

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Особливості переживання та способи подолання стресу в умовах воєнного стану

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-232 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Петкової К.О.
(прізвище та ініціали)
Керівники
к.психол.н., доц.
Трофімова Д.О.
д.мед.н., проф.
Ситник С.І.
(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)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСУ, ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ТА СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ.....	6
1.1. Поняття стресу. Види, форми стресу. Поняття загального адаптаційного синдрому.....	6
1.2. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Поняття ПТСР.....	19
1.3. Копінг-стратегії як способи управління поведінкою у стресових ситуаціях.....	26
1.4. Життєстійкість. Поняття та умови для формування життєстійкості..	41
1.5. Поняття самоефективності.....	46
Висновки до розділу I.....	50
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ, ЯКІ МОЖУТЬ ВПЛИВАТИ НА ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СТРЕСОВИХ ОБСТАВИН.....	53
2.1. Опис методик дослідження.....	53
2.2. Опис вибірки.....	61
Висновки до розділу II.....	65
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	67
3.1.Результати емпіричного дослідження особливостей переживання та способів подолання стресу в умовах воєнного стану.....	67
3.2. Практичні рекомендації.....	104
Висновки до розділу III.....	107
ВИСНОВКИ.....	116
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	119

АНОТАЦІЯ

Особливості переживання і способи подолання стресу в умовах воєнного стану

Дипломна робота присвячена дослідженню питання особливостей переживання та способів подолання стресу в умовах воєнного стану. Для досягнення поставленої мети розглянуто поняття стресу, класифікації видів стресу, механізм роботи нервової системи під час стресу, типові реакції та захисні механізми людини під час стресу, механізми, які спричиняють розвиток посттравматичного стресового розладу. В результаті праці окреслені основні підходи до подолання кризових ситуацій, вивчені поняття копінг-стратегій, їх різновиди.

Результатом аналізу стало з'ясування загальних механізмів реагування на стрес та травмуючих ситуацій. Новизна полягає в тому, що досліджено новий досвід переживання стресу і травматичного досвіду населенням в країні, яка знаходиться четвертий рік в стані війни, що є абсолютно унікальним і нетиповим у порівнянні з мирним життям.

Ключові слова: війна, стрес, травма, нервова система, захисні механізми, копінг-стратегії.

ВСТУП

Стрес є частиною нашого повсякденного досвіду, проте він пов'язаний з великою кількістю різних чинників (стресорів). Вцілому людина адаптована до різного виду стресу, проте актуальність проблеми переживання стресу та психічної травми під час воєнного стану є те, що досвід війни додає додаткові стресори, до яких психіка не була прилаштована, кількість негативного досвіду часом перевищує можливості людини до відновлення, адже після кожної стресової події зазвичай людина має мати час, аби психіка адаптувалась, а події війни змушують людину формувати нові навички до подолання стресу, поріг невизначеності та небезпеки значно підвищений у порівнянні з мирним життям. Змінений фокус уваги на нетипові потреби, такі, яких не було до воєнного стану. Змінені потреби означають новий спосіб життя і потребують нових способів адаптації. Нові стимули, потреби, втрата усталеного способу життя та наявність загроз - це те, що додає додатковий рівень тривоги та невизначеності, якого не було до нової реальності. Людина обирає певний стиль реакцій та поведінки, аби захиститись та адаптуватись. Часом особистість обирає продуктивні або непродуктивні копінг-стратегії подолання стресу, використовує захисні механізми, користується набутим досвідом. В даній роботі вивчається також роль стресостійкості, життєстійкості та самоефективності у виборі тих чи інших способів подолання стресу.

Метою дослідження є вивчення психічного стану людей, які мають неповнолітніх дітей, які проживають з ними, також тих, хто має вже повнолітніх дітей, а також тих, хто не має дітей під час переживання стресу і психічної травми в умовах воєнного стану.

Об'єктом є стрес як психічне явище.

Предметом є способи подолання стресової ситуації.

Завдання дослідження - визначити поняття стресу, постравматичного стресового розладу під час переживання стресу та подолання наслідків

травматичної події в умовах воєнного стану, окреслити основні захисні механізми, які може використовувати людина, вивчити копінг-стратегії подолання стресу. Дізнатись яку роль грає стресостійкість, життєстійкість та самоефективність у виборі копінг-стратегії? Організувати та провести дослідження, зробити аналіз отриманих результатів.

Дослідницькі питання: визначити взаємозв'язок між стресостійкістю і вибором копінг-стратегій, дослідити фактори, які впливають на рівень стресостійкості та вибір копінг-стратегій, визначити вплив життєстійкості.

Методики дослідження: Опитувальник Brief-COPE, Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), Тест життєстійкості (коротка версія), Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема.

Характеристика вибірки: вибірку складають 67 людей, з яких 62 жінки та 5 чоловіків, групування відбувалось за принципом наявності повнолітніх, неповнолітніх дітей (які проживають з батьками), а також відсутності дітей. В анкеті також є питання про місце проживання, яке поділилось на тих, хто проживає в регіоні, де часто або рідко бувають довготривалі повітряні тривоги, також на тих, хто проживає в Києві та в іншій країні. Також був розподіл людей за віком, сімейним станом, зайнятістю, які дії виконує чи не виконує людина підчас повітряної тривоги.

Структура роботи включає в себе дослідження теоретичної бази понять стресу та посттравматичного стресового розладу, способів подолання стресових подій, збір даних в гугл-формі, обробка цих даних в програмах Excel і Jamovi, інтерпретація отриманих результатів та висновки щодо них.

РОЗДІЛ 1. Визначення стресу, постравматичного стресового розладу та способів подолання стресу.

1.1. Поняття стресу. Види, форми стресу. Поняття загального адаптаційного синдрому.

Стрес - це невід'ємна складова людського буття і життєвого досвіду. Людина народжується в стресовій ситуації та живе потім зі стресом. Він нікуди не зникає, людина або змінює фактор стресу або змінює своє ставлення до стресової ситуації.

Конкретна життєва подія не є стресовою (наприклад, втрата роботи, обмін житла, припинення стосунків та ін.), стресогенною є втрата будь-якого життєвого положення - втрата статусу, зміна звичайних засобів праці, влади, втрата поваги до себе та інше. Стресовою є будь-яка подія, яка потребує від людини змінення її звичного способу життя та додаткових витрат енергії.

Поняття стрес та стресова ситуація - мають різне значення. Якщо говорити про складну, психотравмівну ситуацію, потрібно використовувати термін «стресова ситуація» (або «стресогенна»), а не «стрес». Стресові ситуації можуть бути як позитивними, так і негативними. Вони можуть відрізнятись за вираженістю та тривалістю. Найчастіше стресовими ситуаціями є негативні - родинні, соціальні, військові. Проте ситуація зі знаком плюс також може стати пошкоджувальною для організму. Так може траплятись у тих випадках, коли позитивна ситуація є надмірної сили або якщо при помірній чи незначній силі в людини знижена толерантність до певних проявів чи емоцій.

Психологічна наука визначає стрес як специфічний стан психіки та організму в цілому, який характеризується високою активацією функціональних резервів для подолання впливу, який є надзвичайним або стресовим.

Основні риси психічного стресу окреслені таким чином:

- це такий стан організму індивіда, який виникає внаслідок його взаємодії із навколишнім середовищем;

- коли недостатньо звичайної адаптивної реакції;
- коли йдеться про стрес, то це більш напружений стан, ніж мотиваційний і умова виникнення такого стану - це коли особистість сприймає це як загрозу.

(Туриніна О.Л., 2017)

Стрес виникає у відповідь на дію стресора або стресового фактора. Такий чинник зазвичай є комплексний.

Стрес - це генетично закріплені комплекси реакцій, що мають адаптативне значення через випереджальне включення механізмів, які дають підготовку організму до тієї чи іншої реакції ще до усвідомлення стресора; це стан гомеостазу, що забезпечує потрібну активність людини в певних умовах середовища. (Марута Н.О., Вітенко І.С., 2013)

Дистрес та еустрес. Ганс Сельє багато років досліджував стрес і дійшов висновку, що на однакові стресори у тварин можуть утворюватись позитивні сприятливі відповіді-реакції, які він назвав еустрес (позитивний стрес), та негативні пошкоджувальні реакції (дистрес). Поняття «дистрес» включає в себе не лише стрес-реакцію (класичний негативний), а й неспецифічні адаптаційні реакції переактивації та та коли адаптація неповноцінна.

Стрес - це зворотній зв'язок організму або загальна неспецифічна адаптаційна реакція, вважається складовою частиною загального адаптаційного синдрому, яка виникає у відповідь на дію комплексного адаптаційного чинника.

Першим запропонував термін стрес американський фізіолог Волтер Кенон (1871-1945), це відбулось у 1932 р. ще до Г. Сельє. Він вивчав організм як відкриту систему у стані рівноваги, якою керує ендокринна та нервова системи.

На сьогоднішній день зібрана велика кількість фізіологічних, біохімічних та молекулярних даних про те, як різні фактори нашого буття можуть впливати на реальні події, які проходять в нашому тілі. Цими фактора можуть бути: емоційні потрясіння, психологічні риси, положення в суспільстві і навіть те, як суспільство проявляє своє ставлення до людей, які займають це становище.

Р. Саполольські у книзі «Чому зебри не страждать на виразку» влучно описує стрес на прикладі тварин. Він пише: «Якщо ви зебра, яка біжить із всіх сил, щоб врятувати своє життя, або лев, який біжить зі всіх сил, щоб не вмерти з голоду, фізіологічні механізми реакцій вашого тіла дозволяють чудово впоратись з такими короткотривалими фізичними надзвичайними ситуаціями. Для великої кількості тварин на цій планеті стрес - це насамперед короткотривала криза. Після цієї кризи вони або живуть далі, або помирають.» Коли ми сидимо без діла та хвилюємось, в нас вмикаються ті ж самі фізіологічні реакції. Але якщо ці реакції стають хронічними, то вони можуть вкрай негативно повпливати на особистість. Наукові дані зазначають, що стресогенні захворювання часто можуть виникати через те, що ми дуже часто здійснюємо активацію фізіологічної системи, яка призначена насамперед для реакції на гострі фізичні надзвичайні ситуації. Часто люди залишають цю систему включеною протягом багатьох місяців. (Сапольські Р., 2020)

Стреси бувають гострими і хронічними, які мають властивість накопичуватись поступово. Навіть один гострий стрес, який був спричинений жахливою подією, може мати такі наслідки, як серйозна хвороба або навіть смерті.

Вивчаючи поведінку первісного суспільства З. Фройд в книзі «Тотем і табу. Психологія первісної культури та релігії» в розділі про табу володарів описав ставлення примітивних народів до вождів. Їхня сила страху вождів та те, до чого вони торкались (таких як їжа, наприклад) була настільки велика, що випадково скуштувавши їжу володарів, вони в той же час вмирали або вмирали на наступний день. З. Фройд описує раба, який прийшов на обід. Він не був обізнаний, що то був обід вождя, і йому було повідомлено, що він скоїв замах на обід вождя. Не дивлячись на те, що раб був сильним та мужнім воїном, він, як тільки почув це повідомлення, впав, з ним трапились судоми та до вечора наступного дня він помер.

Стандартною також є ситуація, коли індивід стає хворим від одночасного впливу декількох стресових подій.

Поняття стресу утворилось в науці для визначення неспецифічної реакції організму у відповідь на всякий несприятливий вплив.

У. Кенон дав роз'яснення для реакції організму на стрес. Він дав назву такій реакції - втечі або боротьби.

Те, як саме тіло звикло поводитись у стресових ситуаціях - це і є відповідь на стрес (реакція).

В більшості випадках людина в такі моменти не може цілком усвідомлювати свої дії.

Існують три реакції на стрес, вони автоматичні, це - бий, біжи, завмри.

Стрессова реакція - це несвідомий захисний механізм, який дає можливість дати оцінку ситуації та здійснює запуск таких фізіологічних процесів, які відповідні за виживання.

Реакція під назвою бий складається з:

- Активної поведінки
- Емоційності
- Імпульсивності
- Агресивності
- Атакуючої поведінки

Така реакція не дасть позитивний результат, якщо не буде самоконтролю, тому є необхідним контролювати потік та напрямок реакції.

Реакції з назвою біжи властиві такі компоненти:

- Активна форми поведінки
- Спасіння за допомогою втечі
- Хаотичності дій

Без самоконтролю так само така реакція, як правило позитивний результат не принесе. Також є важливим контроль потоку та напряму реакції.

Реакція завмири включає:

- Пасивну форму поведінки
- Зупинка всіх реакцій та інстинктів
- Неможливість у прийнятті рішення та доланні труднощі
- Бажання злитися з оточенням

Реакція в такому випадку не контролюється.

Всесвітня організація охорони здоров'я в 1972 р. дала таке визначення поняттю стрес - це однакова на різні подразники реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу.

Відповідь на загрозу, яка може бути реальною або уявною - це і буде розумітися під стресом.

У сучасній науковій літературі термін стрес застосовується у трьох значеннях:

1. Будь-які стимули чи події ззовні, через які у людини будуть виникати напруга або збудження можна охарактеризувати поняттям стрес.

2. Стрес може бути суб'єктивною реакцією і в такому випадку він представляє внутрішній психічний стан напруги та збудження. Цей стан розуміється як емоції, захисні реакції та процеси подолання, які відбуваються в самій людині.

3. Стрес є фізичною реакцією організму на вимогу та шкідливий вплив. В. Кенон і Г. Сельє вживали цей термін саме в цьому розумінні. Підтримка поведінкових дій і психічних процесів із подолання цього стану є функцією цих фізіологічних реакцій.

Існує класична теорія стресу Г. Сельє, в якій йдеться про те, що стрес - це стан фізіологічної або психологічної напруги, який спричинений різними факторами (розумовими, емоційними, соматичними, зовнішніми або внутрішніми, але часто - їх сукупністю), які мають на меті порушити функції організму та яких він намагається уникнути.

Залежно від інтенсивності, дози та тривалості впливу стресових чинників, розвиток стресової реакції може мати два етапи — стадії тривоги та резистентності, що формують так званий еустрес (позитивний стрес). За Г. Сельє, еустрес сприяє підтриманню і зміцненню здоров'я. У разі ж значнішого або тривалішого впливу можуть спостерігатися три стадії: тривоги, резистентності та виснаження — тоді адаптаційний синдром набуває руйнівного характеру й перетворюється на дистрес.

Першою є стадія тривоги, що виникає приблизно через 6 годин після дії потужного стресора і триває до 48 годин. Вона опосередковується головно гіпоталамо-гіпофізарно-адrenокортикальною віссю. У цей період відбуваються зміни у функціонуванні та структурі головного мозку, активуються гіпоталамічні пептиди та катехоламінергічна система, гіпофіз починає активно виділяти адrenокортикотропний гормон (АКТГ). Надниркові залози, у свою чергу, викидають адrenалін, підвищується секреція глюкокортикоїдів, тоді як вироблення мінералокортикоїдів знижується. Глюкокортикоїди запускають процес гліоконеогенезу — перетворення структурних ресурсів організму в енергію.

У цій фазі гальмується функціонування ендокринних залоз, які не беруть безпосередньої участі в адаптації до стресу — насамперед це стосується статевих залоз, щитоподібної залози, тимуса та органів імунної системи. Такі зрушення в регуляторних системах призводять до крововиливів і виразкових уражень шлунково-кишкового тракту, підвищення тиску, тахікардії, активації процесів згортання крові, зниження жирових запасів, затримки рідини в організмі, накопичення ексудатів у плевральній та черевній порожнинах, зниження м'язового тонуусу. Варто підкреслити, що ці реакції є еволюційно та біологічно доцільними: надмірна відповідь на сильний подразник могла б бути згубною, тому на початковому етапі організм не посилює, а навпаки — стримує реакцію.

Після стадії тривоги настає фаза резистентності, яка характеризується стабілізацією. В цей період відновлюється функціонування ендокринних залоз і тиміко-лімфатичної системи, а іноді навіть спостерігається підвищення активності органів, які були пригнічені під час першої стадії. Організм демонструє зростання стійкості до дії конкретного чинника, і водночас формується так звана перехресна резистентність — здатність протидіяти також іншим стресорам.

Проте, за умов надмірного або повторного впливу сильного подразника, виникає третя стадія — виснаження. Вона схожа на першу фазу тривоги, але супроводжується, навпаки, пригніченням синтезу глюкокортикоїдів. Саме ця стадія найчастіше лежить в основі виникнення патологічних станів, які отримали назву “стресові хвороби”. Варто зазначити, що індивідуальна стійкість до стресу варіюється навіть серед представників одного виду й залежить як від спадкових факторів, так і від набутих особливостей функціонування стрес-реалізуючих та стрес-обмежувальних систем.

Реакція організму на сукупність зовнішніх і внутрішніх чинників не зводиться лише до стресу, а є поетапним процесом формування неспецифічних адаптаційних відповідей, що входять до структури загального адаптаційного синдрому. Серед них виокремлюють такі типи реакцій: стрес, орієнтування, спокійну та підвищену активацію, переактивацію та неповноцінну адаптацію. Їх поділяють на сприятливі — еустрес (наприклад, спокійна або підвищена активація) — та несприятливі, тобто дистрес (стрес, переактивація, неповноцінна адаптація). Реакція орієнтування займає проміжне положення, оскільки може трансформуватися як у еустрес, так і в дистрес.

Р. Сапольскі в книзі «Чому зебри не страждають на виразку» вказує на особливості гострої реакції на стрес підчас сильного фізичного болю на прикладах, де відчуття болю може притупитись: «Точиться бій, солдати штурмують укріплення, один боєць дістає тяжке поранення, та навіть не

помічає цього». Така нечутливість до болю обумовлена стресом, характеризується високою адаптивністю.

Під час гострого стресу спостерігаються значні зміни у когнітивних і сенсорних здібностях. Несподіванно можуть покращитися деякі аспекти пам'яті, що виявляється надзвичайно корисним при пошуках виходу з складної ситуації. Наприклад, у критичний момент людина може швидше оцінити чи мала вона подібний досвід раніше або чи є певне місце підходящим для схованки.

Хронічний стрес має значний вплив на функціонування репродуктивної системи, що може призводити до порушень у її роботі. У жінок він може спричиняти нерегулярність менструального циклу, а у чоловіків може бути зниження кількості сперматозоїдів і рівня тестостерону в крові. Крім того, хронічне перенапруження негативно позначається на сексуальний потяг, зменшується лібідо і у жінок, і у чоловіків.

Відповідно до теорії Г. Сельє, організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей, які допомагають запобігати та усувати стрес. Виснаження цих ресурсів може призвести до захворювання і навіть смерті.

Адаптаційна енергія є спадково закладеним обмеженим запасом життєвої активності. Дослідник вважає, що кожна людина неминуче витрачає цей ресурс, щоб задовольнити природну потребу в самовираженні, реалізувати те, що вона сприймає як своє покликання, і виконати місію, для якої, ні її думку, вона народжена.

Існують два основних типи стресу: фізіологічний та психологічний (або емоційний).

Фактори, що викликають стрес, називаються стресорами. Вони також поділяються на фізіологічні та психологічні.

Фізіологічні стресори чинять прямий вплив на тканини організму. Серед них можна виділити такі чинники, як біль, холод, висока температура, надмірне фізичне навантаження тощо.

Психологічні стресори являють собою стимули, що сигналізують про біологічну чи соціальну значущість певних подій. До таких стресорів належать сигнали загрози, небезпеки, емоційні переживання, образи, необхідність вирішення складних завдань. Це також про необхідність прийняти рішення, відповідальність за що-небудь.

В науковій літературі термін психологічний стрес часто використовується поряд із поняттями емоційний та психоемоційний стрес. Дослідники вказують на те, що виникнення даного терміну акцентує увагу на важливий і невід'ємний зв'язок між стресовими реакціями і емоційною сферою індивіда.

Емоційним стрес зазвичай асоціюється з негативними афективними переживаннями, що супроводжують стрес та викликають несприятливі зміни в організмі людини. Водночас раптові та інтенсивні навіть позитивні зміни здатні спричинити в організмі людини типові ознаки стресу. Тож емоційний стрес охоплює широке спектр психічних явищ, які можуть мати як негативний, так і позитивний характер.

Ла Грек та Антонія Е. у своїх дослідженнях визначили шість основних факторів, здатних знизити вплив стресу:

- 1) Пристосованість, яка сформувалась в дитинстві;
- 2) Здатність до особистісної витривалісті;
- 3) Готовність до стресових ситуацій;
- 4) Уміння ізолювати стресові;
- 5) Підтримка з боку соціального оточення;
- 6) Вплив навколишнього середовища.

Ла Грек та Антонія Е. вказували, що подоланню стресу сприяють такі чинники: підготовленість до стресових ситуацій, соціальна підтримка, допомога з боку рідних та близьких, сприятливе оточення, адаптивні навички, сформовані ще у дитинстві, а також рівень життєстійкості. Шляхи подолання стресу включають застосування методів релаксації, регулярні фізичні вправи,

належний відпочинок та збалансоване харчування. Лише сама особа здатна контролювати та запобігати негативному впливу стресу на свій організм.

Об'єктивні чинники, які спричиняють стрес у сучасної людини можна розподілити на чотири категорії:

- Умови життя і трудової діяльності. До цієї групи відносяться побутові труднощі, виснажлива праця, несприятливі житлові умови, виробничі фактори, а також екологічні проблеми.
- Міжособистісні взаємини. Це включає контакти з близьким оточенням, колегами по роботі або незнайомими людьми.
- Соціальні фактори середовища - політичні і економічні чинники, йдеться про нестабільність цін або, наприклад, складнощі, пов'язані з умовами кредитування).
- Надзвичайні події та ситуації. Ця категорія включає серйозні хвороби, кримінальні інциденти, природні та соціальні надзвичайні обставини, природні або техногенні катастрофи, а також фізичні травми.

Суб'єктивні причини включають такі аспекти:

- Розбіжність між очікуваними і реальними подіями.
- Нереалізованість актуальних потреб індивіда, серед яких можуть бути базові фізіологічні потреби, потреба у безпеці, приналежності, повазі, та самореалізації.
- Викривлена комунікація (надмірна критика, негативні упередження, неправомірні вимоги)
- Стресові напруги, спричинені нав'язуванням батьківських сценаріїв, які ускладнюють життєвий шлях дитині і роблячи її поведінку неадекватною.
- Стресові ситуації, викликані емоціями, через які підвищуються ймовірність імпульсивних вчинків.
- Невідповідність реального і віртуального світів.
- Стресові ситуації, пов'язані з переконанням особистості або неадекватними установками (на песимізм чи оптимізм, релігійними або політичними).

- Некоректна реалізація умовних сигналів.

Симптоматика гострого короткочасного стресу:

Інтелектуальні прояви:

- * складнощі із засвоєнням нової інформації
- * часті напади тривоги та неспокою
- * порушення концентрації уваги
- * проблеми зі сном у вигляді безсоння та нічні кошмарів
- * схильність до забудькуватості, неорганізованості, несвоєчасного прийняття рішень
- * зниження настрою і труднощі в ухваленні важливих рішень

Емоційні симптоми проявляються в наступних проявах:

- * підвищена дратівливість, схильність до вибагливості, нервозності і запальності
- * супровід постійного відчуття самотності, неспокою або ізоляції
- * можлива надмірна ворожість до оточення
- * епізоди нападів паніки, почуття перевантаженості, а також неможливості досягти розслаблення
- * непомірно гостра реакція на незначні неприємності

Фізіологічні симптоми стресу:

- * виникнення печії, відрижки, нудоти та болю в животі
- * часті гострі вірусні інфекції та алергічні реакції
- * загальна втома, втрата сил, в'ялість і ослабленість
- * м'язові спазми, болісні відчуття в області шиї та спини
- * ускладнення дихання, прискорений ритм серцебиття, запаморочення
- * можливе зниження лібідо
- * порушення травлення у вигляді діареї або запору
- * тремор кінцівок та губ
- * заїкання

- * збільшення пітливості
- * відчуття сухості у роті, клубка в горлі або труднощі з ковтанням
- * дзвін, гуркіт або дзинчання у вухах

Поведінкові прояви стресу:

- * порушення сну, зменшення або збільшення його тривалості
- * значне та раптове підвищення або зниження апетиту
- * надмірне паління, споживання алкоголю або наркотиків
- * надмірна недовірливість, бажання захищатись в ситуаціях, які не потребують такого реагування
- * зниження працездатності, продуктивності праці, нехтування своїми професійними обов'язками або недопустимо низька швидкість виконання своїх робочих завдань
- * уникання соціальних контактів, ізолювання від оточення
- * складність у міжособистісному спілкуванні, які проявляються грубістю та гарячковістю
- * людина може робити необдумані або ризиковані вчинки, захоплюватись азартними іграми

Шок становить собою крайню та найгострішу форму реакції на сильний стрес. Якщо людина не може впоратися з ситуацією шоку, то вона буде постійно повертатися до неї і згадувати пережите. Часто гострий стрес переростає у хронічний. Характерною ознакою даного стану буде виступати втому, що буде мати хронічний характер. (Овчаренко О.Ю., 2023)

При патологічних варіантах шокової реакції у людини може виникнути психогенний ступор. У такому стані настільки багато втрачається енергії на виживання, що не залишається сил для взаємодії з навколишнім світом. Людина може бути повністю нерухома або повільно реагувати на зовнішні подразники,

такі як шум, світло, дотики. Дихання при цьому стає повільним, безшумним і поверхневим.

Реакція на травмівну подію може проявлятися у вигляді реактивного психозу, який відзначається спотворенням сприйняття, інтенсивним психомоторним збудженням і дезорганізованою поведінкою. Це може проявлятися в різких рухах, часто безцільних, безглузких діях без певної мети, неадекватні й небезпечні для життя вчинки. Також характерним є неприродна голосна мова або надмірна мовною активністю, коли людина говорить без зупинки, інколи абсолютно без сенсу. Люди, які переживають цей стан, нерідко не реагують на оточуюче середовище, ігнорують зауваження, прохання чи накази, можуть з'являтися маячня й галюцинації. Такі реакції є психопатологічними.

