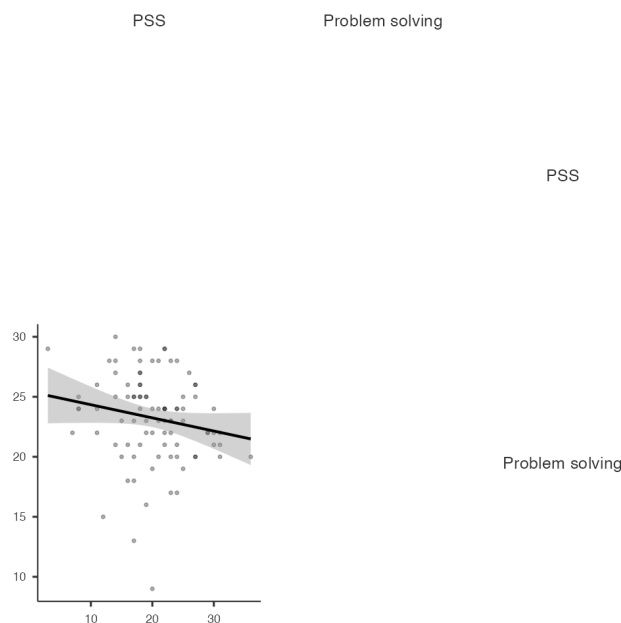


Рис. 2.10. Інфографіка Стрес - Копінг (фокусований на проблемі)

Ця інфографіка ілюструє, що, згідно з отриманими даними, між показником сприйнятого стресу та копінг стратегіями, спрямованими на подолання проблем існує слабкий, але статистично значущий негативний зв'язок. Простіше кажучи, коли люди відчують вищий рівень стресу (за шкалою PSS), то їхні здібності ефективно вирішувати проблеми можуть дещо знижуватися. Це не надто сильний ефект, але він є значущим та узгоджується з логічними припущеннями про вплив стресу на когнітивні процеси та прийняття рішень.

Тепер розглянемо взаємозв'язок Стрес - Копінг (фокусований на емоціях).

Correlation Matrix

Correlation Matrix

		PSS	Emotions
PSS	Pearson's r	—	
	df	—	
	p-value	—	
	N	—	
Emotions	Pearson's r	0.148	—
	df	89	—
	p-value	0.081	—
	N	91	—

Note. H_a is positive correlation

Рис. 2.11. Кореляційна матриця Стрес - Копінг (фокусований на емоціях) з позитивним зв'язком

На основі цих даних кореляційного аналізу можна зробити такі висновки:

1. Значення коефіцієнта Пірсона (Pearson's $r = 0,148$) показує слабкий позитивний зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та стратегіями подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій.
2. Однак $p\text{-value} = 0.081$, що більше за стандартний рівень значущості ($p < 0,05$). Це означає, що кореляція не є статистично значущою. Інакше кажучи, немає достатніх підстав стверджувати з упевненістю, що цей слабкий позитивний зв'язок не виник випадково.

Plot

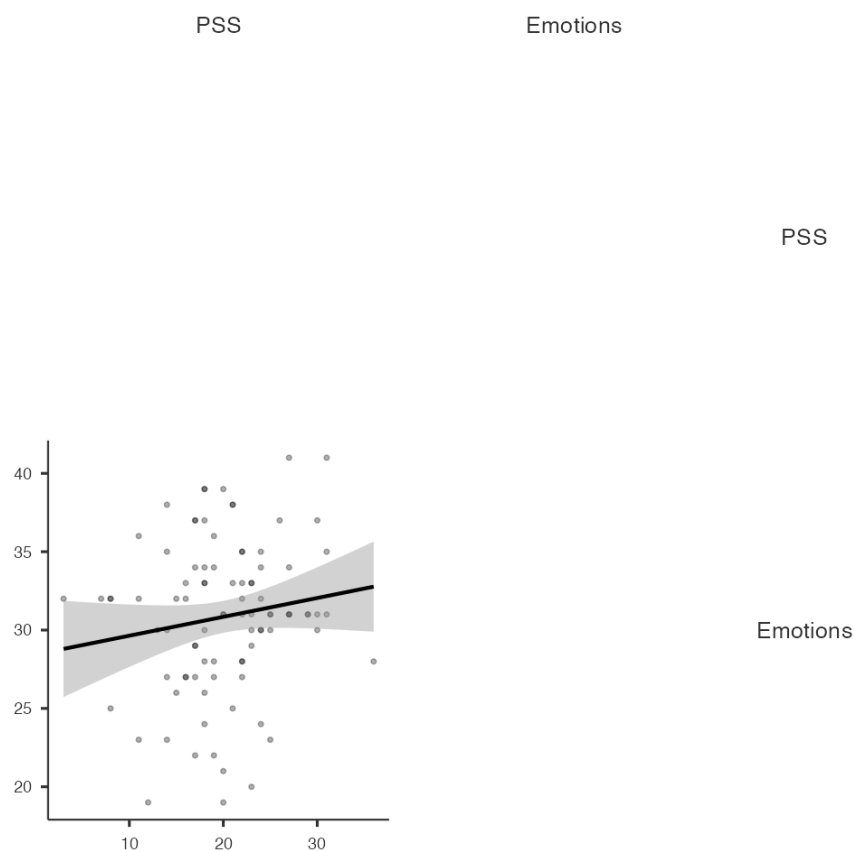


Рис. 2.12. Інфографіка Стрес - Копінг (фокусований на емоціях)

Отже, хоча існує тенденція до позитивного зв'язку між рівнем сприйнятого стресу та копінгом, фокусованим на емоціях, отримані дані не дозволяють впевнено стверджувати про істотну кореляцію. Іншими словами, з цього набору даних не можна впевнено сказати, що вищий стрес (за шкалою PSS) стабільно пов'язаний з копінгом, фокусованим на емоціях.

Наступний взаємозв'язок Стрес - Уникаючий копінг.

Correlation Matrix

Correlation Matrix		PSS	Avoidance coping
PSS	Pearson's r	—	
	df	—	
	p-value	—	
	N	—	
Avoidance coping	Pearson's r	0.209	—
	df	89	—
	p-value	0.024	—
	N	91	—

Note. H_a is positive correlation

Рис. 2.13. Кореляційна матриця Стрес - Уникаючий копінг з позитивним зв'язком

На зображенні наведено кореляційну матрицю між двома змінними:

- PSS (Perceived Stress Scale) - шкалою сприйнятого стресу.
- Avoidance coping - використанням уникаючих копінг-стратегій.

Основні дані:

1. Коефіцієнт кореляції Pearson's $r = 0.209$
2. $p\text{-value} = 0.024$
3. $N = 91$ (кількість респондентів)

Інтерпретація кореляційного коефіцієнта (Pearson's $r = 0.209$):

Коефіцієнт кореляції 0.209 свідчить про слабкий позитивний зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та використанням уникаючих стратегій подолання. Хоча кореляція і невелика, вона статистично значуща ($p < 0.05$), що вказує на наявність тренду: при зростанні сприйнятого стресу люди, як правило, трохи частіше вдаються до уникаючих стратегій подолання.

Статистична значущість ($p\text{-value} = 0.024$):

Оскільки p-value менше 0.05, ми можемо відхилити нульову гіпотезу про відсутність зв'язку та прийняти альтернативну гіпотезу, яка, як зазначено в примітці, передбачає позитивну кореляцію.

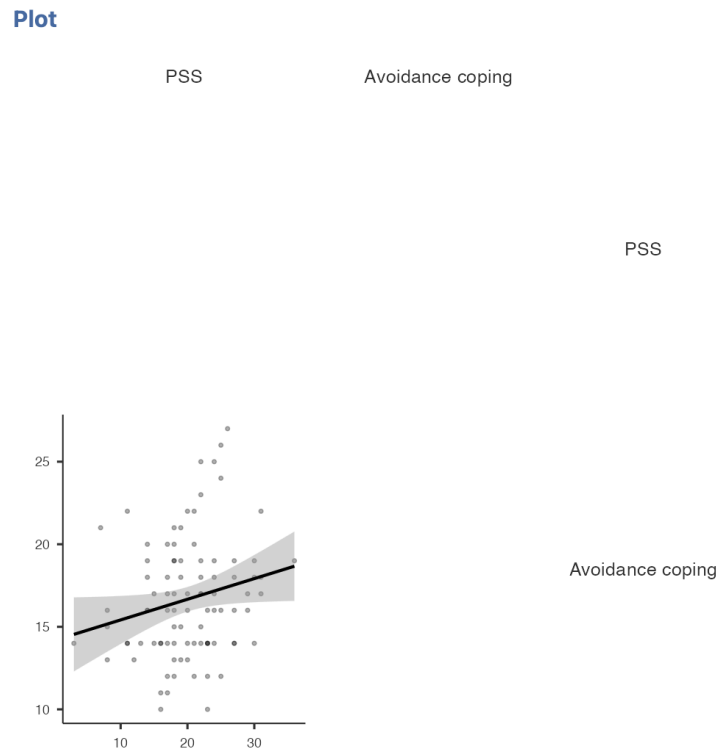


Рис. 2.14. Інфографіка Стрес - Уникаючий копінг

Ці результати показують, що з підвищенням рівня сприйнятого стресу (PSS) учасники дослідження частіше застосовують стратегії уникнення для подолання труднощів. Хоча цей зв'язок не надто сильний, він є статистично значущим і логічно узгоджується з ідеєю, що вищий стрес може стимулювати уникнення проблем замість їх активного вирішення.

Отже, маємо такі загальні висновки за результатами кореляційного аналізу:

1. Рівень стресу негативно корелює зі стратегією подолання проблем (копінг, фокусований на проблемі) - стат значимо підтверджено.

Чим більше рівень стресу, тим менше здатність людей активно долати проблеми, і відповідно, чим менше стресу - тим більше люди готові активно вирішувати свої життєві труднощі.

