

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні особливості стресостійкості вагітних жінок під час воєнного
конфлікту**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-234 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія

Вавриш Т.А.

(прізвище та ініціали)

Керівники

д.психол.н., проф

Завязкіна Н.В.

д.психол.н., проф.

Максимова Н.Ю.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

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

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис

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

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис

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

Київ–2025

Анотація

У межах дослідження здійснено комплексне вивчення стресостійкості вагітних жінок в умовах воєнного конфлікту, що актуалізує потребу в глибшому розумінні психологічного функціонування майбутніх матерів у кризових ситуаціях. Основною метою дослідження стало теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення факторів, які впливають на рівень стресостійкості у вагітних жінок, а також формування психологічних рекомендацій щодо підвищення здатності до опору стресу. У дослідженні було задіяно 60 вагітних жінок, розподілених на групи залежно від досвіду материнства (перша та друга вагітність). Методологічною основою виступили валідні психодіагностичні методики, зокрема шкала суб'єктивного благополуччя (SWLS), результати якої інтерпретувалися як індикатор загального емоційного стану та стресостійкості. Встановлено достовірні кореляційні зв'язки між рівнем суб'єктивного благополуччя та досвідом материнства. За результатами аналізу розроблено пропозиції щодо психологічного супроводу вагітних жінок під час війни. Новизна роботи полягає у поєднанні аналізу теоретичних концепцій стресостійкості з емпіричними даними, отриманими в умовах сучасної соціально-політичної нестабільності, що дає змогу запропонувати цільові стратегії психологічної підтримки у сфері пренатальної допомоги.

Ключові слова: стресостійкість, вагітність, воєнний конфлікт, суб'єктивне благополуччя, психологічна підтримка, адаптація, кризовий стан.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	8
1.1. Поняття стресостійкості: визначення та теоретичні підходи	8
1.2. Стресостійкість як складова психологічної стійкості	19
1.3. Фактори, що впливають на стресостійкість людини	32
1.4. Особливості переживання стресу вагітними	38
Висновки до розділу 1	41
РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВАГІТНИХ ЖІНОК	42
2.1. Опис вибірки дослідження	42
2.2. Опис методів дослідження	44
Висновки до розділу 2	47
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВАГІТНИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ	49
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження	49
3.2. Інтерпретація результатів вибірки	64
3.3. Методи психологічної підтримки вагітних жінок під час воєнного конфлікту	69
Висновки до розділу 3	72
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Питання індивідуальної стійкості до стресу все більше стає фокусом досліджень як у наукових дослідженнях, так і в психологічній практиці в умовах війни, що триває в Україні. У складних обставинах сьогодення люди часто відчують стрес і тривогу щодо власної безпеки, благополуччя своїх близьких і майбутнього України в цілому. Природно, що реакція на стресові ситуації залежить від людини; однак більшість людей схильні відчувати почуття внутрішньої напруги, страху та депресії. Ці емоційні реакції значно впливають на психічне благополуччя людини та можуть призвести до погіршення психічного здоров'я. При цьому рівень стресостійкості людини відіграє вирішальну роль у формуванні її психоемоційного стану. Отже, важливість вирішення проблем стресостійкості в контексті складних життєвих ситуацій – разом із його практичним значенням, обумовленим суспільною потребою пом'якшити емоційну напругу та покращити індивідуальне психічне благополуччя – спрямували наші наукові пошуки до аналізу та синтезу існуючі наукові підходи до цього явища.

На виклики, пов'язані з тестуванням на стресостійкість, впливають стрімкий темп сучасного життя, унікальні характеристики соціальної реальності, погіршення економічних умов, нестабільність політичного ландшафту та швидке розширення інформації, яка характеризує сучасне існування. Крім того, існує підвищений рівень конкуренції та підвищені очікування щодо професійної діяльності, що вимагає адаптивності та високого ступеня гнучкості, а також розвитку саморегуляції. У молодому віці здатність до стресостійкості є вирішальним фактором розвитку, що дозволяє людям витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження. Питання стресостійкості молоді тісно пов'язане зі значенням особистісного розвитку на цьому етапі, оскільки посилюються прагнення до створення сім'ї та потреба в суворому самоконтролі у відповідь на нові виклики в соціальному контексті, що постійно змінюється, стає першорядною. Підлітки можуть відчувати стрес

через різні конфліктні ситуації, конкретні завдання та численні інші впливи. Дослідники підкреслюють, що стрес є реакцією організму на подразники, незалежно від їх позитивного чи негативного характеру. Дослідження психологічних атрибутів стресостійкості сприятиме розумінню ролі індивідуального досвіду та факторів, що сприяють розвитку стресостійкості серед молоді.

Дослідження стресостійкості особистості проводилося в рамках досліджень психології стресу, в яких брали участь такі вчені, як Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман, Ю. І. Щербатих. Крім того, емоційну стабільність досліджували такі дослідники, як Л. Аболін, І. Аршава, М. Дяченко, Л. Котова, К. Пилипенко, В. Писаренко, О. Рева та інші. Крім того, психологічну стійкість досліджували В. Бодров, Є. Крупник, В. Лебедев та ін., а стресостійкість – В. Крайнюк, Л. Собчик та їхні колеги. Численні вітчизняні та закордонні вчені, серед яких О. Баранов, В. Бодров, Б. Величковський, Г. Дубчак, В. Крайнюк, М. Кудінова, В. Розов, Ю. В. Тептюк та Р. Шевченко зосередили увагу на розумінні сутності, психологічних механізмів, структурних компонентів та соціально-психологічних факторів, що сприяють стресостійкості особистості.

Об'єкт дослідження: феномен стресостійкості.

Предмет дослідження: особливості стресостійкості вагітних жінок під час воєнного конфлікту.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості проявів стресостійкості вагітних жінок під час воєнного конфлікту.

Завдання:

- вивчити теоретичні аспекти стресостійкості;
- провести емпіричне дослідження стресостійкості вагітних жінок;
- виявити рівні стресостійкості у вагітних жінок залежно від триместру вагітності та інших психосоціальних чинників;
- надати психологічні рекомендації для підвищення стресостійкості вагітних жінок під час воєнного конфлікту.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблем дослідження, емпіричні («Опитувальник суб'єктивного благополуччя» (Satisfaction With Life Scale, SWLS); Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC); методика «Життєстійкість» (Hardiness Survey)), та метод математичної статистики (кореляційний аналіз Пірсона).

Характеристика дослідницької вибірки. Дослідницька вибірка включає вагітних жінок, які перебувають у різних триместрах вагітності в умовах воєнного конфлікту. З метою порівняльного аналізу було виокремлено дві групи: жінки, які очікують народження першої дитини, та жінки, для яких вагітність є повторною. У дослідженні взяли участь вагітні жінки, які перебувають у різних триместрах вагітності та є отримувачками послуг від благодійних чи медичних установ у контексті воєнного конфлікту. Загальна кількість учасниць становила $N = 60$ осіб. З метою проведення порівняльного аналізу за ознакою материнського досвіду, вибірка була розподілена на дві групи: Група 1 – жінки, які очікують народження першої дитини ($n = 30$); Група 2 – жінки, для яких вагітність є повторною ($n = 30$).

Такий підхід дозволяє визначити вплив досвіду материнства на рівень стресостійкості. Основними критеріями включення є вік респонденток у межах 20–35 років, проживання у зоні воєнного конфлікту або вимушене переселення, відсутність серйозних психічних розладів, що можуть спотворювати результати дослідження. До критеріїв виключення належать наявність хронічних соматичних захворювань, що ускладнюють перебіг вагітності, а також прийом медикаментозних препаратів, які можуть впливати на психоемоційний стан.

Теоретична значущість дослідження полягає в розширенні наукового розуміння механізмів формування стресостійкості у вагітних жінок в умовах воєнного конфлікту. Аналіз отриманих даних дозволяє визначити специфічні чинники, що сприяють адаптації до стресових умов, а також поглибити

розуміння взаємозв'язку між рівнем стресостійкості, емоційним інтелектом і наявністю досвіду материнства.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів дослідження для розробки рекомендацій, спрямованих на психологічну підтримку вагітних жінок у кризових умовах. Отримані дані можуть бути застосовані в роботі психологів, медичних працівників та соціальних служб, що надають допомогу вагітним у період воєнного конфлікту. На основі висновків дослідження можуть бути розроблені психопрофілактичні програми, спрямовані на підвищення рівня стресостійкості вагітних, що сприятиме зниженню негативного впливу стресових чинників на їхній психоемоційний стан та загальний перебіг вагітності.

Дослідницькі питання. Дослідження спрямоване на визначення особливостей стресостійкості вагітних жінок залежно від їхнього досвіду материнства, а також аналіз чинників, що впливають на цей процес. Особливу увагу приділено ролі соціальної підтримки у формуванні психологічної стійкості, а також кореляції між рівнем стресостійкості та емоційним інтелектом. Важливим аспектом є оцінка ефективності психологічних методів, спрямованих на зниження рівня стресу серед вагітних у кризових умовах.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Поняття стресостійкості: визначення та теоретичні підходи

Тлумачення терміна «стрес» залишається неоднозначним, через що багато дослідників віддають перевагу альтернативним термінам, таким як «психічна напруга», «операційно-емоційна напруга», «емоційна напруга», «нервово-психічна напруга», «психоемоційна напруга» і «психічний стрес», серед інших, чітко розрізняють вчені, в тому числі М. Апчел, А. Вальдман, М. Губачов, В. Циган. Незважаючи на різницю в термінології, ці поняття мають спільність у тому, що всі вони стосуються реакції організму на певну силу, яку ідентифікують як стрес. Однак ця точка зору не є загальновизнаною серед вчених. Так, Б. Овчинніков стверджує, що названі терміни представляють собою різні прояви єдиного психофізіологічного феномену, відомого як емоційний стрес. Крім того, він стверджує, що такі терміни, як «емоційна стабільність» і «нейропсихологічна стійкість», які мають схоже значення, слід класифікувати виключно як риси особистості, а не стани [1, с. 7].

За словами американських спеціалістів зі стресу С. Гремлінга та С. Ауербаха, «Якщо в ситуації є щось, що ви сприймаєте як потенційну загрозу своїй гідності чи фізіологічному благополуччю, то ви, ймовірно, відчуєте тривогу та стрес, зіткнувшись із цим. ситуації» [11, с. 44-47]. Значення цього твердження полягає в розумінні того, що тривога і стрес виникають не через зовнішні обставини, а те, що може змусити одну людину піддатися почуттю депресії через, здавалося б, байдужу поведінку друзів або нешкідливий жарт, може спонукати іншу людину знайти розвагу в грубості. або недоречний жарт, спрямований на них, розглядаючи це як розумну дотепу.

Як відзначають вітчизняні і зарубіжні дослідники [1-12], на характер стресу, який відчуває людина, впливають різні особистісні фактори. Серед цих факторів значну роль відіграють:

1. Генетичні схильності. Приблизно 30% людських реакцій визначаються генетичними ознаками, успадкованими від батьків, що робить деяких людей за своєю суттю більш вразливими до стресу.