Травматичний стрес - це специфічна форма загальної реакції на стрес, яка перевищує можливості психологічної, фізіологічної та адаптаційної системи людини, відбувається її перевантаження. За таких умов стрес для людини стає травматичним і може призвести до психологічної травми (В.Г. Ромек, В.О. Конторович, О.І. Крукович, 2004).

В. Конторович і В. Ромек зазначають, що травматичний стрес має кілька характерних особливостей:

- подія супроводжується сильним відчуттям жаху та безпорадності;
- наявні фактори зовні, які провокують цей стан;
- людина усвідомлює подію, яка відбулася, вона також розуміє причини психологічного стану та що з нею сталося;
- пережите порушує звичний хід життя, руйнуючи звичні способи існування;

1.2. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Поняття ПТСР

Поняття посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) вперше ввів М. Хоровіц. Він визначив діагностичні критерії цього розладу, які були взяті за основу при створенні Американської класифікації хвороб.

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб (МКХ-10), яка є основним діагностичним стандартом у країнах Європи, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може розвиватися внаслідок травмуючих подій, які виходять за межі звичайного людського досвіду.

Звичайний людський досвід означає такі події:

- конфлікти в сім'ї та схожі ситуації;
- втрата роботи;
- важка хронічна хвороба;
- втрата близької людини через природні обставини;

Стресори, які виходять за межі звичайного людського досвіду - це ті події, які можуть завдати травми психіці майже кожній здоровій людині і ось наступні з них:

- природні катаклізми;
- техногенні катастрофи;
- події, спричинені навмисними цілеспрямованими діями, нерідко злочинними, зокрема диверсії, терористичні акти, тортури, масове насильство, бойові дії, перебування в заручниках, руйнування власного помешкання тощо.

Війну можна розглядати як особливу форму надзвичайної ситуації з масштабними наслідками та таку, що має масовий характер. Крім того, вона виступає катастрофою як для окремої людини, так і для в'язого народу і нації в цілому. (Панок В.Г., 2023).

Отже, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) представляє собою сукупність психофізіологічних реакцій людини у відповідь на перенесену фізичну або психологічну травму. Травма в цьому розумінні є переживання, та

потрясіння, що спричиняє у більшості людей страх, жах та відчуття безпорадності. Найчастіше, це ситуації, в яких людина зазнала загрози власному життю, стала свідком смерті або поранення іншої людини, особливо близької, і якщо це відбулося за надзвичайних обставин. Вважається, що ПТСР може проявитися у людини як відразу після пережитої травматичної події, так і через кілька місяців або навіть років, це є характерна особливість ПТСР.

Однак не всі люди, які зазнали впливу психотравмуючої події, будуть мати ознаки чи симптоми ПТСР. Ймовірність виникнення цього розладу залежить від багатьох факторів, серед яких важливе значення мають:

1. Характер травми. Йдеться про тип, кількість і інтенсивність (або доза) травми. Чим серйознішою є загроза життю - близькість, непередбачуваність і неконтрольованість травмувального чинника, тим більший ризик. Важливе значення має також і фактор жорстокості - травми, заподіяні людині іншою людиною, частіше стають причиною виникнення ПТСР у порівнянні з наслідками стихійних лих чи техногенних катастроф.

Сексуальне насильство значно частіше, ніж фізичне насильство призводить до ПТСР. Додатково ризик розвитку ПТСР зростає, якщо є безпосередня вина жертви у нещасному випадку, загибелі близьких людей, а також коли присутній елемент зради. Найвищий рівень психотравмуючого впливу мають множинні травматичні події, особливо ті, які траплялись в дитинстві.

2. Особу, яка зазнала травмуючого досвіду та стратегії подолання стресу можна охарактеризувати наступним чином: особливості суб'єктивного сприйняття травматичної ситуації може включати відчуття заслуженої кари, особливості копінгю з травмою включають самоізоляцію, вживання алкоголю та ін., наявність супутніх психічних розладів до моменту травмуючого епізоду, особистісна незрілість з тенденцією до самозвинувачення, негативного сприйняття себе, а також перенесені дитячі травми, які залишилися неінтегрованими, в такому випадку новий травматичний досвід може актуалізувати переживання з минулого. Однак внутрішні ресурси можуть

збільшити опірність до травмуючого впливу. У дітей ризик розвитку ПТСР підвищується через недостатність зрілих ресурсів, з якими можна справлятися з травмою. Також має значення як батьки долають травмівний вплив і як вони сприяють інтеграції цього досвіду в життя дитини. Також вченими виявлено навіть певні гени, наявність яких збільшує ризик ПТСР після перенесеної психотравми.

3. Певні особливості соціального оточення постраждалої особи: недостатність соціальної підтримки, самотність, небажані реакції з боку рідних, це може бути відторгнення, звинувачення, замовчування факту травматичної події та стигматизація. З іншого боку, наявність соціальних ресурсів виступає важливим проєктивним фактором, що може значно полегшити процес відновлення.

4. Наступні чинники - наприклад, якщо травма вплинула на одну особу чи всю спільноту; наявність супутніх життєвих труднощів і стресових ситуацій, що могли бути як спричинені самою травмою, так і передувати їй; доступність психологічної підтримки, профілактичних програм та інших ресурсів.

Особливості та критерії діагностики гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу:

Гостра реакція на стрес (ГСР) характеризується симптомами, які тривають до одного місяця. У випадку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) прояви зберігаються більше одного місяця.

Що стосується відстроченої реакції на стрес, або відстрочене ПТСР, то симптоми можуть виникати і через три, шість місяців, а іноді навіть через кілька років після травматичної події.

Визначено основні критерії для діагностування гострої реакції на стрес. До них відносяться:

- Швидкий розвиток симптомів, який зазвичай починається протягом години;
- Відчуття важкого психічного або фізичного стресу;

- вираженість напруги, тривожності та вегетативних проявів різного ступеню, а в більш тяжких випадках можуть спостерігатись звуження уваги, значна дезорієнтація, гнів, агресія, відчуття відчаю чи гіперактивність без всякого сенсу;
- при виключенні стресового чинника симптоми зменшуються не раніше, ніж через 8 годин, у разі збереження стресового чинника - не раніше, ніж через 48 годин;
- відсутні ознаки інших психічних розладів, за винятком тривожного.

Групи симптомів постравматичного стресового розладу:

1. Підвищена збудливість включає в себе проблеми із засинанням або безсонням, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, намірна пильність, вибухові емоційні реакції, фізіологічна реакція на ситуації, які нагадують травму.
2. Симптоми уникнення: спостерігається схильність уникати думок і почуттів, пов'язаних з пережитою подією; людина може уникати діяльності, яка пов'язана з подією; втрата здатності згадати деталі події; проявлений знижений інтерес до діяльності, яка раніше була важливою; почуття віддаленості та відчуженості від інших; почуття стають спрощеними і збідненими; втрачається орієнтир на майбутнє.
3. Симптоми повторного переживання: це нав'язливі негативні спогади про подію, що повторюються; повторювані сни негативного характеру, які пов'язані з подією; раптові образи й почуття або флешбеки; психологічний стрес високої інтенсивності під час подій, які можуть нагадувати або символізувати травму.

Ознаками гострого стресового розладу є:

1. Постійне уникнення стимулів, пов'язаних з травмою, а також зменшення загальної реактивності організму, що не спостерігалось до травми, проявляється через такі ознаки: прагнення уникати думок, почуттів або обговорень про травму; намагання триматися далі від діяльності, місць або людей, що можуть викликати спогади про травму.

2. Симптоми стійкого фізіологічного перезбудження, які не були притаманні до травми, які проявляються наступним чином: труднощі з засинанням або безсоння; дратівливість та раптові спалахи гніву. Труднощі з концентрацією уваги та когнітивними процесами. Підвищується пильність до навколишнього оточення, що супроводжується готовністю до швидкої реакції втечі. Характерною ознакою є також відсутність фізичної втоми та потреби у відпочинку.
3. Нав'язливе повторне переживання травмуючої події одним з таких способів: нав'язливі спогади неприємного характеру, які включають образи, думки або відчуття. Повторювальні нічні сновидіння або кошмари про подію. Виникнення відчуття, ніби подія знову відбувається, що може супроводжуватись ілюзіями, галюцинаціями, дисоціативними флешбеками,. Такі стани можуть траплятись у стані напівсну або на фоні інтоксикації.
4. Розлад спричиняє клінічно значущий дистрес або ускладнює здатність людини звертатись по допомогу чи ділитись з членам сім'ї досвідом про пережиту травму.

Загальні характеристики посттравматичного стресового розладу:

1. Тривалість розладу повинна становити щонайменше один місяць.
2. Прояви постійного уникання стимулів, що асоціюються з травмою, зниження загальної реактивності організму, які були відсутні до травми, включають такі аспекти: людина робить спроби уникнути думок або почуттів, розмов про травму. Уникання діяльності, місць або контакту з тими людьми, що викликають нагадування про пережиту травму. Неможливість пригадати певний важливий аспект події.
3. Розлад спричиняє виражений дистрес або ускладнює виконання соціальних, професійних чи інших важливих сфер життєдіяльності.
4. Суттєве зменшення інтересу та залученості у важливих для людини видах діяльності. Присутнє відчуття залежності або відстороненості від інших людей. Звуження афекту - неспроможність відчувати любов або інших

5. почуттів. Відчуття відсутності майбутнього та перспектив - неможливість очікування нормальних звичних прагнень - кар'єри, одруження, дітей.
6. Симптоми фізіологічної гіперактивації, які не були присутні до травми проявляються у таких формах: проблеми з засинанням або відсутність сну; роздратованість, прояви гніву, труднощі з концентрацією уваги, надмірна пильність, надмірна схильність до реакції втечі.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТРС) характеризується низкою специфічних клінічних симптомів:

1. Загальний стан тривожності. На фізіологічному рівні це може проявлятися у таких симптомах, як біль у спині, шлункові спазми чи головний біль. У психічній сфері будуть відбуватись стани постійного хвилювання, які можуть супроводжуватись параноїдальними тенденціями, такими як необґрунтований страх переслідування. Емоційний аспект буде включати постійне відчуття жаху, невпевненість та комплекс провини.
2. Людина фокусується на всьому, що відбувається довкола, надмірна чутливість до навколишніх подій. Також відзначається постійне відчуття загрози чи небезпеки.
3. Зниження або втрачання емоційної виразності або притупленість емоцій. У таких випадках особистості буде відчувати труднощі у створенні близьких чи дружніх стосунків із соціумом. Недосяжними будуть емоції радості, любові, творчого підйому або спонтанності.
4. Депресивний стан проявлятиметься як глибоке нервово виснаження, апатія та негативне світосприйняття.
5. Гостра реакція на несподівані ситуації, в яких людина починає робити надто швидкі рухи - може падати на землю під час звуку літака, різко обертатися або приймати оборонну позицію, якщо хтось наближається до неї зі спини.
6. Порушення пам'яті та здатності до концентрації уваги. Можуть виникати труднощі у зосередженні та процесах згадування інформації.

7. Раптові спогади вважаються ключовим симптомом, який свідчить про наявність ПТСР. Це проявляється у спонтанному виникненні у людини в пам'яті спогадів, сцен, тісно пов'язаних з травматичними подіями. Такі спогади можуть з'являтися як у фазі сну, так і в стані неспання. Їхнє виникнення відбувається тоді, коли навколишнє середовище нагадує обставини, які були під час травмуючої події, це можуть бути певні запахи, звуки та інше. Основна відмінність від звичайних спогадів буде проявлятися в тому, що посттравматичні раптові спогади супроводжуватимуться сильними переживаннями, такими як надмірна тривога та страх. Спогади, які відбуватимуться під час сну спричинятимуть нічні жахіття.
8. Зловживання наркотичними речовинами та фармакологічними препаратами.
9. Агресія. Спостерігатиметься схильність до вирішення особистих проблем за допомогою грубої сили. Найчастіше проявлятиметься у фізичному впливі за допомогою сили, однак може бути і емоційна, психічна або вербальна агресивність.
10. Приступи нестримної люті.
11. Безсоння, яке супроводжується труднощами із засинанням та часті пробудження. Нічні жахи нерідко змушують людину несвідомо протидіяти процесу засинання через страх знову пережити ці тривожні сни. Страх перед сном стає бар'єром на шляху до відпочинку. Хронічне недосипання, яке призводить до серйозного нервового виснаження, є типовим для симптомів посттравматичного стресу. Безсоння також може бути викликане підвищеним рівнем тривоги, нездатністю зняти напругу та розлабитись, заспокоїтись, а також постійним відчуттям фізичного та душевного болю.
12. Галюцинаторні хвилювання є специфічним проявом раптових спогадів, пов'язаних із травматичними подіями. У такому стані людина занурюється у переживання та емоції, які були характерними для стресових моментів у минулому, коли її життя опинялось під загрозою і вона була змушена вживати заходів для власного порятунку.

13. Роздуми про самогубство виникають тоді, коли людина досягає крайньої точки відчаю і перестає бачити перспективи змінити свою ситуацію на краще, в такі моменти вона починає думати про самогубство.
14. Відуття провини, що вижив. Провина вцілілого виникає у людини після перебування в екстремальній ситуації, в якій загинули інші. (Туриніна О.Л., 2017)

1.3. Копінг-стратегії як способи управління поведінкою у стресових ситуаціях.

Методи попередження та профілактики посттравматичного стресу.

Щоб визначити універсальні заходи профілаки, які можуть бути широко застосовані серед людей, то варто звернути увагу на формування соціальних компетенцій людини та загальний розвиток особистості, це може включати адекватні копінг-стратегії, здатність толерантно ставитись до фрустрації та невизначеності, підвищення стресостійкості, життєстійкості також значною мірою впливає на реагування людини на стресові ситуації.

В зарубіжній літературі тема дослідження поведінки, спрямованої на подолання травмуючих ситуацій, займає важливе місце. У межах вивчення копінг-поведінки увага зосереджується на індивідуальних способах взаємодії особистості із складними життєвими обставинами, яка б визначалась власній логіці людини, значущості в її житті та відповідала б психологічним ресурсам індивіда. Зазначені поняття мають тісний зв'язок та взаємообумовлені.

Поняття «копінг-поведінка» виникло в психології стресу та означає сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на зменшення впливу стресу на людину.

Копінг, що походить від англійського слова *cope*, що означає долати, визначається як комплекс когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на те, щоб впоратися та подолати специфічні зовнішні або

внутрішні вимоги ситуації. При цьому ці вимоги сприймаються індивідом як такі, що виходять за межі її адаптивних можливостей та є надто напруженими.

Поняття coping посіло стійке місце в сучасній психологічній літературі як ключовий термін, що описує подолання труднощів. Однак для позначення явища вирішення індивідом складних життєвих ситуацій використовуються й інші терміни. У працях англійських авторів найбільш поширеними є такі поняття, як *handle with*, що означає справлятися з чим-небудь, управління чи контроль над певними обставинами, *deal with* - взаємодія мати з чим-небудь, *manage* - організація або підхід до вирішення проблем, або управляти, *resolve* - про вирішення, усунення конфліктів, непорозумінь чи труднощів, *problem solving* - процес розв'язання конкретних проблем.

Копінг об'єднує два основні компоненти: зосередження на ситуації, в якій діє людина, та увагу до індивідуальних рис особистостей, що розкриваються у цій ситуації. Поняття психологічного подолання стосується процесу адаптації, який виступає його основною метою, основна функція копінгу полягає у сприянні успішній адаптації людини до вимог конкретної ситуації. Таким чином, зростаючий соціально-психологічний інтерес до проблематики психологічного подолання сьогодні є закономірним і актуальним.

Поняття копінгу було започатковано психологами Р. Лазарусом та С.Фолькманом, які визначили копінг-стратегії як способи оволодіння ситуацією та регулювання взаємовідносин з зовнішнім середовищем. Вперше термін копінг з'явився у психологічній літературі у 1962 році в рамках дослідження Л. Мерфі. У своїй фундаментальній праці «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес і процес його подолання») Р. Лазарус використовує поняття копінг для позначення свідомих стратегій, спрямованих на подолання стресу та інших подій, що можуть викликати тривогу. Згодом ці науковці також впровадили такі нові поняття, як життєстійкість, англійською - *hardiness* та стресостійкість.

У сучасній науці активно досліджуються аспекти психології копінг-поведінки, розвиток якої нерозривно пов'язаний із практикою надавання психологічної допомоги людям, які стикаються з складними життєвими обставинами. Копінг визначається як індивідуальний підхід особистості у взаємодії із складною, стресовою чи кризовою ситуацією (Л.І. Анциферова, С.К. Нартова-Бочавер ін.).

Серед закордонних дослідників, які займалися цією проблематикою варто згадати Р.Лазаруса, А.Білінгса, К.Форда, С.Фолкмена та ін. Дослідження копінг-поведінки в українській психологічній науці розпочалось відносно недавно. Серед українських авторів важливо відзначити роботи таких дослідників, як Т. М. Титаренко, І. В. Сергеева, Л. П. Лабезна, Н. В. Родіна, О. С. Третьак, Л. Н. Марковець.

А. Маслоу інтерпретує копінг як здатність особистості ефективно вирішувати життєві проблеми через адаптацію до навколишніх умов, це також включає сформованість навичок використання відповідних засобів та механізмів для подолання стресу. Застосування активних стратегій поведінки підвищує ймовірність для зменшення або усунення впливу стресорів на індивіда. Характеристики такої здатності тісно пов'язані з такими складовими, як Я-конценція, емпатія, локус контроль та умови навколишнього середовища. Вчений підкреслює, що копінг протистоїть експресивній поведінці.

Термін копінг трактується по-різному в контексті різних психологічних підходів.

У працях Н. Хаан був розроблений підхід, відомий як неопсихоаналітичний, в контексті якого копінг вивчається в термінах динамічності Его й розглядається як механізм психологічного захисту, спрямованого на зниження рівня внутрішньої напруги. (Haan. N., 1977)

Копінг-процеси розглядаються як его-процеси, які спрямовані на ефективну адаптацію особистості до складних ситуацій. Таке функціонування копіngu означає участь системи адаптаційних процесів, що включають

когнітивну, моральну, соціальну і мотиваційну організацію особистості під час вирішення проблеми. Компонентами даної системи виступають процеси психологічного захисту та стратегії подолання. В ситуаціях, коли індивіду не вистачає можливостей або ресурсів для ухвалення оптимального рішення щодо розв'язання складних життєвих обставин, активізуються захисні механізми. Це в свою чергу призводить до пасивної адаптації. Ці механізми характеризуються як несвідомі, ригідні та дезадаптивні стратегії вирішення проблеми, вони стають на заваді адекватній орієнтації особистості в навколишньому середовищі. На відміну від захисних механізмів, копінг є являє собою продуктивний і свідомий спосіб пристосування і характеризується гнучкістю поведінки, адекватним сприйняттям ситуації, а також в умінні використовувати всі внутрішні ресурси та потенціал особистості. Копінг і захист базуються на основі схожих еґо-процесів, однак відрізняються своєю спрямованістю у способах подолання проблем. Такий підхід досі не є широко розповсюдженим, а його прихильники часто ототожнюють копінг результатами його застосування. Р. Моос і А. Біллінґс вказують, що копінг залежить від стійких рис особистості, які визначають здатність обирати і використовувати певні способи реагування на стресові ситуації. Саме ці риси відіграють ключову роль у формуванні і виборі поведінки індивіда у стресовій ситуації.

Існують три основні способи подолання стресової ситуації, це оцінка ситуації або активно-когнітивне подолання, безпосереднє втручання в неї або активно-поведінкове подолання та уникання або уникнення. Крім того, розрізняють активні підходи, що характеризуються конструктивною поведінкою, а також пасивні, які відзначаються неконструктивною поведінкою.

С. Фолькман і Р. Лазарус вважають, що копінг це динамічний процес, який характеризується тим, що переживання ситуації відбувається суб'єктивно, йдеться також про етапи конфлікту, що розвивається, а також про зустріч індивіда з навколишнім світом і його взаємодія з ним. Психологічне подолання визначається як когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на

зменшення впливу стресу. Спочатку людина робить оцінку масштабу можливого стресора, а потім порівнює вимоги зовнішнього середовища з своєю оцінкою власних ресурсів, щоб з максимальною ефективністю впоратися з цими вимогами. Копінг-механізми визначають рівень адаптації особистості до життєвих обставин. Згідно з науковими дослідженнями, тип поведінки в певній ситуації залежить від індивідуальних характеристик особистості та від особливостей самої ситуації, яка є основним фактором у межах даного підходу. Активна форма копінг-стратегії, спрямована на активне подолання має на меті досягти такого результату, щоб відбулось усунення стресової ситуації або послабився її вплив. Натомість пасивна копінг-стратегія, або пасивне подолання, передбачає використання різних механізмів психологічного захисту, які сприяють зменшенню емоційної напруги, не змінюючи саму стресову ситуацію.

Основна мета копінг-поведінки полягає у сприянні якомога ефективнішої адаптації людини до вимог конкретної ситуації. Це може включати освоєння самої ситуації, ослаблення або пом'якшення її вимог, уникнення, звикання або пристосування до них, що зрештою допомагає нейтралізувати стресову дію ситуації та її вплив. За словами Лазаруса, головна завдача копінг-поведінки полягає в забезпеченні та підтримці загального благополуччя людини, її фізичного та психічного здоров'я, а також збереження задоволення від соціальних стосунків.

Отже, копінг-поведінка представляє собою автономну поведінку індивіда, спрямовану на подолання або мінімізацію впливу кризових обставин. Вона передбачає використання стратегій, які забезпечують адаптивну та зрілу поведінку особистості, що проявляється в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах і характеризується наявністю власної динамічної структури, яка слугує реалізації індивідуальних поставлених цілей особистості. Аналіз актуальних наукових підходів демонструє, що вибір копінг-стратегій в

умовах психотравмуючих ситуацій безпосередньо впливає на психічне і фізичне самопочуття людини.

Модель стресу та копінгових стратегій, розроблена Р. Лазарусом, розглядає стрес як феномен, що залежить від того, наскільки значущими є стимули для суб'єкта. (Р. Лазарус, 1966; А. Антоновський, 1979). Вплив стресових факторів докільки визначається двома ключовими аспектами: з одного боку, це оцінка людиною самих стресових факторів, а з іншого - наявність доступних в неї соціальних і культурних ресурсів. У ході первинного оцінювання людина намагається визначити чи існує реальна проблема, задаючи собі питання про її наявність. Розуміння проблемної ситуації зазвичай супроводжується неприємними емоціями та почуттям загального дискомфорту. У той момент, коли емоційна реакція поступається місцем усвідомленню існування самої проблеми, настає етап вторинного оцінювання. Цей етап включає більш глибокий аналіз ситуації та активацію всіх доступних і можливих копінг-стратегій, спрямованих на пошук відповіді на питання що я можу далі робити, щоб вирішити цю проблему. (Зливков, Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях, 2016)

Сучасні дослідження, присвячені подоланню стресу, беруть свій початок у працях представників психоаналітичного напрямку, опублікованих наприкінці ХІХ століття, зокрема у роботах самого Зигмунда Фрейда. Значна частина його праць зосереджена на тому, як людина справляється з неприємними відчуттями та емоціями. Це описується як придушення або пригнічення їх настільки, що вони стають несвідомими, або застосовуючи інші захисні механізми.

Механізми психологічного захисту в психоаналізі позначають способи, за допомогою яких людське Я або Его, охороняє себе. Ці механізми допомагають регулювати імпульси, які походять від первинної інстинктивної складової психіки людини, яке називається Ід і водночас забезпечують захист від Над-Я, що уособлює суспільні норми і правила, які формуються суспільством і чинять тиск на Его. Вони є своєрідною бар'єром, оберігаючи людину від травмуючих

подій та таких переживань, як тривога. Поняття захисних механізмів уперше з'явилося завдяки роботам Зігмунда Фрейда. В 1894 р. Він описав цю концепцію у своїй статті «Захисні нейропсихози» (The neuro-psychoses of defence, 1894) і згодом розвинув її у подальших працях, аналізуючи як Его протистоїть болісним, неприйнятним та нестрепним думкам та афектам.

Усі захисні механізми мають дві спільні риси. По-перше, вони функціонують на несвідомому рівні, що робить їх інструментами самообману. По-друге, ці механізми впливають на сприйняття реальності через її викривлення, спотворення чи заперечення, за яких відчуття тривоги стає менш загрозливим для особистості. Важливо зазначити, що люди, як правило, не обмежуються використанням якогось одного захисного механізму. Для врегулювання внутрішніх конфліктів або зменшення рівня тривоги вони найчастіше вдаються до набору різних способів психологічного захисту.

Різновиди захисних механізмів за З. Фрейдом включають:

1. Проекція є психологічним механізмом захисту, при якому людина помилково приписує свої внутрішні переживання, емоції чи думки зовнішнім обставинам або іншим людям, сприймаючи їх як такі, що походять іззовні.
2. Регресія - це захисний механізм, що виступає способом психологічної адаптації до конфліктних чи тривожних ситуацій. У таких випадках людина на несвідомому рівні повертається до більш ранніх і менш зрілих і раціональних моделей поведінки, які їй здаються такими, що здатні гарантувати відчуття захисту та безпеки.
3. Витіснення є одним із найпоширеніших способів психологічного самозахисту. Цей механізм полягає в активному й цілеспрямованому усуненні травматичних або неприємних думок, спогадів чи переживань зі свідомості.