2. Рівень стресу позитивно корелює зі стратегією подолання, яка спрямована на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією (копінг, фокусованим на емоціях) - стат значимо НЕ підтверджено.
3. Рівень стресу позитивно корелює зі стратегією уникнення - стат значимо підтверджено. Чим більше рівень стресу, тим більше люди уникають вирішення проблем та своїх життєвих викликів.

Взаємозв'язок між життєстійкістю, копінг-стратегіями та рівнем стресу

Для виявлення взаємозв'язків між рівнем життєстійкості, копінг-стратегіями (копінг, фокусований на проблемі, на емоціях та уникаючий копінг) та суб'єктивно пережитим стресом (PSS) було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту кореляції Pearson`s.

Correlation Matrix

Correlation Matrix

		Життєстійкість	Problem solving	Emotions	Avoidance coping	PSS
Життєстійкість	Pearson's r	—				
	df	—				
	p-value	—				
Problem solving	Pearson's r	0.209	—			
	df	89	—			
	p-value	0.047	—			
Emotions	Pearson's r	-0.061	0.578	—		
	df	89	89	—		
	p-value	0.563	<.001	—		
Avoidance coping	Pearson's r	-0.396	0.111	0.265	—	
	df	89	89	89	—	
	p-value	<.001	0.294	0.011	—	
PSS	Pearson's r	-0.529	-0.178	0.148	0.209	—
	df	89	89	89	89	—
	p-value	<.001	0.092	0.161	0.047	—

Рис. 2.15. Кореляційна матриця Життєстійкість - Стрес - Копінги

Життєстійкість і копінг стратегії

- Життєстійкість негативно корелює з уникаючим копінгом ($r = -0.396$, $p\text{-value} < .001$), що свідчить про те, що чим вищий рівень життєстійкості,

тим рідше людина вдається до унікаючих копінг-стратегій. Цей зв'язок є статистично значущим і має помірну негативну кореляцію.

- Виявлено слабкий позитивний зв'язок з орієнтацією на розв'язання проблем ($r = 0.209$, $p\text{-value} = 0.047$), що свідчить про схильність життєстійких осіб обирати активні копінг-стратегії.
- Водночас зв'язок життєстійкості з емоційним копінгом статистично незначущий ($r = -0.061$, $p\text{-value} = 0.563$), що вказує на відсутність помітного зв'язку.

Життєстійкість і стрес

- Як видно вище, спостерігається сильна негативна кореляція між життєстійкістю та рівнем стресу ($r = -0.529$, $p\text{-value} < .001$), що свідчить те, що чим вищий рівень життєстійкості особистості, тим менше рівень стресу у людини (і навпаки, чим більше рівень сприйнятого стресу, тим менш життєстійка людина)

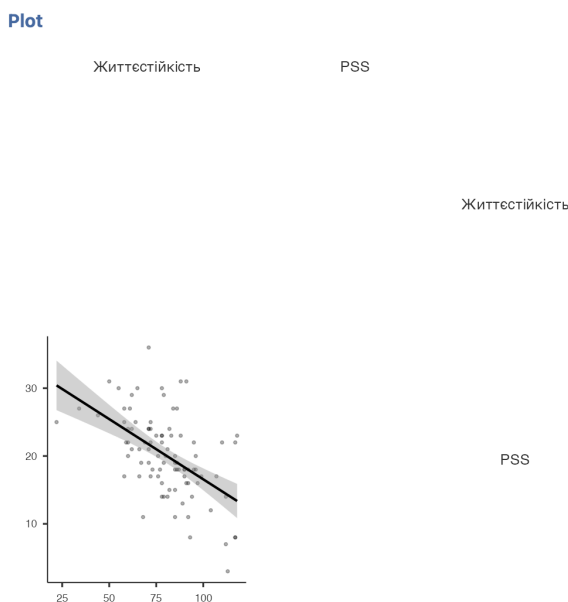


Рис. 2.16. Інфографіка Життєстійкість - Стрес

Отримані результати показали, що життєстійкість допомагає людям краще справлятися зі стресом:

- Особи з вищим рівнем життєстійкості рідше вдаються до уникаючих копінг-стратегій і частіше схильні до більш активного продуктивного копінгу, спрямованого на розв'язання проблем.
- Також особи з вищим рівнем життєстійкості менше переживають стрес на суб'єктивному рівні.

Це підтверджує, що життєстійкість виконує захисну та адаптивну функцію в стресових ситуаціях (Maddi, S. R., 2006).

Взаємозв'язок між рисами особистості та копінг-стратегіями

Нижче докладний аналіз кореляційної матриці між п'ятьма базовими рисами особистості та копінг-стратегіями:

Correlation Matrix

Correlation Matrix		Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду	Problem solving	Emotions	Avoidance coping
Екстраверсія	Pearson's r	—							
	df	—							
	p-value	—							
Дружелюбність	Pearson's r	-0.072	—						
	df	89	—						
	p-value	0.500	—						
Добросовісність	Pearson's r	0.035	0.388	—					
	df	89	89	—					
	p-value	0.744	<.001	—					
Емоційна стабільність	Pearson's r	-0.064	0.273	0.224	—				
	df	89	89	89	—				
	p-value	0.549	0.009	0.033	—				
Відкритість новому досвіду	Pearson's r	0.212	0.253	-0.006	0.160	—			
	df	89	89	89	89	—			
	p-value	0.044	0.016	0.956	0.129	—			
Problem solving	Pearson's r	0.080	0.166	0.101	-0.061	0.359	—		
	df	89	89	89	89	89	—		
	p-value	0.452	0.115	0.341	0.569	<.001	—		
Emotions	Pearson's r	0.047	0.031	-0.154	-0.290	0.249	0.578	—	
	df	89	89	89	89	89	89	—	
	p-value	0.658	0.772	0.146	0.005	0.017	<.001	—	
Avoidance coping	Pearson's r	-0.141	-0.105	-0.251	-0.087	-0.128	0.111	0.265	—
	df	89	89	89	89	89	89	89	—
	p-value	0.181	0.320	0.017	0.410	0.225	0.294	0.011	—

Рис. 2.17. Кореляційна матриця Риси особистості - Копінги

Ми бачимо статистично значущі кореляції ($p\text{-value} < 0.05$) на таких перетинах:

1. Добросовісність та Уникаючий копінг: коефіцієнт Пірсона $r = -0.251$, $p\text{-value} = 0.017$, що свідчить про негативний зв'язок - чим вища добросовісність у людини, тим рідше вона використовує уникаючий як копінг-стратегію.
2. Емоційна стабільність та Копінг, фокусований на емоціях: коефіцієнт Пірсона $r = -0.290$, $p\text{-value} = 0.005$, що свідчить про негативний зв'язок

- емоційно стабільні особи рідше використовують емоційно-орієнтовані копінги.

3. Відкритість новому досвіду та:

3.1. Копінг, фокусований на проблемі: коефіцієнт Пірсона $r = 0.359$, $p\text{-value} < 0.001$, що свідчить про позитивний зв'язок - особи з високою відкритістю до нового частіше використовують продуктивні копінги, орієнтовні на вирішення проблем.

3.2. Копінг, фокусований на емоціях: коефіцієнт Пірсона $r = 0.249$, $p\text{-value} = 0.017$, що свідчить про помірно позитивний зв'язок осіб із високою відкритістю новому досвіду з емоційними копінгами.

Отже, результати показують, що певні риси особистості значуще пов'язані з вибором копінг-стратегій. Зокрема:

- добросовісність знижує схильність до унікаючих стратегій
- емоційна стабільність зменшує використання емоційно-орієнтованих копінгів
- відкритість новому досвіду сприяє вибору продуктивного копінгу вирішення проблем та напів-продуктивного емоційного копінгу.

Це свідчить про те, що внутрішні особистісні характеристики можуть відігравати певну роль у формуванні копінг стратегій людини.

Взаємозв'язок між рисами особистості та життєстійкістю

Давайте тепер розглянемо кореляційний аналіз життєстійкості та п'яти базових рис особистості (екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність, відкритість новому досвіду):

Correlation Matrix

Correlation Matrix		Життєстійкість	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
Життєстійкість	Pearson's r	—					
	df	—					
	p-value	—					
Екстраверсія	Pearson's r	0.403	—				
	df	89	—				
	p-value	<.001	—				
Дружелюбність	Pearson's r	0.224	-0.072	—			
	df	89	89	—			
	p-value	0.033	0.500	—			
Добросовісність	Pearson's r	0.468	0.035	0.388	—		
	df	89	89	89	—		
	p-value	<.001	0.744	<.001	—		
Емоційна стабільність	Pearson's r	0.416	-0.064	0.273	0.224	—	
	df	89	89	89	89	—	
	p-value	<.001	0.549	0.009	0.033	—	
Відкритість новому досвіду	Pearson's r	0.366	0.212	0.253	-0.006	0.160	—
	df	89	89	89	89	89	—
	p-value	<.001	0.044	0.016	0.956	0.129	—

Рис. 2.18. Кореляційна матриця Риси особистості - Життєстійкість

Ми бачимо майже по всім характеристикам $p\text{-value} < 0.001$, що значить, що дані статистично значимі, і ми можемо простежити позитивну кореляцію кожної із п'яти рис особистості до життєстійкості. Зручна інтерпретація Життєстійкість - Риси особистості наведена у Таблиці 2.6.

Табл. 2.6

Порівняльна характеристика життєстійкості та рис особистості

Пара змінних	Pearson's r	p-value	Інтерпретація сили зв'язку
Життєстійкість - Добросовісність	0,468	< .001	помірний (+)
Життєстійкість - Емоційна стабільність	0,416	< .001	помірний (+)
Життєстійкість - Екстраверсія	0,403	< .001	помірний (+)
Життєстійкість - Відкритість	0,366	< .001	слабко-помірний (+)
Життєстійкість - Дружелюбність	0,224	0.033	слабкий (+)

Інтерпретація сили зв'язку, де коефіцієнт Пірсона (Pearson's r) класифікується як: 0.1 - слабкий зв'язок, 0.3 - середній (помірний) зв'язок та 0.5 - сильна кореляція.