2. Характеристика вагітності матері. Дослідження показують, що підвищений рівень стероїдних гормонів у жінки під час вагітності корелює з більш вираженою реакцією на стрес у дитини.

3. Переживання раннього дитинства. Психотравматичні події, що відбуваються протягом перших семи років життя дитини, ускладнюють траєкторію стресових реакцій протягом усього життя людини.

4. Характер людини відіграє значну роль у її реакції на стрес. Ті, хто виявляє схильність до гніву, ворожості, цинізму та драгітливості, як правило, більш вразливі до стресу. Навпаки, люди, які є відкритими, доброзичливими та мають почуття гумору, демонструють більшу стійкість до стресу. Такі люди, як правило, ефективніше справляються зі стресом і часто живуть довше.

5. Спрямованість особистості. Люди, які є активними, амбітними, нетерплячими, тривожними та орієнтованими на успіх, як правило, відчувають вищий рівень стресу порівняно з тими, хто менш заляканий і не прагне до високого соціального статусу чи значного фінансового багатства.

6. Соціальний статус. Особи, які займають високі позиції в суспільстві, виявляють більшу здатність до стресостійкості.

7. Значну роль у стресостійкості відіграє найближче соціальне оточення. Людина з більшою мережею родичів і друзів виявляє підвищену здатність справлятися зі стресом. Це явище можна пояснити не лише захисним впливом друзів проти стресових факторів, але й тим, як близькі люди, здається, поділяють тягар труднощів. Коли людина оточена підтримуючими людьми, вона краще готова протистояти загрозливим зовнішнім факторам. Навпаки, ті, хто відчуває самотність або постійні сімейні проблеми, як правило, стикаються з підвищеним рівнем стресу та більш сприйнятливі до хвороб [11, с. 44-47]. Теоретико-методологічні дослідження управління стресом, що з'являються як новий когнітивно-поведінковий підхід у вітчизняній психології, лише

починають отримувати сучасне теоретичне розуміння, незважаючи на значний інтерес і широкі дослідження, проведені міжнародними вченими, такими як К. Карвер, М. Шиер, Е. Скіннер і П. Вонг [7, с. 121].

Управління стресом розглядається як окрема соціальна поведінка, яка сприяє ефективності в роботі, здоров'ю та загальному благополуччю. У цьому контексті суб'єктивні характеристики відіграють вирішальну роль, дозволяючи людям долати стрес, використовуючи відповідні психологічні стратегії, зокрема, використовуючи свої особисті якості [7].

Уявлення про прийняття рішення індивідом у відповідь на стресову обставину служить еталоном для специфіки копінг-поведінки і є істотним для розуміння її усвідомлення. Дії, пов'язані з управлінням стресом, охоплюють різноманітні види діяльності, включаючи встановлення цілей, передбачення результатів дій і розробку інноваційних рішень для проблемних ситуацій, серед іншого [7, с.121–122].

Серед різних елементів, які впливають на те, як люди справляються зі стресом, дослідники як у країні, так і за кордоном виділяють [3-7]:

1. Вибір стилів і стратегій, які використовуються для навігації в складних життєвих обставинах. Ці багатогранні характеристики або особистісні умови можуть служити предикторами для конкретних стилів подолання, включаючи темперамент, оптимізм, самосприйняття, невротизм, тривогу та відчуття контролю.

2. Ситуаційний (динамічний) фактор вказує на те, як обставини та автономна оцінка суб'єктом рівня стресу, який вони викликають, впливають на вибір копінг-стратегій і стилів.

3. Соціокультурний фактор подолання відображається в тому, як соціально-психологічні риси особистості, такі як стать, ролі, ставлення, міжкультурні відмінності та соціальна підтримка, впливають на те, як вони долають складні життєві обставини. Ці характеристики, сформовані залученням індивіда в міжособистісні стосунки, пропонують зворотний зв'язок, який

впливає на його здатність до свідомої саморегуляції, що охоплює вибір стратегій і стилів поведінки під час зіткнення з труднощами.

4. Регуляторний фактор розглядається як потенційний шлях для культивування та встановлення поведінки суб'єкта, що справляється з проблемами, на додаток до того, що він служить можливістю для навмисного навчання ефективним реакціям у складних життєвих обставинах. Поліпшення подолання та навчання визначається як досягнення адаптивних стратегій подолання або життєвих навичок, спрямованих на підвищення психосоціальної компетентності суб'єкта.

Вчені розглядають стресостійкість молоді як проблему, пов'язану з психічною адаптацією, емоційною стабільністю та здатністю до емоційної регуляції. Дослідники широко визнають, що стресостійкість, як психологічна риса, означає здатність людини ефективно виконувати важливі завдання в різних життєвих обставинах. Крім того, дослідники стверджують, що стрес є реакцією організму на подразники, незалежно від того, чи сприймаються вони як позитивні чи негативні [4, с. 176-178].

Здатність особистості протистояти стресу можна розглядати як здатність орієнтуватися в викликах, розпізнавати особисті емоції, розуміти соціальні перспективи, демонструвати стійкість [2, с. 7-12]. Стресостійкість характеризується як сукупність особистих якостей, які дозволяють людині підтримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні потреби, не завдаючи значної шкоди власному функціонуванню, соціальному оточенню чи здоров'ю. За визначенням Б. Варданяна має бути, стресостійкість – «особистісна риса, яка сприяє гармонійній взаємодії всіх елементів психічної діяльності в емоційних ситуаціях, що сприяє підвищенню ефективності діяльності.

Як зазначає Т. Тихомирова, під стресостійкістю розуміється здатність особистості протистояти стресу та самостійно долати виклики, що виникають у процесі духовного зростання та фізичного самовдосконалення [4, с.127-138]. У науковій літературі, присвяченій темі стресостійкості, наголошується на дослідженні різноманітних факторів, що на неї впливають. У цьому контексті

ми розглянемо концепції, які, на нашу думку, сприяють підвищенню стійкості до стресу: самооцінка, особиста та ситуативна тривожність, стратегії подолання, локус контролю та рівні саморегуляції. На думку дослідників, кожен підліток використовує унікальні стратегії подолання (тобто поведінкові тактики), які базуються на їх особистому досвіді та психологічних ресурсах під час процесу подолання.

Таким чином, стратегії подолання можна розглядати як методи, що застосовуються для пом'якшення факторів, що викликають стрес, що впливають на людину, таким чином сприяючи відповідній реакції на передбачувані загрози. Відповідно до теоретичної бази виділяють три первинні копінг-стратегії: «вирішення проблеми», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення» [4, с.187-191]. Основою стратегії подолання «вирішення проблеми» є розпізнавання різноманітних альтернативних рішень, що згодом сприяє загальній соціальній адаптації особистості. Отже, дослідники розглядають «вирішення проблем» як когнітивно-поведінковий процес, за допомогою якого люди вибирають ефективні підходи для вирішення різноманітних складних життєвих обставин.

Стратегія подолання, відома як «пошук соціальної підтримки», сприяє орієнтації на вирішення складних життєвих обставин через допомогу інших, що характеризується бажанням взаємодії для отримання різних форм підтримки. Цей підхід дозволяє людям отримати доступ до потенційних джерел соціальної підтримки, тим самим допомагаючи в управлінні стресовими ситуаціями за допомогою відповідних когнітивних, поведінкових та емоційних реакцій. У гонитві за соціальною підтримкою люди шукають самовпевненості та можливості обговорити свої проблеми з тими, хто може надати допомогу. І навпаки, стратегія «уникнення» передбачає спрямування своєї поведінки на відновлення емоційного благополуччя шляхом спроб ухилитися від будь-якої взаємодії з виникаючими проблемами. Цей метод дозволяє людям зменшити емоційну напругу та пом'якшити наслідки дистресу, поки ситуація не вирішиться сама собою. Часом люди можуть взагалі ігнорувати проблему,

занурюючись у царство фантазій або вдаючись до антистресових препаратів, серед інших відволікаючих факторів.

У рамках цієї поведінки можна виявити незрілу оцінку наявних обставин. Існує альтернативний підхід, коли людина намагається примиритися з поточною ситуацією, сприймаючи зміни як невід'ємний аспект життя. Тим не менш, дослідники зауважують, що коли індивід переважно використовує стратегію подолання «уникнення», це вказує на сильнішу схильність уникати невдач, ніж прагнути до успіху, що слугує потенційним індикатором глибинних внутрішньоособистісних конфліктів [1, с. 145-147].

Стійкість до стресу формується різноманітним комплексом індивідуальних особливостей і особистісних якостей. Серед найбільш значущих елементів, що впливають на цей опір, є тривога. У наукових доробках А. Андрієва виділено кілька компонентів стресостійкості, причому тривогу поділяють на особистісну та ситуативну. Особистісна тривожність характеризується підвищеною схильністю до занепокоєння та посиленням почуття страху без будь-якої чіткої причини. Це підвищення особистої тривожності може бути викликано гормональними коливаннями в організмі або психологічними трансформаціями. Навпаки, ситуативна тривога виникає, коли людина стикається з несприятливими обставинами. Накопичення негативних психічних станів у поєднанні з підвищеною тривожністю призводить до стійкої напруги, яка може значною мірою передувати неприємній ситуації.

У науковій літературі тривога згадується як фактор, що сприяє стресостійкості, з помітним внеском Л. Гіссен, К. Спілбергера, І. Фейнгерберга, Ю. Щербатих. Дослідження, проведені М. Смирнова, А.Соловйов, Р. Шагієв розглядав як особистісну, так і ситуативну тривожність як компоненти стресостійкості. А.Хромової йдеться про взаємозв'язок між рівнем тривожності та вразливістю до стресу, а також вплив тривожності на стресостійкість досліджував С. Іллінський та Є. Гладишева.

Тривога визначається рисою особистості, яка залишається відносно стабільною та незмінною протягом життя людини. Як зазначено в [5, с. 87-97; 7,

с. 141-145], самооцінка відіграє вирішальну роль у здатності людини протистояти стресу. Розвиток самооцінки відзначається або впевненістю в собі, або невпевненістю в собі, що згодом впливає на стійкість людини до стресу. Показником здатності особистості до самовдосконалення і виправлення особистісних недоліків є самооцінка (І. Кон, О. Молчанов, В. А. Петровський). Розуміння самооцінки має важливе значення для того, щоб людина могла зрозуміти своє відносне становище серед інших. Це суттєво впливає на те, як людина сприймає себе, як вона реагує на невдачі, і наскільки вона оцінює свої досягнення в успішному вирішенні різних викликів. Встановлено, що самооцінка є динамічною характеристикою в рамках особистості та піддається змінам під впливом численних факторів впливу [1, с. 51-57].

Самооцінка служить основою, від якої залежить поведінка індивіда, впливаючи на його реакцію на різноманітні життєві обставини, його поводження з невдачами та його здатність витягувати уроки з такого досвіду, а також на фокус його зусиль. Здатність протистояти стресу вкорінена у важливих елементах існування людини, включаючи відповідальність і чутливість до стресу; таким чином, дуже важливо пов'язати його з локусом контролю. Локус контролю визнається психологічним фактором, який визначає схильність індивіда брати на себе відповідальність за життєві події та результати своїх дій, а також здійснювати управління власними навичками та здібностями.