4. Часто витіснення проявляється через немотивоване забування або уникання. Його можна побачити у таких побутових ситуаціях, як коли людина дивиться передачу, аби не думати про погане, похід на концерт для відволікання, чи змінити обстановку для полегшення емоційного тягаря.
5. Ізоляція це такий психологічний процес, що належить до механізмів психологічного захисту, який полягає в усуненні емоційної складової зі свідомого переживання, при цьому зберігається його раціональне усвідомлення і розуміння.
6. Анулювання є одним з механізмів психологічного захисту, який проявляється як несвідоме прагнення зменшити чи компенсувати певне емоційне переживання, зазвичай почуття провини або сорому. Це досягається через дії або стосунки, які ніби магічно нейтралізують або усувають цей внутрішній дискомфорт.
7. Інтроекція є психологічним захисним механізмом, що полягає у засвоєнні особою суджень, якостей та моделей поведінки, характерних для оточуючих і частіше значимих близьких, таких як батьки.
8. Реактивне утворення являє собою механізм психологічного захисту, який характеризується трансформацією негативних емоцій у позитивні, або, відповідно, позитивних у негативні.
9. Самоушкодження - це свідоме завдання шкоди власному тілу, обумовлене внутрішніми причинами, при цьому відсутні суїцидальні наміри.
10. Сублимація є психоаналітичним поняттям, яке описує один з механізмів психологічного захисту, що притаманний дорослій людині. У психології цей процес розглядається як перетворення психічної енергії на соціальну діяльність і культурну творчість.
11. Альтруїстична капітуляція - це своєрідне гідне прийняття поразки заради вищих, загальнолюдських цінностей, заснованих на альтруїзмі. Такий захист завжди нерозривно пов'язаний з процесами раціоналізації чи інтелектуалізації.

Джордж Вайлант класифікує захисні механізми за чотирма рівнями.

Перший рівень передбачає патологічні механізми захисту, що включають психотичне заперечення, маячна протекцію та інші форми викривленого сприйняття реальності;

Другий рівень це незрілі захисні стратегії, такі як фантазування, проекція, пасивна агресія та подібні реакції;

Рівень три включає невротичні захисти, що містять такі механізми, як витіснення, дисоціація, реактивне утворення та інтелектуалізація;

Четвертий рівень. Зрілі захисні механізми, до яких належить сублимація, альтруїзм, гумор і антиципація.

Ситуаційний підхід до подолання стресу.

Ситуаційний (або динамічний) підхід до подолання стресу передбачає концентрацію на процесі подолання стресу та детальному вивченні специфічних стратегій, що змінюються залежно від контексту конкретної ситуації. В рамках такого підходу акцент робиться на розгляд більш гнучких і варіативних факторів, обумовлених ситуацією, які впливають на вибір моделей копіngu. Згідно з засадами такого підходу, людина може надавати перевагу різним типам стратегій залежно від обставин. Так, в ряді випадках, переважатиме застосування емоційно-спрямованих механізмів подолання, а в інших ситуаціях пріоритетним буде використання підходів до вирішення проблем через зміну ставлення між особистістю і довкіллям.

Песимістичний стиль пояснення є одним із властивостей особистості, яка пов'язана із негативною ефективністю, проте є корисною в наданні прогнозу хворобі. Цю концепцію розробили К. Петерсон і М. Селігман у 1988 році. Вони вважають, що люди з песимістичним стилем схильні інтерпретувати несприятливі події через стійкі, глобальні внутрішні атрибуції. До прикладу, така особа може сприймати серйозний конфлікт з кимось як явище, яке ніколи не буде вирішене або залагоджено - це стійка атрибуція, має потенціал усе

зруйнувати - глобальна атрибуція і є наслідком моєї власної провини буде трактуватись як внутрішня атрибуція. На противагу цьому, оптиміст схильний бачити деякі події як тимчасові, з обмеженими наслідками та скоріше пов'язане з провинною інших осіб або зовнішніх обставинам. (С.Peterson, M.Seligman, 1988).

Провідним представником ситуаційного підходу вважається Р. Лазарус. У своїй транзакційній теорії він трактує подолання стресу як динамічний процес, наголошуючи на тому, що цей процес є унікальним і специфічним стосовно певних життєвих обставин.

Когнітивні психологи акцентують свою увагу на двох ключових когнітивних процесах: на оцінці та подоланні стресу. В цьому контексті під оцінкою розуміється визначення значущості стресової ситуації, тоді як подолання, або coping, передбачає докладання додаткових поведінкових і когнітивних зусиль для адаптації до зовнішніх та внутрішніх вимог навколишнього середовища.

Згодом вчені підкресливали, що сприйняття сенсу подій окремими людьми значною мірою залежить від загальноприйнятих значень цих подій, таких як ті, що існують у релігії чи в певних соціальних групах. Це відбувається через взаємодію між традиційними уявленнями про дане явище чи подію та індивідуальними якостями людини, які включають її самооцінку, життєвий досвід, де важливу роль відіграють саме копінг-процеси. (С.Фолкман, К. Парк, 1997)

На сьогоднішній день модель Р. Лазаруса, вдосконалена К. Glanz у 2002 р., ефективно впроваджується у практику формування здорового способу життя та забезпечення психологічного благополуччя людини.

COPE метод для подолання стресу.

Дослідження, які проведені J.K. Weintraub, C.S. Carver, M.F. Scheier у 1989 році, базуються на теорії Р. Лазаруса, проте їхній підхід визнає, що поділ між

орієнтованими на проблему та емоційно спрямованими стратегіями подолання стресу є дещо надмірно спрощеним. Дослідники зазначають, що в межах цих двох загальних категорій охоплюються стратегії, які суттєво різняться одна від одної та спричиняють неоднакові наслідки. Крім того, вони підкреслюють, що опитувальники, які раніше використовувалися, здебільшого розроблялися, спираючись на статистичний аналіз даних, а не на основі теоретичної бази. Опитувальник подолання стресу, інша назва COPE-inventory, розроблений науковцями, базується на двох фундаментальних теоретичних засадах - теорії стресу Р. Лазаруса та авторській моделі саморегуляції поведінки, запропонованій К. С. Карвером, М. Ф. Шаєром і Дж. К. Вайнтраубом у 1988 році. (C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub, 1988). Початковий варіант опитувальника складався з тринадцяти окремих шкал, однак згодом до нього було додано ще дві, які оцінюють використання алкоголю, наркотиків та гумору як способів подолання стресу. Слід підкреслити, що соціальна підтримка може бути віднесена як до стратегії, орієнтованих на емоційне реагування, так і до стратегії, спрямованих на вирішення проблеми - залежно від характеру її застосування.

Аналогічно до підходу, запропонованого Річардом Лазарусом, певні стратегії подолання стресу можуть мати більш конструктивний характер порівняно з іншими. Однак їх не слід категорично відносити до адаптивних чи неадаптивних категорій. Ефективність кожної стратегії може варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей особистості та конкретних обставин. Так, наприклад, заперечення як стратегія вирішення фінансових проблемам, найімовірніше, лише ускладнить ситуацію. Проте в умовах краху фінансового становища, заперечення масштабу проблем на початкових етапах може бути корисним, оскільки воно здатне звести до мінімуму рівень дистресу і полегшити процес подолання стресу. Одним із визначальних аспектів ефективності і корисності різних стратегій може бути визначено можливістю чи неможливістю людини контролювати певну ситуацію. Дослідники Дж. К.

Вайнтрауб, М. Ф. Шаєр та К. С. Карвер визначили, що люди частіше обирають активніші способи подолання стресу, такі як планування та приглушення дій і тих видів активності, які є конкуруючими, у ситуаціях, де вони можуть контролювати щось, ніж у тих, які не піддаються їхньому впливу. У неконтрольованих обставинах перевага віддається емоційно-орієнтованим стратегіям, таким як прийняття або заперечення. Для оцінки цих поведінкових стратегій було розроблено опитувальник COPE, який дозволяє вимірювати як ситуаційні реакції або стратегії, так і для диспозиційні стилі реагування залежно від того, чи є зв'язок між оцінками респондентів і їхніми типовими способами взаємодії, чи конкретними ситуаціями.

Види копінг-стратегій.

Виникнення інтересу до копінгу та його стратегій відбулось відносно недавно в психології. Існує певна складність цього феномена справляння з труднощами, тому наукова спільнота поки що не дійшла до однієї систематизованої класифікації копінг-поведінки. На сьогоднішній день, розробки по копінг-стратегіями є досить різноманітними, і майже кожний новий дослідник аналізуючи проблематику копінгової поведінки пропонує власний підхід до класифікації. Водночас, під час здійснення спроб впорядкувати наявні підходи до копінг-стратегій, робляться класифікації до самих підходів.

Проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії.

Запроваджене вперше поняття копінгу супроводжувалось і створенням першої класифікації копінг-стратегій. Науковці Р. Лазарус і С. Фолкман розробили дихотомічну класифікацію і виокремили таку спрямованість копінг-стратегій:

- 1) стратегії, орієнтовані на вирішенні проблем, що включають 11 копінгових дій;
- 2) стратегії, орієнтовані на емоційну регуляцію, які включають 62 копінгових дії.

Інші дослідники пропонувалися подібні класифікації копінг-стратегій.

Наприклад, у роботі J. A. Schaefer R. та H. Moos, було визначено три ключові стратегії подолання стресу: орієнтована на оцінку, що передбачає визначення значущості ситуації для людини; орієнтована на вирішення проблеми, яка включає прийняття рішень і здійснення конкретних дій для подолання стресогенного впливу; та орієнтована на емоції, спрямована на управління почуттями та підтримку емоційної рівноваги. (R. H. Moos, J. A. Schaefer, 1986)

C. Schooler і L. I. Pearlin у 1976 році запропонували класифікацію, подібну до тієї, що була запропонована Дж. Шеффером і Р. Моосом, і виділили три основні стратегії: змінення способу сприйняття проблеми, зміна самої проблеми і управління емоційним дистресом.

Обидві класифікації майже повністю повторюють підхід, запропонований Р. Лазарусом і С. Фолкманом. При цьому R. H. Moos, J. A. Schaefer і, відповідно, L.I.Pearlin, C. Schooler виділяють в стратегії під назвою орієнтація на проблемі два типи дій: когнітивні, що означає акцент на оцінці і зміна способу бачення проблеми, і поведінкові, що включають фокус на проблемі і стратегію зміни проблеми.

Численні класифікації копінг-стратегій, створені після розробок Р. Лазаруса і С. Фолкмана, базувалися на подібному підході, використовуючи дихотомічний поділ копінг-стратегій, які відповідають принципам: робота з проблемою або робота із ставленням до проблеми.

Таким чином, більшість класифікацій копінг-стратегій зводяться в основному до відмінностей між активними зусиллями впоратися із зовнішніми запитами проблеми, фокусованими на проблемі та більш інтроспективних зусиль переформулювати або когнітивно переоцінити проблему таким чином, щоб вона краще відповідала зовнішнім вимогам.

Когнітивні, поведінкові та емоційні копінг-стратегії.

У 1992 році Е. К. Корлік, розглядаючи виключно когнітивні копінг-стратегії, пропонує наступну класифікацію: стратегія пошуку інформації та стратегію закритості для інформації. Р. Р. Vitaliano у 1990 році виділяє три

способи подолання, орієнтованому на емоції: самозвинувачення, уникнення і переважне тлумачення. Разом з тим, представники іншої теорії (N. Eisenberg, R. A. Fabes, 1991, 1998) виділяють три типи емоційного подолання, але в основі цієї класифікації лежить не тип реакції, що демонструється, а те, на що спрямовані дії по подоланню: на регуляцію пережитої внутрішньої емоції; на регуляцію поведінки, пов'язаної з переживанням емоції; та на регуляцію контексту, що викликає емоцію.

Ефективні та неефективні копінг-стратегії.

Деякі дослідники віддають перевагу групуванню копінгових стилів за функціональними аспектами копінга. Функціональні стилі представляють собою прямі спроби впоратися з проблемою, за допомогою сторонньої допомоги або без неї, тоді як дисфункціональні стилі пов'язані з використанням непродуктивних стратегій. У літературі прийнято називати дисфункціональні копінг-стилі терміном уникаючий копінг. Наприклад, E. Frydenberg, R. Lewis (2000, 2014) запропонували класифікацію, яка охоплює 18 стратегій, згрупованих у три категорії. Перша категорія: звернення до інших - означає звернення до інших за підтримкою, це можуть бути однолітки, батьки або інші люди. Друга категорія: непродуктивний копінг - включає стратегії уникнення, пов'язані з нездатністю впоратися з ситуацією. Третя категорія: продуктивний копінг - означає працювати над проблемою, зберігаючи при цьому оптимізм, соціальний зв'язок з іншими і тонус. У даному випадку, копінг-стратегія в категорії «Звернення до інших» стоїть окремо від категорій «ефективного» і «неефективного» копінга. Отже, незважаючи на те, що дана класифікація базується на вимірюванні ефективності та неефективності, дослідниками тут все ж зроблена спроба виділити ще один вимір - «соціальна активність», який не може однозначно оцінюватися як продуктивний або непродуктивний.

Копінг-стратегії як інструмент контролю над ситуацією.

У психологічній літературі існують й інакші класифікації, що трактують копінг-стратегії як специфічні поведінкові конкретизації процесів

довільного контролю над дією, а саме, як плановані поведінкові стратегії, які спрямовані на те, щоб підтримувати або відновлювати контроль в ситуаціях, коли він піддається загрози (D. F. Lopez, T. D. Little, 1996). Так, наприклад, у представленій цими авторами класифікації BISC (Behavioral Inventory on Strategic Control, Керівництво по стратегічному контролю поведінки) зазначається, що копінг-стратегії дітей варіюються за чотирма вимірами стратегічного поведінкового контролю: активна діяльність, непряма діяльність, просоціальна поведінка і антисоціальна поведінка.

Схожу класифікацію було розроблено S.E. Hobfoll у 2001 році. У своїй теорії по збереженню ресурсів він запропонував аналізувати в копінг-поведінці такі складові: просоціальна та антисоціальна спрямованість, пряма та непряма поведінка і пасивна та активна поведінка.

Залишається невирішеним питання про співвідношення понять психологічного захисту і копінгу.

Згідно з роботами Н. Хаан (1977), копінг і психологічний захист базуються на однакових, тотожних его-процесах, однак відрізняються полярністю спрямованості на продуктивну адаптацію і слабку адаптацію. Копінг-процеси розпочинаються з моменту усвідомлення виклику. Сприйняття виклику активізує когнітивні, ціннісні і мотиваційні структури, дія яких є основою для адекватної відповіді. Коли відбувається ситуація, в якій особистість стикається з новими вимогами соціального середовища, для яких наявні відповіді не можуть бути застосовані, виникає копінг-процес. Таким чином, згідно з поглядами Н. Хаан, копінг-процес являє собою механізм пошуку і реалізації адаптивної відповіді індивіда на стресові вимоги соціального середовища. Цей процес базується на врахуванням попереднього досвіду, але водночас орієнтований на нові обставини. В межах традиційного психоаналізу захисні механізми розглядаються як засоби усунення психічної травми або зниження емоційного напруження за рахунок певного викривлення реальності. Однак Н. Хаан дійшла до висновку, що існує категорія захисних механізмів,

здатних сприяти подоланню проблемних ситуацій без необхідності спотворення дійсності чи відмови від реальності. При цьому класичні захисні механізми вона характеризує як ригідні, емоційно неадекватні й такі, що не відповідають реальності процеси.

1.4. Життестійкість. Поняття та умови для формування життестійкості

Життестійкість трактується як здатність особистості зберігати стійкість перед життєвими труднощами та досягати успіху, щоб протидіяти проблемам. Це поняття було введено в науковий обіг американськими психологами Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді, які дійшли висновку, що життєві труднощі можуть по-різному впливати на поведінку людей. Деякі індивіди, зіткнувшись з труднощами та відчувши стрес, демонструють здатність мобілізувати внутрішні ресурси, знайти ефективні рішення та навіть досягати позитивних результатів у кризових обставинах. Натомість інша частина людей в умовах стресу навпаки, може втрачати активність, впадати в апатію та байдужість. В таких випадках вони, як правило, уникають нових можливостей, виявляють страх перед змінами та мають труднощі з тим, щоб щось трансформувати у своєму житті.

Життестійкість, або *hardiness*, розглядається як ключовий компонент формування психологічної стійкості.

Протягом останніх тридцяти років дослідники активно займалися кількома напрямками досліджень життестійкості. Роботи Д. Александера, А. Клейна, С. Кобаси були спрямовані на дослідження способу переживання життєвих подій особи з високи рівнем життестійкості у порівнянні з тими, в кого цей рівень недостатній. На основі їхніх досліджень був зроблений загальний висновок, що люди з високою життестійкістю більш схильні інтерпретувати події, які їм доводиться переживати, у позитивному ключі, а також відчувати більший ступінь контролю над подіями у порівнянні з менш життестійкими людьми. (Alexander, Klein, 2001)

На думку С. Мадді, життестійкість складається з трьох компонентів: залученості, контрол та прийнятті ризику.

1. Залученість у хід життя і діяльність означає наявність у людини цілей, які дозволяють визначати сенс діяльності. Це також означає впевненість у тому, що те, що відбувається, може надати максимальну можливість для особистості знайти щось вартісне і цікаве. Залученість сприяє формуванню відчуттю себе значущим та цінним, це допомагає бути включеним у вирішення життєвих труднощів, навіть якщо наявні стресогенні фактори. У протилежному випадку, коли залученість відсутня, у людини може виникати почуття відчуженості та сприйняття власного існування як перебування поза межами повноцінного життя.
2. Контроль відображає переконання людини у власній здатності впливати на події та середовище, що її оточує. Це також впевненість у тому, що активні дії можуть змінити результат ситуації, навіть якщо успіх не є гарантованим. Завдяки контролю з'являється можливість шукати різні способи подолання стресових обставин. Натомість його відсутність може призводити до почуття безпорадності та пасивності.
3. Прийняття ризику визначається як готовність розглядати життєві зміни не як загрозу, а як можливість для особистісного розвитку. Цей підхід підкреслює важливість не уникати змін, а прогнозувати їх. Концепція передбачає, що всі події, що трапляються у житті, сприяють набуттю нових знань через практичний досвід, які в подальшому будуть корисними та сприятимуть особистісному зростанню. У такому контексті життєві обставини сприймаються як виклики і перевірку власних можливостей. Дослідження С. Мадді свідчать, що життестійкість не є вродженою рисою, а є набутою, вона формується з часом і може бути розвинена. Для її вдосконалення можна використовувати спеціальні вправи з тренінгових програм, спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій і

створення ефективних міжособистісних стосунків, заснованих на підтримці і довірі. (Готич, 2023)

Формування і розвиток індивідуальної довіри здатні стати підґрунтям для досягнення успішних результатів у власних прагненнях, а також зміцнити віру у власну достойність. (Чайка, 2023)

Відсутність довіри до самого себе може стати перешкодою для дій та шляху до досягнення власних цілей і здійснення бажань. Дії можуть припинитись зовсім через нерішучість, невпевненість, сумніви, страхи, відчуття небезпеки та ненадійності, а також надмірно сильного самоконтролю та критики.

Дослідниця Крива Н.Л. вважає, що довіра виступає визначальною передумовою ефективної взаємодії індивіда з навколишнім світом. Вона не лише сприяє встановленню гармонійніших відносин між людиною та світом чи з самим собою, але й розглядається як потенційний ресурс та важлива здібність особистості. Саме завдяки довірі особа може створювати та підтримувати відчуття стабільності та цілісності, незалежно від специфіки ситуацій та часу. (Крива, 2018).

Довіра є важливою частиною життєстійкості людини. Вона також слугує відображенням зрілості та рівнем розвиненої самосвідомості.

Базова довіра є фундаментальною складовою особистості та визначає ставлення людини до себе та оточуючих. Саме завдяки довірі формуються позитивні почуття як до власної особи, так і до навколишнього світу загалом. Ця риса надає впевненості, що все йтиме добре, і полегшує процес звернення по допомогу або приймання її. Такі люди також здатні допомогати іншим. Втрата довіри до світу чи інших людей може призвести до погіршення психічного здоров'я, що особливо помітно у сфері міжособистісних стосунків. (Martinez, 2019)

Творчість також може слугувати ефективним механізмом саморегуляції у процесі подолання життєвих викликів.

Здоров'я є ключовим чинником для повноцінного функціонування особистості. Піклування про свій фізичний стан, усвідомлення важливості відпочинку, здорового сну, збалансованого харчування та помірної фізичної активності сприяє підтримці працездатності та слугує профілактикою різноманітних захворювань. Це, своєю чергою, підвищує життєстійкість, поліпшує якість життя та сприяє збільшенню його тривалості.

Отже, ігнорувати потреби свого організму та тіла просто неможливо. Потрібно піклуватися про фізичне здоров'я, чути сигнали свого організму і уникати виснаження, адже саме це є основою нормального функціонування. Коли підводить здоров'я, життя може втрачати радість, відчуття задоволення, насолоди й натхнення. Люди, які відзначаються життєвою стійкістю, усвідомлюють свої обмеження, дбайливо ставляться до потреб тіла і з повагою ставляться до власного фізичного стану.

Оповідання про себе є способом управління власним життям.

Опис свого життя стає ефективним інструментом для глибшого розуміння свого минулого. Це також допомагає аналізувати досвід, зробити висновки з нього та таким чином мати можливість краще управляти своїм життям у майбутньому.

Відомий психолог Джером Брунер наголошує, що автобіографію варто розглядати як специфічний спосіб творіння життя. Описуючи свій життєвий шлях, людина отримує можливість підібрати слова для своїх бажань, прагнень та передчуттів, які раніше були неусвідомлюваними. Такий процес дозволяє дати волю фантазії, що, своєю чергою, відкриває простір для аналізу потенційних варіантів розвитку подій чи власних вчинків. Це сприяє глибшому розумінню себе у соціумі, розкриває внутрішнє я та демонструє способи взаємодії людини з усім соціальним полем.

Коли перед людиною постає її власна історія, відкриваються можливості поглянути на неї з різних боків. Щодня у нас з'являються нові інструменти для розуміння сенсу життя та причин нашої поведінки в тій чи іншій ситуації.

Такий аналіз здатен додати впевненості у тому, що труднощі все ж можливо подолати. Розглядаючи свій власний матеріал, можна відкрити щось унікальне, і, найголовніше, більш життєстверджуюче. Це, у свою чергу, зміцнює життєстійкість і допомагає рухатися вперед.

Терпіння як шлях до життєвої мудрості у складні періоди життя.

Терпіння в емоційній площині можна розглядати як здатність до того, щоб витримувати фрустрацію і зберігати стабільність емоційного стану навіть під гнітом складних життєвих обставин. (Титаренко, Ларіна)

Терпіння можна розглядати як вид самоконтролю та самодисципліни, спрямованих на гармонізацію внутрішніх станів, це може включати свідоме вгамування імпульсів, емоцій, бажань і пристастей. В контексті вольових якостей це буде проявом витримки. Водночас терпіння виконує функцію стабілізації внутрішнього стану, сприяючи формуванню психологічної стійкості. Особи з низьким рівнем терпимості до фрустрації зазвичай демонструють схильність до афективної поведінки у відповідь на стресові подразники. Терпіння також можна розглядати як дієвий механізм збереження адаптаційного потенціалу особистості, що, в свою чергу, сприяє раціональному використанню життєвих ресурсів.

Мужність у подоланні труднощів є фундаментальною якістю, яка визначає здатність людини протистояти викликам та досягати вищих духовних цілей.

Видатний філософ Пауль Тілліх трактує мужність як життєву силу духу, що спроможна подолати будь-які перепони, які стають на шляху до здобуття найвищого блага (Тілліх, 2013).

Концепт «мужність бути» передбачає здатність відстоювати розумну природу особистості, незважаючи на випадковість і хаотичність, які іноді присутні в людському існуванні. Цей аспект також пов'язаний із необхідністю утвердження власної індивідуальності як унікального аспекту буття.

Мужність бути собою включає визнання своєї неповторності, готовність до творчого самовираження й вміння переосмислити застарілі концепції на користь нових. Вона передбачає також рішучість діяти, долати сумніви і невпевненість, а також бути спрямованим на процес самопізнання та самовдосконалення. Така мужність породжує прагнення до розвитку, попри будь-які внутрішні чи зовнішні бар'єри.

Водночас прояв мужності може стримувати страх перед майбутнім та нездатність повністю передбачити події завтрашнього дня. У відповідь на це, Тілліх наголошує, що справжня мужність полягає в здатності душі долати страх і приймати життя в всій своїй невизначеності.

1.5. Поняття самоефективності.

Дослідження феномену самоефективності розпочали свій розвиток приблизно наприкінці ХХ століття. Ця тема стала предметом вивчення багатьох зарубіжних дослідників, серед яких можна відзначити: М. Зіммерман, Д. Майерс, Дж. Маддукс, В. Ромек, Р. Шварцер, А. Бандура, М. Шеєр. В Україні проблематика самоефективності також привернула увагу дослідників, серед яких варто зазначити Т. Гальцеву, І. Галецьку, С. Максименко, Т. Титаренко, В. Ямницького, Л. Сердюк та інші.

Альберт Бандура, автор соціально-когнітивної теорії, визначає самоефективність як здатність людини усвідомлено протистояти складнощам, активно впливати на ефективну результативність своїх дій і загальне функціонування особистості. (Bandura, 1989)

Самоефективність є однією з характеристик особистості, яка сприяє успішному подоланню сучасних викликів. Це внутрішній конструкт, що визначає здатність людини оцінювати свої можливості для ефективного виконання конкретних дій у певних ситуаціях. Важливою складовою цього явища є здатність організувати свою поведінку таким чином, щоб вона відповідала специфіці поставлених завдань. (Гальцева, 2015). Завдяки

достатньому рівню самоефективності людина не лише має впевненість у власних силах і відчуває повагу до себе, але й застосовує продуктивні стратегії при вирішенні складних життєвих обставин (Гупало, 2022).

А. Бандура стверджує, що для індивіда з високим рівнем особистої самоефективності є характерним кращий контроль власної поведінки та здатність впливати на дії оточуючих. В протилежному випадку, люди з низькою оцінкою особистої ефективності демонструють схильність до пасивності, що ускладнює їхню здатність долати життєві труднощі. Крім того, їм важче буде впливати на зовнішні зміни та поведінку оточуючих людей.