Отже, ключові висновки щодо життєстійкості та рис особистості:

- Найтісніше корелює з добросовісністю ($r = 0,468$). Це узгоджується з уявленням, що самодисципліна й організованість сприяють ефективному подоланню стресу та життєстійкості.
- Емоційна стабільність показує співмірну силу зв'язку ($r = 0,416$) - чим вище емоційна стабільність, тим вище життєстійкість.
- Екстраверсія ($r = 0,403$) помірно корелює з життєстійкістю; соціальна активність може розширювати ресурс підтримки.
- Відкритість до нового досвіду ($r = 0,366$) вказує, що гнучкість мислення та цікавість теж пов'язані з умінням відновлюватися після стресу.
- Дружелюбність має найслабший, хоч і статистично значущий, зв'язок ($r = 0,224$); можливо, роль кооперативності у стрес-подоланні менш вагома порівняно з особистісною саморегуляцією.

Додатково цікаві спостереження згідно отриманих даних в дослідженні представлені нижче:

1. По графіку хто має дітей, той має більшу життєстійкість:

Descriptives

Descriptives			
	Чи є у Вас діти?	Життєстійкість	PSS
N	Ні	41	41
	Так	50	50
Missing	Ні	0	0
	Так	0	0
Mean	Ні	74.5	20.8
	Так	84.5	19.6
Median	Ні	77.0	20
	Так	82.5	20.0
Standard deviation	Ні	17.5	5.04
	Так	17.3	6.77
Minimum	Ні	22.0	11
	Так	34.0	3
Maximum	Ні	117	31
	Так	118	36

Plots

Життєстійкість

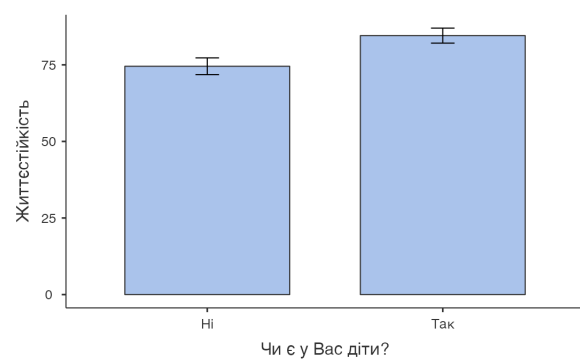


Рис. 2.19. Описові статистики по життєстійкості залежно від наявності дітей

2. Життєстійкість зростає з віком

Plots

Життєстійкість

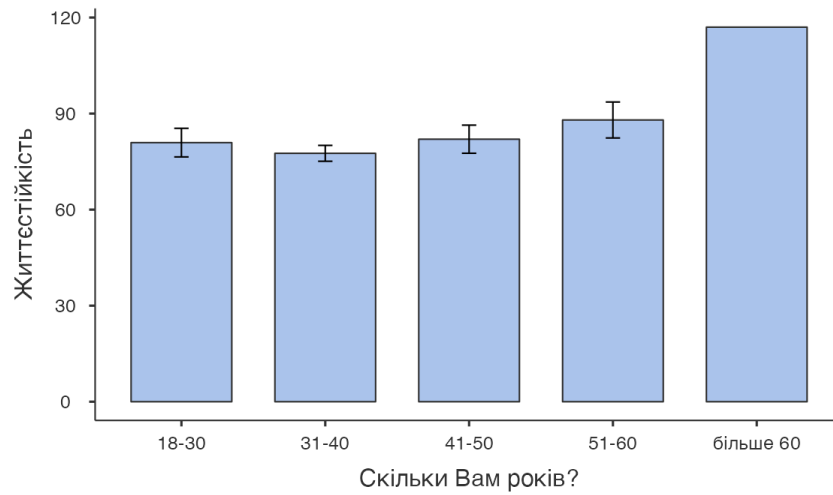


Рис. 2.20. Графік життєстійкості залежно від віку

3. У кого є підтримка (сім'я, друзі, оточення, психолог), той має вищу життєстійкість

Plots

Життєстійкість

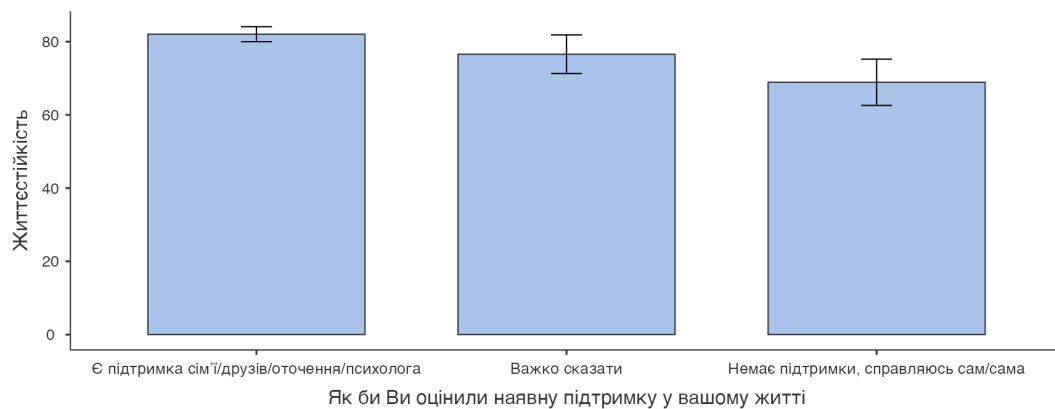


Рис. 2.21. Графік життєстійкості залежно від наявної підтримки

Висновки до розділу 2

Було організовано та проведено емпіричне дослідження про особливості взаємозв'язку ресурсів життєстійкості та вибору копінг-стратегій залежно від рівня сприйнятого стресу та рис дорослої особистості в умовах воєнного стану.

Також було проаналізовано та проінтерпретовано отримані результати, виявивши значущі кореляції між життєстійкістю, різними копінг-стратегіями, рівнем сприйнятого стресу та рисами дорослої особистості.

Отже, маємо такі загальні висновки за результатами кореляційного аналізу:

Стрес і копінг стратегії

- Рівень стресу негативно корелює зі стратегією подолання проблем (копінг, фокусований на проблемі) - стат значимо підтверджено.

Чим більше рівень стресу, тим менше здатність людей активно долати проблеми, і відповідно, чим менше стресу - тим більше люди готові активно вирішувати свої життєві труднощі.

- *Рівень стресу позитивно корелює зі стратегією подолання, яка спрямована на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією (копінг, фокусованим на емоціях) - стат значимо НЕ підтверджено.*

- Рівень стресу позитивно корелює зі стратегією уникнення - стат значимо підтверджено.

Чим більше рівень стресу, тим більше люди уникають вирішення проблем та своїх життєвих викликів.

Життєстійкість і копінг стратегії

- Життєстійкість негативно корелює з уникаючим копінгом - стат значимо підтверджено, помірний зворотний зв'язок.

Чим вищий рівень життєстійкості, тим рідше людина вдається до уникаючих копінг-стратегій.

- Життєстійкість позитивно корелює зі стратегією подолання проблем (копінг, фокусований на проблемі) - стат значимо підтверджено, слабкий позитивний зв'язок.

Чим вищий рівень життєстійкості, тим частіше людина обирає продуктивні копінг-стратегії, спрямовані на розв'язання проблем.

- *Життєстійкість негативно корелює з емоційним копінгом - стат значимо НЕ підтверджено.*

Життєстійкість і стрес

- Життєстійкість негативно корелює з рівнем стресу - стат значимо підтверджено, сильний негативний зв'язок.

Чим вищий рівень життєстійкості, тим менше рівень стресу у людини (і навпаки, чим більше рівень сприйнятого стресу, тим менш життєстійка людина)

Життєстійкість, стрес і копінг стратегії. Отже, якщо підсумувати всі ці висновки вище, то особи з вищим рівнем життєстійкості менше переживають стрес, рідше вдаються до уникаючих копінг-стратегій і частіше схильні до більш активного продуктивного копінгу, спрямованого на розв'язання проблем, що підтверджує основну гіпотезу дослідження!

Риси особистості і копінг-стратегії

- Добросовісність негативно корелює з уникаючим копінгом - стат значимо підтверджено, помірний негативний зв'язок.

Чим вища добросовісність у людини, тим рідше вона використовує уникання як копінг-стратегію.

- Емоційна стабільність негативно корелює з копінгом, фокусованим на емоціях - стат значимо підтверджено, помірний негативний зв'язок.

Чим більш емоційно стабільні особи, тим вони рідше використовують напів-продуктивні емоційно-орієнтовані копінги.

- Відкритість новому досвіду позитивно корелює з копінгом, фокусованим на проблемі та копінгом, фокусованим на емоціях - стат значимо підтверджено, помірний позитивний зв'язок.

Чим більше людина відкрита до нового досвіду, тим частіше використовує продуктивні копінги, орієнтовні на вирішення проблем та частіше схильна до напів-продуктивного емоційного копінгу.

Риси особистості і життєстійкість

- Добросовісність позитивно корелює зі життєстійкістю - стат значимо підтверджено, сильний позитивний зв'язок.

Чим вище добросовісність, тим вища життєстійкість у людини.

- Емоційна стабільність позитивно корелює зі життєстійкістю - стат значимо підтверджено, сильний позитивний зв'язок.

Чим вище емоційна стабільність, тим вище життєстійкість.

- Екстраверсія позитивно корелює зі життєстійкістю - стат значимо підтверджено, помірний позитивний зв'язок.

Чим вища екстраверсія, тим вище життєстійкість.

- Відкритість до нового досвіду позитивно корелює зі життєстійкістю - стат значимо підтверджено, помірний позитивний зв'язок.

Чим вища відкритість до нового досвіду у людини, тим вище життєстійкість.

- Дружелюбність позитивно корелює зі життєстійкістю - стат значимо підтверджено, слабкий позитивний зв'язок.

Чим більша дружелюбність у людини, тим вище життєстійкість.

Життєстійкість, стрес, копінг стратегії та риси особистості - ЗАГАЛЬНІ висновки по результату емпіричного дослідження.