Особи, які демонструють внутрішній локус контролю (інтерналі), демонструють емоційну стабільність, але вони часто відчують підвищену потребу в досягненнях. Ця підвищена потреба пов'язана з підвищеним рівнем як особистої, так і реактивної тривоги, що може призвести до більшого потенціалу розчарування та зниження стійкості перед обличчям значних невдач. Навпаки, особи з зовнішнім локусом контролю (екстернали) демонструють емоційну нестабільність, часто відчують надмірну тривогу та невиправдане розчарування. Їм, як правило, не вистачає впевненості як у своїх загальних, так і в конкретних здібностях, і зазвичай шукають підтвердження та підтримки з боку інших.

Зовнішність і внутрішність являють собою два крайніх полюси єдиного цілого, причому межа, що розділяє їх, нечітка. Більшість людей мають проміжний локус контролю, різною мірою об'єднуючи як внутрішні, так і зовнішні атрибути. Крім того, саморегуляція стає вирішальним фактором стійкості до стресу; це життєво важлива якість, яка допомагає підтримувати внутрішню рівновагу, керуючи своєю свідомістю та пом'якшуючи негативні впливи. Вольова складова проявляється у свідомій регуляції дій, узгодженні їх із ситуативними вимогами [2, с.12].

В даний час здатність людини до стресостійкості вивчається дослідниками з різних дисциплін, включаючи психологію, медицину, біологію, соціологію, педагогіку та інші гуманітарні науки, що робить її все більш міждисциплінарною. У царині психології стресостійкість визначається як здатність людини переносити стрес і протистояти йому. Цей опір служить корисним захисним механізмом, який дозволяє організму ефективно адаптуватися до умов навколишнього середовища і боротися з негативним впливом як зовнішніх, так і внутрішніх стресорів.

Вивчення наукової літератури, що стосується розглянутої тематики, виявляє відсутність остаточного та однозначного тлумачення терміну «стресостійкість» у галузі психологічних наук. Так, Р. Шевченко характеризує стресостійкість як комплексну (цілісну) властивість особистості, що відзначається необхідним рівнем адаптації до дій, що здійснюються в екстремальних умовах. Цей атрибут полегшує управління інтелектуальним, вольовим та емоційним тиском, що виникає внаслідок особливостей професійної діяльності, уникаючи при цьому несприятливого впливу на продуктивність праці, особисте благополуччя та навколишнє середовище. Т. Дудка поділяє подібну точку зору, стверджуючи, що стресостійкість є внутрішньою якістю цілісної особистості, взаємопов'язаною з багаторівневою системою компонентів, яка охоплює поєднання когнітивних, інтелектуальних, емоційних та особистісних атрибутів [3].

За визначенням Г. Мигаль та О. Протасенка, стресостійкість означає здатність людини протистояти несприятливій дії стресорів, сформовану унікальним поєднанням вроджених і засвоєних рис, а також психологічних і фізіологічних механізмів [11, с. 249]. І. Корольчук, досліджуючи психологічні основи оцінки стресостійкості, характеризує це поняття як «структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість індивіда, що виникає в результаті трансакційної взаємодії між індивідом і стресором, що охоплює когнітивну репрезентацію, об'єктивні характеристики ситуації, вимоги, що пред'являються до особистості» [5, с. 186].

Дослідник зауважує, що розвиток стресостійкості відбувається через життєдіяльність і професіоналізацію особистості. Г. Дубчак розширює розуміння терміну «стійкість до професійного стресу» через дослідження стресостійкості майбутніх фахівців соціономічного профілю. Він стверджує, що «стійкість до професійного стресу слід розуміти як здатність індивіда протистояти несприятливому впливу стресових факторів, властивих професійній діяльності, на яку впливає унікальне поєднання його вроджених і набутих рис і процесів, які сприяють оптимальному та успішному досягненню професійних цілей, особливо в складних емоційних обставинах» [2, с.14].

Підсумовуючи, результати наукових досліджень щодо стресостійкості свідчать про те, що під цим феноменом дослідники переважно розуміють: властивість особистості, яка втілює суттєві риси, пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, який формує динамічні атрибути стійкості людини до стресу; і стан, який відображає функціональні риси індивіда під час зіткнення зі стресовими обставинами. Дослідження О. Кравцової показали, що психологічні інтерпретації стресостійкості особистості насамперед артикулюються через такі теоретичні основи: 1) психоаналітичний підхід, який розглядає стійкість особистості в конфліктних ситуаціях і пояснює походження стресу придушенням вроджених імпульсів, сексуальних інстинктів, та біологічні потреби людини; 2) поведінкова перспектива, де на стресостійкість впливають фактори зовнішнього середовища та механізми позитивного чи

негативного підкріплення поведінки; 3) гуманістично-екзистенціальний підхід, який досліджує зв'язок між стресостійкістю та успішністю особистості в самореалізації; 4) системна точка зору, де стресостійкість розглядається як фундаментальний аспект цілісного адаптаційного процесу, пов'язаного з регуляцією емоційних станів, що сприяє психічній стабільності особистості [6].

Важливо визнати, що психологічна наука використовує різні терміни, які є синонімами поняття «стресостійкість». Зокрема, це емоційний спротив, про який згадують Л. Аболін, І. Малкіна-Пих, К. Пилипенко, В. Писаренко та ін.; психічно-психологічна стійкість, приписувана В. Бодрову, С. Козлову, Є. Крупнику, В. Лебедєву та ін.; надзвичайну стійкість, про що говорив О. Столяренко, та особистісний адаптаційний потенціал, про який висвітлювали А. Маклаков та ін.

Розуміння стресостійкості дещо ускладнюється наявністю різноманітних трактувань, оскільки чіткі критерії розмежування цих понять ще не встановлені. Наш теоретичний аналіз наукової літератури з цієї теми показав, що структурні компоненти стресостійкості та їх взаємозв'язки залишаються актуальними питаннями. У цьому контексті О. Поліщук визначає стресостійкість як здатність індивіда підтримувати повноцінне функціонування за наявності стресора, виділяючи в її рамках три психологічні компоненти: соціальний, поведінковий та особистісний. Дослідник стверджує, що найбільш значущу роль у визначенні рівня стійкості людини до стресу відіграє особистісний фактор [12].

В. Корольчук у рамках стресостійкості особистості виділяє чотири основні компоненти: особистісний, соціальний, типологічний та поведінковий. Такий комплексний підхід до вивчення структурних елементів стресостійкості спонукає розглядати не лише різні рівні стійкості та їхні ієрархічні зв'язки, але й відмінні функціональні ролі, які вони відіграють [4, с. 215]. Далі М. Кудінова розвинула цю концепцію, створивши горизонтальну компонентну структуру стресостійкості, яка охоплює як внутрішні (особистісні), так і зовнішні (соціальні) ресурси. Внутрішні ресурси є основою стресостійкості, впливають

на поведінку і характеристики діяльності в стресових ситуаціях і поділяються на три рівні: біологічний, особистісний і поведінковий.

Ресурси, що підвищують стійкість до зовнішнього стресу, походять від соціальних впливів і допомагають людям справлятися із зовнішнім тиском. Дослідник ідентифікує ці ресурси як соціальну, емоційну, інформаційну та матеріальну підтримку; соціальна мужність; належні житлові умови; безпека життя; сприятливе становище в соціальній групі; та державна допомога. Крім того, на особистісному рівні М. Кудінова виділяє значущість особистісних, емоційних, когнітивних і мотиваційних елементів у рамках внутрішніх ресурсів [8]. Т. Циганчук пов'язує стресостійкість зі специфічними властивостями особистості, такими як саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість, емоційний інтелект [15].

Дослідження показали, що високий ступінь стресостійкості відіграє вирішальну роль у підтримці психічного здоров'я людини, зміцненні психічного благополуччя та продуктивності, сприянні соціальній адаптації, успішній самореалізації та підготовці до виконання професійних обов'язків у екстремальних обставинах. І навпаки, низький рівень стресостійкості може призводити до різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів, а також до фізичного, емоційного та розумового виснаження, а також до психосоматичних захворювань (В. Бодров, Г. Нікіфоров, К. Судаков та ін.). Важливо підкреслити, що основним напрямком дослідження стресостійкості є вивчення та аналіз соціально-психологічних факторів, які впливають на рівень стресостійкості індивіда. Наукові погляди на цей конкретний аспект дослідження дуже різноманітні. Шляхом теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що фактори стресостійкості охоплюють як суб'єктивні елементи особистості та її психологічні властивості (такі як темперамент, характер, мотивація, установки та ціннісні орієнтації), так і об'єктивні фактори, пов'язані з характером стресової ситуації та професійної діяльності (включаючи стилі діяльності, соціальну залученість, професійні навички та компетенції).

1.2. Стресостійкість як складова психологічної стійкості

Психологічне здоров'я є важливим для належної діяльності, розвитку та самовираження людини протягом життя. З одного боку, людині необхідно належним чином виконувати свої соціальні, культурні та вікові ролі, а з іншого боку, це дозволяє їй продовжувати розвиватися протягом усього життя. Вперше дослідження якості життя та психічного благополуччя було розпочато Я. Гуріною, Я. Веровою та Ш. Фельдом. Пізніше ці дослідження знайшли продовження у працях Н. Бредберна та Д. Капловича. У психологічній науковій теорії проблематика змісту та компонентів психологічного благополуччя була започаткована працею Н. Бредберна «Структура психологічного благополуччя».

В англomовній літературі цей термін називають благополуччям. У сучасній психології модель психологічного благополуччя, яка враховує кілька вимірів, запропонував К. Ріфф. Ця модель включає шість різних компонентів, які визначають екзистенціальний досвід людини: позитивні стосунки з іншими, самосприйняття, автономія, управління навколишнім середовищем, мета та зростання. Як наслідок, на психологічне благополуччя людини впливає ціннісна орієнтація її життєвих цілей, те, як вона обробляє своє життя, і цінність, яку вона надає своєму життю. У результаті психологічне благополуччя індивіда вважається психологічною основою його безпеки, ця функція автоматизована і забезпечує стабільність і цілісність індивіда. Стресостійка поведінка як феномен розглядається в психології з різних точок зору: як індивідуальна здатність індивіда підтримувати оптимальну працездатність під час стресу, як індивідуальний стиль подолання, що походить від його особистих ресурсів [1, с. 56].

Регулятивні ресурси розглядаються як функціональний потенціал, який сприяє високому ступеню успішності результатів. Як особистість, це може бути досягнуто шляхом використання вибраних стратегій поведінки, які запобігають негативним наслідкам стресу. У зарубіжній психології питання стресостійкості почали вивчати ще в 1970-х роках, коли розглядалися активні поведінкові

стратегії, що сприяють стресостійкості. Н. Хормезі та його колеги досліджували зв'язок між стресом і травматичними факторами. Окремо один від одного кілька окремих іноземних вчених, серед яких Е. Стауб, М. Фарчі, С. Хантон, В.П. Кай задокументував психосоціальні фактори, які призводять до розвитку стресостійкості: просоціальна поведінка, когнітивна переоцінка та активне подолання.