Отже, самоефективність є ключовим елементом поведінки особистості, що дозволяє правильно оцінювати ситуацію та знаходити більш дієві способи виходу із складних життєвих обставин. Такі ситуації можуть суттєво впливати на зниження мотивації, рівня досягнень людини і загалом негативно позначатися на якості життя. Концепція самоефективності, розроблена А. Бандурою, охоплює здатність людини усвідомлювати власні можливості й коригувати свою поведінку відповідно до поточних обставин чи поставлених завдань. (Hjelle, 1992)

Самоефективність є ситуативною характеристикою людини, яка визначається конкретними життєвими обставинами. Науковці встановили, що здатність оцінювати свою самоефективність позитивно впливає на розв'язання життєвих завдань, зокрема й на адаптацію до змін у зовнішньому середовищі.

А. Бандура виділяє наступні чинники, які можуть впливати на формування самоефективності, серед яких особливу роль відіграють фактори соціального середовища, зокрема підтримка інших людей. Автор наголошує, що наявність соціальної допомоги, яка може проявлятися у вигляді практичної підтримки або переконливого спілкування, сприяє ефективнішому подоланню труднощів на шляху досягнення поведінкових цілей.

Віра індивіда у власну спроможність долати виникаючі труднощі значною мірою визначає рівень стресу і депресії, що переживаються у загрозованих або складних обставинах.

Самоефективність впливає на емоційні стани наступними способами:

1. Здатність ефективно справлятися зі складнощами, допомагає краще контролювати тривожні думки;
2. Ті, хто впевнений у своїй здатності досягати бажаних цілей, зменшують ризики невдач, тоді як особи з низькою самоефективністю частіше відчуватимуть загрози та негативні наслідки своїх дій;
3. Люди з високою самоефективністю знижують рівень стресу та тривоги, покладаючись на власні сили, роблячи навколишнє середовище менш загрозованим;
4. Недостатній рівень самоефективності може також сприяти виникненню та розвитку депресивних станів та провокувати депресивні думки.

Самоефективність відіграє ключову роль у зміні поведінки, оскільки допомагає правильно оцінювати ситуацію та знаходити більш ефективні способи подолання виникаючих труднощів. У сучасній психології її розглядають як важливий інструмент досягнення успішної, досконалої та гармонійної поведінки особистості. (Гальцева, 2015)

Самоефективність значною мірою може бути розглянута як наукове обґрунтування людської мудрості, яка знаходить своє виявлення у позитивному мисленні особистості. (Майерс, 1998).

Дослідження, проведене Луценко О.Л. та Шапошник Д.О., було присвячене аналізу особливостей самоефективності у людей пізнього зрілого віку в умовах тренінгових занять. Автори вважають, що самоефективність особистості найбільш яскраво проявляється в ситуаціях прийняття важливих рішень, за критичних обставин чи в періоди життєвих змін. Особи, самоефективність яких була досліджена, віком 58-60 років, перебувають на порозі виходу на пенсію або вже на пенсії, зазвичай надають особливого

значення оцінці власного досвіду та підбиттю підсумків прожитого. Їхнє сприйняття самоефективності у літньому віці відображається через такі аспекти: 1) позитивне ставлення до минулого досвіду як джерела цінних надбань; 2) сформовану толерантність до змін, що стосуються власного фізіологічного стану та соціального статусу, що відображається в самодостатності, а не відчутті безпомічності чи залежності; 3) готовність до здобуття нових знань, розвитку навичок, вмінь і підтримки нормального функціонуванні психічних процесів; 4) потреба в наданні допомоги та в тому, щоб проявляти турботу про інших.

У Народної української академії м. Харкова в межах проекту «Школа «50+» було реалізовано тренінгову програму під назвою «Розвиток самоефективності: тренування психічних функцій, формування позитивної Я-концепції, набуття нових навичок». Цей проект мав на меті забезпечення додаткової освіти для осіб передпенсійного та пенсійного віку. Програма складалась з шести занять, кожне з яких тривало 2 години 30 хвилин, і реалізовувалась протягом трьох тижнів. У тренінгу брали участь 40 осіб, серед яких було 9 чоловіків та 31 жінка. Віковий діапазон становив від 57 до 85 років, із середнім віком у групі 72 роки.

Основними завданнями програми було забезпечення умов для вільної взаємодії учасників та їхнього творчого самовираження; створення ігрового середовища для тренування уваги, мислення, пам'яті, уяви та сприйняття; стимуляції мотивації до здобуття нових знань, а також розвитку вмінь і навичок.

Програма занять включала такі завдання: вправа «Сніговий куля» - називання імен; вправа «Подаруй посмішку сусіду справа та зліва» - зменшення напруження і тривожності; «Ліниві вісімки у повітрі»; «Медитативні релаксаційні практики «Маяк», «Сад»; відео-презентація «Самоефективні особистості та кити успішної зрілості» з подальшим обговоренням у колі; «Піктограма-асоціації»; аналіз притчі «Неідеальний горщик»; Також передбачена тематична бесіда, де учасники діляться досвідом використання

стратегій у своєму житті для прийняття конкретних рішень та обговорюють принципи, якими керуються.

Протягом трьох тижнів учасники щодня записували свої досягнення. Це завдання заохочувало учасників наповнювати дні більш змістовно, покращувати свою самооцінку та зміцнювати віру у свою здатність досягати поставлених цілей. На думку дослідників, оформлення набутого досвіду на папері, сприяє підвищенню самоефективності особистості.

В результаті проведеного дослідження було сформовано наступні висновки:

- Значна частина осіб пізньої зрілості вважають, що самоефективність - це спокій та можливість допомагати своїм дітям і онукам, підтримка здорового способу життя, збереження жаги до життя та здатності до навчання;
- Самоефективність визначається як спрямованість на досягнення оптимального результату шляхом подолання труднощів в важливій для особистості ситуації з мінімальними витратами. При цьому в не сильно значущій ситуації, але яка є необхідною для вирішення, самоефективність проявляється в здатності не надто включатись, не розтрачувати свої ресурси та надати мінімальний з можливого результат. Це сприяє збереженню енергії для виконання більш пріоритетних і значущих задач;
- Жінки та чоловіки похилого віку показали різні механізми прояву самоефективності. Для жінок більш характерним виявився прояв через спілкування, а у чоловіків - через виконання певних завдань.

Висновки до розділу 1

Тема стресу та реакції особистості на зовнішні стимули, внутрішні переживання було досліджено багатьма вченими. Окреслено одні з основних ідей Г. Сельє про поняття стресу, адаптаційні можливості людини та основні реакції. Серед різноманіття симптомів стресів виділено основні згідно з

МКХ-10. Розглянуто поняття гострої реакції на стрес та постратравматичного стресового розладу. Представлено основні відмінності, що дають змогу розрізнити ці стани. Клінічні симптоми гострої реакції на стрес та ПТСР значно погіршують життя особистості. Вивчено основні проблеми, з якими стикається людина під час переживання стресу. Перераховані основні реакції на стрес, критерії діагностики гострої реакції на стрес, також визначено симптоми постратравматичного стресового розладу. Зазначено, що не в усіх людей, які пережили психотравмуючу подію, розвинеться ПТСР. Ризик розвитку цього розладу залежить від багатьох факторів.

Ла Грек та Антонія Е. зазначали, що факторами, які можуть допомогти людині подолати стрес, можуть бути: готовність до стресу, соціальна підтримка, підтримка рідних та близьких, підтримка оточуючого середовища, адаптація, яка була розвинута у дитинстві та життестійкість. Шляхами подолання стресу можуть бути: методи релаксації, фізичні вправи, відпочинок, збалансоване харчування. Тільки сама людина може контролювати та запобігти негативному впливу стресу на організм.

Було зазначено, що існують методи запобігання та подолання постратравматичного стресового розладу. Копінг-стратегії можуть бути такими інструментами, вони можуть сприяти регулюванню поведінки у стресових обставинах. Було також досліджено поняття копінг та його інтерпретація в різних психологічних школах. Розглянуто захисні механізми як способи подолання стресу, представлені їх класифікації.

COPE підхід до подолання стресу та класифікація копінг-стратегій дозволило заглибитись в тему подолання стресу. Розглянуто поняття ефективних та неефективних копінг-стратегій, де в подальшому дослідниками була зроблена спроба виділити нове поняття - соціальна активність, яке не може однозначно оцінюватися як продуктивне або непродуктивне. Було відзначено, що існують стратегії, сфокусовані на проблемі та на емоціях. Окремо виділено стратегію уникнення або уникаючий копінг.

Встановлено, що життєстійкість також допомагає людині долати труднощі та досягати успіху, справляючись з проблемами або протидіяти ним. Розглянуто поняття життєстійкості та з чого воно складається. Відзначено, що формування довіри до себе і до світу має також велике значення задля ефективнішого додання труднощів.

Важливим аспектом особистісної поведінки відзначено самоефективність. Це поняття означає можливість вірно та адекватно оцінювати ситуацію та знаходити оптимальні шляхи вирішення складних життєвих обставин.

РОЗДІЛ II. Методологічне обґрунтування методів дослідження чинників, які можуть впливати на подолання складних життєвих обставин

1. В дослідженні було використано Ukrainian Adaptation of the Brief-COPE Questionnaire. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE (2023) Тетяна Яблонська, Олексій Верник, Гліб Гайворонський.

Адаптація психодіагностичної методики Brief-COPE (Carver et al., 1997) передбачала її переклад на українську мову. Її метою була можливість розробки ефективних засобів психологічної допомоги завдяки дослідженню стратегій подолання стресу українців у зв'язку з наслідками військової агресії. Ця версія може бути використана у дослідженнях для вимірювання копінг-поведінки особистості і є коротким і зручним інструментом психодіагностики. Також опитувальник надає можливість вивчати особливості подолання стресу і травматичних ситуацій під час війни.

Ендлер і Паркер (1990) виділили основні стилі копінгу: проблемно-фокусований, що означає докладання зусиль для вирішення проблеми і емоційно-фокусований - концентрація на власних емоційних переживаннях, а також орієнтацію на уникнення - виконання замінних завдань або пошук соціальних контактів.

Копінг-стратегії залежать від різних факторів, таких як вік, стать людини, індивідуальні особливості та природа стресора.

Опитувальник містить 28 запитань і вони стосуються того, як людина справлялася зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналась, що почалось повномасштабне вторгнення. Потрібно надати оцінку наскільки запропоновані твердження стосувались саме цієї людини.

Інструкцію і варіанти відповіді сформульовано в ситуаційній версії від «1» («я зазвичай цього не робив») до «4» («це саме те, що я зазвичай робив»).

Шкали методики:

- Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг)
- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг)
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- 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)
- 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)
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)
- Відмова: пп. 3 і 8 (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, а також про психологічну стійкість, силу, 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, основанийими на вірі. Високі оцінки вказують на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані безпосередньо з психічним здоров'ям та

психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

Унікаючий 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.

Аналіз надійності та узгодженості методики Brief-COPE

Табл. 2.1.

Аналіз надійності і узгодженості шкали, яка характеризує копінг,
фокусований на проблемі

Фокус на проблемі

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's α
scale	0.748

Результат отриманий за допомогою програми Jamovi, представлений у таблиці 1.1. Коефіцієнт Альфа-Кронбаха складає 0,748, показує хороший рівень узгодженості, з чого ми можемо зробити висновок, що дані є надійними і можуть бути використані для дослідження.

Табл. 2.2.

**Аналіз надійності і узгодженості шкали, що характеризує копінг,
фокусований на емоціях**

Фокус на емоціях

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's α
scale	0.729

Результат отриманий за допомогою програми Jamovi, представлений у таблиці 1.2. Коефіцієнт Альфа-Кронбаха складає 0,729, що означає, що дані є надійні та узгодженими та можуть бути використані для подальшої роботи.

Табл.2.3.

Аналіз надійності і узгодженості шкали унікаючого копінгу

Унікаючий копінг

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's α
scale	0.716

Коефіцієнт Альфа-Кронбаха представлений в таблиці 1.3. складає 0,716. Даний результат дозволяє використати дані для дослідження, вони є надійними і узгодженими.

2. Україномовна версія Шкали Стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) Школіна Н.В., І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук.

Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) є інструментом для самостійного заповнення особою. Вона складається з 10 питань і має п'ять варіантів відповідей на кожне питання, де 0 - ніколи, 4 - майже завжди. Загальний бал опитувальника становить суму відповідей, отриманих на кожен пункт від 0 до 40, а найвищі бали свідчать про найвищий рівень стійкості.

Потрібно надавати відповіді на запитання, оцінюючи наскільки людина погоджується з наведеними твердженнями, з огляду на свій досвід за минулий місяць. У тих випадках, коли певна ситуація не відбулась, потрібно вказати як би людина відчувала себе за подібних обставин.

Показники рівня стресостійкості:

0-15 балів - низький рівень;

15-20 - нижчий за середній;

21-25 - середній рівень;

26-30 - вищий за середній;

31-40 - високий рівень.

Табл. 2.4.

Аналіз надійності і узгодженості Шкали стресостійкості

Стресостійкість	
Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's α
scale	0.896

Коефіцієнт Альфа-Кронбаха в таблиці 1.4. складає 0,896, що є високий показником і означає, що дані є надійними і узгодженими і можуть бути використані для подальшої роботи.

3. Коротка версія Тесту життєстійкості. Олефір В.О., Кузнецова М.А., Павлова А.В., 2013 р.

Тест складається з 15 питань, які охоплюють три основні аспекти життєстійкості - залученість, контроль і прийняття ризику.

Для оцінки відповідей на прямі пункти застосовується шкала від 0 до 3, де «ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали. Для зворотніх пунктів застосовуються бали від 3 до 0, де «ні» – 3 бали, «так» – 0 балів. Потім робиться підсумок загального балу життєстійкості та окремі результати для кожної з 3 субшкал - залученості, контролю і прийняття ризику. Перелік прямих і зворотніх пунктів для кожної шкали представлені нижче.

Ключі до короткої версії Тесту життєстійкості:

Залученість: прямі пункти - 1, 3, зворотні пункти - 2, 10, 15

Контроль: прямі пункти - 1, 4, зворотні пункти - 7, 12, 14

Прийняття ризику: прямі пункти - 8, 11, зворотні пункти - 5, 6, 9

Залученість вказує на переконаність в тому, що залученість в події дає найбільші можливості знайти щось гідне і цікаве для людини. Особистість, яка характеризується високим рівнем залученості, отримує задоволення від своєї діяльності. Відсутність такого переконання викликає поуття відкинутості та сприйняття себе «поза» життям. Якщо особа має впевненість в собі і розглядає світ як доброзичливий, це свідчить про те, що такій людині властива залученість.

Контроль - це впевненість, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежним є стан, коли людин відчуває власну безпорадність. Людина, якій притаманний такий контроль вірить, що сама обирає свій шлях та визначає свою діяльність.

Прийняття ризику - впевненість людини в тому, що всі події, які відбуваються в її житті, сприяють її розвитку завдяки знанням, які були здобуті з досвіду, навіть якщо цей досвід не тільки позитивний, а й негативний. Людина, яка сприймає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху.

Табл. 2.5.

Аналіз надійності і узгодженості Тесту життестійкості

ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's α
scale	0.821

Коефіцієнт Альфа-Кронбаха складає 0,821, що є високим позазником, з чого можемо зробити висновок, що дані є надійними і узгодженими і можуть використанні для дослідження.

4. Для дослідження була також використана Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M.) Адаптація українською мовою І. Галецька.

Шкала може використовуватись і для дорослих і для дітей старше 12 років. Для визначення рівня загальної самоефективності підраховується сума балів, отриманих за відповіді на 10 запитань. Кожне питання розкриває певний аспект долаючої поведінки з акцентом на внутрішню стабільність успіху. Шкалу можна використовувати для прогнозування здатності адаптуватися до життєвих змін, що дозволяє розглядати загальну самоефективність як важливий показник якості життя в конкретний період.

Інструкція щодо проходження:

необхідно прочитати твердження та зазначити, як часто людина реагує таким чином. 1 - ніколи, 2 - інколи, 3 - переважно так, 4 - так, завжди.

Інтерпретація результатів:

19 та менше балів - низька самоефективність;

20-24 - нижче середньої;

25-29 - середня;

30-35 - вище середньої;

36-40 - висока самоефективність.

Табл. 2.6.

Аналіз надійності і узгодженості Шкали загальної самоефективності

Самоефективність

Scale Reliability Statistics	
	Cronbach's α
scale	0.894

Коефіцієнт Альфа-Кронбаха складає 0,894, що є високим показником, отже, дані є надійними і узгодженими і можуть бути використані для роботи.

2.2. Опис вибірки дослідження.

Для дослідження та аналізу отриманих результатів ми використали методики, представлені в цьому розділі в підпункті 2.1.

Збір даних відбувався в березні 2025 року за допомогою інтернету, зокрема використовувався Google Forms. Респонденти заповнювали форму своїми відповідями, зберігаючи анонімність.

Вибірку складають 67 людей, з яких більшість проживає в Україні. Розподіл відбувався за статтю, сімейним станом, віком, місцем проживання, наявністю або відсутності дітей, а також особливостями реагування на повітряні тривоги. Було проаналізовано відповіді з анкети для отримання статистичних даних.

В результаті опрацювання даних, бачимо розподіл за статтю у вигляді кількості жінок, яка складає 62 (92,5%), та кількості чоловіків - 5(7,5%). (Рис. 2.1.)

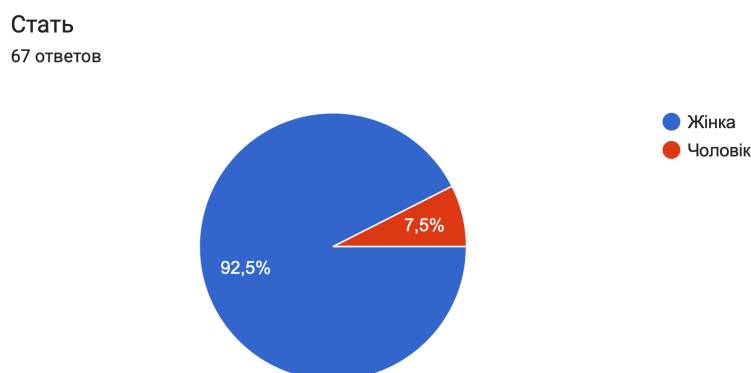


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю

На наступному графіку бачимо розподіл за віком, який складається з 5 груп. Найбільша група віком 36-45 років складає 34 людей (50,7%), група 26-35 років - 14 (20,9%), наступна за чисельністю група є 46-55 і складає 12 опитуваних (17,9 %), далі 56 і більше - 4 (6 %), і найменша група віком 18-25 років - це 3 людини (4,5 %). (Рис 2.2.)

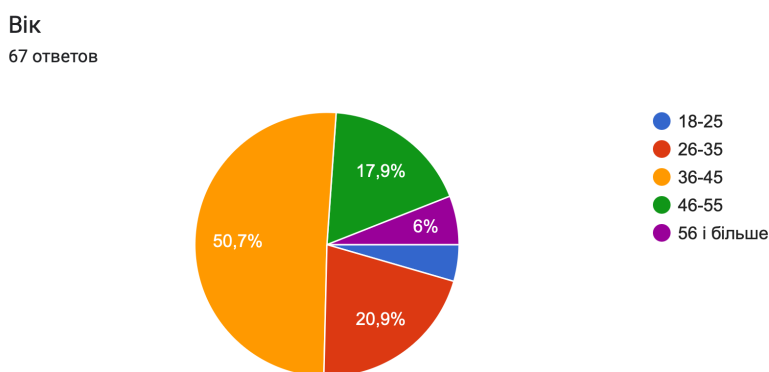


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за віком

Питання про місце проживання показало, що більшість опитуваних проживає в Києві - це 41 людей (61,2 %), кількість тих, хто проживає в регіоні, де часто бувають повітряні тривоги і вони довготривалі - 14 людей (20,9 %), проживають в регіоні, де рідко бувають довготривалі повітряні тривоги - 8 (11,9%), а тих, хто проживає в іншій країні з цієї вибірки складає 4 людини (6%). (Рис. 2.3.)

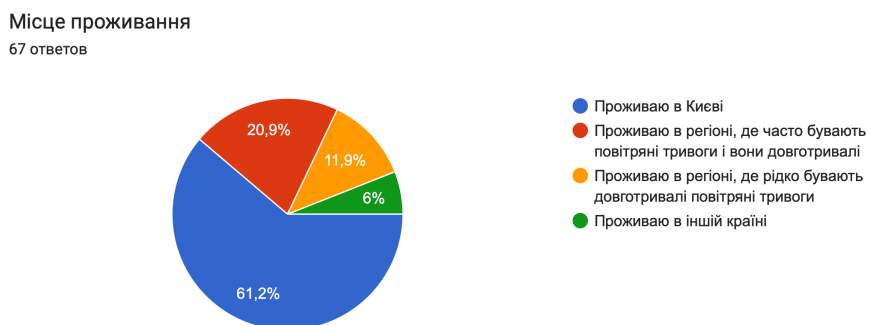


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за місцем проживання

За сімейним станом опитувані розподілись на 52 людини (77,6%) - тих, хто одружений та 15 людей (22,4%) - тих, хто неодружений. (Рис. 2.4.)

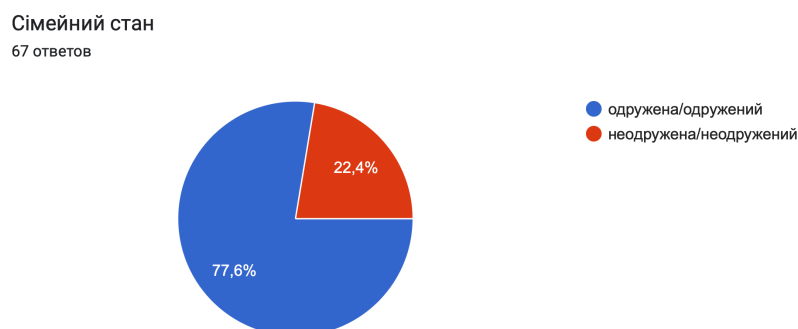


Рис. 2.4. Розподіл за сімейним станом

Важливим фактором у дослідженні було визначити наявність дітей у опитуваних. Так, 34 особи (50,7%) відповіли, що є дитина (діти) до 18 років, яка (які) проживає (ють) з учасником опитування, немає дітей у 19 людей з вибірки (28,4%), та є повнолітня дитина (діти) - у 14 (20,9%). (Рис.2.5.)

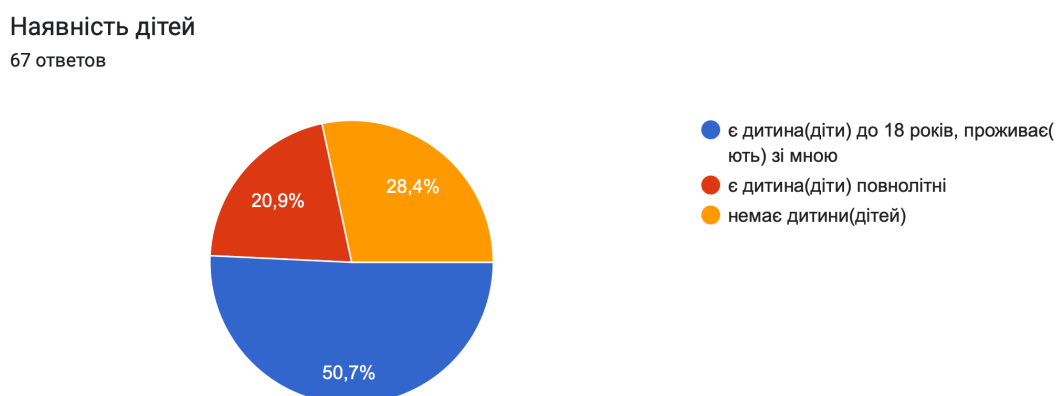


Рис. 2.5. Розподіл опитуваних за наявністю дітей

На питання про зайнятість 19 людей (28,4%) відповіли, що працюють онлайн, 36 респондентів (53,7%) працюють офлайн та 12 (17,9%) не працюють. (Рис. 2.6.)

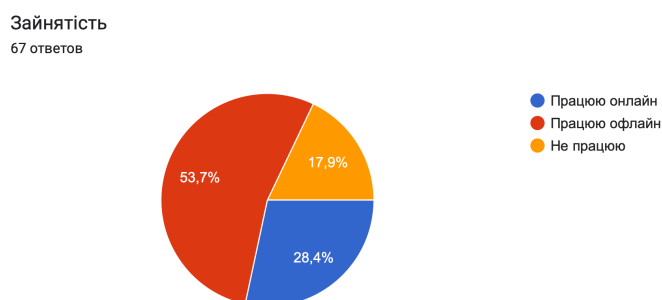


Рис. 2.6. Розподіл респондентів за зайнятістю

Останнім питанням з анкети було про дії під час повітряної тривоги. Так, більшість людей реагує по-різному в залежності від ступеню загрози і ситуації, це 46 людей (68,7%), наступна за кількістю група склала 18 людей (26,9 %) і це люди, які не реагують на повітряні тривоги (не змінюють звичний спосіб життя). 2 людини (3%) вказали, що реагують на кожен сигнал повітряної тривоги (правило двох стін, укриття), а 1 людина (1,5 %) відповіла, що в робочий час переходить в укриття, бо цього вимагають правила робочого розпорядку. (Рис. 2.7.)