Отже, якщо підсумувати всі ці висновки вище, то особи добросовісні та відкриті до нового досвіду з вищим рівнем життєстійкості:

- менше переживають стрес,

- рідше вдаються до уникаючих копінг-стратегій
- і частіше схильні до більш активного продуктивного копінгу, спрямованого на розв'язання проблем.

Також:

- Чим вища добросовісність у людини, тим рідше вона використовує уникання як копінг-стратегію.
- Чим більш емоційно стабільні особи, тим вони рідше використовують напів-продуктивні емоційно-орієнтовані копінги.
- Чим більше людина відкрита до нового досвіду, тим частіше використовує продуктивні копінги, орієнтовні на вирішення проблем та частіше схильна до напів-продуктивного емоційного копінгу.

- Чим вище добросовісність, тим вища життєстійкість у людини.
- Чим вище емоційна стабільність, тим вище життєстійкість.
- Чим вища екстраверсія, тим вище життєстійкість.
- Чим вища відкритість до нового досвіду у людини, тим вище життєстійкість.
- Чим більша дружелюбність у людини, тим вище життєстійкість.

РОЗДІЛ 3 РОБОТА ПСИХОЛОГА З РЕСУРСАМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

3.1 Загальний огляд роботи психолога з питаннями життєстійкості

Поняття життєстійкості не тотожне поняттю копінг-стратегій, або стратегій подолання життєвих труднощів, оскільки, по-перше, копінг-стратегії - це прийоми, алгоритми, звичні і традиційні для особистості дії, водночас «hardiness» - є рисою особистості, установкою на виживання; по-друге, копінг-стратегії можуть бути як продуктивними, так і непродуктивними та навіть зумовлювати регрес, а «hardiness» дозволяє справлятися з дистресом ефективно, завжди сприяючи особистісному зростанню.

Згідно Лукомської, як засвідчили дослідження С. Мадді, життєстійкість не є вродженою характеристикою, а формується в процесі життя і може бути цілеспрямовано розвинута завдяки участі в спеціально розроблених тренінгових програмах. Такі програми включають серію вправ, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій, формування ефективної міжособистісної взаємодії, що ґрунтується на підтримці, довірі та взаєморозумінні. Структура Hardi-тренінгу передбачає активну участь військовослужбовців у виконанні вправ під супроводом фахівця-психолога, отримання завдань для самостійної роботи, а також обмін досвідом із тренером, який надає зворотний зв'язок і рекомендації для подальшого закріплення здобутих навичок. Як правило, очні сесії проводяться двічі на тиждень, що забезпечує достатній час для опанування та практичного застосування набутих вмінь, а також їх обговорення з терапевтом. С. Мадді обґрунтовує, що участь у тренінгах життєстійкості сприяє поліпшенню психологічного стану військових, підвищенню ефективності професійної діяльності, розвитку лідерського потенціалу та стресостійкості в умовах життєвих і професійних викликів. Окрім цього, такі тренінги є дієвим інструментом посттравматичного зростання, оскільки сприяють переосмисленню життєвих цінностей, формуванню нових смислів (зокрема

після втрати працездатності), підвищенню мотивації до життя і діяльності, що в комплексі позитивно впливає на перебіг симптомів ПТСР, депресивних станів і тривожних розладів (Maddi S., 2007).

В англomовній психологічній літературі життєстійкість (hardiness) розглядається як фактор психологічної резильєнтності (resilience). Резильєнтність являє собою реакцію психіки на різні труднощі - від щоденних стресових ситуацій до масштабних життєвих випробувань. На відміну від життєстійкості, резильєнтність розглядається не як стабільна риса особистості, а як процес адаптації.

Також спостерігаються вікові відмінності у переосмисленні життєвих смислів (Opitz P., 2012). Молодь до 25 років зазвичай легше трансформує негативні переживання в позитивний досвід, швидше адаптується до змін у власному тілі та опановує методи зняття психоемоційного напруження. Натомість найважче переоцінка життєвих цінностей відбувається у віці 55-65 років. Ці вікові особливості варто враховувати при розробці та реалізації тренінгів із розвитку життєстійкості.

З огляду на викладене вище, розвиток життєстійкості є особливо актуальним для осіб, які перебувають у стані високого стресу або пережили психотравмуючі події - зокрема військовослужбовців, ветеранів бойових дій, осіб із досвідом інвалідизації, а також їхніх партнерів. Життєстійкість, на відміну від копінг-стратегій, виступає як стійка особистісна установка на подолання труднощів, і її формування можливе через цілеспрямовані психотренінгові програми.

Найбільш ефективною формою розвитку життєстійкості є структурований тренінг, який включає регулярні сесії з фахівцем, виконання практичних вправ на розвиток адаптивного копінгу, домашні завдання та зворотний зв'язок із тренером. Такий формат дозволяє не лише сформувати життєстійкість як рису, але й інтегрувати нові моделі поведінки в повсякденне життя.

Таким чином, тренінги життєстійкості можуть бути ефективним інструментом профілактики ПТСР, підтримки психологічного благополуччя та розвитку внутрішніх ресурсів у людей, які стикаються з екстремальними або кризовими ситуаціями.

З розглянутого також можна зробити висновки, що для розвитку життєстійкості можуть бути розглянуті такі методи психотерапії, що наведені нижче.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - один із провідних напрямків, що ефективно сприяє розвитку життєстійкості особистості. Цей підхід був започаткований А. Беком (1976) і зосереджений на зміні дисфункціонального мислення, емоцій та поведінкових моделей, що є центральними елементами у переживанні стресу. КПТ прямо працює з мисленням, переконаннями, емоціями та поведінкою - тими сферами, що й формують здатність людини адаптуватися до стресу.

1. Формування почуття контролю. Один із центральних компонентів життєстійкості за Мадді - це контроль (control), тобто віра людини у здатність впливати на хід подій. КПТ допомагає зменшити почуття безсилля та повернути відчуття впливу через: виявлення автоматичних думок («я нічого не можу змінити»); перевірку їх на реалістичність; формування нових, конструктивних переконань («є речі, які я не можу змінити, але я можу змінити своє ставлення до них»).

2. Переосмислення складних життєвих ситуацій. КПТ навчає розглядати кризові ситуації не лише як загрозу, а як виклик, що може стимулювати зростання. Цей компонент на пряму відповідає третьому елементу життєстійкості - challenge (прийняття виклику). Клієнт поступово вчиться бачити досвід як навчальний, а не травмуючий.

3. Підтримка зобов'язання до дій. Життєстійкість також передбачає залученість (commitment) або ж зобов'язання - здатність залишатися активним учасником власного життя. КПТ працює над розвитком цього аспекту шляхом: стимулювання участі у значущих видах діяльності,

планування реалістичних кроків і досягнень, посилення відповідальності за своє емоційне благополуччя.

4. Навички саморегуляції. КПТ активно використовує техніки для зменшення тривожності, керування емоціями, зниження рівня стресу: дихальні вправи, релаксаційні техніки, навички зупинки негативних сценаріїв у думках (наприклад, "що, як...").

5. Навчання копінг-стратегій. КПТ не лише знижує дистрес, а й формує адаптивні способи реагування на стрес: активне вирішення проблем, прохання підтримки, усвідомлене уникнення, побудова планів, а не емоційне уникнення або катастрофізація.

Підсумовуючи, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає людині краще розуміти свої думки та емоції, змінювати деструктивні переконання, бачити себе як активного учасника життя, а не жертву обставин, тренувати внутрішню гнучкість. Усе це прямо підтримує розвиток життєстійкості, як її описував С. Мадді. Тому КПТ є одним із базових напрямів терапевтичної роботи, коли мова йде про підвищення психологічної життєстійкості людини.

Тілесно-орієнтована психотерапія (зниження стресу, блоки в тілі, дихання) - це напрям психотерапії, який розглядає тіло як повноправну частину психіки й активний ресурс у процесі відновлення, подолання стресу та розвитку життєстійкості. Цей підхід має глибокі корені в роботах В. Райха, О. Лоуена, А. Келлера, П. Левіна (1997). та сучасних соматичних терапевтів (наприклад, Т. Огден (2006), Б. Ротшильд (2000)). У фокусі тілесно-орієнтованої психотерапії - відновлення зв'язку між тілом, психікою та емоційною сферою, який часто порушується внаслідок сильного або тривалого стресу. Саме через цей зв'язок тілесна терапія допомагає формувати три ключові компоненти життєстійкості за С. Мадді: контроль, зобов'язання та сприйняття виклику.

Приклади практик з даного методу, які підтримують життєстійкість:

- дихальні практики (усвідомлене дихання, тривимірне дихання, повільний видих),

- тілесне заземлення (через опору, вагу тіла, контакт зі шкірою, поверхнею),
- інтероцептивні вправи (відстеження внутрішніх відчуттів),
- емоційне контейнування в тілі (утримання імпульсу без дії),
- робота з тілесними імпульсами (через мікрорухи, тремтіння, розрядку),
- відновлення тілесних меж (через контакт, уявлення, рух).

Майндфулнес (MBSR - mindfulness-based stress reduction - зниження стресу на базі усвідомленості) - це підхід для вирішення психологічних труднощів людей, що з'єднує концепцію усвідомленості (mindfulness) з ідеями управління своїм стресом. Ця програма визнана на офіційному рівні в якості ефективного засобу терапії та рекомендована в протоколах терапії для різних психологічних труднощів. Програма є науково обґрунтованою і активно використовується в багатьох медичних установах по всьому світу. Вона допомагає людям з різними проблемами, від хронічного болю до тривоги та депресії. MBSR - це структурована програма зниження стресу, розроблена Джоном Кабат-Зінном у 1979 році (Kabat-Zinn, J., 1990) в Центрі уважності Массачусетського університету. Спочатку вона застосовувалась для пацієнтів із хронічним болем та стресом, але з часом стала широко використовуваною технікою для підтримки психологічного благополуччя для широкої маси людей. Програма MBSR триває зазвичай 8 тижнів і включає регулярну практику медитації, сканування тіла, усвідомлену йогу, а також навички перенесення уважності в повсякденне життя. Головна мета MBSR - навчити людину бути в моменті тут-і-зараз без осуду, з відкритістю до свого досвіду - навіть якщо він складний або болісний. Цей підхід напряду сприяє розвитку життєстійкості, як її розуміє С. Мадді (2002), через формування спокійного, усвідомленого ставлення до життя, змін і викликів.