У своєму дослідженні М.М. Дослідження наукових досліджень стресостійкості Шпака[6] привело до висновку, що здебільшого під поняттям стресостійкість розглядають: рису особистості, яка відображає змістовні характеристики здатності людини протистояти стресу; процес, що визначає динамічний характер стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональну природу людини в стресових ситуаціях.

Сучасні вчені зосереджуються на розвитку особистої стійкості, тобто здатності адаптуватися до стресових ситуацій, підтримувати емоційну рівновагу та використовувати особисті ресурси для подолання стресу з метою збереження психічного здоров'я.

Підвищення стресостійкості людини відбувається насамперед через пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які допоможуть їй залишатися стійкою в складних ситуаціях. Стресостійкість – це комплексна властивість людини, яка включає численні компоненти когнітивного, емоційного, адаптивного та особистісного характеру, які необхідні людині для протистояння стресу з метою збереження психічного здоров'я та психологічного благополуччя. На психологічне благополуччя людини впливають її життєві процеси, цілі, досвід, ціннісна орієнтація та здатність протистояти стресу. Навчання вмінню пом'якшувати наслідки стресу є однією з складових повноцінного і збалансованого життя і самовираження людини протягом життя.

Давайте обговоримо емоційну та психологічну стабільність. Емоційна стабільність – це здатність регулювати свої емоції, підтримувати високу працездатність при виконанні важких або небезпечних завдань без стресу, незважаючи на вплив емоцій. Щодо психологічної стійкості Л. Бучек [3] вважає,

що це комплексна властивість особистості, що складається з окремих компонентів і здібностей, метою яких є сприяння особистісному зростанню при своєчасному та правильному вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів; це досягається завдяки розвиненому добровільному контролю. Згодом це припускає, що психологічна стабільність є складною властивістю особистості, яка складається з кількох індивідуальних рис: врівноваженість (рівноважність) – це здатність підтримувати рівень стресу, який не перевищується (не приводячи до стресу), стійкість – це здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях розчарування, а стабільність (константність) – здатність підтримувати незмінний настрій. 15 Як наслідок, одним із невід’ємних компонентів психічного життя є прагнення легкого подолання складних ситуацій, збереження розумової віри, впевненості у своїх силах і вдосконалення психічної регуляції. Все це приклади стійкого настрою. У результаті психологічна стійкість дає змогу протистояти життєвим негараздам, тиску обставин, зберегти своє здоров’я та здатність функціонувати в різних ситуаціях [3; 12]. Важливо звернути увагу на те, що зі зниженням психічної стійкості зростає ризик психічної залежності в людини: – хімічна залежність провокується емоційними подіями, які виходять за межі типового діапазону, їх ненормальністю або перенасиченістю, а також кажуть, що виникає залежність від взаємодії. У несприятливих ситуаціях, коли людина не вміє виходити з важкої ситуації, виникає нервово-психічна нестабільність, яка може служити передвісником різних психічних захворювань особистості. Під терміном «психічні розлади» слід розуміти психічні захворювання, які офіційно визнані такими Міжнародною статистичною класифікацією хвороб, нещасних випадків і причин смерті в Україні [4; 5]. Психологічні дослідження емоційної стійкості, нервово-психічної стійкості, психологічної стійкості, стресостійкості проводять сучасні вчені: В. Крайнюк, М. Корольчук, С. Миронець, В. Осодло, Є. Потапчук, О. Сафін, О. Тимченко. Вони вважають емоційну стабільність характеристикою, яка сприяє продуктивності та цілеспрямованості. Емоційна стабільність – це прагнення до цілей, спрямованих на досягнення конкретного

результату, здатність захищати справедливість і встановлення універсального етичного кодексу. Психологічна стійкість вважається складним атрибутом, який включає як врівноваженість і послідовність, так і стійкість. Так, Миронець С. протиставляв стійкість психологічних процесів їх надійності, що забезпечується психологічною стійкістю, в результаті спостерігалася стресостійкість – це запобігає виникненню розладів і забезпечує стійкість психічних процесів. 16 Питання стресостійкості особистості в складних, екстремальних умовах професійної діяльності досліджується вченими різних галузей знань: В. Бодровим, О. Бліновим, М. Корольчуком, Г. Ложкіним, С. Максименком, І. Приходько, В. Осодро, Н. Оніщенко, О. Сафіном, О. Тимченком, С. Яковенко та іншими авторами, але не можна вважати його повністю вирішеним. Останнім часом дослідження негативного впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців охоплюють різноманітні аспекти стресостійкості в науково-методичних напрямках, присвячених військовій роботі, зокрема: О. Алещенко, В. Корольчук, С. Миронце, О. Сафінсе, Є. Потапчук та ін. [1; 8; 18; 20; 24]. Здатність протистояти стресу визначається різноманітністю особистісних якостей, які дозволяють людині переносити значні фізичні, психічні та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, не маючи при цьому значного негативного впливу на інші види діяльності чи здоров'я. Під терміном «стресостійкість» Т. Тимченко розуміє приватні компоненти емоційної стійкості, психологічної стійкості до стресу, стресостійкості, фрустраційної толерантності. Слово «емоційна стійкість» вживається О. Черніковою для опису специфіки та інтенсивності її емоційних переживань.

Здатність протистояти стресу розглядається як невід'ємний компонент особистості, який проявляється в здатності успішно виконувати поставлені завдання та здатний протистояти деструктивній дії емоцій під час виконання професійних обов'язків за визначенням А. Неурова та В. Седла. Однак, наскільки відомо авторам, на даний момент існує невелика кількість досліджень, присвячених дослідженню стресостійкості, ці дослідження

вказують на відсутність занепокоєння серед дослідників-психологів щодо розвитку цього питання. На жаль, питання попередження професійного стресу та розвитку стресостійкості через практичну психологію часто випадає з кола занепокоєння. Як наслідок, важливим аспектом якості життєдіяльності є стресостійкість, під якою прийнято розуміти здатність долати перешкоди, придушувати емоції, мати витримку і тато, а також зберігати психічне здоров'я військовослужбовців.

На основі аналізу науково-психологічної літератури ми дійшли висновку, що поняття «психічне здоров'я військовослужбовця» слід розглядати як функціонування психіки військовослужбовця, що забезпечує його правильну взаємодію з навколишнім світом, ефективність його навчальної діяльності, здійснення особистісного розвитку. Іншими словами, цю ідею слід розглядати як психічне здоров'я постачальника послуг, яке характеризується відсутністю хворобливих психічних симптомів і забезпечує поведінку та діяльність відповідно до навколишнього середовища.

Однак при оцінці психічного здоров'я важливо звернути увагу на складність цього завдання. У зв'язку з цим військові вчені визнають, що відмінність між здоровою та психічно хворою людиною не є абсолютною і лише лікар-спеціаліст має можливість її чітко визначити. Зрештою, його відсутність турботи про психічне здоров'я негативно впливає на психічне здоров'я тисяч військовослужбовців та спеціалістів. Стресостійкість військовослужбовців дозволяє їм зберігати нейтральний настрій і внутрішню гармонію. Воно вище при позитивному самооцінці, наявності зв'язку між особистими інтересами та досягненнями; зберігаючи сенс життя і віру в досягнення поставлених цілей, активну поведінку і продумане планування; міцне здоров'я, фізична витривалість.

Аналіз наукових джерел свідчить, що вчені під стресостійкістю розуміють процес адаптації людини до умов зовнішнього середовища [20]; цілісна, загальносистемна властивість особистості, що свідчить про стійкість функціонування організму в стресових ситуаціях [14]; сукупність загальних

захисних реакцій організму людини, що виникають при дії на нього внутрішніх і зовнішніх подразників значної величини і тривалості. З появою нових уявлень про стрес змінилися і способи розуміння стресостійкості. У результаті, досліджуючи стрес, Г. Сельє висунув гіпотезу про існування загального адаптаційного синдрому, який забезпечує пристосування організму до умов зовнішнього середовища.

На думку Г. Сельє, прогресування «загального адаптаційного синдрому» складається з багатьох етапів: реагуючи на тривогу, організм змінює свій склад. Якщо витривалості бракує, а стресор занадто сильний, може наступити смерть; фаза резистентності (резистентності) – якщо стресор діє відповідно до можливостей адаптації, організм буде протистояти стресу. Симптоми реакції тривоги майже повністю зникають, рівень резистентності підвищується порівняно з типовою фазою, втома прогресує, і людина остаточно помирає. Проте всебічне вивчення психологічної літератури, що стосується вищезазначених питань, показало, що на даний момент немає універсальної згоди щодо визначення або структури стресостійкості. Зважаючи на це, ми розробили методологію розгляду цього питання на основі бачення автора. У зарубіжній науковій літературі поняття стресостійкості в прямому сенсі цього слова не обговорюється. Більшість науковців зосереджують увагу на поведінці окремої людини в стресових ситуаціях з точки зору її особистісних можливостей адаптації.

Враховуючи це, перший підхід базується на врахуванні стресостійкості в системі адаптаційних можливостей (адаптаційний синдром) і копінг-стратегій (копінг). Слово копінг вперше було вжито в 1962 році. Американський психолог Л. Мерфі брав участь у дослідженні того, як діти будуть справлятися з кризами розвитку. У зарубіжній науковій літературі поняття копінг стосується поведінки індивідів у складних ситуаціях, це включає розробку стратегій подолання зовнішніх і внутрішніх джерел стресу. Сьогодні найбільш популярною є теорія копінг-механізму, запропонована американськими психологами Р. Лазарусом і С. Фолкманом. Модель описує процедуру психічної оцінки людиною стресової

події, щоб визначити, чи достатні її ресурси для відповіді на тиск стресора. Складовими частинами моделі вважаються основні, другорядні та переоцінені компоненти. Первинний фактор полягає в тому, чи вважається особа загрозою чи ні, вторинним фактором є те, чи має людина ресурси та методи, доступні їй для боротьби зі стресором, переоцінка – це процес визначення природи стресора, а також ресурсів, доступних для боротьби зі стресором. Крім того, вчені підкреслюють, що люди не можуть уникнути стресу, але можуть навчитися справлятися з ним [29].

Крім Р. Лазаруса та С. Фолкмана, засоби управління стресом, вибір відповідної відповіді та способи боротьби зі стресом вивчали канадські психологи Н. Ендлер і Дж. Паркер, які створили комплексну модель подолання перешкод, яка включає три різних підходи: емоційно-орієнтований (адаптація до мінливих ситуацій), орієнтований на завдання (адаптація до незмінних ситуацій) і орієнтований на уникнення. (адаптація до короткострокових проблем, що, у свою чергу, призводить до розвитку необхідних навичок для вирішення загрози як інструментального питання). Подібною до копінг-поведінки є стратегія виходу зі складних ситуацій Л. Китаєва-Смик. Під час дослідження стресу в екстремальних ситуаціях він виділив кілька послідовних форм «загального адаптаційного синдрому», які він має намір розглядати як «стресові субсиндроми»: емоційно-поведінковий субсиндром покликаний допомогти індивіду захищатися від стресових ситуацій, вегетативний субсиндром присвячений всій фізіологічній системі організму, що в кінцевому підсумку підвищує стресостійкість індивіда, когнітивний субсиндром характеризується зміною когнітивних процесів організму, а соціально-психологічний субсиндром присвячений перегляду значимого середовища.