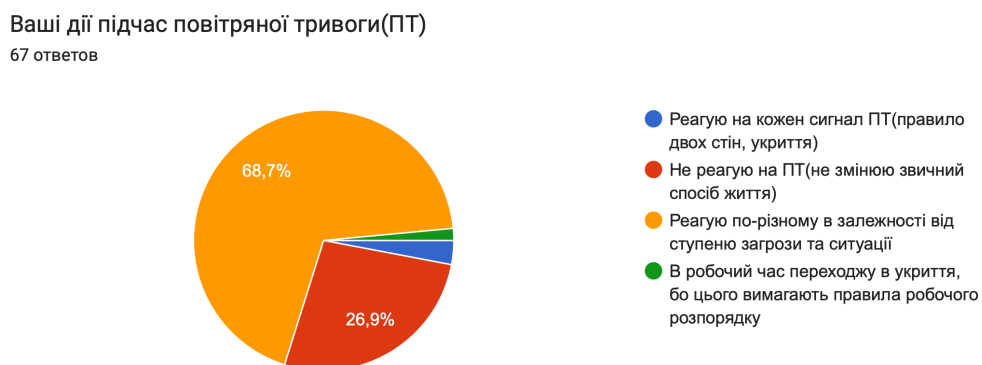


Рис. 2.7. Розподіл за типом дій під час повітряної тривоги

Також була зроблена описова статистика, в якій вказано кількість дітей у кожній віковій групі. Так, було виявлено, що в групі 18-25 років (3 людей) немає дітей. В групі 26-35 років є діти до 18 років і таких 6 (9%), немає дітей у 8 (11,9 %). В групі 36-45 років 25 людей (37,3%) мають дітей до 18 років, в цій

же групі кількість тих, у кого є повнолітні діти складає 3 людини (4,5 %), а немає дітей - 6 (9 %). В групі 46-55 років є 3 людини (4,5%) в кого є неповнолітні діти, 8 (11,9%) тих, в кого є діти більше 18 років і немає дітей у 1 респондента (1,5%). Віком 56 і більше - 3 людини(4,5 %) мають повнолітніх дітей і немає в одній людині (1,5%).

Табл. 2.7.

Описова статистика груп за віком з вказанням наявності дітей

Frequencies of Вік			
Вік	Наявність дітей	Counts	% of Total
18-25	до 18 р.	0	0.0%
	більше 18 р.	0	0.0%
	немає	3	4.5%
26-35	до 18 р.	6	9.0%
	більше 18 р.	0	0.0%
	немає	8	11.9%
36-45	до 18 р.	25	37.3%
	більше 18 р.	3	4.5%
	немає	6	9.0%
46-55	до 18 р.	3	4.5%
	більше 18 р.	8	11.9%
	немає	1	1.5%
56 і більше	до 18 р.	0	0.0%
	більше 18 р.	3	4.5%
	немає	1	1.5%

Висновки до розділу 2

Для проведення дослідження особливостей переживання та способів подолання стресу було використано такі методики:

- Ukrainian Adaptation of the Brief-COPE Questionnaire. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE (2023) Тетяна Яблонська, Олексій Верник, Гліб Гайворонський.
- Україномовна версія Шкали Стресостійкості Конора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) Школіна Н.В., І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук.

- Коротка версія Тесту життєстійкості. Олефір В.О., Кузнєцова М.А., Павлова А.В., 2013 р.
- Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалєма (General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M.) Адаптація українською мовою І. Галецька.

Зазначені методики дадуть змогу дослідити особливості переживання та способи подолання стресу в умовах воєнного стану.

Кожна методика адаптована українською мовою. В цьому розділі було встановлено, що показники Альфа-Кронбаха для шкал є достатніми, вони є узгодженими та надійними, щоб провести дослідження.

Збір даних проводився протягом березня 2025 року за допомогою Google Forms. В опитування прийняли участь 67 людей різного віку, статі, місця проживання та характеру зайнятості.

Розподіл відбувався на 3 групи: на тих, хто має неповнолітніх дітей, тих хто має повнолітніх дітей або не має дітей.

РОЗДІЛ III. Емпіричне дослідження особливостей переживання та способів подолання стресу в умовах воєнного стану

3.1. Результати емпіричного дослідження особливостей переживання та способів подолання стресу в умовах воєнного стану.

Проведено аналіз даних за допомогою програми Jamovi, спочатку було досліджені описові статистики.

Розподіл відбувся на 3 групи: ті, хто мають дітей до 18 років, які проживають з опитуваними, на тих, хто має повнолітніх дітей та тих, хто немає дітей.

Було проаналізовані дані всіх обраних методик, які будуть представлені нижче.

Табл. 3.1.

Описова статистика копінг-стратегій

	Фокус на проблемі	Фокус на емоціях	Уникаючий копінг
N	67	67	67
Missing	0	0	0
Mean	22.3	30.6	16.9
Median	23	30	16
Standard deviation	4.85	5.83	4.45
Minimum	10	18	8
Maximum	31	42	28

В таблиці 3.1. ми бачимо описову статистику Опитувальника Brief-COPE.

В графі фокус на проблемі ми відслідковуємо такі результати: середнє значення складає 22,3, мінімальне значення - 10, максимальне - 31, стандартне відхилення - 4,85.

В показниках фокусу, орієнтованому на емоціях бачимо наступні результати: середнє значення складає 30,6, мінімальне - 18, максимальне - 42, стандартне відхилення складає 5,83.

Якщо розглядати унікаючий копінг, то тут ми відзначаємо, що середнє значення є 16,9, максимальне 28, мінімальне - 8, стандартне відхилення - 4,45.

Якщо порівнювати значення стандартного відхилення між різними видами копінга, ми можемо побачити, що найбільший показник зазначений в копінгу, орієнтований на емоціях, що означає, що розкид значень там є більшим.

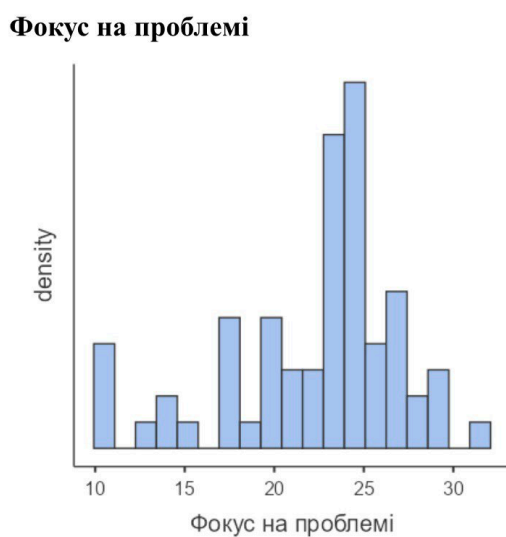


Рис.3.1. Графік розподілу по шкалі в копінгу, орієнтованому на проблемі

На графіку ми бачимо, що немає нормального гаусівського розподілу, він має правосторонню асиметрію в бік більший значень. Пікові значення складають 23 та 24 відповідає високим показникам використання копінг-стратегії, орієнтованому на проблемі. Також (Рис.3.1.)

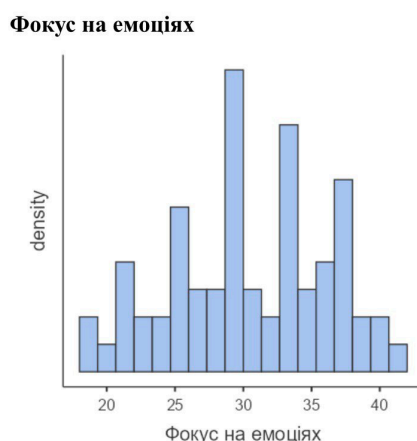


Рис. 3.2. Графік розподілу по шкалі в копінгу, орієнтованому на емоціях

На цьому графіку бачимо більший розкид значень. Найбільша кількість людей набрали 29 балів. Тут також відсутній нормальний гаусівський розподіл. (Рис. 3.2.)

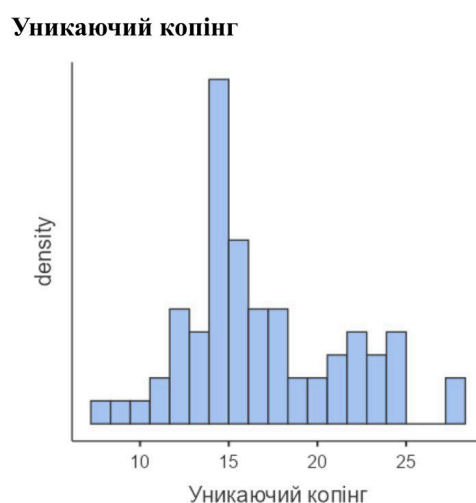


Рис. 3.3. Графік розподілу по шкалі в унікаючому копінгу

Тут ми бачимо ліву асиметрію гаусівського розподілу з піковим значенням 14. Також можемо зробити висновок, що унікаючим копінгом в вибірці даного дослідження користуються рідше у порівнянні з тими, хто користується копінгом, орієнтованому на проблемі. (Рис.3.3.)

Табл. 3.2.

Описова статистика за шкалою копінг-стратегій за критерієм стать

	Стать	Фокус на проблемі	Фокус на емоціях	Унікаючий копінг
N	Жінка	62	62	62
	Чоловік	5	5	5
Missing	Жінка	0	0	0
	Чоловік	0	0	0
Mean	Жінка	22.1	30.7	17.1
	Чоловік	23.8	28.8	14.4
Median	Жінка	23.0	31.0	16.0
	Чоловік	24	28	12
Standard deviation	Жінка	5.01	5.97	4.46
	Чоловік	1.64	3.70	3.91
Minimum	Жінка	10	18	8
	Чоловік	21	26	11
Maximum	Жінка	31	42	28
	Чоловік	25	35	20

В таблиці ми бачимо, що показник середнього значення копінгу, фокусованому на проблемі в жінок складає 22,1, а в чоловіків 23,8, мінімальне значення в жінок 10, в чоловіків 21, максимальне значення в жінок 31, в чоловіків 25, стандартне відхилення в групі жінок 5,01, в групі чоловіків 1,64. В копінгу, орієнтованому на емоціях середнє значення у жінок 30,7, в чоловіків 28,8, мінімальне значення в жінок 18, в чоловіків 26, максимальне значення в жінок 42, в чоловіків 35, стандартне відхилення в групі жінок складає 5,97, чоловіків - 3,7. Середнє значення в унікаючому копінгу у жінок 17,1, у чоловіків 14,4, мінімальне значення у жінок 8, у чоловіків 11, максимальне значення у жінок 28, у чоловіків 20, стандартне відхилення в групі жінок - 4,46, чоловіків - 3,91. Отже, ми побачили за результатами показників, що копінг, орієнтований на емоціях більше використовується жінками у порівнянні з чоловіками, а копінг, фокусований на вирішення проблеми більше

використовується чоловіками у порівнянні з жінками. Можемо зробити припущення, що чоловікам більше притаманна стратегія, пов'язана з діями, а жінкам більше притаманно заглиблюватись в емоції саме через відмінності чоловічої та жіночої психіки. (Табл. 3.2.)

Табл. 3.3.

Описова статистика по шкалі копінг-стратегій за критерієм наявності дітей

	Наявність дітей	Фокус на проблемі	Фокус на емоціях	Унікаючий копінг
N	до 18 р.	34	34	34
	більше 18 р.	14	14	14
	немає	19	19	19
Missing	до 18 р.	0	0	0
	більше 18 р.	0	0	0
	немає	0	0	0
Mean	до 18 р.	22.5	31.0	17.7
	більше 18 р.	23.5	32.0	18.4
	немає	20.9	28.8	14.4
Median	до 18 р.	23.0	31.0	17.0
	більше 18 р.	24.5	34.5	17.5
	немає	23	29	14
Standard deviation	до 18 р.	3.74	5.10	4.22
	більше 18 р.	5.97	6.19	5.12
	немає	5.62	6.64	3.39
Minimum	до 18 р.	10	21	11
	більше 18 р.	10	18	12
	немає	10	18	8
Maximum	до 18 р.	29	42	28
	більше 18 р.	31	40	28
	немає	29	40	21

В таблиці ми можемо побачити, що середнє значення по шкалі копінгу, орієнтованому на проблемі в тих, хто має дітей до 18 років складає 22,5, в кого діти старше 18 років - 23,5, в кого немає дітей - 20,9. Мінімальне значення по шкалі цього копінгу у всіх однакове і складає 10. Максимальне значення в тих, в кого діти до 18 років - 29, в кого діти старше 18 років - 31, в кого немає дітей - 29. Стандартне відхилення в групі з дітьми до 18 років - 3,74, з дітьми старше 18 років - 5,97, в кого немає дітей - 5,62. Середнє значення в копінгу, орієнтованому на емоціях в групі з дітьми до 18 років складає 31, з дітьми

старше 18 років - 32, без дітей - 28,8. Мінімальне значення в цій групі у людей з дітьми до 18 років - 21, в кого діти старше 18 років і в кого немає дітей - 18.

Максимальне значення в тих, в кого діти до 18 років - 42, в кого старше 18 років та в тих, в кого немає дітей - 40. Стандартне відхилення в групі з дітьми до 18 років - 5,1, старше 18 років - 6,19, немає дітей - 6,64. Середнє значення в унікаючому копінгу в групі з дітьми до 18 років - 17,7, старше 18 років - 18,4, немає дітей - 14,4. Мінімальне значення в тих, в кого діти до 18 років - 11, старше 18 років - 12, немає дітей - 8. Максимальне значення в групах з дітьми до 18 років і старше 18 років - 28, в кого немає відчутно менше - 21. Стандартне відхилення з дітьми до 18 років - 4,22, старше 18 років - 5,12, немає дітей - 3,39. Ми бачимо, що в група з дітьми старше 18 років має вищі показники по всім видам копінгу. (Табл. 3.3.)

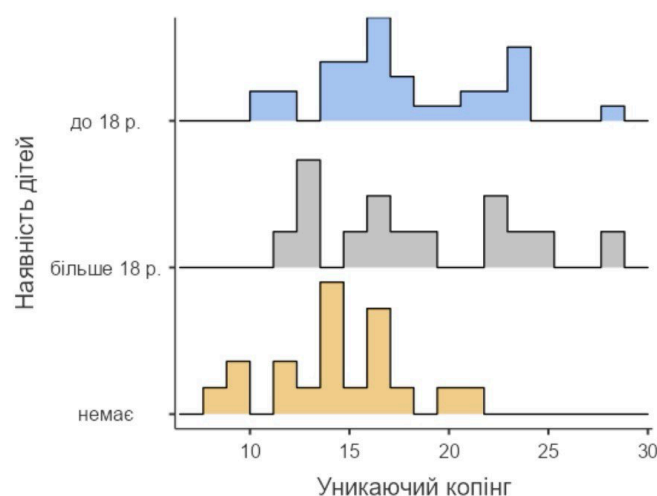


Рис. 3.4. Розподіл по шкалі унікаючого копінгу за наявністю дітей

На графіку ми бачимо, що в нашій вибірці найменше використовують унікаючий копінг ті, хто не має дітей. Можемо зробити припущення, що люди, в яких немає дітей, не мають додатково потенційно можливого стресового фактору, пов'язаного з вихованням дітей, через що зменшується необхідність

уникання стресових ситуацій та використання захисних механізмів або уникаючого копіngu. (Рис.3.4.)

Табл. 3.4.

Описова статистика по шкалі стресостійкості

	Стресостійкість
N	67
Missing	0
Mean	24.9
Median	25
Standard deviation	7.49
Minimum	5
Maximum	40

В таблиці ми бачимо, що показник середнього значення по шкалі стресостійкості складає 24,9, що дорівнює середньому рівню стресостійкості, найменше значення 5, а найвище - 40. Медіана 25, стандартне відхилення 7,49. (Табл. 3.4.)

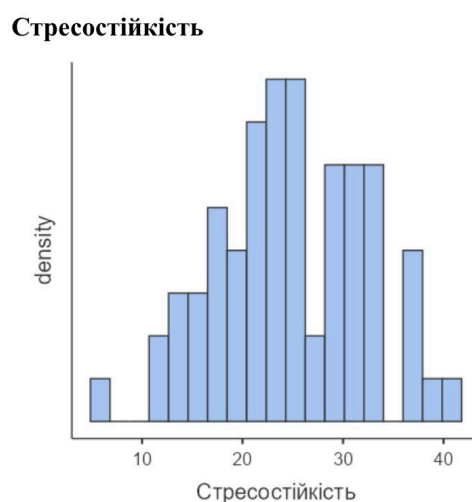


Рис. 3.5. Графік розподілу по шкалі стресостійкості

На графіку ми бачимо нормальний гаусівський розподіл. (Рис. 3.5.)

Табл. 3.5.

Описова статистика рівня стресостійкості за статтю

Стресостійкість		
Descriptives	Стать	Стресостійкість
N	Жінка	62
	Чоловік	5
Missing	Жінка	0
	Чоловік	0
Mean	Жінка	25,0
	Чоловік	22,6
Median	Жінка	25,0
	Чоловік	22
Standard deviation	Жінка	7,59
	Чоловік	6,31
Minimum	Жінка	5
	Чоловік	16
Maximum	Жінка	40
	Чоловік	32

В таблиці ми бачимо, що середнє значення рівня стресостійкості у жінок вище, ніж у чоловіків і складає 25,0, у останніх цей показник складає 22,6. Проте в нашій вибірці найнижче значення виявилось саме у жінок і складає 5, в той час, як у чоловіків цей показник 16. Найвище значення стресостійкості у жінок і складає 40, а у чоловіків 32. Можемо зробити припущення, що такий розкид значень і відмінностей може бути пов'язаний саме з особливістю жіночої психіки, або ж через те, що кількість жінок в вибірці значно переважає. (Табл. 3.5.)

Табл. 3.6.

Описова статистика по шкалі стресостійкості з розподілом на наявність дітей

	Наявність дітей	Стресостійкість
N	до 18 р.	34
	більше 18 р.	14
	немає	19
Missing	до 18 р.	0
	більше 18 р.	0
	немає	0
Mean	до 18 р.	23,3
	більше 18 р.	28,6
	немає	25,0
Median	до 18 р.	24,0
	більше 18 р.	29,5
	немає	27
Standard deviation	до 18 р.	6,88
	більше 18 р.	7,44
	немає	7,97
Minimum	до 18 р.	11
	більше 18 р.	19
	немає	5
Maximum	до 18 р.	36
	більше 18 р.	40
	немає	38

В таблиці зазначені показники середнього значення рівня стресостійкості у людей, які мають неповнолітніх дітей і він складає 23,3, в тих, в кого діти повнолітні - 28,6, а в кого немає дітей 25. Отже, ми бачимо, що найвищий рівень стресостійкості мають люди з повнолітніми дітьми. Можемо зробити припущення, що наявність життєвого досвіду у вигляді проходження різних стадій виховання дитини може впливати на рівень стресостійкості, окрім цього це люди середнього віку та старше, через це додається фактор життєвого досвіду через вік, що може підвищувати рівень стресостійкості через набуті з досвіду навички. Найнижчий показник рівня стресостійкості в групі людей, які не мають дітей і він складає 5, наступний за величиною показник у тих, в кого є неповнолітні діти і він складає 11. І найвищий показник мінімального значення у групи, які мають повнолітніх дітей - 19. Максимальне значення рівня стресостійкості - 40, і він в групі людей, які мають повнолітніх дітей, наступне значення 38 - у групи, яка не має дітей, і 36 у людей з неповнолітніми дітьми. Стандартне відхилення у групи з неповнолітніми дітьми 6,88, з повнолітніми дітьми - 7,44, і немає дітей - 7,97. (Табл. 3.6.)

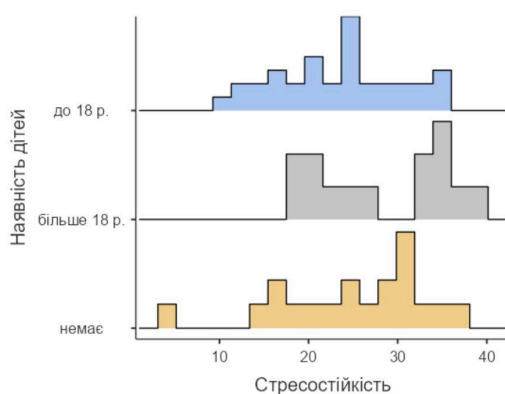


Рис. 3.6. Графік розподілу по шкалі стресостійкості за параметрами наявності дітей

На графіку ми бачимо, що у першій групі (у тих, в кого діти до 18 років) мають здебільшого середні показники і пікове значення знаходиться також близько до середини, а в тих, в кого діти більше 18 років взагалі не мають

низьких показників, вони мають помірний і високий рівень стресостійкості і пікове значення знаходиться ближче до верхніх показників. В тих, в кого немає дітей розкид значень не рівномірний, ми бачимо навіть дуже маленький показник. (Рис. 3.6.)

Табл. 3.7.

Описова статистика по шкалі самоефективності

	Самоефективність
N	67
Missing	0
Mean	27.2
Median	28
Standard deviation	4.46
Minimum	17
Maximum	37

В таблиці ми бачимо, що середнє значення по шкалі самоефективності складає 27,2 (що є середніми показниками), медіана 28, стандартне відхилення 4,46, мінімальне значення 17 (відповідає низькій самоефективності), а максимальне 37 (відповідає високим показникам самоефективності). (Табл. 3.7.)

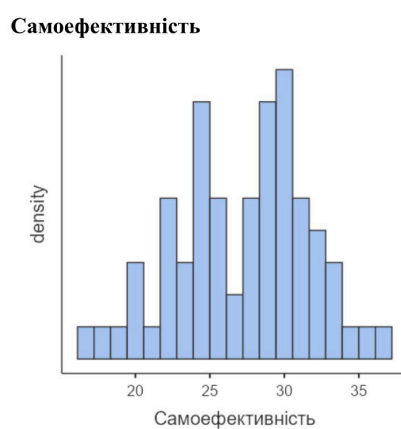


Рис. 3.7. Графік розподілу шкалі самоефективності

На графіку ми бачимо два пікових значення на рівні 24 та 29, 30, що відповідає показникам нижче середнього та вище середнього рівня самоефективності. (Рис. 3.7.)

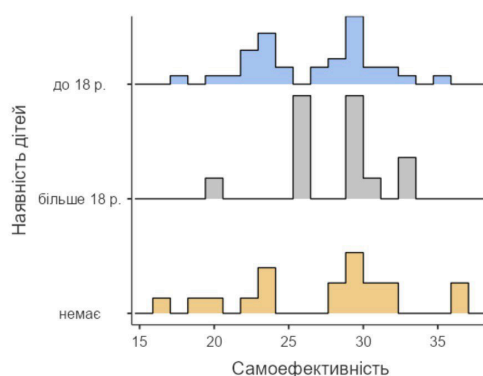


Рис. 3.8. Графік розподілу по шкалі самоефективності за критерієм наявності дітей

На графіку відсутній гаусівський розподіл, немає нагромаджень відповідей в середній зоні. (Рис. 3.8.)

Табл. 3.8.

Описова статистика по шкалі самоефективності за критерієм наявності дітей

	Наявність дітей	Самоефективність
N	до 18 р.	34
	більше 18 р.	14
	немає	19
Missing	до 18 р.	0
	більше 18 р.	0
	немає	0
Mean	до 18 р.	26.7
	більше 18 р.	28.2
	немає	27.4
Median	до 18 р.	27.5
	більше 18 р.	29.0
	немає	29
Standard deviation	до 18 р.	4.20
	більше 18 р.	3.47
	немає	5.55
Minimum	до 18 р.	18
	більше 18 р.	20
	немає	17
Maximum	до 18 р.	35
	більше 18 р.	33
	немає	37

В таблиці ми не бачимо великої різниці в середніх значеннях по групах за наявністю дітей, в тих, в кого діти до 18 років цей показник 26,7 (найнижчий з 3-х груп), більше 18 років 28,2 (найвищий показник з груп), в кого немає дітей 27,4. Мінімальне значення в групі, в яких немає дітей - 17, потім в тих, в кого діти до 18 років - 18, і найвищий показник в групі з повнолітніми дітьми - 20. Максимальне значення найбільше в групі, в яких немає дітей - 37, в тих, в кого є діти до 18 років - 35, більше 18 років - 33. (Табл. 3.8.)

Табл. 3.9.

Описова статистика за шкалою життєстійкості з субшкалами залученості контролю та прийняття ризику

	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
N	67	67	67	67
Missing	0	0	0	0
Mean	9,45	8,64	8,76	26,9
Median	10	9	9	27
Standard deviation	3,29	2,42	2,87	7,26
Minimum	2	1	2	6
Maximum	15	13	15	38

В таблиці вказані середні значення по субшкалам і загальній шкалі. Середнє значення по субшкалі залученість - 9,45, контролю - 8,64, прийняття ризику - 8,76, загальній - 26,9. Мінімальне значення по субшкалі залученості - 2, контролю - 1, прийняття ризику - 2, загальній - 6. Максимальне значення по субшкалі залученості 15, контролю - 13, прийняття ризику - 15, загальній - 38. Стандартне відхилення по субшкалі залученості - 3,29, контролю - 2,42, прийняття ризику - 2,87, загальній 7,26. (Табл. 3.9.)

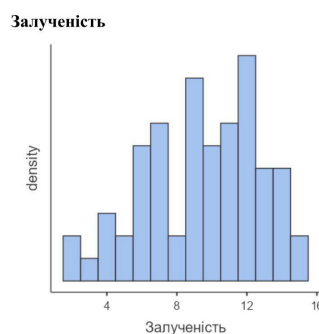


Рис. 3.9. Розподіл по субшкалі залученості

На графіку ми бачимо асиметрію в бік більших значень, більшість людей по шкалі залученості в нас мають високі показники. З трьох субшкал найкращі значення ми спостерігаємо саме по цій шкалі. (Рис. 3.9.)

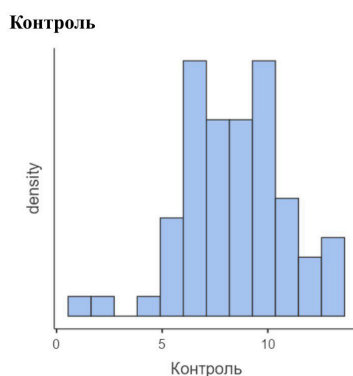


Рис. 3.10. Розподіл по субшкалі контролю

На цьому графіку по субшкалі контролю ми бачимо більш серединний розподіл. (Рис. 3.10.)