1. Контроль: відповідь замість автоматичної реакції. Один із базових ефектів практики уважності - розвиток здатності не реагувати імпульсивно, а робити паузу перед відповіддю. Це створює простір для вибору. У термінах життєстійкості - відновлюється почуття контролю над своїми думками,

емоціями та діями. Людина вчиться бачити: «Я маю тривогу» замість «Мене накриває тривога». Це - психологічна автономія.

2. Зобов'язання: повернення до сенсу через уважність. Практика mindfulness формує глибший контакт із власним внутрішнім життям, із цінностями, тілом, потребами. Це підсилює відчуття «я є», «я маю значення», і навіть у стресових обставинах - «моє життя має сенс». Так народжується внутрішнє "залучення" до життя - один із трьох стовпів життєстійкості за С. Мадді.

3. Виклик: зміна ставлення до труднощів. MBSR змінює сам спосіб ставлення до дискомфорту. Замість того, щоби уникати або боротися з емоціями, людина вчиться переживати їх з відкритістю, дозволяючи їм бути - і природно згасати. Це розвиває гнучкість мислення, терпимість до невизначеності й відчуття, що навіть складні події - це частина життя, а не кінець історії. Саме це - основа сприйняття труднощів як виклику, а не загрози, що відповідає третій складовій життєстійкості.

4. Розвиток навичок саморегуляції. MBSR покращує емоційну регуляцію, знижує рівень кортизолу, посилює роботу парасимпатичної нервової системи. Це забезпечує внутрішню стабільність, навіть у турбулентних умовах. Багато досліджень (Chiesa, A., & Serretti, A., 2009, Creswell, J. D., 2017) підтверджують: регулярна практика mindfulness пов'язана зі зниженням тривожності, депресивності, емоційної реактивності.

5. Формування внутрішнього ресурсу «я зможу бути з цим». На відміну від стратегій уникання, уважність формує нову якість - «я можу бути з тим, що є». Людина не тікає від болю, а вчиться тримати з ним контакт без самознищення. Це - ядро стійкої присутності, яка лежить в основі зрілої життєстійкості.

Отже, практика MBSR - це не просто методика зниження стресу, а цілісний підхід до стосунків із собою, світом і труднощами життя. Вона навчає жити усвідомлено, залишаючись на боці себе навіть у найскладніші

моменти. Саме це - основа стійкої, гнучкої, відповідальної особистості, про яку писав С. Мадді.

Психоедукація та тренінгові програми життєстійкості - це структуровані психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток здатності людини справлятися зі стресом, адаптуватися до змін і залишатися функціональною навіть у складних життєвих обставинах. У сучасній психології ці підходи активно використовуються як профілактичні та підтримувальні засоби в роботі з широким колом клієнтів - від школярів до військових і фахівців критичних професій. Такі програми можуть бути частиною індивідуального консультування, групових тренінгів, онлайн-курсів або корпоративного навчання. Особливу актуальність вони набули в умовах війни, пандемії, втрати стабільності - коли базові психологічні опори людини зазнають значного навантаження.

Розглянемо кожен із засобів психологічного впливу окремо. Психоедукація, де знання як ресурс - це навчання людини основам психології та механізмам функціонування психіки, з метою підвищити її обізнаність про себе, свої емоційні та поведінкові реакції. У контексті ж життєстійкості психоедукація дає людині розуміння фізіології та психології стресу, знання про копінг-стратегії (адаптивні та дезадаптивні), усвідомлення факторів ризику та підтримки, знайомство з моделлю життєстійкості С. Мадді (контроль, зобов'язання, виклик), практичні навички самопомоги: дихання, заземлення, щоденники, самоспостереження. Знання - це не просто інформація, а інструмент. Людина, яка розуміє, що з нею відбувається, менше панікує, має відчуття контролю, може свідомо обирати, як діяти. А це і є основою психологічної життєстійкості.

А тепер перейдемо до тренінгів життєстійкості. На відміну від психоедукації, яка зосереджена на передачі знань, тренінги життєстійкості створюють умови для переживання, моделювання і тренування навичок у безпечному груповому або індивідуальному форматі.

У таких тренінгах зазвичай використовують:

- техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для переосмислення стресових подій,
- рольові ігри для відпрацювання реакцій,
- техніки саморегуляції (дихання, візуалізація, тілесна обізнаність),
- ресурсні практики (пошук внутрішніх і зовнішніх опор),
- групову підтримку як соціальний буфер стресу.

Тренінги часто будуються за такими складовими: підвищення усвідомленості (що зі мною відбувається, які у мене реакції), формування стратегії (що я можу зробити) та закріплення навички через дію (я спробував і бачу, що працює).

Позитивна психотерапія - це гуманістичний напрям психотерапії, заснований Носсратом Пезешкіаном, який орієнтується не стільки на патологію, скільки на внутрішні ресурси особистості, її здатність до самоцілення, адаптації та зростання навіть у складних життєвих обставинах (Pezeshkian, N., 2000). Позитивна психотерапія актуальна в роботі з тими, хто переживає затяжні або травматичні стресові події, оскільки не лише зменшує симптоматику, а й формує здатність жити змістовно, з надією та внутрішньою опорою.

1. Робота з ресурсами - основа життєстійкості. У позитивній психотерапії значну увагу приділяють внутрішнім ресурсам особистості - таким як віра, надія, довіра, любов, прийняття, гумор, терпіння. За допомогою біографічних вправ, притч, метафор і моделі “чотирьох рівнів сприйняття” клієнт поступово вчиться розпізнавати й активізувати свої ресурси (Pezeshkian, N., 2000). Це збігається з компонентом контроль у концепції життєстійкості С. Мадді (2002), де йдеться про сприйняття себе як активного суб’єкта, а не жертви обставин.

2. Баланс сфер життя як стабілізуючий чинник. Позитивна психотерапія використовує модель балансу сфер життя - тіло, досягнення, контакти, сенс - яка є діагностичним і терапевтичним інструментом. Однобічність у цих сферах (наприклад, надмірна зосередженість лише на роботі) підвищує

вразливість до стресу. Відновлення балансу, навпаки, посилює стійкість і створює ресурсну базу для реагування на виклики (Pezeshkian, N., 2000).

3. Перетворення травматичного досвіду у зону росту. Згідно з підходом позитивної психотерапії кризи - це не лише руйнування, але й можливість розвитку. Такий підхід цілком співзвучний компоненту “виклик” у моделі С. Мадді (2002), де життєві труднощі розглядаються як шанс для навчання й адаптації. Терапевтична робота спрямована на те, щоб клієнт міг інтегрувати негативний досвід, надаючи йому нового сенсу та значення (Seligman, M. E. P., 2011).

4. Формування смислів і екзистенційних орієнтирів. У центрі позитивної психотерапії - ідея, що пошук сенсу є базовою людською потребою. Через роботу з цінностями, духовними темами, культурною спадщиною терапевт допомагає людині відновити або переосмислити своє “навіщо”, що є основою компоненту “зобов’язання” у життєстійкості (Maddi, S. R., 2002), (Seligman, M. E. P., 2011).

5. Інтеркультурний підхід та прийняття досвіду. Особливістю позитивної психотерапії є її інтеркультурна природа, що дозволяє враховувати культурні, релігійні, національні особливості клієнта без осуду чи патологізації. Це особливо важливо у роботі з тими, хто пережив втрату дому, ідентичності або зіткнувся з культурним конфліктом. Збереження почуття гідності та приналежності є потужним буфером стресу, а отже - чинником життєстійкості.

Узагальнюючи сказане, позитивна психотерапія сприяє розвитку життєстійкості через активізацію внутрішніх ресурсів, відновлення балансу, переосмислення труднощів та віднайдення сенсу. У поєднанні з теоретичною моделлю життєстійкості С. Мадді, вона надає клієнту інструменти не просто виживати, а рости попри труднощі, зміцнюючи ключові елементи: контроль, зобов’язання та готовність до викликів.

Життєстійкість є не лише вродженою властивістю особистості, а й динамічним процесом, який може розвиватися протягом життя. Саме тому

психологічна допомога в цьому напрямку є надзвичайно актуальною, особливо у контексті соціальних криз, війн, вимушеної міграції, змін професійної ідентичності.

Підсумовуючи, застосування концепції С. Мадді дозволяє не тільки зрозуміти структуру життєстійкості, але й побудувати на ній ефективну психотерапевтичну роботу, орієнтовану на збереження психічного здоров'я та адаптацію особистості до складних обставин.

3.2 Опис психоедукаційної програми з підвищення життєстійкості

На основі результатів нашого емпіричного дослідження, в межах написання роботи було надано рекомендації та на їхній основі розроблено психоедукаційну програму, спрямовану на:

- підвищення життєстійкості,
- зниження рівня стресу,
- формування продуктивних копінг-стратегій,
- зміну поведінки, яка впливає на такі риси особистості як добросовісність та відкритість до нового досвіду.

Загальні рекомендації щодо підвищення життєстійкості є такими:

1. **Зменшити стрес.** Усвідомлювати джерела стресу та обирати стратегії реакції на стрес замість автоматичних реакцій. Вивчати й застосовувати техніки емоційної регуляції (дихання, майндфулнес-підходи, релаксація).
2. **Формувати продуктивні копінг-стратегії (фокусованій на вирішенні проблем).** Розвивати навички проблемно-орієнтованого копінгу (активне подолання, планування, позитивний рефреймінг). Використовувати підтримку інших як ресурс для пошуку рішень.
3. **Рідше вдаватись до уникаючого копінгу.** Усвідомлювати, як уникання посилює стрес і знижує впевненість. Тренувати навички “робити попри страх”.