Як наслідок, авторські ідеї в рамках цього підходу допомагають зрозуміти процедуру поводження з людиною у складній ситуації та вибрати спосіб зниження стресу. У науковій діяльності сучасної України природу стресостійкості досліджено більш детально. Здатність протистояти стресу часто

розглядається як особистий комплекс симптомів, який має певну схему функціонування. У результаті другий підхід присвячений розгляду стресостійкості як унікальної властивості особистості. Автори стресостійкої моделі (М. Білова, Г. Дубчак, О. Когут, В. Корольчук, О. Макарова, Л. Тютюнник, Р. Шевченко, Н. Юр'єва) зазначають, що фізіологічні та психологічні властивості людини є вирішальними у протидії стресу та забезпечують непорушення функціонування організму в стресовій ситуації. У рамках цього підходу дослідження психологічних особливостей людей з різним рівнем стресостійкості кандидата привели його до висновку про залежність кількісної та якісної складових людської діяльності, збереження працездатності та здоров'я після впливу екстремальних факторів навколишнього середовища від індивіда та властивостей його психічної організації, а також від сукупності як внутрішніх, так і набутих властивостей.

Теорія стресостійкості М. Білової передбачає дві складові психологічних властивостей особистості:

Інтелектуально-емоційні та пізнавальні здібності. Перший передбачає здатність людини адаптуватися до умов навколишнього середовища, процес мислення має вирішальне значення для цього процесу, оскільки це вищий когнітивний психічний процес, який посилює обробку зовнішньої інформації, другий передбачає особистісні характеристики людини (стійкість емоційного тону, оптимізм, середній рівень тривожності та ворожості, контроль внутрішнього локусу контролю) [3].

Доктор психологічних наук, професор кафедри психології Київського національного торговельно-економічного університету В. Корольчук вважає, що на стресостійкість впливають як фактори середовища, так і особистісні характеристики (когнітивні, емоційні, поведінкові та соціально-психологічні). У зв'язку з цим В. Корольчук вважає, що стресостійкість – це динамічна властивість, яка є функціональною, інтегрованою та стресогенною подіями, що виникають під час трансакційного процесу взаємодії особистості зі стресовою ситуацією. З погляду функціональної стресостійкості вона включає взаємодію

всіх зазначених структурних властивостей психіки під час і після дії стресогенів. Кандидат психологічних наук Н. Юр'єва виділяє три основні компоненти психічної діяльності, необхідні для нормального функціонування людини в складних ситуаціях: емоційний, інтелектуальний і мотиваційний. Дослідник визнає, що значну роль у вирішенні стресових ситуацій відіграє система цілей у поєднанні з індивідуальними характеристиками соціальної відповідності, а також сформована система корисних копінг-ресурсів.

Досліджуючи психологію професійної стресостійкості майбутніх докторів суспільних наук, професор кафедри психології Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» Г. Дубчак поділяє подібне визначення професійної стресостійкості з огляду на її інтегральний характер. Стресостійкість дослідник визначає як здатність людини протистояти негативним наслідкам стресової професійної діяльності, яка визначається комплексом її вроджених і набутих властивостей, що забезпечує успішне досягнення поставленої мети в складному емоційному контексті. Як і більшість вчених, дослідники в галузі психології Р. Шевченко та Л. Тютюнник вважають, що стресостійкість є комплексною властивістю, на яку впливає взаємодія всіх структурних компонентів особистості.

У дисертантському дослідженні Р. Шевченка до складу стресостійкості входять емоційний, мотиваційний, афективний, конативний, психофізіологічний компоненти, які розглядаються як комплексна якість особистості. Р. Шевченко вважає, що ці компоненти мають функцію не перш за все пристосовуватися до змін навколишнього середовища, а натомість мають функцію вираження свого опору їм, окрім гармонії: вони уникають ризику емоційного перенапруження, а також професійних та академічних зобов'язань [23; 25].

Проте протидія стресовим факторам особистості, як зазначає дослідник психології стресостійкості особистості, доктор психологічних наук О. Когут, також спирається на перманентні властивості організму. Вчений вважає, що типи нервової системи відіграють значну роль у реакції на сильну стресову ситуацію. Таким чином, сангвінік здатний адаптуватися до ситуацій, які

вимагають швидкого прийняття рішень, холерик здатний адаптуватися до ситуацій, які позбавлені новизни та не вимагають креативності, флегматик здатний адаптуватися до стресових ситуацій, і, як наслідок, адаптуватися до цих ситуацій стає важче.

Такого переконання дотримуються й інші вчені. Дослідник визнає, що типи особистості відіграють значну роль у боротьбі зі стресом. Тривалість та інтенсивність дії стресорів на організм людини буде відрізнятися залежно від типу архітектури особистості. Ослаблена нервова система, недостатня рухливість, за описом О. Макарової, може викликати збій у найнесприятливіших умовах. Третій метод базується на врахуванні індивідуальних способів боротьби зі стресом: емоційної стійкості (І. Аршава, Я. Амінева, С. Кравчук), психічної стійкості (Л. Прудка, А. Шейко, В. Станішевська), психологічної стійкості до стресу (Т. Мазур).

Незважаючи на певні розбіжності в думках науковців щодо природи емоційності, більшість досліджень на цю тему зосереджена на зв'язку між емоційною стійкістю та стресостійкістю в контексті інтегрованої властивості особистості та індивідуальних особливостей, які мають психологічний характер. З точки зору І. Аршави, С. Кравчука, Я. Психологічна теорія емоційної стабільності Аміневої включає чотири компоненти, які постійно взаємодіють один з одним: інтелектуальний, емоційний і вольовий. Проте в дослідженнях І. Аршави та Л. Кравчука розглядалася подвійна природа емоційної стійкості, а саме, як психічного стану, що сприяє діяльності та збереженню психічного та фізичного здоров'я в процесі життя, послаблює негативний вплив сильних стресорів і виражається в здатності особистості підтримувати певну лінію поведінки в емоційній ситуації за допомогою саморегуляції та контролю.

Як і інші вчені, Я. Амінева акцентує увагу на стресопротекторному та адаптаційному значенні структури емоційної стійкості, але, на відміну від своїх попередників, не вважає її єдиною детермінантою ефективності дій у стресових ситуаціях у повсякденному житті. Л. Прудка, дослідник професійної стійкості,

акцентує увагу на унікальності поведінки особистості під час професійної діяльності, вважає, що в контексті професійної стійкості суттєве значення має склад психології особистості, що включає як емоційний, так і інтелектуальний компоненти. Л. Прудка описує професійну стійкість як невід'ємну складову, багатокomпонентну та динамічну природу особистості, що ґрунтується на співвідношенні первинних індивідуальних характеристик і особистісних якостей (когнітивних, емоційних, мотиваційних).

Крім того, вчений визнає, що такий синтез дозволяє суб'єкту максимально впевнено брати участь у виконанні своїх професійних обов'язків у складних чи небезпечних умовах, без надмірного емоційного напруження, а також мінімізує помилки у професійній діяльності. Думку про те, що здатність виживати в критичних ситуаціях залежить від психічної стійкості людини, висловлює також дослідник особливостей прояву психічної стійкості в особистості, кандидат психологічних наук А. Шейко.

У її теорії під психічною стійкістю розуміють сукупність процесів у психіці людини (інтелектуальних, вольових, емоційних), які дозволяють людині протистояти значним життєвим стресам без негативного впливу на її психосоматичне здоров'я. У своїх дослідженнях В. зосереджує увагу на особливостях регуляції психічних станів як одного з найбільш значущих показників психічної здатності до виконання професійних обов'язків в екстремальних або особливих обставинах (з ризиком для життя чи здоров'я). Станішевська. Вона вважає, що нехтування або неврахування цього компонента може мати значні соціальні та психологічні наслідки [17].

Про метод адаптивного, нетравматичного переживання складних та екстремальних ситуацій, гарантією якого є успішність подолання їх наслідків, висловлюється думка Т. Мазур, М. Лещенко, Ю. Шевченко, В. Орешета вважають, що першочергову роль у цьому процесі відіграє комплекс індивідуальних властивостей, які вважаються невід'ємними для особистості індивіда – психологічна стійкість до впливу складних або екстремальних

ситуацій, яка діє в складній системі «людина – середовище» в конкретній ситуації.

У результаті в рамках цього підходу поведінка індивіда в стресових ситуаціях розглядається в контексті цілісної системи, по-перше, а по-друге, індивід має відносну автономність компонентів і процесів своєї психіки. На відміну від типової життєвої ситуації, війна як сценарій катастрофи має поєднання екстремальних умов, які впливають на психічне здоров'я людей на короткостроковій та довгостроковій основі. Під час бойових дій психіка солдатів зазнає значних фізичних, моральних і психологічних навантажень, що вважається своєрідним стресовим тестом для психіки. У зв'язку з цим найважливішим науковим напрямом стає розгляд стресостійкості особистості у відповідь на негаразди.

Розуміння структури стресостійкості людини в несприятливих умовах допоможе військовослужбовцям не стати полоненими долі та знайти шлях до перемоги в бою. Як правило, особливості поведінки військовослужбовців у бойовій обстановці задокументовано в працях А. Лимана, В. Осодла, В. Стасюка, О. Хмиляра, В. Пасічника, І. Пішка, І. Пригодька, О. Кокуна, К. Кравченка, Н. Лозінської, О. Тимченка, О. Кокуна, Ю. Широбокова, Н. Юр'єва та ін. Вчені сходяться на думці, що в психологічній сфері стабільність є результатом функціональної природи важливих психічних процесів, властивостей та індивідуальних особливостей, а також ступеня відповідності психологічної системи конкретним професійним ситуаціям, що виникають. Бойова діяльність – вид діяльності людини, який є малопоширеним, тобто може бути віднесений до особливого класу діяльності (екстремальні ситуації).

У цьому випадку ефективність зусиль військовослужбовця не залежить від ефективності процесу, а залежить від здатності людини підтримувати належну регуляцію свого функціонального стану під час виконання бойових завдань. Як наслідок, більшість психічних розладів виникає після повернення із зони бойових дій. Як наслідок, процес адаптації до негараздів є складним соціально-біологічним процесом, який передбачає пристосування людини до

нових умов існування, які слід розглядати в контексті міжособистісних стосунків, індивідуальної поведінкової поведінки, основних психічних функцій, психофізіологічної регуляції, фізіологічних механізмів діяльності, функціонального резерву організму, здоров'я. Діяльність у ворожих умовах вимагає від підрозділу виконання бойового призначення, а загальний успіх залежить від ефективності кожного військовослужбовця. У цьому контексті висока стресостійкість психіки вважається однією з основних складових готовності військовослужбовців до бойових дій (виконання завдань за призначенням).