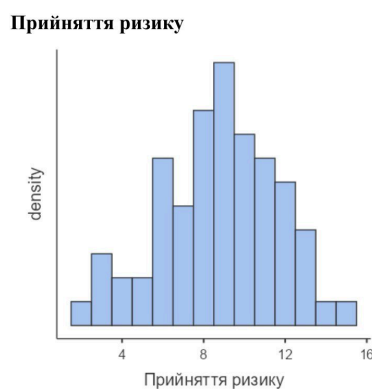


Рис. 3.11. Розподіл по субшкалі прийняття ризику

На графіку по субшкалі прийняття також присутній серединний розподіл з невеликим переважанням в бік більших значень. (Рис.3.11.)

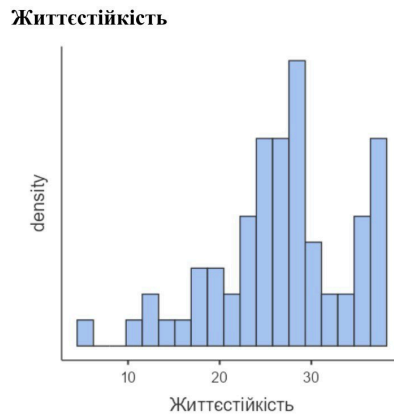


Рис. 3.12. Графік розподілу по шкалі життєстійкості

На графіку ми бачимо, що з показниками від 25 до 35 максимальна кількість респондентів, а тих, у кого менше 20 набагато менше. Життєстійкість - це здатність людини адаптуватись та відновлюватись після важких подій та стресів, це про вміння протистояти стресу. Це не вроджена здатність, а набута, можемо зробити припущення, що люди з нашої вибірки в умовах війни розвинули ці навички, намагаються адаптуватись до надскладних умов, тим самим підвищуючи свою життєстійкість. (Рис. 3.12.)

Табл. 3.10.

Описова статистика по шкалі життєстійкості за місцем проживання

	Місце проживання	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
N	Київ	41	41	41	41
	Часто ПТ	14	14	14	14
	Рідко ПТ	8	8	8	8
	Закордон	4	4	4	4
Missing	Київ	0	0	0	0
	Часто ПТ	0	0	0	0
	Рідко ПТ	0	0	0	0
	Закордон	0	0	0	0
Mean	Київ	9.39	8.63	8.68	26.7
	Часто ПТ	9.00	8.14	8.43	25.6
	Рідко ПТ	10.0	8.88	8.50	27.4
	Закордон	10.5	10.0	11.3	31.8
Median	Київ	9	9	8	26
	Часто ПТ	10.0	9.00	9.00	28.0
	Рідко ПТ	11.5	8.50	9.00	28.5
	Закордон	10.5	10.0	11.0	32.0
Standard deviation	Київ	3.24	2.35	2.48	6.66
	Часто ПТ	3.70	2.66	3.59	8.73
	Рідко ПТ	3.12	2.47	3.66	8.02
	Закордон	3.51	2.45	1.50	6.70
Minimum	Київ	2	2	4	11
	Часто ПТ	2	1	3	6
	Рідко ПТ	6	6	2	15
	Закордон	7	7	10	25
Maximum	Київ	15	13	15	38
	Часто ПТ	14	12	14	35
	Рідко ПТ	13	13	13	38
	Закордон	14	13	13	38

В таблиці описані значення по шкалі життестійкості, а також показники по субшкалам цього тесту. Групи відрізнялись за критеріями місця проживання: ті, хто проживає в Києві, в регіонах, де часто або рідко бувають повітряні тривоги та закордоном. Середні значення у групи, яка проживає в Києві і це більшість респондентів (41 людина) складає 9,39 по субшкалі залученості, в групі де часті повітряні тривоги - 9, де рідко - 10, та закордоном найбільше значення 10,5. По шкалі контролю у тих, хто проживає в Києві середні значення 8,63, часто повітряні тривоги - 8,14 (найнижчий показник по цій шкалі), рідко повітряні тривоги - 8,88, і у тих, хто закордоном найвищий показник 10. По субшкалі прийняття ризику середні значення у тих, хто проживає в Києві 8,63, в кого часті повітряні тривоги - 8,43, рідко повітряні тривоги 8,5, у тих хто проживає закордоном 11,3. Середні значення по загальній шкалі життестійкості у тих, хто проживає в Києві складає 26,7, у тих, в кого часті повітряні тривоги - 25,6, в кого рідко повітряні тривоги - 27,4 і у тих, хто закордоном - 31,8. Ми бачимо, що за всіма субшкалами та загальній шкалі найнижче середні значення у групи, де часті повітряні тривоги і найвищий показник у тих, хто закордоном. Можемо зробити припущення, що наявність частих повітряних тривог знижує рівень життестійкості, в той час як їх відсутність сприяє більшому рівню життестійкості. Також можемо зробити припущення, що саме такий частий загрозливий чинник як повітряна тривога і пов'язані з цим ситуаціями негативно відображаються на всі складові життестійкості людини. (Табл. 3.10.)

Табл. 3.11.

Тест на нормальність розподілу

Normality Test (Shapiro-Wilk)		
	W	p
Стресостійкість	0.987	0.693
Самоефективність	0.975	0.191

В таблиці ми бачимо, що по шкалі стресостійкість та самоефективність є нормальний розподіл. (Табл. 3.11.)

Табл. 3.12.

Тест на гомогенність розподілу

Homogeneity of Variances Test (Levene's)				
	F	df	df2	p
Стресостійкість	0.504	1	65	0.480
Самоефективність	0.524	1	65	0.472

В таблиці зазначено, що по шкалам стресостійкість та самоефективність є рівномірний однорідний розподіл. (Табл. 3.12.)

Табл. 3.13.

Тест на Т-критерій Стьюдента за шкалами стресостійкості та самоефективності за параметром стать

Independent Samples T-Test						
		Statistic	df	p	Mean difference	SE difference
Стресостійкість	Student's t	0.700	65.0	0.486	2.448	3.50
Самоефективність	Student's t	0.323	65.0	0.748	0.674	2.09

Note. $H_0: \mu_{Жінки} = \mu_{Чоловіки}$

За тестом Т-критерія Стьюдента показники по шкалам стресостійкості та самоефективності за параметрами стать статистичної значущості за середніми значеннями не маємо, оскільки показник p-value високий. (Табл. 3.13.)

Табл. 3.14.

Тест на коефіцієнт Манна-Уїтні по шкалам копінг з розподілом стать

Independent Samples T-Test					
		Statistic	p	Mean difference	SE difference
Фокус на проблемі	Mann-Whitney U	126.0	0.494	-1.000	
Фокус на емоціях	Mann-Whitney U	114.5	0.339	2.000	
Унікаючий копінг	Mann-Whitney U	96.0	0.161	3.000	

Note. $H_0: \mu_{Жінки} = \mu_{Чоловіки}$

Показники в таблиці свідчать про те, що наявний ненормальний розподіл. Найменший показник статистичної значущості є в унікаючому копінгу. (Табл. 3.14.)

Табл. 3.15.

Тест на коефіцієнт Манна-Уїтні за шкалою життєстійкості з розподілом за статтю

Independent Samples T-Test				
		Statistic	p	Mean difference
Задученість	Mann-Whitney U	127.5	0.517	-1.000
Контроль	Mann-Whitney U	62.0	0.026	-3.000
Прийняття ризику	Mann-Whitney U	133.5	0.614	1.000
Життєстійкість	Mann-Whitney U	125.5	0.488	-2.000

Note. $\mu_{\text{Жінка}} \neq \mu_{\text{Чоловік}}$

В таблиці бачимо статистично значущий показник p-value 0,026 в субшкалі контролю. (Табл. 3.15.)

Табл. 3.16.

Порівняння показників за шкалою життєстійкості з розподілом за статтю

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Задученість	Жінка	62	9.37	10.00	3.34	0.424
	Чоловік	5	10.40	10.00	2.61	1.166
Контроль	Жінка	62	8.45	9.00	2.35	0.299
	Чоловік	5	11.00	11.00	2.12	0.949
Прийняття ризику	Жінка	62	8.79	9.00	2.92	0.371
	Чоловік	5	8.40	8.00	2.30	1.030
Життєстійкість	Жінка	62	26.61	27.00	7.34	0.932
	Чоловік	5	29.80	28.00	6.02	2.691

За показниками середніх значень ми бачимо, що найбільша різниця є по субшкалі контролю. В чоловіків цей показник складає 11, а в жінок 8,45. Можемо зробити припущення, що саме в чоловіків цей показник вище через те, що вони за своєю природою більше схильні до відчуття контролю у своєму

житті і більше схильні до того, щоб діяти та мати впевненість, що вони можуть досягати поставлених цілей. Показники середнього значення за субшкалою залученість теж відрізняються і бік більших у чоловіків - 10,4, у жінок - 9,37. При цьому показник за субшкалою прийняття ризику у жінок трохи вище і складає 8,79, в чоловіків - 8,4. За загальною шкалою життєстійкості показники середніх значень у чоловіків вище і складають - 29,8, у жінок - 26,61. (Табл. 3.16.)

Табл. 3.17.

Порівняння середніх значень по шкалі життєстійкості з розподілом сімейний стан

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Залученість	одружений/а	52	9.65	10.00	3.28	0.454
	неодружений/а	15	8.73	9.00	3.33	0.859
Контроль	одружений/а	52	8.81	9.00	2.35	0.326
	неодружений/а	15	8.07	9.00	2.63	0.679
Прийняття ризику	одружений/а	52	9.02	9.00	2.98	0.413
	неодружений/а	15	7.87	8.00	2.29	0.593
Життєстійкість	одружений/а	52	27.48	28.00	7.24	1.004
	неодружений/а	15	24.67	25.00	7.11	1.835

В таблиці ми бачимо, що по субшкалі залученість показник середнього значення вищий у тих, хто одружений і він складає 9,65, а у неодружених - 8,73. По субшкалі контроль середнє значення у одружених також вище - 8,81, у неодружених - 8,07. Середнє значення по субшкалі прийняття ризику так само у одружених вище і складає 9,02, в той час як у неодружених - 7,87. Середнє значення по загальній шкалі життєстійкості у одружених також вище - 27,48, а у неодружених - 24,67. Можемо зробити припущення, що сімейний стан може впливати на рівень життєстійкості і він стає вище, коли людина одружена(ий). Можемо також зробити припущення, що наявність партнера поряд може позитивно впливати на всі аспекти життєстійкості саме через підтримку іншої людини поряд, це сприяє тому, щоб не відчувати безпорадність, а навпаки більше сподіватись на щось позитивне та бути впевненим, що навіть, якщо

щось не вийшло, то можна намагатись робити спроби покращити життя. (Табл. 3.17.)

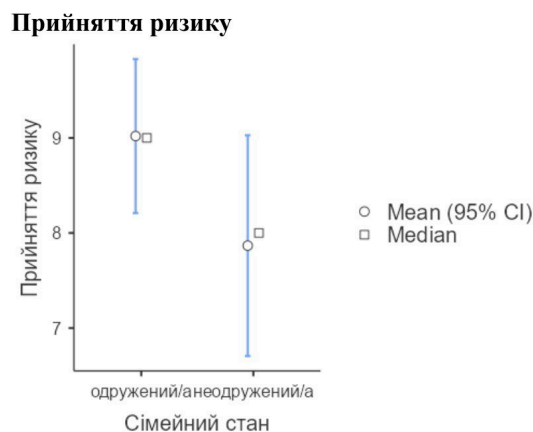


Рис. 3.13. Порівняння за субшкалою прийняття ризику з розподілом за сімейним станом

На графіку ми можемо побачити різницю показників і що в одружених ці показники вище у порівнянні з неодруженими. (Рис.3.13.)

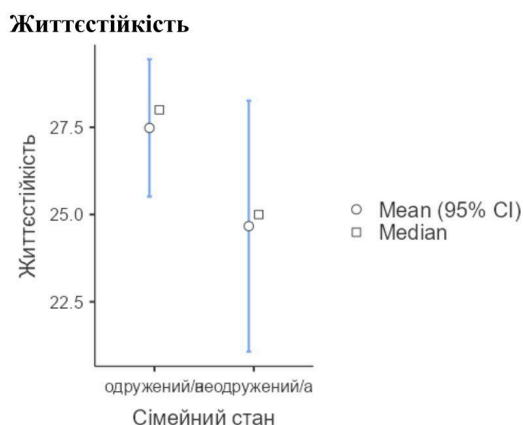


Рис. 3.14. Порівняння за шкалою життєстійкості з розподілом за сімейним станом

На графіку ми так само бачимо відмінності результатів і відзначаємо, що в одружених вище показники рівня життєстійкості у порівнянні з неодруженими. (Рис.3.14.)

Табл. 3.18

Кореляційний аналіз шкал стресостійкості, самоефективності і копінг-стратегій

		Стресостійкість	Самоефективність	Фокус на проблемі	Фокус на емоціях	Унікальний копінг
Стресостійкість	Pearson's r	—				
	df	—				
	p-value	—				
Самоефективність	Pearson's r	0.742	—			
	df	65	—			
	p-value	<.001	—			
Фокус на проблемі	Pearson's r	0.351	0.357	—		
	df	65	65	—		
	p-value	0.004	0.003	—		
Фокус на емоціях	Pearson's r	0.366	0.274	0.672	—	
	df	65	65	65	—	
	p-value	0.002	0.025	<.001	—	
Унікальний копінг	Pearson's r	-0.100	-0.105	0.194	0.343	—
	df	65	65	65	65	—
	p-value	0.423	0.396	0.116	0.004	—

В таблиці ми бачимо, що взаємозв'язок між шкалами стресостійкості і самоефективності є статистично значущим, на це нам вказує p-value, який складає 0,001. Коефіцієнт Пірсона складає 0,742, що є достатньо високим показником. Отже, маємо високий кореляційний зв'язок між шкалами стресостійкості і самоефективності. В цих тестах маємо схожі теоретичні конструкти. Також це означає, що люди з високим рівнем стресостійкості будуть мати високий рівень самоефективності і навпаки. Якщо дивитись на шкалу стресостійкості і її зв'язок з шкалою копінг-стратегій, а саме на субшкалу фокус на проблемі, то відзначається, що зв'язок статистично значущий, адже p-value складає 0,004, характер зв'язку позитивний, при зростанні показників стресостійкості, буде зростати показники копінг-стратегії фокус на проблемі. Так само з шкалою самоефективності, коефіцієнт Пірсона 0,357 вище середнього, p-value 0,003, взаємозв'язок статистично значущий, це

означає, якщо буде присутня висока самоефективність, буде висока ймовірність використання копінгу фокус на проблемі. Результат аналізу взаємозв'язку копінгу фокус на емоціях з шкалами стресостійкості та самоефективності теж надає статистично значущі показники, по шкалі стресостійкості p -value 0,002, по шкалі самоефективності p -value 0,025, проте коефіцієнт Пірсона по шкалі самоефективності менше і складає 0,274 (нижче середнього значення), з чого можемо зробити висновок, що стресостійкість більше пов'язана з вибором копінгу з фокусом на емоціях, аніж самоефективність. Це можна пояснити тим, що стресостійкість більше пов'язана з саморегуляцією в плані емоцій, а самоефективність більше націлена на те, щоб більше продуктивно вкладати свій ресурс і знати коли це треба, а коли ні. Також бачимо, що значущого взаємозв'язку між стресостійкістю, самоефективністю і унікаючим копінгом немає, p -value мають значення 0,423 та 0,396, коефіцієнт Пірсона - 0,100 та - 0,105, маємо негативний зв'язок і слабкий рівень цього зв'язку. Можемо зробити припущення, що при зростанні стресостійкості та самоефективності, буде зменшуватись унікаючий копінг і навпаки, при зменшенні стресостійкості та самоефективності, буде підвищуватись використання унікаючого копінгу, проте пам'ятаємо, що статистичної значущості немає.

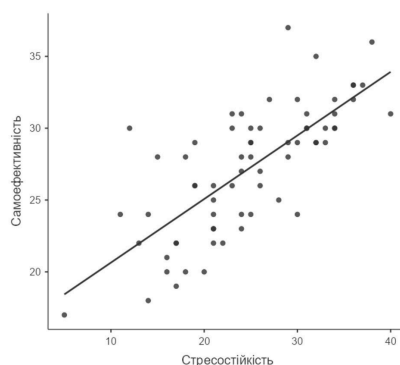


Рис. 3.15. Графік розсіювання по шкалам стресостійкості та самоефективності

На графіку ми бачимо наявність високого кореляційного зв'язку між шкалами стресостійкості та самоефективності. (Рис. 3.15.)

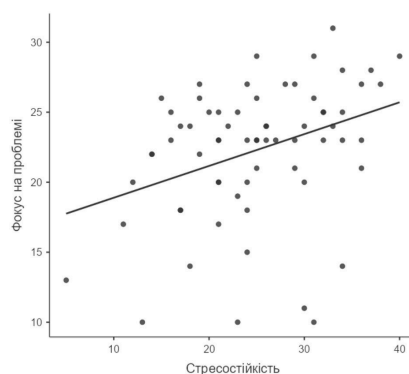


Рис. 3.16. Графік розсіювання по шкалам стресостійкості і копінгу з фокусом на проблемі

На цьому графіку ми також бачимо, що наявний кореляційний зв'язок між шкалою стресостійкості і копінгом з фокусом на проблемі. (Рис. 3.16.)

Табл. 3.19

Кореляційний аналіз по шкалам копінгу та життєстійкості

Correlation Matrix							
		Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість	Фокус на проблемах	Унікальний копінг
Залученість	Pearson's r	—					
	df	—					
	p-value	—					
Контроль	Pearson's r	0.576	—				
	df	65	—				
	p-value	<.001	—				
Прийняття ризику	Pearson's r	0.615	0.510	—			
	df	65	65	—			
	p-value	<.001	<.001	—			
Життєстійкість	Pearson's r	0.888	0.795	0.843	—		
	df	65	65	65	—		
	p-value	<.001	<.001	<.001	—		
Фокус на проблемі	Pearson's r	0.180	0.083	-0.006	0.107	—	
	df	65	65	65	65	—	
	p-value	0.146	0.503	0.960	0.390	—	
Фокус на емоціях	Pearson's r	0.199	-0.069	-0.005	0.065	0.672	—
	df	65	65	65	65	65	—
	p-value	0.106	0.578	0.966	0.601	<.001	—
Унікальний копінг	Pearson's r	-0.298	-0.332	-0.296	-0.362	0.194	0.343
	df	65	65	65	65	65	—
	p-value	0.014	0.006	0.015	0.003	0.116	0.004

Статистично значущі показники маємо тільки при кореляції унікаючого копінгу з субшкалами і загальною шкалою життєстійкості. Зв'язок середній, проте негативний, коефіцієнт Пірсона - 0,298 по субшкалі залученості p -value 0,014, по контролю - 0,332, p -value 0,006, прийняття ризику - 0,296, p -value 0,015, по загальній шкалі життєстійкості - 0,362, p -value 0,003. Можемо зробити висновок, що чим вище будуть показники по субшкалам і загальній шкалі життєстійкості, тим менше буде використовуватись унікаючий копінг. (Табл. 3.19.)

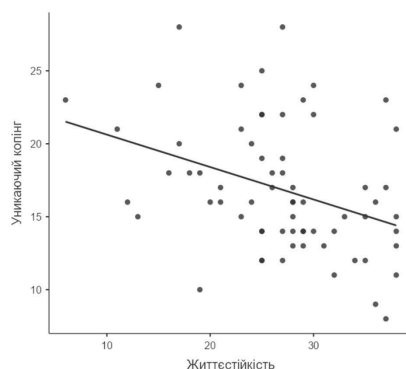


Рис. 3.17. Графік розсіювання по шкалам унікаючого копінгу і життєстійкості

На графіку можемо побачити негативний кореляційний зв'язок між шкалами копінгу і життєстійкості. (Рис. 3.17.)

Табл. 3.20.

Регресійний аналіз по шкалі стресостійкість з критерієм на наявність дітей

Model Coefficients - Стресостійкість				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	23.26	1.25	18.546	<.001
Наявність дітей:				
більше 18 р. – до 18 р.	5.31	2.32	2.285	0.026
немає – до 18 р.	1.74	2.10	0.828	0.411
^a Represents reference level				

В таблиці ми бачимо статистично значущий показник p-value 0,026, з чого можемо зробити висновок, що такий фактор, як наявність повнолітніх або неповнолітніх дітей впливає на рівень стресостійкості. (Табл. 3.20.)

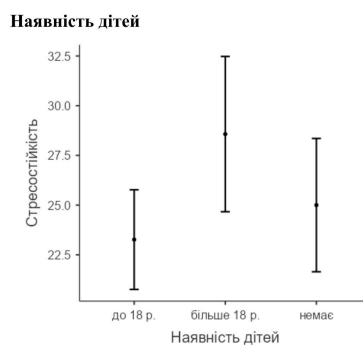


Рис. 3.18. Графік рівня стресостійкості за фактором наявності дітей

На графіку ми бачимо, що найвищий рівень стресостійкості мають люди, які мають повнолітніх дітей. Можемо зробити припущення, що такі люди мають багато життєвого досвіду, пройшли всі етапи дорослішання своєї дитини, тим самим підвищили свою стресотійкість, вони також вже можуть не мати великої відповідальності за виховання дитини, що могло б знижувати рівень стресостійкості, як ми це бачимо на графіку у людей з дітьми до 18 років. Також люди з повнолітніми дітьми можуть навіть вже отримувати допомогу і підтримку від своїх дорослих дітей. (Рис. 3.18.)

Табл. 3.21.

Регресійний аналіз по шалі стресостійкості з параметром наявність дітей

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.275	0.0755
Note. Models estimated using sample size of N=67		

В таблиці ми бачимо коефіцієнт кореляції 0,275 (середній рівень) та коефіцієнт детермінації 0,0755, з чого можемо зробити висновок, що взаємозв'язок між стресостійкістю і наявністю дітей є. (Табл. 3.21.)

Результати по регресійному аналізу з параметром наявність дітей по шкалам самооефективності, життестійкості та копінгам, окрім унікаючого не є статистично значущими, їхні результати не є значно важливими для опису, проте там існують тенденції, що у людей з повнолітніми дітьми теж трохи більше показники у порівнянні з іншими групами.

Табл. 3.22.

Регресійний аналіз по шкалі унікаючого копінгу з параметром наявність дітей

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.363	0.132
Note. Models estimated using sample size of N=67		

Коефіцієнт кореляції складає 0,363, що є хорошим середнім показником, коефіцієнт детермінації 0,132. Можемо зробити висновок, що існує взаємозв'язок між шкалою унікаючого копінгу і наявністю дітей. (Табл. 3.22.)

Табл. 3.23.

Регресійний аналіз по шкалі унікаючого копінгу з параметром наявність дітей

Model Coefficients - Унікаючий копінг				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	17.676	0.722	24.474	<.001
Наявність дітей:				
більше 18 р. – до 18 р.	0.681	1.337	0.509	0.613
немає – до 18 р.	-3.308	1.206	-2.742	0.008

В таблиці бачимо статистично значущий показник p-value і він складає 0,008. (Табл. 3.23.)

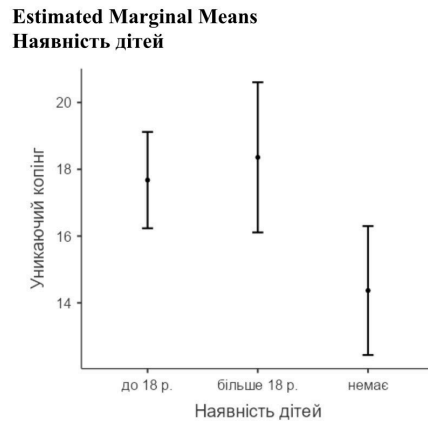


Рис. 3.19. Графік рівня унікаючого копіngu за фактором наявність дітей.

На графіку ми бачимо, що найнижчий показник використання унікаючого копіngu в групі, в якій люди не мають дітей. Далі за показниками йде група з дітьми до 18 років і найвищий показник у групи з повнолітніми дітьми. (Рис. 3.19.)

Табл. 3.24.

Регресійний аналіз по шкалі стресостійкості з параметром вік

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.410	0.168

Note. Models estimated using sample size of N=67

В таблиці ми бачимо, що коефіцієнт кореляції складає 0,410, коефіцієнт детермінації 0,168, з чого робимо висновок, що взаємозв'язок між стресостійкістю і віком є. (Табл. 3.24.)

Табл. 3.25.

Регресійний аналіз по шкалі стресостійкості з параметром вік

Model Coefficients - Стресостійкість				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	13.0	4.07	3.19	0.002
Вік:				
26-35 – 18-25	11.2	4.49	2.50	0.015
36-45 – 18-25	11.8	4.25	2.78	0.007
46-55 – 18-25	13.7	4.55	3.02	0.004
56 і більше – 18-25	18.0	5.39	3.34	0.001

В таблиці ми бачимо показники p-value, які свідчать про те, що результати є статистично значущими. (Табл. 3.25.)

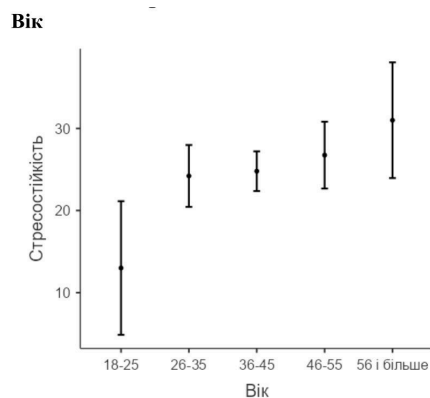


Рис. 3.20. Графік рівня стресостійкості за фактором вік

На графіку ми бачимо розподіл показників рівня стресостійкості в залежності від віку і відзначаємо, що в нашій вибірці з віком рівень стресостійкості зростає. Найнижчий показник в групі 18-25 років (середнє значення 13,0), далі йде група 26-35 (24,2), потім 36-45 (24,8), слідом 46-55 (26,8) і найвищий показник у групі 56 і більше (31,0). Можемо зробити припущення, що з віком рівень стресостійкості підвищується завдяки життєвому досвіду і надбаним навичкам. (Рис.3.20.)