4. **Працювати з поведінкою, яка сприяє розвитку таких рис особистості як добросовісність та відкритість до нового досвіду.** Практикувати цілепокладання, відповідальність, доведення справ до кінця. Пробувати нові дії, змінювати звички, вчитись із досвіду. Використовувати саморефлексію та фіксацію досягнень як спосіб підсилення мотивації.
5. **Соціальна та психологічна підтримка.** Активно підтримувати зв'язки з друзями, родиною, колегами, формувати навколо себе підтримуюче оточення. Ділитися переживаннями з тими, хто здатен вислухати без оцінювання. Залучатися до спільнот або груп підтримки для створення середовища довіри й безпеки.

Психоедукаційна програма розрахована на учасників - дорослих осіб, які перебувають в умовах стресу (зокрема, через війну) та не завжди здатні справитися із життєвими труднощами в умовах невизначеності. Також цільовою аудиторією можуть бути просто звичайні зацікавлені люди, які хочуть поліпшити свій психоемоційний стан, стати більш стійкими до зовнішніх факторів, набути знань та досвіду у виборі продуктивних копінг-стратегій та краще адаптуватися до будь-яких життєвих змін.

Це може бути групова робота на невелику кількість людей або ж індивідуальна робота, де кожному учаснику буде приділено максимальну увагу та кількість часу, з можливістю відповіді на всі запитання, а також відстеження прогресу до та після програми. Так як питання спрямовані на підвищення життєстійкості та зменшення рівня стресу учасників, то бажано було б організувати робочий простір так, щоб рівень стресу був мінімальний або його взагалі не було, тобто якщо це оффлайн заняття, то вони мають бути у відносно безпечному в Україні місці: чи то в укритті чи в інших місцях, де була б спокійна та сприятлива атмосфера. Також, враховуючи реалії сьогодення, програма має бути адаптована до проведення її онлайн для більшої гнучкості для її учасників (тоді відповідно відповідальність за

безпечне середовище лежить на учасниках, а також не забуваємо про стабільне підключення до Інтернету).

Мета програми полягає у навчанні та наданні необхідних психологічних знань, де психоедукація дасть людині розуміння фізіології та психології стресу, знання про копінг-стратегії та усвідомлений їх вибір, знайомство з моделлю життєстійкості С. Мадді (залученість, контроль, прийняття виклику), а також практичні навички здатності людини справлятися зі стресом, адаптуватися до змін і залишатися життєстійким навіть у складних життєвих обставинах, особливо в сучасних реаліях, в умовах воєнного стану.

Психоедукаційна програма складається із 6 сесій та має таку структуру:

Сесія 1. Психоедукація: "Що таке життєстійкість, стрес і копінг?" - теорія + тест на життєстійкість - 1,5 години.

Сесія 2. Про стрес - Усвідомлена реакція на стрес та самоспостереження - практика - 1,5 години + домашня робота.

Сесія 3. Про стрес - Емоційна регуляція: навички роботи зі стресом - практика - 2 години + домашня робота.

Сесія 4. Про копінг-стратегії - Самоспостереження та ідентифікація власних копінг-стратегій. Подолання уникнення - практика - 2 години + домашня робота.

Сесія 5. Риси особистості та копінг - практика - 2 години + домашня робота.

Сесія 6. Заключна. Розвиток життєстійкості: інтеграція та нові звички - практика + повторне проходження тесту на життєстійкість - 2 години.

Отже, розглянемо детальніше структуру програми та кожен із сесій, яка має свою мету, тривалість, зміст та очікувані результати.

Сесія 1. Психоедукація: "Що таке життєстійкість, стрес і копінг?"

Мета: ознайомити учасників з базовими поняттями життєстійкості, копінгу й стресу, сформувані початкове розуміння важливості цих факторів у подоланні труднощів.

Тривалість: 90 хвилин (1,5 години)

Зміст (теоретична частина):

1. Поняття сприйнятого стресу, види стресу та як він проявляється, що відбувається з тілом під час стресу - природна реакція на зміни або загрозу (поняття стрес і дистрес).
2. Три типи копінг-стратегій, які ми обираємо: копінг, фокусований на вирішенні проблеми, копінг, фокусований на емоціях, а також уникаючий копінг.
3. Визначення життєстійкості, фактори, що на неї впливають, поняття життєстійкості за С. Мадді (контроль, залученість, прийняття виклику) - здатність не ламатися під тиском, а відновлюватись і розвиватись попри труднощі.

Очікувані результати: учасники тренінгу розуміють поняття стресу та дистресу, різницю між типами копінгу та що таке життєстійкість.

Сесія 2. Про стрес - Усвідомлена реакція на стрес та самопостереження

Мета: спонукати учасників усвідомлювати свої типові реакції на стрес.

Тривалість: 90 хвилин (1,5 години)

Зміст (практична частина):

1. Вправа “Коло контролю”. Учасники ділять аркуш на два кола: що я можу контролювати та що поза моїм контролем. Після того йде загальне обговорення: чому важливо зосереджуватись на тому, на що можемо впливати.
2. Самопостереження: “Мій стрес і моя реакція” - заповнити міні-опитувальник про останній сильний стрес: Що сталося? Яка була моя реакція? Чи це допомогло? Як би я хотів/хотіла відреагувати наступного разу? Групова рефлексія: “Чого мене навчив цей досвід?”
3. Підсумки заняття та запрошення до домашнього завдання: вести протягом тижня щоденник стресових подій і власних реакцій. Відкрите коло: “Що сьогодні було корисним? Що берете з собою?”

Очікувані результати: учасники починають усвідомлювати свою звичну реакцію на стрес, формується готовність до самостереження і змін.

Сесія 3. Про стрес - Емоційна регуляція: навички роботи зі стресом

Мета: ознайомити учасників з техніками регуляції стресу, навчити базовим навичкам самозаспокоєння та тілесної стабілізації. Ця сесія присвячена емоційній регуляції, а майндфулнес-підходи (MBSR) має емпірично доведену ефективність у зниженні стресу, тривоги та румінацій.

Тривалість: 120 хвилин (2 години)

Зміст (практична частина):

1. Майндфулнес-підходи: практика “Сканування тіла” (Body Scan): як базова техніка усвідомлення тілесних реакцій на стрес.
2. Дихальна пауза (3-хвилинна майндфулнес-практика): коротке усвідомлення “тут і зараз”.
3. Майндфулнес-підходи: усвідомлене реагування: вчимося помічати імпульс - дихати - обирати відповідь.
4. Дихальні техніки (наприклад, 4-7-8, діафрагмальне дихання).
5. Прогресивна м'язова релаксація/тілесне сканування, що допомагають при стресі.
6. Підсумки заняття та запрошення до домашнього завдання: вести протягом тижня щоденник технік регуляції стресу. Відкрите коло: “Що сьогодні було корисним? Що берете з собою?”

Очікувані результати: учасники вчать навичкам роботи зі стресом через дихання та тіло, а також через майндфулнес-підходи.

Сесія 4. Про копінг-стратегії - Самостереження та ідентифікація власних копінг-стратегій. Подолання уникнення

Мета: допомогти учасникам усвідомити, які копінг-стратегії вони зазвичай використовують у стресових ситуаціях, розрізняти продуктивні та деструктивні способи подолання труднощів. Усвідомити деструктивний вплив уникнення як копінг-стратегії та розвивати готовність діяти, попри страх.

Тривалість: 120 хвилин (2 години)

Зміст (практична частина):

1. Учасникам пропонується пройти стандартизований опитувальник про копінг-стратегії (українська адаптація опитувальника Brief COPE), в результаті якого вони отримують свій профіль копінгу - домінуючі стратегії вибору копінгу. Далі можна провести рефлексію в парах з питаннями: яка стратегія в мене домінує? чи це завжди допомагає? що здивувало в результатах?
2. Далі групова загальна дискусія з набором питань для роздумів та обговорень: які з моїх стратегій є адаптивними? Що я можу спробувати змінити? Як ці стратегії пов'язані з моїм рівнем стресу чи життєстійкістю?
3. АСТ-підхід (Acceptance and Commitment Therapy - терапія прийняття і відповідальності): прийняття страху замість боротьби з ним.
4. Підбиття підсумків та домашнє завдання: 1 день спостерігати за своїми реакціями на дрібні труднощі та записувати, який копінг застосовувався. Запитання в кінці: “Яку нову стратегію я хотів/ла би випробувати цього тижня?”, “Що я можу зробити на 1% сміливіше вже завтра?”, написання одного “маленького виклику собі”.

Очікувані результати: учасники чітко розпізнають свої типові копінг-стратегії, з'являється усвідомлення неадаптивних патернів, встановлюється внутрішній запит на зміну деструктивних копінгів.

Сесія 5. Риси особистості та копінг

Мета: дослідити, як риси особистості впливають на вибір копінг-стратегій учасника.

Тривалість: 120 хвилин (2 години)

Зміст (практична частина):

1. Учасники заповнюють Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI-UKR) та в результаті отримують 5 шкал:

добросовісність, екстраверсія, дружелюбність, емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду.

2. У малих групах діляться результатами та відповідають на запитання: яка моя сильна риса? як вона допомагає мені справлятися? яка риса викликає труднощі при стресі?
3. На основі своїх рис особистості учасники аналізують свій стиль копіngu і що вони хочуть змінити. Допоможуть питання: який мій типовий вибір копінг-стратегій? *(на основі попередньої Сесії 4)* Що я хочу практикувати більше (наприклад, асертивність, прийняття, планування) та змінити в подальшій поведінці?
4. Домашня робота - обрати, яку рису особистості хоче посилити учасник, створити міні-план розвитку обраної риси через: нову звичку, щотижневий виклик, рефлексивну практику.

Очікувані результати: учасники усвідомлюють, як їхні особистісні риси впливають на стиль подолання стресу та формують намір змінити або підтримати свої копінг-стратегії.