Психічна стійкість є унікальною властивістю військовослужбовців, яка дає їм силу протистояти смертельній небезпеці, вони можуть знайти способи вийти зі стресової ситуації і не зазнати внутрішнього впливу від неї. З одного боку, як зазначає доктор психологічних наук, професор О. Гмиляр, стресостійкість – це динамічний процес, який включає як фактори ризику, так і компенсаторні фактори протягом життя. З іншого боку, психічна стійкість – це індивідуальна властивість військовослужбовця, яка базується на його самооцінці, нервовому ладі, силі волі, здатності до адаптації, почуття фрустрації. Чим більш здатний до адаптації військовослужбовець, тим краще він пристосовується до несприятливих умов.

У результаті адаптаційними можливостями людини можна вважати її стійкість до бойового стресу. У цьому контексті не тільки важливо визначити потенціал адаптації як набір компонентів, але й а й розглядати кожен компонент окремо: поведінкова регуляція; комунікативний потенціал, мораль і етика тощо [16]. Проведені дослідження демонструють, що генетичні та хімічні чинники мають значний вплив на реакцію військовослужбовців на стрес. На адаптацію військовослужбовців до конфліктної обстановки чи успішність відновлення після бойових дій впливають специфіка поранення та ступінь його ураження, а також розвиток особистісних якостей.

Стійкість до стресу у військовослужбовців є складним конструктом, який включає характеристики особистості, зовнішні сили та соціальне середовище як

важливі компоненти. Здатність протистояти стресу може бути як процесом (механізмом, який дає стійкі результати), так і результатом (наприклад, за наявності серйозних бойових поранень військовослужбовець може не мати психічних розладів).

1.3. Фактори, що впливають на стресостійкість людини

Сьогодні дослідження стресостійкості особистості ведуться вченими в галузях психології, медицини, біології, суспільствознавства, освіти та інших галузей гуманітарної науки, внаслідок чого воно все частіше носить міждисциплінарний характер. Здатність протистояти стресу в психології розглядається як здатність особистості протистояти стресу. Стійкість організму до стресу є допоміжною функцією, яка дозволяє людині успішно справлятися з умовами зовнішнього середовища, пом'якшувати негативний вплив зовнішніх і внутрішніх стресорів. Вивчення наукових джерел щодо теми дослідження показало, що поняття «стресостійкість» у психологічній науці не має чіткого та однозначного визначення.

Наприклад, Р. Шевченко описує стресостійкість як комплексну (інтегральну) властивість особистості, яка вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій у складних ситуаціях, ця властивість сприяє передачі інтелектуальних, вольових та емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без негативного впливу на роботу, здоров'я чи оточення. Подібної філософії дотримується Т. Дудка, яка вважає, що стресостійкість є невід'ємною складовою цілісної особистості, яка представлена комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних та особистісних властивостей, які взаємопов'язані між собою. За визначенням Г. Мигаль, стресостійкість О. Протасенка – це здатність людини протистояти негативним впливам стресу, що визначається комплексом її вроджених і набутих психолого-фізіологічних властивостей і процесів [11, с. 249].

В. Корольчук обґрунтовує психологічні основи дослідження стресостійкості, визначає це поняття як «структурно-функціональну, динамічну,

інтегровану властивість особистості, як результат трансакційного процесу зіткнення особистості зі стресовою ситуацією, яка поєднує в собі когнітивне уявлення про ситуацію, об'єктивні характеристики ситуації та вимоги особистості щодо подолання стресу» [5, с. 186]. Дослідник визнає, що стресостійкість формується в процесі життєдіяльності та професіоналізації особистості.

Г. Дубчак, яка досліджувала стресостійкість потенційних спеціалістів із соціальної економіки, поглибила розуміння дефініції «професійна стресостійкість». Дослідник вважає, що «професійну стресостійкість слід розглядати як здатність людини протистояти негативним впливам стресової професійної діяльності, яка визначається комплексом її вроджених і набутих властивостей і процесів, ці властивості і процеси забезпечують успішне виконання завдання в складній емоційній ситуації» [2, с. 14].

Ю. Тептюк, який обґрунтовує психологічні умови, необхідні для розвитку стресостійкості у соціальних працівників різного віку, стверджує, що стресостійкість окремої особистості є інтегральною динамікою, яка проявляється в здатності усвідомлювати специфіку стресової ситуації та долати її, адекватно реагувати на різноманітні стресори, змінювати стресові умови та підтримувати ефективність своєї діяльності. В результаті науковий консенсус щодо стресостійкості полягає в тому, що здебільшого поняття стресостійкості вченими розглядається як: особистісна риса, значуща для характеру людини, її здатності протистояти стресу, стан, що відображає функціональні можливості людини в стресових ситуаціях.

Результати дослідження О. Кравцової показали, що психологічні уявлення про феномен стресостійкості особистості передусім впливають із таких наукових підходів: 1) психоаналітичного, який досліджує стійкість особистості в конфліктних ситуаціях, а причинами стресу вважають пригнічення природних бажань, статевих інстинктів, біологічних потреб людини. В. Корольчук виділяє чотири значимі компоненти структури стресостійкості особистості – особистісний, соціальний, типологічний та поведінковий. Такий багаторівневий

підхід до вивчення структурних компонентів стресостійкості дає підстави думати не лише про рівні стресостійкості, їхню підпорядкованість, взаємозв'язок, а й про специфіку їх функціональних ролей [4, с. 215].

М. Кудінова створила стресостійку структуру компонентів, яка враховувала як внутрішні, так і зовнішні ресурси. Внутрішні ресурси є основоположними складовими стресостійкості. Вони впливають на поведінку та діяльність у стресовій ситуації та поділяються на три рівні: біологічний, особистісний та поведінковий. Зовнішні ресурси, спрямовані на стресостійкість, походять від соціального впливу та сприяють здатності індивіда протистояти зовнішньому стресу.

Дослідник вважає, що це: соціальна, емоційна, інформаційна, матеріальна, соціальна мужність. Серед них: безпечні умови проживання, державна підтримка, соціальний комфорт. Крім того, на індивідуальному рівні М. Кудінова виділяє у складі внутрішніх ресурсів індивідуальний, емоційний, когнітивний та мотиваційний компоненти. Ю. Тептюк вважає, що критеріями розвитку стресостійкості є самосвідомість, емоційний інтелект, моральна саморегуляція. У результаті дослідник виділяє такі компоненти структури стресостійкості особистості: когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний, поведінково-регулятивний.

Т. Циганчук вважає, що стресостійкість пов'язана з індивідуальними властивостями особистості: саморегуляцією, контролем над собою, стійкістю емоцій, емоційним інтелектом. Доведено, що високий ступінь стресостійкості позитивно впливає на збереження психічного здоров'я людини, забезпечує стабільність психологічного благополуччя, підвищує здатність до професійної діяльності в складних ситуаціях. Низький ступінь стресостійкості призводить до різноманітних симптомів посттравматичного стресового розладу, фізичної, емоційної та розумової втоми, психосоматичних захворювань (В. Бодров, Г. Нікіфоров, К. Судаков та ін.).

Крім того, ми визнаємо, що одним із найважливіших напрямків дослідження стресостійкості є дослідження та аналіз соціально-психологічних

факторів, які впливають на ступінь стресостійкості індивіда. Щодо цього аспекту конкретного досліджуваного питання думки вчених також розрізняються. Для пояснення причин стресостійкості використано теоретичні основи наукових досліджень, задіяні як індивідуалізовані, так і об'єктивні чинники (напр., визнаються. І.Н. Корольчук визначає зовнішні та внутрішні причини стресостійкості людини.

Останнім часом питання індивідуальної стресостійкості, зумовленої конкретними сторонами життя та діяльності, все частіше вивчається науковцями.

Учена Д. М. Дубравська зазначає, що стресостійкість – це здатність організму підтримувати нормальну працездатність під час стресової ситуації [2, с. 162].

Це визначення дозволяє відносно точно визначити момент, коли стрес починає зменшуватися, але воно не враховує витрати на підтримку певної працездатності. Основною перешкодою у визначенні стресостійкості людини є складність оцінки її реакції на психологічні ситуації. Якщо ми можемо вибрати, за якими критеріями люди протистоять стресовим факторам фізичної чи хімічної природи (низькій чи високій температурі, фізичному навантаженню, токсичним речовинам тощо), то щодо психологічних стресорів це зробити складніше. Це викликано надзвичайно широким діапазоном цінностей, установок, потреб і умов, які виникають у різних людей.

Стресостійкість – це сукупність особистісних характеристик, необхідних для боротьби зі стресом. Ця серія атрибутів пов'язана з минулим успіхом у подоланні особистого стресу, специфічними рисами характеру, мотивацією, використанням психологічних захистів, адаптивністю, ресурсним потенціалом тощо [7, с. 511].

Складна динаміка стресостійкості людини включає поєднання наступних емоційного, вольового та інтелектуального компонентів.

Як відомо, значні зміни у функціональних системах людини відбуваються в дитинстві, молодості та старості. Вони формуються з часом і зазнають змін, а

потім слабшають. Адаптивні системи, які допомагають організму протистояти стресу, розвиваються пропорційно закономірності. Це означає, що у дітей, підлітків і немовлят схильність організму до стресу інша, ніж у дорослих [1, с. 17].

Кожна людина реагує на стрес по-своєму, і виявляються найсильніші та виснажливі наслідки. Як правило, реакція організму на стрес супроводжується наступними симптомами: миттєве відчуття збудження або, навпаки, депресія, пригніченість, або взагалі відсутня чітка реакція на стресову подію.

Зазвичай протягом місяця з'являються симптоми стресу, настільки серйозні, що людина захворіла: короткочасні психологічні травми (сварки, смерть близької людини), психічні травми, що виникають внаслідок раптової загрози життю. Чим молодша людина, тим більша ймовірність того, що вона матиме більш виснажливі психічні травми, які можуть призвести до небезпечних для життя ситуацій.

На здатність справлятися зі стресом впливають індивідуальні риси. Психологічні особливості можуть збільшити ймовірність дисфункцій у найнесприятливіших умовах, а також допомогти пом'якшити їх. Конкретний психічний процес обумовлений внутрішніми і зовнішніми чинниками, ці фактори можуть розглядатися лише в сукупності або взаємодії обох факторів. Зовнішні чинники мають психологічний вплив, який є опосередкованим через внутрішні умови. Результатом взаємодії є психічний стан, який описує особистість протягом цього періоду часу. Певні характеристики можуть впливати на поведінку людини в складних ситуаціях, відзначаються її наміри та вимоги [3, с. 53].

Значний вплив на формування психічних станів мають властивості емоційної сфери. Разом із заохоченням вони визначають ступінь стійкості психології особистості до небезпек середовища. Вищезазначені властивості впливають на стабільність здоров'я та самопочуття людини у важких ситуаціях.