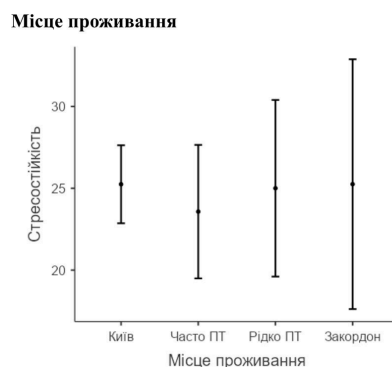


Рис. 3.21. Графік рівня стресостійкості залежно від місця проживання

Табл. 3.26.

Регресійний аналіз по шкалі стресостійкості з фактором місця проживання

Estimated Marginal Means - Місце проживання				
Місце проживання	Marginal Mean	SE	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
Київ	25.2	1.19	22.9	27.6
Часто ПТ	23.6	2.04	19.5	27.6
Рідко ПТ	25.0	2.70	19.6	30.4
Закордон	25.3	3.82	17.6	32.9

Ми очікували, що існує взаємозв'язок між рівнем стресостійкості і місцем проживання, проте не отримали статистично значущого результату (p -value 0,482, 0,999), і отримали, що вплив місця проживання на рівень стресостійкості майже відсутній (коефіцієнт кореляції 0,0901, коефіцієнт детермінації 0,00811), проте є дуже невелика тенденція, що у людей, в яких часті повітряні тривоги мають нижчу стресостійкість (середнє значення 23,6), в той час як ті, хто проживають за кордоном мають вищі показники (25,3). (Табл. 3.26.)

Табл. 3.27.

Регресійний аналіз по шкалі стресостійкості з параметром зайнятість**Linear Regression**

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.274	0.0749

Note. Models estimated using sample size of N=67

В таблиці бачимо коефіцієнт кореляції, який складає 0,274 та коефіцієнт детермінації 0,0749, з чого робимо висновок, що взаємозв'язок між рівнем стресостійкості і зайнятістю (чи працює людина, якщо так, то онлайн чи офлайн) є. (Табл. 3.27.)

Табл. 3.28.

Регресійний аналіз по шкалі стресостійкості з параметром зайнятість

Model Coefficients - Стресостійкість				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	26.368	1.68	15.709	<.001
Зайнятість:				
Офлайн – Онлайн	-0.868	2.07	-0.419	0.677
Не працюю – Онлайн	-5.785	2.70	-2.144	0.036

В таблиці ми отримали статистично значущі результати, показник p-value складає 0,036. (Табл. 3.28.)

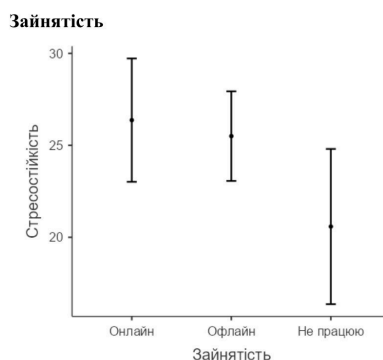


Рис. 3.22. Графік з рівнем стресостійкості з параметром зайнятості

Табл. 3.29.

Регресійний аналіз по шкалі стресостійкості з параметром зайнятості

Зайнятість	Marginal Mean	SE	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
Онлайн	26.4	1.68	23.0	29.7
Офлайн	25.5	1.22	23.1	27.9
Не працюю	20.6	2.11	16.4	24.8

На графіку та в таблиці ми бачимо, що найнижчий показник стресостійкості в групі тих, хто не працює (середнє значення 20,6), наступними за величиною показників є група тих, хто працює офлайн (середнє значення 25,5), і найвищий показник у тих, хто працює онлайн (26,4). Можемо зробити припущення, що люди, які не працюють менше адаптовані до стресових ситуацій. (Рис. 3.22.) (Табл. 3.29.)

Табл. 3.30.

Регресійний аналіз по шкалі стресостійкості з параметром тип реагування на повітряні тривоги

Linear Regression

Model	R	R ²
1	0.303	0.0917

Note. Models estimated using sample size of N=67

В таблиці ми бачимо, що існує взаємозв'язок між рівнем стресостійкості і тим, як людина реагує на повітряні тривоги. Коефіцієнт кореляції середній і складає 0,303, коефіцієнт детермінації 0,0917. (Табл. 3.30.)

Табл. 3.31.

Регресійний аналіз за шкалою стресостійкості з параметром тип реагування на повітряні тривоги

Model Coefficients - Стресостійкість				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	15.50	5.17	3.000	0.004
Дії під час повітряної тривоги(ПТ):				
Не реауюю – Реауюю завжди	12.17	5.45	2.234	0.029
По-різному – Реауюю завжди	8.72	5.28	1.652	0.104
Тільки в роб. час – Реауюю завжди	7.50	8.95	0.838	0.405

В таблиці ми бачимо p-value, який складає 0,029, це означає, що ми отримані статистично значущий результат. (Табл. 3.31.)



Рис. 3.23. Графік з рівнем стресостійкості з параметром реагування на повітряні тривоги

Табл. 3.32.

Регресійний аналіз за шкалою стресостійкості з параметром тип реагування на повітряні тривоги

Estimated Marginal Means - Дії під час повітряної тривоги(ПТ)				
			95% Confidence Interval	
Дії під час повітряної тривоги(ПТ)	Marginal Mean	SE	Lower	Upper
Реауюю завжди	15.5	5.17	5.17	25.8
Не реауюю	27.7	1.72	24.22	31.1
По-різному	24.2	1.08	22.06	26.4
Тільки в роб. час	23.0	7.31	8.40	37.6

На графіку та в таблиці ми бачимо, що найнижчий рівень стресостійкості мають люди, які завжди реагують на повітряні тривоги (середнє значення 15,5) і це здається логічним, адже краще витримувати такий загрозливий фактор як повітряна тривога може більш стресостійка людина. Ті, хто реагує в робочий час, тому що цього вимагають правила робочого розпорядку, мають середнє значення 23,0, наступні ті, хто реагує по-різному в залежності від ситуації, таких людей в нашій вибірці найбільше (24,2) і найвищий показник стресостійкості у людей, які не реагують на повітряні тривоги (27,7). Показники тих, хто завжди реагує і не реагує суттєво відрізняються, можемо зробити припущення, що це люди з різним складом психічної організації і типом реагування на стресові ситуації. (Рис. 3.23.) (Табл. 3.23.)

Табл. 3.33

Регресійний аналіз по шкалі стресостійкості і субшкалам життєстійкості

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.542	0.294
Note. Models estimated using sample size of N=67		

В таблиці ми бачимо високий взаємозв'язок між шкалою стресостійкості і субшкалами життєстійкості. Коефіцієнт кореляції складає 0,542, коефіцієнт детермінації 0,294. (Табл. 3.33.)

Табл. 3.34.

Регресійний аналіз по шкалі стресостійкості і субшкалам життєстійкості

Model Coefficients - Стресостійкість				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	9.376	3.170	2.958	0.004
Залученість	0.455	0.332	1.372	0.175
Контроль	0.937	0.414	2.264	0.027
Прийняття ризику	0.353	0.362	0.975	0.333

В таблиці 3.34 ми бачимо важливі для нас показники p-value по субшкалі контролю в регресійному аналізі з шкалою стресостійкості, він складає 0,027, з чого ми робимо висновок, що результат є статистично значущими і найбільший взаємозв'язок між рівнем стресостійкості і субшкалами життестійкості є саме з контролем. Контроль в складі життестійкості означає те, що людина вірить в те, що вона може впливати на результати подій і ситуацій у своєму житті, навіть якщо не гарантований успіх, це про здатність відчувати контроль за свої емоції та дії, що дуже пов'язано з стресостійкістю, де людина з високим показниками проходження шкали буде мати більш розвинену здатність долати труднощі, не втрачати оптимізм та керувати своїм життям, ефективно справляючись з складними ситуаціями. Відзначаємо, що саме контроль має найбільший вплив серед інших субшкал життестійкості в нашій моделі, і менший вплив має прийняття ризику. (Табл. 3.34.)

Табл. 3.35.

Регресійний аналіз по шкалі стресостійкості з шкалою копінг-стратегій

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.457	0.208
Note. Models estimated using sample size of N=67		

В таблиці зазначено, що коефіцієнт кореляції складає 0,457, коефіцієнт детермінації 0,208, отже ми відзначаємо, що маємо високий вплив копінг-стратегій на стресостійкість. (Табл. 3.35.)

Табл. 3.36.

Регресійний аналіз по шкалі стресостійкості з шкалою копінг-стратегій

Model Coefficients - Стресостійкість				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	12.784	4.997	2.56	0.013
Фокус на проблемі	0.269	0.234	1.15	0.255
Фокус на емоціях	0.430	0.203	2.11	0.038
Унікаючий копінг	-0.418	0.201	-2.08	0.042

В таблиці ми бачимо, що такі копінг-стратегії, як фокус на емоціях та унікаючий копінг найбільш впливові порівняно з фокусом на проблемі, р-value в фокусі на емоціях складає 0,038 і є статистично значущим, так само, як і в унікаючому копінгу, де р-value складає 0,042, проте в унікаючому копінгу зв'язок зворотній. Це означає, що якщо будуть зростати показники унікаючого копінгу, то рівень стресостійкості буде падати. А якщо буде зростати копінг, фокусований на емоціях, то стресостійкість буде теж зростати. (Табл. 3.36.)

Табл. 3.37.

Регресійний аналіз стресостійкості з шкалами копінг-стратегій та субшкалами життєстійкості

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.660	0.436

Note. Models estimated using sample size of N=67

В таблиці ми бачимо, що вплив таких факторів як копінг-стратегії та складові життєстійкості мають великий вплив на стресостійкість. Коефіцієнт кореляції складає 0,660 та коефіцієнт детермінації 0,436. Ми також можемо прогнозувати рівень стресостійкості, маючи результати вибору копінг-стратегій та рівень субшкал життєстійкості. (Табл. 3.37.)

Табл. 3.38.

Регресійна модель факторів копінг-стратегій та субшкал життєстійкості на стресостійкість

Model Coefficients - Стресостійкість				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	-5.4844	5.727	-0.958	0.342
Фокус на проблемі	0.1521	0.207	0.736	0.465
Фокус на емоціях	0.4352	0.186	2.340	0.023
Унікаючий копінг	-0.0777	0.191	-0.406	0.686
Залученість	0.0502	0.327	0.154	0.878
Контроль	1.1557	0.396	2.919	0.005
Прийняття ризику	0.5149	0.336	1.533	0.130

В цій таблиці ми також бачимо, що такі фактори, як контроль у складі життєстійкості та копінг, орієнтований на емоціях впливають на рівень стресостійкості, статистично значущі результати є саме в цих субшкалах, р-value в субшкалі контролю складає 0,005, в копінгу, орієнтованому на емоціях р-value 0,023. (Табл. 3.38.)

Табл. 3.39.

Регресійна модель визначення впливу на стресостійкість

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.761	0.579
Note. Models estimated using sample size of N=67		

Бачимо дуже високий коефіцієнт кореляції і він складає 0,761, коефіцієнт детермінації 0,579 (57,9%). Ці показники говорять нам про дуже високу ефективність високу прогностичну здатність даної моделі. (Табл. 3.39.)

Табл. 3.40.

Регресійна модель визначення впливу на стресостійкість

Model Coefficients - Стресостійкість				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	-14.2648	6.283	-2.270	0.027
Фокус на проблемі	0.0820	0.200	0.411	0.683
Фокус на емоціях	0.4467	0.171	2.614	0.012
Унікаючий копінг	-0.0908	0.192	-0.474	0.638
Залученість	-0.0719	0.313	-0.230	0.819
Контроль	1.1336	0.398	2.847	0.006
Прийняття ризику	0.5584	0.319	1.749	0.086
Вік:				
26-35 – 18-25	8.8076	3.691	2.386	0.021
36-45 – 18-25	9.4128	3.730	2.523	0.015
46-55 – 18-25	8.6556	4.200	2.061	0.044
56 і більше – 18-25	11.7041	4.663	2.510	0.015
Наявність дітей:				
більше 18 р. – до 18 р.	5.0518	2.273	2.223	0.030
немає – до 18 р.	4.4168	1.878	2.352	0.022
^a Represents reference level				

На початку роботи було проаналізовано всі категоріальні змінні, які були отримані по питаннях анкети опитувальника. Серед усіх змінних ми виділили найбільш значущими вік та наявність дітей. Це ті дані, які показали свою значущість і де був рівномірний розподіл респондентів. Наступним кроком ми проаналізували вплив всіх шкал, які ми вимірювали. Ми визначили, що самоефективність має надто великий вплив на стресостійкість, тому ми не акцентували увагу на цьому, а сконцентрувались на дослідженні впливу інших факторів таких як копінг-стратегії та складові життестійкості. Тому ми сформували таку таблицю, яка включає в себе найбільш значущі коваріати і категоріальні змінні і отримуємо прогностичну модель з коефіцієнтом кореляції 0,761, коефіцієнтом детермінації 0,579 і наступними показниками p-value. Це найкраща прогностична модель, яку ми змогли збудувати на основі наших даних з найбільш впливовішими факторами.

В таблиці ми бачимо, що статистично значущі дані залишились в результатах шкали копіngu, фокусованому на емоціях (p-value 0,012), субшкали контролю життестійкості (p-value 0,006). Також отримали p-value 0,0086 по субшкалі прийняття ризику, з чого можемо зробити висновок, що всі ці фактори впливають на рівень стресостійкості. В розподілі за віком також отримали статистично значущі результати по всі групам (p-value від 0,015 до 0,044), з чого можемо зробити висновок, що такий фактор, як вік має вплив на рівень стресостійкості. В розподілі за наявністю дітей також отримали статистично значущі результати (p-value від 0,022 до 0,030), з чого можемо зробити висновок, що такі фактори, як наявність повнолітніх, неповнолітніх дітей або їхня відсутність також впливають на рівень стресостійкості. (Табл. 3.40.)

Табл. 3.41.

Регресійна модель впливу на стресостійкість

Linear Regression

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.740	0.548
Note. Models estimated using sample size of N=67		

Табл. 3.42.

Регресійна модель впливу на стресостійкість

Model Coefficients - Стресостійкість				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	-13.964	5.308	-2.63	0.011
Фокус на емоціях	0.473	0.119	3.96	<.001
Контроль	1.546	0.300	5.15	<.001
Вік:				
26-35 – 18-25	9.277	3.555	2.61	0.012
36-45 – 18-25	8.931	3.688	2.42	0.019
46-55 – 18-25	8.339	4.127	2.02	0.048
56 і більше – 18-25	11.555	4.618	2.50	0.015
Наявність дітей:				
більше 18 р. – до 18 р.	4.884	2.245	2.18	0.034
немає – до 18 р.	4.718	1.789	2.64	0.011
^a Represents reference level				

В даній таблиці ми залишили тільки ті фактори, які виявились з статистично значущими показниками і отримали оновлену модель. Хотілось би приділити увагу саме копіngu, сфокусованому на емоціях, щоб описати чому саме це може впливати на стресостійкість людини. Можемо зробити припущення, що вміння опанувати власні емоції та почуття, займатись емоційною саморегуляцією може позитивно впливати та підвищувати стресостійкість. Фокус на емоціях - це така робота, яку може провести людина самостійно і в більшій мірі тільки від неї залежить та чи інша реакція на більшість речей, на різні події і ситуації. Це те, що ніхто не може зробити замість самої людини і так само таку здатність в людини ніхто не може відібрати. Розвинена здатність і вміння справлятися з емоціями або навпаки невміння може суттєво впливати на життя людини і на її реакції, здатність витримувати складні життєві обставини або навпаки вміти насолоджуватись життям. Бо без достатньо добре розвиненої саморегуляції можна бути позбавленим і якихось позитивних речей, таких як переживання радості. Без цієї навички буде складніше витримувати стресові навантаження. Від вміння опанувати може навіть змінюватись якість життя. Можливо емоційна

саморегуляційна здатна полегшити внутрішнє відчуття і надати спокій не в меншій мірі, а навіть в більшій мірі у порівнянні з тим, коли йде вирішення проблеми, коли ми говоримо про копінг, орієнтований на проблемі. А від внутрішньої гармонії в певній мірі можуть залежати і майбутні дії, вчинки.

В ході нашого емпіричного дослідження ми дослідили впливи різних психологічних категорій на стресостійкість і вибір копінг-стратегій, в результаті ми отримали висновок, що найбільший вплив на стресостійкість має вибір копінг стратегії, орієнтований на емоціях і життестійкість, а конкретно субшкала контролю у складі життестійкості. Тобто можемо стверджувати, що впливаючи на вибір копінг стратегії і на життестійкість, ми найбільш ефективно зможемо повпливати і підвищити стресостійкість.

Якщо говорити про рекомендації щодо отриманих результати, то відразу хочеться зауважити, що на ті категоріальні змінні, як вік, наприклад, людина взагалі не може впливати. Заводити чи не заводити дітей це вже більше про вибір людини, але найголовніше, на що може повливати людина, то це на те, що вона відчуває, на власні емоції, на відчуття контролю у власному житті або навпаки безпорадності. Це те, з чим людина не народжується, а розвиває протягом життя і це під силу розвинути в тій мірі, в якій людині могло б стати жити не так складно в цьому непростому світі. Або якби і була складність, то насамперед в тому, щоб не шукати завжди легких шляхів примітивного існування, а обдумувати складніші речі, які можуть зробити життя цікавішим і не таким обтяжливим, щоб життя нагадувала цікаву історію з урахуванням потреб конкретного індивіда. І тому ми підготували деякі практичні рекомендації.

Практичні рекомендації

1. Визначити чи потребує та чи інша ситуація докладання сил? Сила може проявлятися у включеності психічної, так і фізичної. Мається на увазі чи варта ситуація аби витратити особистісний ресурс. Що людина отримає з того, що витратить свій час? Співвіднесення користі або інших благ від вкладання сил і результатів, коли нічого не буде зроблено. Можна назвати це необхідністю в оптимальності вибору у вигляді витрачання або збереженні енергії. Для того, аби визначитись необхідно мати уявлення про власні цінності, орієнтири і прагнення, які сформувались протягом життя. Можна зробити звичкою навіть записувати на папері або в гаджеті основні цілі та бажання. Це також допоможе модифікувати їх з часом. Якщо щось здається важливим, але є вагання щодо того, що може щось не вийти, необхідно бути підтримкою собі в такі моменти, згадати моменти, коли щось дуже добре вийшло, Ви отримували підтримку від інших і самі були задоволені результатами. Це про впевненість та віру у себе. Проте деякі ситуації невизначеності можуть бути стресовими для людини. Інколи необхідність вибору може спровокувати страх, додаткову тривогу. В такі моменти не зайвим буде мати в арсеналі техніки для саморегуляції, щось індивідуальне, для когось це дихання, для іншої людини це техніка 5-4-3-2-1, інші мають талісман, який заспокоює їх. Хтось просто може сказати собі стоп у випадку занадто бурхливої реакції. Не можна сказати, що якась техніка буде кращою, вона буде найбільш ефективною, коли Ви дослухаетесь до себе, це неодмінно повинно принести спокій і увлечення, що зараз я все роблю правильно, я піклуюсь про себе. Турбота про себе це також надважливо для того, аби мати ресурс для допомоги іншим та йти шляхом до намічених цілей.

2. Сприймати труднощі та невдачі як можливість для розвитку. Інколи так трапляється, що щось виходить не за планом або взагалі результат виявився протилежним очікуваному. Це засмучує з однієї сторони, а з іншої, дає змогу розширити сприйняття про деякі речей. Адже в результаті отриманого досвіду неодмінно буде хоча б одна річ, яка в майбутньому може знадобитись. Як мінімум це захистить від деяких помилок в майбутньому, як максимум це дасть поштовш для пошуку нових рішень і ідей - ефективніших і продуктивніших. В кінцевому рахунку, винагорода, що вийшло щось дійсно достойне, навіть після деяких невдач може бути набагато більшою, аніж з тими перспективами, які були на початку. Адже проаналізувавши отриманий досвід, можна отримати нові знання і ресурс для нових звершень.
3. Визнати власні сильні сторони та власні обмеження. Це допоможе в реальній оцінці своїх можливостей, що в свою чергу буде допомагати у формуванні самоповазі, буде сприяти тому, щоб зайвий раз не засмучуватись. Це про прийняття себе таким, яким ти є. Це не виключає того факту, що можна прагнути вдосконалюватись, старатись бути кращої версією себе, це більше про прийняття того факту, що кожна людина має дещо, що робить її індивідуальністю, справжньою особистістю. Навіть недосконалості можуть виділяти людину як індивіда, це може бути характерна риса конкретної людини, що виділяє її серед інших. Наприклад, якщо я знаю, що я не вмю високо стрибати, як деякі успішні спортсмени, я звичайно можу намагатись розвивати ці якості, але як альтернатива цьому може бути і інший спосіб подолання певної перешкоди. Можна не перестрибнути, а обійти те, що стоїть переді мною. І в цьому людина може бути успішною. Долання стресу індивідуальне для кожного, враховувати потрібно ті можливості, які ми маємо. Звичайно не потрібно також іншого перекоосу, коли сильні сторони не помічаються і не користуються ними. Стати перед перешкодою і вважати, що це надто складно для мене і піти

назад - це про непродуктивний спосіб вирішення ситуації. Це про ігнорування того, що є щось, що може мені допомогти. Прагнення вирішення проблеми, а не відхід від неї - це про рух вперед. На противагу цьому буває так, що перешкода така, що не може бути здоланна. Наприклад, висока і довга стіна, яку і перестрибнути не можна, і обійти буде довгою справою. Тоді дійсно потрібно відійти і шукати інший шлях. На жаль, так буває, що перешкода нездоланна. Існують речі, на які людина не може повпливати. Тут може допомогти смирення. І інші дороги без перешкод.

1. Проживати емоції та почуття. Намагатись відчувати з'язок душі та тіла. Бути в ладу із собою інколи означає визнавати навіть такі почуття, які можуть здаватись небажаними для усвідомлення. Це дає змогу аналізувати думки і причини виникнення почуттів. Поки почуття не визнаються - зменшуються шанси для різних варіантів вибору. Усвідомлення дає відчуття контролю та можливість управляти своїм життям. Це те, що людина може зробити самостійно і ніхто більше не зробить за неї. Це приватна власність, цінна та інколи така, яка потребує дуже дбайливого догляду. Можливо доречно поставити питання: для чого мені ці почуття? що моє внутрішнє я намагається донести? як я маю попіклуватись про себе? Вміння проживати радість має таке ж важливе значення, як і проживання суму. Злість намагається нам сказати, що є потреба у змінах. Позитивні почуття як ресурс для відновлення, негативні для роздумів. Все це потрібно, щоб якомога краще реалізувати свій людський потенціал. Так само як наші почуття різноманітні, так і світ динамічний і часом непередбачуваний. Вміння зберегти довіру до світу може мати позитивний вплив і сформував більш позитивне оптимістичне ставлення до життя. А таке ставлення в свою чергу підвищить якість цього життя.

2. Допомогати іншим. Можливо невелике уточнення: коли в цій допомозі є потреба і Вас про це попросили. Допомогати іншим аби допомогти собі. Це взаємодія з іншими людьми, це приналежність до якоїсь ідеї. Відчувати приємне почуття, коли здійснюється допомога означає бути наповненим сенсом в будь-якій ситуації, навіть складній. А коли є сенс, то труднощі можуть здаватись не такими катастрофічними, на відміну від того, якби цього не було.
3. Дуже важливо звертати увагу на своє фізичне самопочуття, адже психічне і фізичне взаємопов'язано. Сигнали тіла, відчуття комфорту або дискомфорту в ньому - це те, що може допомогти краще зрозуміти себе і зберегти свої ресурси, відновити їх, або вчасно відчуту потребу у відновленні. Те, як людина спить, їсть має велике значення. Зміни в цих моментах можуть багато чого сказати. Тривале порушення сну, безсоння, незрозуміла втрата апетиту або набір ваги може свідчити про те, що необхідна допомога спеціаліста. Це те, на що потрібно звертати в першу чергу, це ті сигнали, які підказують, що можливості людини вичерпуються і потрібні зміни. Зв'язок душі і тіла потрібен для повноцінного функціонування, це про індивідуальні особливості і потреби, не втратити цей зв'язок означає зберегти також спосіб саморегуляції, адже чим раніше буде виявлено дискомфорт у вигляді тривоги або будь-яких інших непрємних відчуттів, тим раніше можна з цим можна щось робити.

Висновки до розділу 3

Емпіричне дослідження отриманих результатів опитувальників дозволило дослідити копінг-стратегій, стресостійкість, життєстійкість та самоефективність українців під час війни.

Проведено аналіз даних за допомогою програми Jamovi, спочатку було досліджені описові статистики.

Розподіл відбувся на 3 групи: ті, хто мають дітей до 18 років, які проживають з опитуваними, на тих, хто має повнолітніх дітей та тих, хто немає дітей.

Спочатку була представлена описова статистика копінг-стратегій з показниками середніх значень по нашій вибірці. По графіках розподілу можна відслідити, що унікаючим копінг в вибірці даного дослідження користуються рідше у порівнянні з тими, хто користується копінг, орієнтованому на проблемі. За результатами описової статистики за шкалою копінг-стратегій за критерієм стать було визначено, що копінг, орієнтований на емоціях більше використовується жінками у порівнянні з чоловіками, а копінг, фокусований на вирішення проблеми навпаки більше використовується чоловіками у порівнянні з жінками. Було зроблено припущення, що чоловікам більше притаманна стратегія, пов'язана з діями, а жінкам більше притаманно заглиблюватись в емоції саме через відмінності чоловічої та жіночої психіки. На графіку розподілу по шкалі унікаючого копіngu за наявністю дітей ми побачили, що в нашій вибірці найменше використовують унікаючий копінг ті, хто не має дітей. Було зроблено припущення, що люди, в яких немає дітей, не мають додаткового потенційно можливого стресового фактору, пов'язаного з вихованням дітей, через що зменшується необхідність уникання стресових ситуацій та використання захисних механізмів або унікаючого копіngu.