Сесія 6. Заключна. Розвиток життєстійкості: інтеграція та нові звички

Мета: узагальнити досвід програми, підсумувати набуті навички, скласти індивідуальний план самопідтримки, допомогти учасникам створити особисту стратегію підтримки життєстійкості.

Тривалість: 120 хвилин (2 години)

Зміст (практична частина):

1. Мої внутрішні опори - письмові відповіді на такі питання: Які три речі підтримують мене у складні часи? Що я беру з цієї програми у своє життя? Які нові звички я хочу розвивати?
2. Вправа “План підтримки життєстійкості” - учасники формують персональний план: три нові звички, один ритуал емоційної регуляції (можна щось із майндфулнес-практик), одна підтримуюча людина/спільнота.

3. Повторне проходження Тесту життєстійкості особистості С. Мадді. Порівняння результатів з Сесією 1.
4. Підведення підсумків тренінгу, що змінилось за 5 сесій? Обмін висновками, подяки та завершення. За можливості створити підтримуюче оточення з учасників тренінгу!

Очікувані результати: засвоєні ключові теми програми, допомога учасникам усвідомити особисті зміни, сформований план підтримки життєстійкості через нові знання та навички.

Таким чином, можна зазначити, що пройшовши дану психоедукаційну програму та, що немало важливо, виконавши запропоновані домашні завдання, учасник тренінгу має всі шанси підвищити свою життєстійкість в умовах невизначеності, воєнного стану та при подоланні своїх життєвих труднощів.

Підсумовуючи, учасники краще розумітимуть власні реакції на стрес, свої емоції і особистісні риси у виборі копінг-стратегій, рідше вдаватимуться до стратегії уникнення, ознайомляться та спробують майндфулнес-практики, створять індивідуальний план підтримки життєстійкості, що сприяє стійкій адаптації до викликів та більш усвідомленому, ціннісному способу життя. Проте важливо інтегрувати дані знання та навички в життя та системно дотримуватись їх у повсякденні, закріпити їх на практиці.

Зважаючи на викладене вище, розвиток життєстійкості людини - це постійний процес роботи над собою, життєстійкість, як навичку, можна і потрібно розвивати. Це комплекс психологічних якостей, що дозволяють людині успішно долати труднощі та адаптуватися до змін.

Висновки до розділу 3

Підсумовуючи, варто підкреслити, що в умовах війни питання розвитку життєстійкості набуває особливої актуальності, оскільки саме вона стає внутрішнім ресурсом, що дозволяє людині адаптуватися до стресу, зберігати психологічну рівновагу та залишатися функціональною попри тривалі

загрози та втрати. У роботі психолога життєстійкість розглядається як цілісний феномен, що може бути цілеспрямовано сформований і підтриманий за допомогою доказових методів психотерапії, психоедукації, тренінгів та розвитку індивідуальних копінг-стратегій.

Зробивши загальний огляд в роботі психолога з питаннями життєстійкості, можна зробити висновок, що використовуються різні методи психотерапії, насамперед такі, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), тілесно-орієнтована психотерапія, майндфулнес, психоедукація та тренінгові програми життєстійкості, а також позитивна психотерапія. Кожен із підходів сприяє формуванню адаптивних стратегій подолання стресу, посиленню внутрішніх ресурсів та здатності справлятися з викликами. Таким чином, сучасна психологічна практика дозволяє гнучко адаптувати підхід до запиту клієнта, використовуючи міждисциплінарні методики для розвитку життєстійкості в умовах як хронічного стресу, так і кризових подій, зокрема в умовах війни.

Розроблена нами програма спрямована на психоедукацію та забезпечення учасників необхідними знаннями, які в майбутньому допоможуть підвищити свою життєстійкість.

Запропонована програма складається з шести тематичних сесій, тривалістю від 1,5 до 2 годин. Перше заняття має тільки теоретичну частину та проходження тесту життєстійкості С. Мадді. Інші п'ять занять націлені на практичну частину. Кожна із шести сесій має свою мету, зміст та очікувані результати. Усі заняття, крім першого та останнього, мають домашні роботи. На заключному занятті в кінці пропонується повторно пройти тест життєстійкості С. Мадді та порівняти результати, що змінилось після проходження програми. Загальна тривалість програми одинадцять годин.

Отже, розроблена програма розвитку життєстійкості є комплексним інструментом психоедукації, який дозволяє учасникам краще розуміти себе, свої реакції на стрес і вибудовувати ефективніші копінг-стратегії. Вона підтримує формування навичок емоційної регуляції, рефлексії, усвідомленого

вибору копінгів та зміни поведінки, яка сприяє розвитку рис особистості. Така програма не лише підвищує психологічну гнучкість, а й створює основу для довгострокового саморозвитку, адаптивності та психологічного благополуччя в умовах життєвих викликів.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених нами завдань в цій дипломній роботі:

1) Було проведено аналіз наукових джерел, що стосуються тематики ресурсів життєстійкості дорослої особистості в умовах воєнного стану, а також психологічних особливостей копінг-стратегій та рівню стресу. Було розглянуто основні теоретичні аспекти понять життєстійкість та копінг-стратегії, а також їхній взаємозв'язок з рівнем стресу. Аналіз літератури засвідчує, що життєстійкість є важливим особистісним ресурсом, це навичка, яку можна розвивати, а копінг-стратегії формуються під впливом індивідуальних особливостей і соціального контексту. Рівень стресу є важливим предиктором вибору копінг-поведінки, тоді як соціальна підтримка відіграє ключову роль у підвищенні адаптивності.

Отже, рівень сприйнятого стресу тісно пов'язаний як із наявними ресурсами життєстійкості, так і з характером копінг-стратегій. Чим вища життєстійкість, тим більше людина здатна контролювати реакцію на стрес, вибираючи конструктивні шляхи подолання, тоді як низька життєстійкість у поєднанні з високим рівнем стресу формує схильність до уникнення або емоційної дезадаптації.

2) Друге завдання: було організовано та проведено емпіричне дослідження про особливості взаємозв'язку ресурсів життєстійкості та вибору копінг-стратегій залежно від рівня сприйнятого стресу та рис дорослої особистості в умовах воєнного стану. Були використані наступні методики:

- Українська адаптація опитувальника Brief-COPE
- Шкала сприйнятого стресу/Шкала суб'єктивного стресу (PSS-10)
- Тест життєстійкості С. Мадді
- Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI-UKR)
- та створена анамнестична анкета.

Загалом в опитуванні взяла участь 91 особа, де переважна більшість особи жіночої статі, основний вік - 31-40 років та більшість проживає в Україні. Дане дослідження було проведене за допомогою Google форми, яка була розміщена в соціальних мережах. Такий варіант розповсюдження дослідження допоміг забезпечити простоту його проведення та збору даних, можливість залучити достатню кількість осіб та сформувати репрезентативну вибірку. Результати дослідження були оброблені за допомогою математично-статистичних методів. Було проаналізовано описові статистики (середнє, медіана, стандартне відхилення), коефіцієнт α -Кронбаха, коефіцієнт кореляції Пірсона. Математична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалась за допомогою програми Jamovi.

3) Згідно третього завдання було проаналізовано отримані результати, виявивши значущі кореляції між життєстійкістю, різними копінг-стратегіями, рівнем сприйнятого стресу та рисами дорослої особистості. Результати дослідження показали статистичну значущість у взаємозв'язку ресурсів життєстійкості та вибору копінг-стратегій залежно від рівня сприйнятого стресу та рис дорослої особистості серед опитаних респондентів.

Отже, маємо такі загальні висновки за результатами кореляційного аналізу:

- Особи добросовісні та відкриті до нового досвіду з вищим рівнем життєстійкості менше переживають стрес, рідше вдаються до уникаючих копінг-стратегій і частіше схильні до більш активного продуктивного копіngu, спрямованого на розв'язання проблем. Це підтверджує основну гіпотезу дослідження.
- Риси особистості впливають на вибір копіngu: чим вища добросовісність у людини, тим рідше вона використовує уникаючі копінг-стратегії; чим більш емоційно стабільні особи, тим вони рідше використовують напів-продуктивні емоційно-орієнтовані копіngи та чим більше людина відкрита до нового досвіду, тим частіше

використовує продуктивні копінги, орієнтовні на вирішення проблем та частіше схильна до напів-продуктивного емоційного копінгу.

- Риси особистості впливають на життєстійкість: чим вони вище (п'ять базових рис), тим вища життєстійкість у людини.

З розглянутого можна зробити такі висновки, що за результатами емпіричного дослідження виявлено, що особи з більш вираженими такими рисами особистості як добросовісність та відкритість до нового досвіду демонструють вищий рівень життєстійкості, менше стресу, та обирають більш адаптивні копінг-стратегії, що фокусуються на вирішенні проблем, а не на уникненні. Це підтвердилось на вибірці респондентів-українців, які живуть зараз, в умовах воєнного стану.

4) І відповідно четвертим завданням було розроблено рекомендації та психоедукаційну програму, спрямовану на підвищення життєстійкості українців в умовах воєнного стану.

Зробивши загальний огляд в роботі психолога з питаннями життєстійкості, можна підсумувати, що використовуються різні методи психотерапії, насамперед такі, як когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтована психотерапія, майндфулнес, психоедукація та тренінгові програми життєстійкості, а також позитивна психотерапія. Кожен із підходів сприяє формуванню адаптивних стратегій подолання стресу, посиленню внутрішніх ресурсів та здатності справлятися з викликами.

Розроблена програма розвитку життєстійкості є комплексним інструментом психоедукації, який дозволяє учасникам краще розуміти себе, свої реакції на стрес і вибудовувати ефективніші копінг-стратегії. Вона підтримує формування навичок емоційної регуляції, рефлексії, усвідомленого вибору копінгів та зміни поведінки, яка сприяє розвитку рис особистості. Така програма не лише підвищує психологічну гнучкість, а й створює основу для довгострокового саморозвитку, адаптивності та психологічного благополуччя в умовах життєвих викликів.