стресові ситуації виникають, коли людина має занадто велику мотивацію та обмежені адаптаційні можливості. Як задокументовано П. Фрессом,

причинами стресу є: відсутність достатніх можливостей адаптації (новизна, раптовість) і надлишок мотивації.

Спираючись на думки та ідеї Р. Лазаруса, можна зробити висновок, що загальним компонентом стресових ситуацій є відмінність внутрішніх можливостей людини від зовнішніх вимог, що пред'являються до неї. Ці вимоги є похідними від мотивації.

Підвищена емоційна збудливість, невротизм, тривожність – все це індивідуальні особливості, які істотно впливають на сприйняття критичної ситуації. Вони змушують людину інколи реагувати на слабкий подразник так, ніби він має сильне бажання. Крім того, тривога або невротизм не вважаються реальною реакцією на стрес, пов'язаний із тривогою, а є постійною характеристикою особистості. Ця властивість впливає на підвищення активності. З цього можна зробити висновок, що висока тривожність має такий же вплив на активність, як і висока мотивація. Однак ця асоціація присутня лише тоді, коли є загроза [6, с. 39].

Тривожність як постійна риса особистості може завдати шкоди організму. Підвищена чутливість до менших подразників сприяє формуванню шкідливих переживань. Шкідливі переживання викликаються цими умовами, мозок не встигає обробити зовнішні подразники, тоді на тваринному рівні людина буде демонструвати неадекватну реакцію на уявну загрозу. Це може призвести до негативного впливу на емоційному, поведінковому та фізіологічному рівнях. Ігнорування важких симптомів може призвести до багатьох типів тривожних розладів та інших негативних наслідків. Тому так важливо формувати стресостійкість [5, с. 133].

У результаті стресостійкість як риса характеру залежить від емоційних, натхненних та індивідуальних атрибутів. Поряд із зазначеними вище властивостями, еволюції біологічної системи сприяє контакт, який вона має з навколишнім середовищем (зовнішнім і внутрішнім). У пам'яті зростає грошова оцінка «комплексів» пристосувальних реакцій. Кожен з них містить важливу для даної системи (подію, ситуацію) концептуальну модель зміни

навколишнього середовища, релевантну реальній події, реакцію, адекватно відображену в концептуальній моделі зовнішнього середовища, і апарат, який підтримує функціональні та структурні аспекти цього комплексу реакцій [8, с. 763].

Стійкість до стресу є похідною від життєвої практики, при активній і свідомій участі людини в складних ситуаціях, натомість вони шукають і беруть участь у них. Підсумовуючи, можна сказати, що основною причиною стресостійкості є не тільки комплекс особистісних якостей, накопичений досвід, а й результат цілеспрямованого виховання, свідомого управління своїми станами, діями, здатності передбачати наслідки своїх дій.

У результаті у кожної людини є типові методи психологічного захисту, які пом'якшують наслідки стресу. Ці підходи починаються в дитинстві. Вони можуть розвиватися з часом, але зазвичай мають послідовний характер.

1.4. Особливості переживання стресу вагітними

Переживання стресу вагітними жінками є складним і багатовимірним феноменом, який охоплює фізіологічні, психологічні, емоційні та соціальні аспекти. У науковому контексті вагітність розглядається не лише як біологічний процес, а й як глибоке психоемоційне переживання, що супроводжується значними змінами у самосвідомості жінки, її уявленнях про майбутнє, ролі матері, а також у стосунках з партнером і соціальним оточенням.

Особливістю переживання стресу під час вагітності є підвищена емоційна чутливість та вразливість жінки до зовнішніх і внутрішніх подразників. Гормональні зміни, що відбуваються в організмі, можуть сприяти нестабільності емоційного стану, зниженню стресостійкості та схильності до тривожних або депресивних проявів. При цьому важливо враховувати, що реакція на стрес є індивідуальною та значною мірою залежить від попереднього досвіду жінки, її особистісних рис, рівня соціальної підтримки та наявності копінг-стратегій [12, с. 18].

Вагітні жінки, які стикаються зі стресовими ситуаціями, можуть переживати такі емоційні стани, як тривожність, страх за здоров'я дитини, невизначеність щодо майбутнього, відчуття безпорадності або самотності. У періоди високого стресу може знижуватись мотивація до самоогляду, з'являтися порушення сну, зміни апетиту, підвищена дратівливість. Згідно з результатами досліджень, тривалий вплив стресу під час вагітності може мати негативний вплив не лише на психічне здоров'я жінки, але й на розвиток плоду, зокрема підвищується ризик передчасних пологів, затримки внутрішньоутробного розвитку, а також формування майбутніх труднощів у психоемоційному розвитку дитини.

У науковій літературі особливу увагу приділено розумінню ролі соціального оточення у зниженні рівня стресу у вагітних. Наявність підтримуючих стосунків із партнером, родиною, медичними працівниками або участь у групах взаємодопомоги позитивно впливає на психологічний стан жінки, сприяючи формуванню почуття безпеки, стабільності та контролю над ситуацією. Крім того, застосування психопрофілактичних заходів, таких як тренінги з підготовки до пологів, навчання технікам релаксації, психологічне консультування та психоедукація, суттєво підвищують здатність вагітних ефективно долати стресові фактори [22, с. 83].

Особливе значення у переживанні стресу вагітними жінками має рівень їхнього емоційного інтелекту та сформованість адаптивних копінг-стратегій. Встановлено, що жінки з високим рівнем емоційної регуляції краще справляються з тривожністю, менше схильні до катастрофізації подій та швидше відновлюються після психологічного навантаження. У свою чергу, деструктивні способи реагування на стрес, такі як уникнення, ізоляція або пригнічення емоцій, можуть поглиблювати психоемоційне напруження.

Таким чином, особливості переживання стресу вагітними жінками вимагають комплексного підходу до вивчення і психопрофілактики. У цьому контексті важливими є як індивідуальні особливості жінки, так і зовнішні умови, в яких вона перебуває під час вагітності. Своєчасна психологічна

підтримка, обізнаність щодо механізмів подолання стресу та розвиток внутрішніх ресурсів є ключовими факторами у збереженні психічного благополуччя майбутньої матері.

Окрім загальних психоемоційних реакцій, вагітні жінки можуть стикатися з особливими видами стресу, зумовленими специфічними життєвими обставинами. Зокрема, йдеться про вагітність у період військового конфлікту, внутрішнє переселення, економічну нестабільність, втрату роботи, самотність або відсутність підтримки з боку партнера. Такі умови значно підвищують ризик розвитку хронічного стресу, який може призводити до емоційного вигорання, тривожних розладів, депресивних станів, а у деяких випадках – до розвитку психосоматичних симптомів [11, с. 28].

У контексті стресу, пов'язаного з медичними чинниками, важливе місце займає страх перед ускладненнями вагітності, болем під час пологів або медичними втручаннями. Часто ці страхи посилюються через недостатню інформованість, негативний досвід попередніх вагітностей або вплив тривожних повідомлень у медіа. В таких випадках важливим є доступ до якісної інформації, чітке і зрозуміле спілкування з медичним персоналом, а також формування довірливого контакту з лікарем-акушером чи психологом.

Ще одним важливим аспектом переживання стресу у вагітних є зміна образу тіла та пов'язана з цим реакція на власну зовнішність. У багатьох жінок з'являються внутрішні конфлікти щодо своєї привабливості, страх втрати жіночості, тривожність щодо змін після пологів. Це може негативно впливати на самооцінку і загальний емоційний стан, особливо за умов відсутності емоційної підтримки з боку партнера або негативного ставлення соціального оточення.

У наукових дослідженнях підкреслюється, що психоемоційний стан вагітної жінки тісно пов'язаний із формуванням її материнської ідентичності – усвідомлення себе як майбутньої матері. Стрес може порушувати цей процес, викликати амбівалентні почуття до дитини, що впливатиме на емоційний контакт з нею після народження. Саме тому психологічний супровід вагітності

відіграє ключову роль у збереженні емоційного благополуччя та сприяє гармонійному формуванню прив'язаності матері до дитини.

Варто також зазначити, що стресові переживання у вагітних не є виключно негативним явищем. У помірних проявах вони можуть слугувати стимулом до особистісного зростання, формування відповідального ставлення до майбутнього материнства, активізації адаптивних ресурсів. Важливо, щоб жінка не залишалася наодинці зі своїми емоціями та мала доступ до адекватної підтримки – як професійної, так і соціальної.

Таким чином, переживання стресу вагітними жінками є динамічним процесом, що розгортається під впливом широкого спектра біопсихосоціальних факторів. Комплексне розуміння цього явища дозволяє створити сприятливе середовище для збереження психічного здоров'я жінки під час вагітності, забезпечення її позитивного досвіду материнства та підтримки здорового розвитку дитини.

Висновки до розділу 1

Вивчивши різноманітні напрямки наукових досліджень стресостійкості особистості, можна зробити висновок, що це питання залишається актуальним і все більше привертає увагу сучасних науковців в умовах війни в Україні. На нашу думку, стресостійкість – це внутрішня характеристика особистості, яка включає комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, які сприяють здатності людини протистояти стресу, протистояти негативним впливам стресу з метою збереження психічного здоров'я. Сьогодні наукові дослідження стресу не присвячені лише дослідженню його природи та сутності, причин його виникнення, або першочерговою метою є розробка методів управління стресом, ефективних копінг-стратегій, які допомагають людям протистояти стресу в ситуаціях, пов'язаних з емоціями. Крім того, це має вирішальне значення для того, наскільки кожен із нас готовий оволодіти керуванням стресом, тому що психологічне благополуччя людини в першу чергу залежить від цього.

РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВАГІТНИХ ЖІНОК

2.1. Опис вибірки дослідження

У межах дослідження психологічної стресостійкості вагітних жінок у період воєнного конфлікту було сформовано вибірку, що складалася з двох порівнюваних груп: жінок, які переживають першу вагітність, та жінок, для яких дана вагітність є другою. Такий поділ обґрунтовується необхідністю з'ясування впливу попереднього досвіду материнства на здатність жінки ефективно адаптуватися до стресових умов, пов'язаних із соціальними потрясіннями, зокрема воєнними діями. Дослідницький інтерес полягав у вивченні відмінностей між зазначеними групами за рівнем стресостійкості, що розглядається як сукупність особистісних і психологічних ресурсів, які забезпечують збереження внутрішньої рівноваги та ефективну взаємодію з навколишнім середовищем у кризовій ситуації.

Добір учасниць здійснювався за методом цільової вибірки з урахуванням попередньо визначених критеріїв. До участі в дослідженні запрошувалися вагітні жінки, які перебувають на другому або третьому триместрі вагітності, мають офіційно підтверджений статус внутрішньо переміщеної особи або проживають у регіоні, що безпосередньо або опосередковано зазнає впливу воєнного конфлікту. Учасниці мали бути психічно здоровими (відсутність в анамнезі тяжких психічних розладів, таких як депресія, тривожний розлад, ПТСР), здатними усвідомлено давати згоду на участь у дослідженні та відкрито відповідати на запитання діагностичних методик.