Далі була представлена описова статистика по шкалі стресостійкості. Було визначено, що середнє значення рівня стресостійкості у жінок вище, ніж у чоловіків. Також було виявлено, що найвищий рівень стресостійкості мають люди з повнолітніми дітьми. Зроблено припущення, що наявність життєвого досвіду у вигляді проходження різних стадій виховання дитини може впливати на рівень стресостійкості, окрім цього це люди середнього віку та старше, через це додається фактор життєвого досвіду через вік, що може підвищувати рівень

стресостійкості через набуті з досвіду навички. Найнижчий показник рівня стресостійкості виявився в групі людей, які не мають дітей.

Описова статистика по шкалі самоефективності за критерієм наявності дітей показала, що найвищий показник середнього значення в людей, які мають повнолітніх дітей, проте максимальне значення вище в тих, в кого дітей немає.

Підчас описової статистика по шкалі життєстійкості виявилось, що за всіма субшкалами та загальній шкалі найнижче середнє значення у групи, де часті повітряні тривоги і найвищий показник у тих, хто закордоном. Зроблено припущення, що наявність частих повітряних тривог знижує рівень життєстійкості, в той час як їх відсутність сприяє більшому рівню життєстійкості. Також зроблено припущення, що саме такий частий загрозливий чинник як повітряна тривога і пов'язані з цим ситуаціями негативно відображаються на всі складові життєстійкості людини.

В порівняльній статистиці показників за шкалою життєстійкості з розподілом за статтю найбільша різниця виявилась по субшкалі контролю. В чоловіків цей показник вище, ніж у жінок. Зроблено припущення, що саме в чоловіків цей показник вище через те, що вони за своєю природою більше схильні до відчуття контролю у своєму житті і до того, щоб діяти та мати впевненість, що вони можуть досягати поставлених цілей. Показники середнього значення за субшкалою залученість теж відрізняються і бік більших у чоловіків у порівнянні з жінками. При цьому показник за субшкалою прийняття ризику у жінок трохи вище. За загальною шкалою життєстійкості показники середніх значень у чоловіків вище, ніж у жінок.

Порівняння середніх значень по шкалі життєстійкості з розподілом сімейний стан показало, що по всіх субшкалах показники середнього значення вищі у тих, хто одружений у порівнянні з тими, хто неодружений. Середнє значення по загальній шкалі життєстійкості у одружених також вище. Зроблено припущення, що сімейний стан може впливати на рівень життєстійкості і він стає вище, коли людина одружена. Також зроблено припущення, що наявність

партнера поряд може позитивно впливати на всі аспекти життєстійкості саме через підтримку іншої людини поряд, це сприяє тому, щоб не відчувати безпорадність, а навпаки більше сподіватись на щось позитивне та бути впевненим, що навіть, якщо щось не вийшло, то можна намагатись робити спроби покращити життя.

Також було зроблено кореляційний аналіз шкал стресостійкості, самоефективності і копінг-стратегій, в ході якого виявилось, що існує високий кореляційний зв'язок між шкалами стресостійкості і самоефективності. В цих тестах маємо схожі теоретичні конструкти. Також це означає, що люди з високим рівнем стресостійкості будуть мати високий рівень самоефективності і навпаки. Якщо дивитись на шкалу стресостійкості і її зв'язок з шкалою копінг-стратегій, а саме на субшкалу фокус на проблемі, то відзначилось, що зв'язок статистично значущий, при зростанні показників стресостійкості, буде зростати показники копінг-стратегії фокус на проблемі. Так само з шкалою самоефективності, взаємозв'язок статистично значущий, це означає, якщо буде присутня висока самоефективність, буде висока ймовірність використання копінгу фокус на проблемі. Результат аналізу взаємозв'язку копінгу фокус на емоціях з шкалами стресостійкості та самоефективності теж надав статистично значущі показники, з чого зробити висновок, що стресостійкість більше пов'язана з вибором копінгу з фокусом на емоціях, аніж самоефективність. Це можна пояснити тим, що стресостійкість більше пов'язана з саморегуляцією в плані емоцій, а самоефективність більше націлена на те, щоб більше продуктивно вкладати свій ресурс і знати коли це треба, а коли ні. Також ми побачили, що значущого взаємозв'язку між стресостійкістю, самоефективністю і унікаючим копінгом немає, отримали негативний зв'язок і слабкий рівень цього зв'язку. Зробити припущення, що при зростанні стресостійкості та самоефективності, буде зменшуватись унікаючий копінг і навпаки, при зменшенні стресостійкості та самоефективності, буде підвищуватись

використання унікаючого копінгу, проте нагадуємо, що статистичної значущості немає.

Також зроблено кореляційний аналіз по шкалам копінгу та життєстійкості. Статистично значущі показники отримані тільки при кореляції унікаючого копінгу з субшкалами і загальною шкалою життєстійкості. Зв'язок середній, проте негативний. Зроблено висновок, що чим вище будуть показники по субшкалам і загальній шкалі життєстійкості, тим менше буде використовуватись унікаючий копінг.

Регресійний аналіз по шкалі стресостійкість з критерієм на наявність дітей показав, що такий фактор, як наявність повнолітніх або неповнолітніх дітей впливає на рівень стресостійкості. Найвищий рівень стресостійкості мають люди, які мають повнолітніх дітей. Зроблено припущення, що такі люди мають багато життєвого досвіду, пройшли всі етапи дорослішання своєї дитини, тим самим підвищили свою стресостійкість, вони також вже можуть не мати великої відповідальності за виховання дитини, що могло б знижувати рівень стресостійкості, як ми це побачили на графіку у людей з дітьми до 18 років. Також люди з повнолітніми дітьми можуть навіть вже отримувати допомогу і підтримку від своїх дорослих дітей.

Результати по регресійному аналізу з параметром наявність дітей по шкалам самоефективності, життєстійкості та копінгам, окрім унікаючого не є статистично значущими, їхні результати не є значно важливими для опису, проте там існують тенденції, що у людей з повнолітніми дітьми теж трохи більше показники у порівнянні з іншими групами. Проте існує взаємозв'язок між шкалою унікаючого копінгу і наявністю дітей, там спостерігаємо статистичну значущість. Найнижчий показник використання унікаючого копінгу в групі, в якій люди не мають дітей. Далі за показниками йде група з дітьми до 18 років і найвищий показник у групі з повнолітніми дітьми.

Також завдяки регресійному аналізу з'ясовано, що є взаємозв'язок між стресостійкістю і віком. В нашій вибірці з віком рівень стресостійкості зростає.

Найнижчий показник в групі 18-25 років, далі йде група 26-35, потім 36-45, слідом 46-55 і найвищий показник у групі 56 і більше. Зроблено припущення, що з віком рівень стресостійкості підвищується завдяки життєвому досвіду і надбаним навичкам.

Ми очікували, що існує взаємозв'язок між рівнем стресостійкості і місцем проживання, проте не отримали статистично значущого результату, і дізнались, що вплив місця проживання на рівень стресостійкості майже відсутній. Проте є невелика тенденція, що у людей, в яких часті повітряні тривоги мають нижчу стресостійкість, в той час як ті, хто проживають за кордоном мають вищі показники.

Також було досліджено, що існує взаємозв'язок між рівнем стресостійкості і зайнятістю (чи працює людина, якщо так, то онлайн чи офлайн). Найнижчий показник стресостійкості в групі тих, хто не працює, наступними за величиною показників є група тих, хто працює офлайн, і найвищий показник у тих, хто працює онлайн. Можемо зробити припущення, що люди, які не працюють менше адаптовані до стресових ситуацій.

Регресійний аналіз по шкалі стресостійкості з параметром тип реагування на повітряні тривоги показав, що існує взаємозв'язок між рівнем стресостійкості і тим, як людина реагує на повітряні тривоги. Найнижчий рівень стресостійкості мають люди, які завжди реагують на повітряні тривоги і це здається логічним, адже краще витримувати такий загрозливий фактор як повітряна тривога може більш стресостійка людина. Далі йдуть ті, хто реагує в робочий час, тому що цього вимагають правила робочого розпорядку, наступні ті, хто реагує по-різному в залежності від ситуації, таких людей в нашій вибірці найбільше і найвищий показник стресостійкості у людей, які не реагують на повітряні тривоги. Показники тих, хто завжди реагує і не реагує суттєво відрізняються, можемо зробити припущення, що це люди з різним складом психічної організації і типом реагування на стресові ситуації.

Регресійний аналіз по шкалі стресостійкості і субшкалам життестійкості показав високий взаємозв'язок. Найбільший взаємозв'язок між рівнем стресостійкості і субшкалами життестійкості є саме з контролем. Контроль в складі життестійкості означає те, що людина вірить в те, що вона може впливати на результати подій і ситуацій у своєму житті, навіть якщо не гарантований успіх, це про здатність відчувати контроль за свої емоції та дії, що дуже пов'язано з стресостійкістю, де людина з високим показниками проходження шкали буде мати більш розвинену здатність долати труднощі, не втрачати оптимізм та керувати своїм життям, ефективно справляючись з складними ситуаціями. Відзначаємо, що саме контроль має найбільший вплив серед інших субшкал життестійкості в нашій моделі, і менший вплив має прийняття ризику.

Регресійний аналіз по шкалі стресостійкості з шкалою копінг-стратегій показав, що ми маємо високий вплив копінг-стратегій на стресостійкість. Ми побачили, що такі копінг-стратегії, як фокус на емоціях та уникаючий копінг найбільш впливові порівняно з фокусом на проблемі, p -value в фокусі на емоціях є статистично значущим, так само, як і в уникаючому копінгу, проте в уникаючому копінгу зв'язок зворотній. Це означає, що якщо будуть зростати показники уникаючого копінгу, то рівень стресостійкості буде падати. А якщо буде зростати копінг, фокусований на емоціях, то стресостійкість буде теж зростати.

Регресійний аналіз стресостійкості з шкалами копінг-стратегій та субшкалами життестійкості дав наступні результати - вплив таких факторів як копінг-стратегії та складові життестійкості мають великий вплив на стресостійкість. Такі фактори, як контроль у складі життестійкості та копінг, орієнтований на емоціях впливають на рівень стресостійкості.

Була розроблена регресійна модель визначення впливу на стресостійкість, в якій ми побачили дуже високий коефіцієнт кореляції, показники говорять нам про дуже високу ефективність і високу прогностичну здатність даної моделі.

На початку роботи було проаналізовано всі категоріальні змінні, які були отримані по питаннях анкети опитувальника. Серед усіх змінних ми виділили найбільш значущими вік та наявність дітей. Це ті дані, які показали свою значущість і де був рівномірний розподіл респондентів. Наступним кроком ми проаналізували вплив всіх шкал, які ми вимірювали. Ми визначили, що самоефективність має надто великий вплив на стресостійкість, тому ми не акцентували увагу на цьому, а сконцентрувались на дослідженні впливу інших факторів таких як копінг-стратегії та складові життестійкості. Тому ми сформували таку таблицю, яка включає в себе найбільш значущі коваріати і категоріальні змінні і отримуємо прогностичну модель з коефіцієнтом кореляції 0,761, коефіцієнтом детермінації 0,579 і наступними показниками p-value. Це найкраща прогностична модель, яку ми змогли збудувати на основі наших даних з найбільш впливовішими факторами.

В таблиці ми бачимо, що статистично значущі дані залишились в результатах шкали копіngu, фокусованому на емоціях, субшкали контролю життестійкості. Також отримали статистично значущі показники по субшкалі прийняття ризику, з чого можемо зробити висновок, що всі ці фактори впливають на рівень стресостійкості. В розподілі за віком також отримали статистично значущі результати по всі групам, з чого зроблено висновок, що такий фактор, як вік має вплив на рівень стресостійкості. В розподілі за наявністю дітей також отримали статистично значущі результати, з чого зроблений висновок, що такі фактори, як наявність повнолітніх, неповнолітніх дітей або їхня відсутність також впливають на рівень стресостійкості.

Потім ми залишили тільки ті фактори, які виявились з статистично значущими показниками і отримали оновлену модель. Зроблено висновок, що копінг, сфокусованому на емоціях може впливати на стресостійкість людини. Зроблено припущення, що вміння опановувати власні емоції та почуття, займатись емоційною саморегуляцією може позитивно впливати та підвищувати стресостійкість. Фокус на емоціях - це така робота, яку може

провести людина самостійно і в більшій мірі тільки від неї залежить та чи інша реакція на більшість речей, на різні події і ситуації. Розвинена здатність і вміння справлятися з емоціями або навпаки невміння може суттєво впливати на життя людини і на її реакції, здатність витримувати складні життєві обставини або навпаки вміти насолоджуватись життям.

В ході нашого емпіричного дослідження ми дослідили впливи різних психологічних категорій на стресостійкість і вибір копінг-стратегій, в результаті ми отримали висновок, що найбільший вплив на стресостійкість має вибір копінг стратегії, орієнтований на емоціях і життєстійкість, а конкретно субшкала контролю у складі життєстійкості. Тобто можемо стверджувати, що впливаючи на вибір копінг стратегії і на життєстійкість, ми найбільш ефективно зможемо повпливати і підвищити стресостійкість. Також були надані практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості і життєстійкості та регуляції емоцій.

ВИСНОВКИ

В даній роботі було детально розглянуто та визначено поняття стрес, постратравматичний розлад, описані основні механізми реагування людини на стрес та наслідки, які може спричинити та чи інша подія на людина. Особливу увагу було приділено концепціям Г. Сельє, які стосуються визначення стресу, адаптаційних можливостей особистості та основних типів реакцій організму. У контексті симптоматики стресу ключові елементи цього стану, а також детально розглянуто аспекти гострої реакції на стрес і постратравматичного стресового розладу. Наведено відмінності між цими станами, що дозволяють чітко їх диференціювати. Прояви цих станів суттєво впливають на якість життя особистості. Окреслено основні проблеми, з якими стикається людина під час стресу, перелічено типові реакції. Визначено, що виникнення постратравматичного стресового розладу залежить від сукупності різних факторів.

Зазначається, що існують чинники, які сприяють подоланню стресу: готовність до його впливу, соціальна підтримка, допомога рідних, взаємодія з середовищем, життестійкість, навички адаптації, сформовані в дитинстві. До шляхів боротьби зі стресом належать релаксаційні методики, фізична активність, якісний відпочинок і збалансований режим харчування. Наголошується, що тільки сама людина здатна контролювати й мінімізувати згубний вплив стресу на своє здоров'я.

Також було проаналізовано механізми профілактики й боротьби з постратравматичним стресовим розладом. У цьому контексті значну відіграють копінг-стратегії. Розглянуто поняття копінг, а також класифікацію захисних механізмів як способів подолання стресу.

COPE підхід до боротьби зі стресом і класифікація копінг-стратегій дозволили глибше зрозуміти ефективність різних методів подолання труднощів. Було визначено типи стратегій: ті, які орієнтовані на проблему та на емоції, а також уникаючий копінг.

Життєстійкість розглянута як важливий ресурс для подолання труднощів і досягнення успіху через активацію внутрішніх можливостей. Увага була зосереджена на складових життєстійкості та її впливі на ефективне вирішення кризових ситуацій. Формування довіри до себе та світу також окреслено як вагомий чинник сприяння адаптації та боротьби з викликами.

Суттєвою рисою особистісної поведінки виділено самоефективність. Розкривається це поняття як здатність реалістично оцінювати ситуацію, приймати оптимальні рішення та знаходити шляхи виходу зі складних життєвих обставин.

Емпіричний аналіз даних, отриманих за результатами опитування, сприяв поглибленому вивченню копінг-стратегій, рівня стресостійкості, життєстійкості та самоефективності українців під час війни.

Методики дослідження: Опитувальник Brief-COPE, Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), Тест життєстійкості (коротка версія), Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема.

Вибірку складають 67 людей, з яких 62 жінки та 5 чоловіків, групування відбувалось за принципом наявності повнолітніх, неповнолітніх дітей (які проживають з батьками), а також відсутності дітей. В анкеті також є питання про місце проживання, яке поділилось на тих, хто проживає в регіоні, де часто або рідко бувають довготривалі повітряні тривоги, також на тих, хто проживає в Києві та в іншій країні. Також був розподіл людей за віком, сімейним станом, зайнятістю, які дії виконує чи не виконує людина під час повітряної тривоги.

На початковому етапі роботи було проведено аналіз всі категоріальних змінних, які були отримані по питаннях анкети опитувальника. Серед усіх змінних ми виділили найбільш значущими вік та наявність дітей, оскільки це ті чинники, які продемонстрували свою значущість та рівномірний розподіл серед респондентів. Наступним етапом було дослідження впливу всіх шкал, які ми вимірювали. Ми виявили, що самоефективність має надмірно великий вплив на

стресостійкість, тому ми не зосереджувались на цьому аспекті, а натомість спрямували увагу на вивченні впливу інших факторів таких як копінг-стратегії та складові життєстійкості.

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано вплив різних психологічних чинників на стресостійкість та вибір копінг-стратегій. Результати свідчать, що найбільший вплив на рівень стресостійкості має вибір копінг-стратегій, орієнтовані на емоції, а також показник життєстійкості. Важливо зазначити, що ключову роль у структурі життєстійкості відіграє субшкала контролю. Отже, зроблено висновок, що цілеспрямоване втручання, спрямоване на формування ефективних копінг-стратегій та підвищення життєстійкості є найперспективнішим підходом для оптимізації стресостійкості. Крім того, у дослідженні було запропоновано практичні рекомендації щодо підвищення рівня як стресостійкості, так і життєстійкості, а також ефективної регуляції емоцій.

Література

1. Туриніна О. Л. (2017). Психологія травмуючих ситуацій. Київ. ДП «Видавничий дім «Персонал».
2. Сапольські Р. (2020). Чому зебри не страждають на виразку. Видавництво «Фабула».
3. Овчаренко О. Ю. (2023). Психологія стресу та стресових розладів. Київ. Університет «Україна».
4. «Здоров'я України 21 сторіччя» (2022). Медична газета» № 15-16.
5. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми та завдання. Журнал Вісник НАПН України. 5(1), (2023).
6. Сельє Ганс. (2024). Анатомія стресу. Видавництво «Медкнига».
7. Климчук В. О. (2020). Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький. «Імекс-ЛТД».
8. Царенко Л. (2018). Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи, Том 2. 240 с.
9. Наугольний Л. Б. (2015). Психологія стресу. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ.
10. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ. Педагогічна думка.
11. «Неврологія. Психіатрія. Психотерапія» Тематичний номер: № 4 (67) 2023 р.
12. Фройд З. (2019). Тотем і табу. Видавництво «Фоліо».
13. Чабан О. О., Хаустова О. О., (2022). Практична психосоматика: тривога. Навчальний посібник. Видавничий дім «Медкнига».
14. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5-TR від Американської психіатричної асоціації. Львів. Компанія «Манускрипт», (2024).
15. Возніцина. К., Литвиненко Л. (2023). Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Друге видання. Київ.

16. Колк ван дер Б. (2021) Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Видавництво «Віват».
17. Тавровецька Н. І., Вельдбрехт О. О. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): Адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми сучасної психології №2 (25), 2022.
18. Грузинська, І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія 2 (21), 2022.
19. Герасименко А. М., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. (2023). Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: Навчальний посібник. Видавництво «Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина».
20. Бамбурак Н. М., Гуцман М. С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна, Вип. 1, 2017.
21. Василенко М.М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій // [Електронний ресурс] . - Режим доступу: <http://vuzlib.com/content/view/748/94/>
22. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка як проблема сучасної психології // [Електронний ресурс] . - Режим доступу: http://www.interklasa.pl/portal/dokumenty/ridna_mowa_uk/index.php?page=rm32_05
23. Naan N. Coping and defending. Processes of self-environment organization / N. Naan. – New York: Academic Press, 1977. – 346 p.
24. Hobfoll S. E. The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory / S.E. Hobfoll // Applied Psychology: An International Review. – 2001. – No 50(3). – P.337–421.
25. Little T. D. Children's action-control behaviors (coping): A longitudinal validation of the behavioral inventory of strategic control / Little T.D., D.F.Lopez, B.Wanner // Anxiety, Stress, and Coping. – 2001. – Vol.14. – P 315–336.

26. Eisenberg N. Empathy: Conceptualization, assessment, and relation to prosocial behavior / N.Eisenberg, R.A. Fabes // *Motivation and Emotion*. – 1990. – Vol.14. – P.131–149.
27. Koplik E.K. The Relationship of Mother-Child Coping Styles and Mother's Presence of Children's Response to Dental Stress / E.K.Koplik // *Journal of Psychology*. – 1992. – No 126(1). – P. 79–92.
28. Vitaliano P.P. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work and Family Problems / P.P. Vitaliano // *Health Psychology*. – 1990. – Vol. 9(3). – P. 348–376.
29. Pearlin L. I. The structure of coping / L.I.Pearlin, C. Schooler // *Journal of Health and Social Behavior*. – 1978. – Vol. 19. – P. 2–21.
30. Moos R. H. Life transitions and crises: A conceptual overview / R.H. Moos, J.A. Schaefer. – In R. H. Moos (Ed.), *Coping with life crises: An integrated approach*. – New York: Plenum, 1986. – P.28–33.
31. Parkes K. R. Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics / K. R. Parkes // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1986. – No 51. – P. 1277–1292.
32. Carver C.S. Assessing coping strategies: A theoretically based approach / Ch.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub// *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 56. – P. 267–283.
33. Peterson C. *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification* / C.Peterson, M.Seligman. N.Y.: Oxford University Press, 2004. – 480 p.
34. Vaillant G. E. Adaptive Mental Mechanisms: Their Role in a Positive Psychology / G.E. Vaillant // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55. – P. 89–98.
35. Schul Y. On the costs and benefits of ignorance: How performance satisfaction is affected by knowing the standard prior to performance / Y.Schul, M.Schiff // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 1995. – Vol.21. – P. 491–501.
36. Boag S. Freudian repression, the common view, and pathological science / S.Boag // *Review of General Psychology*. – 2006. – Vol. 10 (1). – P. 74–86.

37. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – СПб.: Издательство «Питер», 2007. – 400 с.
38. Фрейд А. Психология Я та захисні механізми / А.Фрейд. – М.: Педагогіка, 1993. – 144 с.
39. Frydenberg E. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? / E. Frydenberg, R. Lewis // American Educational Research Journal. – 2000. – No 37(3). – P. 727–745.
40. Casement P. Learning from our mistakes: beyond dogma in psychoanalysis / P.Casement. – New York: The Guilford Press, 2002. – 150 p.
41. Hall C.S. A cognitive theory of dream symbols / C.S. Hall // The Journal of General Psychology. – 1953. – Vol. 48. – P. 169–186.
42. Родіна Н.В. (2013). Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. Київ.
43. Грузинська І. (2022). Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія.
44. Кісарчук З.Г. (2020). Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу. Київ. Видавничий Дім «Слово».
45. Карамушка Л.М. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. Методичні рекомендації. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 52 с.
46. Марковська М. (2022). Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз. Нова українська школа. Смарт освіта.
47. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-SOPE. Інстайт: психологічні виміри суспільства. №10. с. 66-89.
48. Родіна Н.В., Коваленко А.Б. (2011). Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. Київ.

49. Шкала загальної самооефективності Р. Шварцера і М.Єрусалема. Адаптація українською мовою І. Галецька. (2015). Львів. Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка.
50. Смольська Л.М. (2021). Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету.
51. Титаренко Т. (2007). Життєві кризи: технологія консультування.
52. Титаренко Т.М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Монографія. Кропивницький.
53. Олефір В.О., Кузнєцов М.А., Павлова А.В.(2013). Коротка версія тесту життєстійкості. Харків.
54. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. (2020). Адаптація та валідізація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)
55. Connor K.M., Davidson J.R. (2003) Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC).
56. Марута Н.О., Вітенко Г.М., Кожина В.І. (2013). Психіатрія. Навчальний посібник для магістрів і бакалаврів «Сестринська справа». ВСВ «Медицина».
57. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, NY: Springer.
58. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology*. Vol. 25. 1989. P. 729-733.
59. Гупало С.З. (2022). Самооефективність: основні теорії та підходи до розуміння поняття. Національний університет «Львівська політехніка». Випуск 42.
60. Гальцева Т.О. (2015). Види самооефективності особистості: їх характеристика та дослідження. Науковий вісник Херсонського університету. Випуск 4. 2015. С. 110-114.

61. Hjelle L., Ziegler D. (1992). *Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications* 3th ed: McGraw-Hill.
62. Lenz E.R., Shortridge-Baggett L.M.(2022). *Self Efficacy in Nursing: Research and Measurement Perspectives*. Springer Publishing, 14-47 p.
63. Луценко О.Л., Шапошник Д.О. (2012). Особливості самоефективності у людей пізньої зрілості у контексті тренінгового заняття. Вісник Харківського національного університету №1009.
64. Гальцева Т.О. (2016). Тренінг як технологія підвищення навчальної самоефективності студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 1. Том 1.
65. Alexander D. A., Klein S. Ambulance personnel and critical incidents: Impact of accident and emergency work on mental health and emotional well-being. *The British Journal of Psychiatry*. 2001. No 178. P. 76–81.
66. Готич В.О. (2023). RESILIENS, HARDINESS, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Загальна психологія. Історія психології. Том 34 (73) № 3.
67. Чайка Г.В. (2023). Формування і підтримка базової довіри у час війни та післявоєнного відновлення. Інститут психології Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Том 34 (73) №1.
68. Martínez L. M., D.Estrada, S.I.Prada (2019) Mental health, interpersonal trust and subjective well-being in a high violence context. *SSM – Population Health*, 2019, Vol. 8 –
69. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О., Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека.
70. Тілліх П., (2013). Мужність бути. Дух і літера.