Таким чином, у контексті воєнного стану в Україні дослідження життєстійкості набуває не лише академічного, а й практичного значення - воно відкриває перспективи створення психоедукаційних програм та тренінгів, спрямованих на підтримку ментального здоров'я населення в умовах кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. Вип. 29. С. 63–64
2. Даниляк О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень / О. Даниляк, С.-А. Маринець, О. Заячківська // Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник. - 2016. - Т. 45, Т. 28. - С. 27-40. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pntsh_lik_2016_45_28_4
3. Динаміка психоемоційних станів населення https://ratinglab.org/research/Dinamika_psihoemocijnih_staniv_naselennya
4. Життестійкість <https://rating.online/ua/zhyttiestiikist.html>
5. Карамушка Л. М. (2022). Coping strategies of staff of educational and scientific organizations during the war: Level of expression and relationship with mental health. Journal of Modern Psychology, (4), 31-40. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4>
6. Карамушка, Л., & Снігур, Ю. (2020). Копінг-стратегії: Сутність, підходи до класифікації, значення психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології, 1(5), 23-30.
7. Карамушка, Л., та ін. (2023). Зв'язок копінг-стратегій у кризових ситуаціях: український військовий контекст. Організаційна психологія та економічна психологія, 1(28), 26-36. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.3>
8. Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). Психологічний часопис : науковий журнал. 2021. № 3. Вип. 7. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України,. С.59–61.

9. Лукомська Світлана Олексіївна, Тренінг життєстійкості особистості та можливості його використання для роботи з учасниками бойових дій, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ https://www.academia.edu/37778502/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3_%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96
10. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти, 2004. – 264 с.
11. Олефір, В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, 981(47), 168-172.
12. Ульянова Тетяна Юріївна, СПІВВІДНОШЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОСТІ ОСОБИСТОСТІ, 2020 DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-9>
13. Чиханцова, О. (2023). ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС, 9(1), 32–40. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.1.3>
14. Шкала сприйнятого стресу - PSS - Короткий довідник із користування. Версія українською мовою для користування у веб інтерфейсі тестової платформи Start компанії ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ». Керівництво версія 1.0 (28 грудня 2023 р.) <https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf>
15. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

16. Bartone, P. T. (2006). Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? *Military Psychology*, 18(Suppl), S131–S148.
https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_10
17. Beasley M., Thompson T., Davidson J. Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness // *Personality and Individual Differences*. - 2003. - Vol. 34. - № 1. - P. 77-95.
18. Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
19. Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
20. Carver, C. S., Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
21. Che, W. H., et al. (2020). Sociocultural Contexts in Coping Strategies: A Cross-Cultural Analysis. *International Journal of Social Psychology*, 12(4), 345-360.
22. Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600.
23. Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516.
24. Cronbach's Alpha using SPSS
<https://spssanalysis.com/cronbachs-alpha-in-spss/>
25. Deborah Khoshaba, 2006, The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships With Repression, Innovativeness, Authoritarianism, and Performance <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2006.00385.X>

26. Escolas, S. M., Pitts, B. L., Safer, M. A., & Bartone, P. T. (2013). The protective value of hardiness on military posttraumatic stress symptoms. *Military Psychology, 25*(2), 116–123. <https://doi.org/10.1037/h0094953>
27. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
28. Folkman, S., Delongis, A., & Gruen, R. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *J. Personal. and Soc. Psychol.*, *50*, 571-579.
29. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology, 55*, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
30. Freire, S., et al. (2016). Adaptive Coping and Burnout Prevention. *Stress and Health, 32*(2), 111-120. <https://doi.org/10.1002/smi.2605>
31. Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality, 37*(6), 504-528.
32. Greenleaf, Arie Todd. "Human agency, hardiness, and proactive personality: potential resources for emerging adults in the college-to-career transition." PhD (Doctor of Philosophy) thesis, University of Iowa, 2011. <https://doi.org/10.17077/etd.tarlrjbf>
33. Hardiness Predicts Post-Traumatic Growth and Well-Being in Severely Wounded Servicemen and Their Spouses Purchased, Paul T Bartone, Stephen V Bowles, *Military Medicine*, Volume 186, Issue 5-6, May-June 2021, Pages 500–504, <https://doi.org/10.1093/milmed/usaa250>
34. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*.
35. Kato, T. (2015). The Cultural Impact on Coping Mechanisms: A Comparative Study. *Asian Journal of Psychology, 21*(1), 15-25. <https://doi.org/10.12345/ajp.2015.001>

36. Kermani, M. (2015). The Effect of Positive Psychotherapy on Resilience and Mental Health. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*.
37. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
38. Lazarus R.S. *Emotion and Adaptation*. New York : Oxford University Press, 1991. P. 456.
39. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
40. Levine, P. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma*. North Atlantic Books.
41. Maddi, S. R. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 175–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.175>
42. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
43. Maddi S. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context / S.Maddi // *Military Psychology*. – 2007. – Vol. 19(1). – P. 61-70.
44. Maddi, S. R. (2008). The courage and strategies of hardiness as helpful in growing despite major, disruptive stresses. *American Psychologist*, 63(6), 563–564. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.563>
45. Salvatore R. Maddi & Deborah M. Khoshaba, *Hardiness and Mental Health*, Pages 265-274, 2010 DOI:[10.1207/s15327752jpa6302_6](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6)
46. Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). Harper & Row Publishers.
47. Muck, P. M., Hell, B., & Gosling, S. D. (2007). Construct validation of a short five-factor model instrument. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 166-175.

48. Murphy, L. B. (1974). Coping, vulnerability, and resilience in childhood. Basic Books, 47-68.
49. Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy.
50. Opitz P. Prefrontal mediation of age differences in cognitive reappraisal / P. Opitz, L.C. Rauch, D.P. Terry, H. Urry // Neurobiology of Aging. – 2012. – Vol. 33(4). – P. 645–655.
51. Pezeshkian, N. (2000). Positive Psychotherapy: Theory and Practice.
52. Resilience <https://www.apa.org/topics/resilience>
53. Rothschild, B. (2000). The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment.
54. Salvatore R. Maddi (2007) Hardiness: The courage to grow from stresses <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
55. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press.
56. Simeon, Daphne. Feeling Unreal : Depersonalization Disorder and the Loss of the Self : [англ.] / Daphne Simeon, Jeffrey Abugel. — USA : Oxford University Press, 2008. — 242 p

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Українська адаптація опитувальника Brief-COPE

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалось повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Твердження:

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.

19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

Примітка. Інструкцію і варіанти відповіді на запитання сформульовано в ситуаційній версії від “1” (“я зазвичай цього не робив”) до “4” (“це саме те, що я зазвичай робив”); для диспозиційної версії варіанти відповідей від “1” (“я взагалі цього не роблю”) до “4” (“саме це я роблю”).

Шкали методики:

- Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
- Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)
- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)
- Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)
- Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)

- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг)
- Відмова: пп. 3 і 8 (уникаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг)
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)

Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25).

Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28). Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, основаними на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10 Perceived Stress Scale)

Твердження:

Як часто за останній місяць Ви:

1. Були засмучені через те, що сталося несподівано?
2. Відчували, що неспроможні контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Відчували себе знервовано чи в стані стресу?
4. Відчували себе впевнено стосовно того, що здатні впоратись з власними проблемами?
5. Відчували, що події відбуваються так, як вам треба?
6. Були впевненими, що не можете впоратись з усім тим, що маєте зробити?
7. Відчували себе здатними контролювати те, що вас дратує?
8. Були впевненими, що ви все контролюєте?
9. Були злими через події, які ви не могли контролювати?
10. Здавалось, що труднощі накопичуються так швидко, що ви не можете їх подолати?

Тест життєстійкості С. Мадді

Інструкція: Будь ласка, уважно прочитайте запропоновані нижче твердження та оберіть відповідь, яка найбільше Вам підходить. Виразіть свою згоду або незгоду за 4-бальною шкалою з низкою тверджень, представлених нижче (варіанти відповіді: «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»)).

Всього 45 питань:

1. Я часто не впевнений в своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
5. Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
11. Часом все, що я роблю, здається мені марним
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
14. Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим/-ою.
15. Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.
19. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити.

20. Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.
21. Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.
22. Я люблю знайомитися з новими людьми.
23. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
24. Мені завжди є чим зайнятися.
25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.
26. Я часто шкодую про те, що вже зроблено.
27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.
28. Мені важко зближуватися з іншими людьми.
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
32. Мені здається, життя проходить повз мене.
33. Мої мрії рідко збуваються.
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
35. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.
38. Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.
39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
40. Навколишні мене недооцінюють.
41. Як правило, я працюю із задоволенням.
42. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.
45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	Прямі пункти	Зворотні пункти (інверсія)
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Загальний бал життєстійкості - сума всіх трьох шкал (залученість, контроль, прийняття ризику)

Інтерпретація результатів:

- 0–45 балів – низький рівень життєстійкості
- 46–90 балів – середній рівень
- 91–135 балів – високий рівень

Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI-UKR)

Інструкція: Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга.

- Абсолютно не погоджуюсь - 1
- Не погоджуюся - 2
- Швидше не погоджуюся - 3
- Важко сказати - 4
- Швидше погоджуюся - 5
- Погоджуюся - 6
- Абсолютно погоджуюся - 7

Твердження:

1. Бачу себе як людину, яка є товариська, активна
2. Бачу себе як людину, яка є критична, конфліктна
3. Бачу себе як людину, яка є сумлінна, дисциплінована
4. Бачу себе як людину, яка є тривожна, схильна перейматися
5. Бачу себе як людину, яка є відкрита до нового, різностороння
6. Бачу себе як людину, яка є стримана, тиха
7. Бачу себе як людину, яка є тактовна, співчутлива, приязна
8. Бачу себе як людину, яка є неорганізована, легковажна
9. Бачу себе як людину, яка є спокійна, емоційно стабільна
10. Бачу себе як людину, яка не любить змін і пошуку нових рішень

Ключ:

Екстраверсія: 1, 6*

Дружелюбність: 2*, 7

Добросовісність: 3, 8*

Емоційна стабільність: 4*, 9

Відкритість новому досвіду: 5, 10*

(пункти, позначені * , рахують з інверсією)