До вибірки не включалися жінки з тяжкими соматичними захворюваннями, акушерськими ускладненнями, а також ті, хто вже проходив інтенсивну психотерапевтичну допомогу з приводу пережитої психологічної травми. Таким чином, дослідницька вибірка була максимально уніфікованою за

ключовими соціально-демографічними показниками, що дало змогу забезпечити внутрішню валідність отриманих результатів.

Загальна кількість респонденток становила 60 осіб, що забезпечило достатній рівень репрезентативності та статистичної надійності результатів. Група жінок із першою вагітністю налічувала 30 осіб, так само, як і група жінок із другою вагітністю (рис. 2.1). Вік учасниць варіювався в межах від 20 до 35 років, що є типовим для репродуктивного періоду. Переважна більшість респонденток мала повну загальну середню, середню спеціальну або вищу освіту, перебувала в офіційному шлюбі або в стабільних партнерських стосунках. Багато з них отримували гуманітарну чи психологічну допомогу від благодійних та волонтерських організацій, що працюють із вразливими категоріями населення, зокрема з вагітними жінками під час війни.

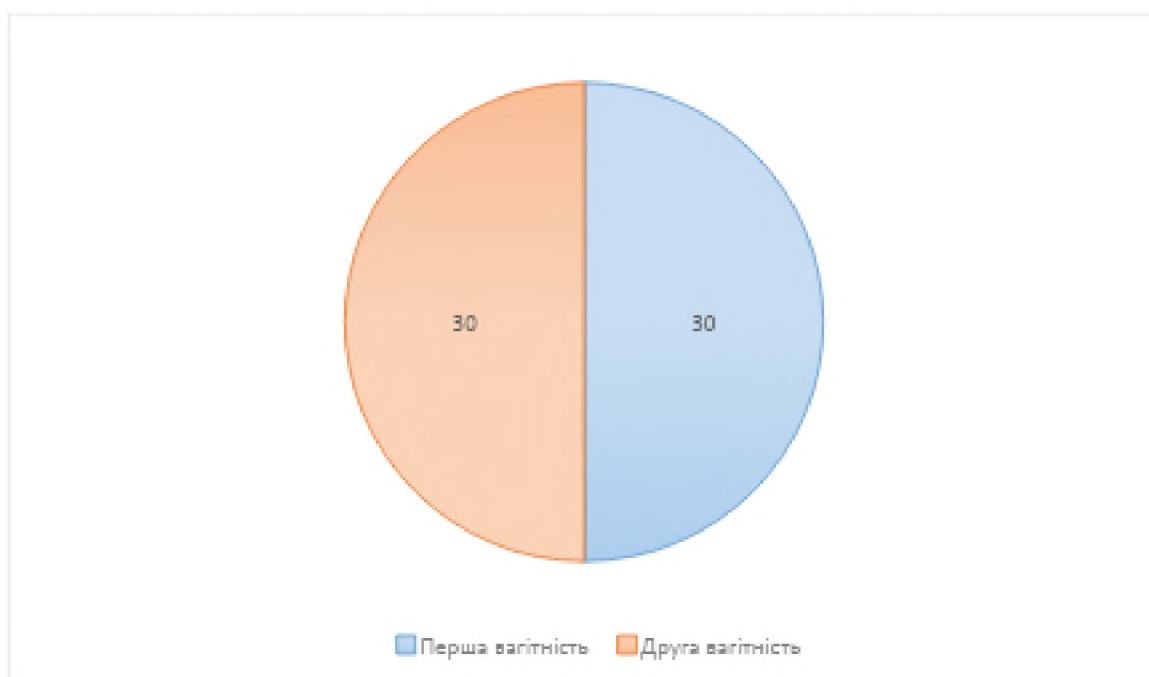


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за кількістю вагітностей

Важливим аспектом формування вибірки стало дотримання принципів етичності, добровільної участі та конфіденційності. Усі учасниці були проінформовані про мету, завдання дослідження, методи діагностики та можливі психологічні ризики. Перед участю вони надали письмову інформовану згоду. Таким чином, вибірка була достатньо збалансованою, а її

склад дозволяв отримати валідні та надійні емпіричні дані для подальшого аналізу впливу індивідуального досвіду вагітності на стресостійкість жінки в умовах воєнного конфлікту.

2.2. Опис методів дослідження

У межах емпіричного етапу дослідження для оцінки емоційного стану та рівня внутрішньої задоволеності життям вагітних жінок в умовах воєнного конфлікту було застосовано «Опитувальник суб'єктивного благополуччя» (Satisfaction With Life Scale, SWLS), розроблений американськими психологами Е. Дінером, Р. Ларсоном, Ш. Гріффіном і Р. Еммонсом (додаток А). Ця методика широко використовується у сучасній психології для кількісної оцінки загального суб'єктивного відчуття задоволеності життям, що є важливим індикатором психоемоційної рівноваги та стресостійкості особистості.

Опитувальник складається з п'яти тверджень, які відображають загальне ставлення людини до свого життя. Респонденти мають оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за семибальною шкалою Лайкерта, де 1 – «цілковито згоден», а 7 – «цілковито не згоден». Загальний бал варіюється від 5 до 35 балів: чим вищий показник, тим нижчий рівень суб'єктивного благополуччя. Методика не є діагностичною в класичному розумінні, однак дозволяє виявити загальні тенденції психоемоційного стану особи, а також може використовуватися як індикатор внутрішніх ресурсів у ситуаціях підвищеного стресу, зокрема під час вагітності в умовах соціальної нестабільності.

SWLS має високу надійність та валідність, що підтверджується численними дослідженнями у різних соціокультурних контекстах. Методика адаптована українськими дослідниками до національного ментального простору та перевірена на предмет психометричних властивостей. Вона відзначається простотою у застосуванні, доступністю для респондентів з різним рівнем освіти та мінімальним часовим ресурсом для проходження, що робить її

зручною у польових умовах, зокрема в роботі з вагітними жінками, які перебувають у стані емоційної вразливості.

Застосування цього опитувальника в контексті дослідження дозволило виявити рівень суб'єктивного благополуччя учасниць вибірки та проаналізувати взаємозв'язок між цим показником і рівнем стресостійкості залежно від досвіду вагітності. Отримані результати стали підґрунтям для подальшої психологічної інтерпретації внутрішніх ресурсів жінок, які проходять крізь виклики материнства в умовах воєнного конфлікту.

У дослідженні стресостійкості вагітних жінок у період воєнного конфлікту одним із ключових діагностичних інструментів була використана Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC) (додаток Б). Даний опитувальник розроблений психіатрами К. Коннором і Дж. Девідсоном у 2003 році як засіб кількісної оцінки індивідуальної здатності особистості адаптуватися до стресових подій, долати труднощі та зберігати психологічну рівновагу в умовах кризи. Методика ґрунтується на концепції психологічної резильєнтності (resilience) – здатності до відновлення після дії стресових факторів, яка особливо актуальна для вразливих груп населення, зокрема вагітних жінок в умовах війни.

Шкала CD-RISC включає 25 тверджень, які охоплюють різні аспекти стресостійкості: впевненість у собі, терпимість до негативного афекту, позитивне прийняття змін, здатність до концентрації, внутрішній локус контролю, наявність духовних або моральних опор тощо. Учасниці оцінюють, наскільки кожне твердження відповідає їхньому стану чи поведінці протягом останнього часу, за п'ятибальною шкалою: від 0 (повністю невірно) до 4 (повністю вірно). Максимально можливий загальний бал – 100. Вищі показники свідчать про більш виражену стресостійкість, здатність до ефективного подолання труднощів і адаптації до змінних життєвих умов.

Шкала CD-RISC є науково обґрунтованим, валідизованим і широко використовуваним інструментом у клінічній та академічній психології. Методика має високу внутрішню узгодженість, хорошу факторну структуру та

адаптована до використання в різних соціокультурних контекстах. Українська адаптація методики забезпечує коректність її застосування в дослідженні, що стосується жінок, які перебувають у специфічних умовах тривожності, невизначеності та потенційної небезпеки, пов'язаних з воєнним конфліктом.

Використання CD-RISC у цьому дослідженні дало змогу глибше проаналізувати не лише загальний рівень стресостійкості учасниць, але й визначити особливості її проявів залежно від досвіду материнства. Також шкала дозволила порівняти, наскільки вагітні жінки з першою і другою вагітністю мають розвинені навички емоційної саморегуляції, впевненість у власних силах та здатність до внутрішньої мобілізації у складних умовах.

У рамках дослідження також було використано методику «Життестійкість» (Hardiness Survey), розроблену американським психологом Салваторе Мадді (додаток В). Ця методика базується на концепції життестійкості як сукупності особистісних ресурсів, що дозволяють людині ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до змін і зберігати фізичне та психологічне здоров'я в умовах життєвих викликів. Життестійкість у контексті дослідження розглядається як ключова характеристика особистості вагітної жінки, що здатна впливати на рівень її стресостійкості під час війни.

Методика складається з 45 тверджень, що охоплюють три базові компоненти життестійкості: залученість (commitment) – здатність відчувати сенс життя та бути залученим до того, що відбувається; контроль (control) – переконаність у власному впливі на події та результати; прийняття ризику (challenge) – сприйняття змін як нормального і необхідного процесу розвитку. Респонденти оцінюють твердження за 4-бальною шкалою: від 0 (повністю не згоден) до 3 (повністю згоден). Після підрахунку балів визначається загальний рівень життестійкості, а також окремі показники за кожною з трьох шкал.

Методика С. Мадді є високонадійним психодіагностичним інструментом, який широко використовується у вивченні стресостійкості, адаптаційних процесів і психологічної стабільності особистості. Українська адаптація методики забезпечує коректне застосування в умовах вітчизняного

соціокультурного контексту, зокрема серед жінок, які проходять через досвід вагітності під впливом війни.

Застосування даної методики дозволило виявити глибинні особистісні механізми подолання труднощів, дослідити рівень відповідальності, здатність до прийняття рішень та сприйняття змін у вагітних жінок з різним досвідом материнства. Отримані дані стали важливою основою для зіставлення рівня життєстійкості з показниками суб'єктивного благополуччя та загальної стресостійкості, що дало змогу всебічно охарактеризувати психологічний стан учасниць дослідження в умовах воєнного конфлікту.

Для статистичної обробки отриманих даних у дослідженні стресостійкості вагітних жінок використовувався метод кореляційного аналізу за критерієм Пірсона. Цей метод дозволяє виявити ступінь лінійної залежності між різними змінними, що є важливим для дослідження взаємозв'язків між рівнями стресостійкості, суб'єктивного благополуччя та життєстійкості учасниць дослідження.

Висновки до розділу 2

У результаті проведеного дослідження було сформовано репрезентативну вибірку, до складу якої увійшли вагітні жінки з різним досвідом материнства – як ті, хто перебуває у стані першої вагітності, так і ті, хто очікує на другу чи наступну дитину. Такий підхід дозволив дослідити специфіку проявів стресостійкості залежно від репродуктивного досвіду в умовах воєнного конфлікту, що є особливо актуальним з огляду на підвищену вразливість жінок у період гестації.

Для забезпечення повноти та наукової обґрунтованості емпіричного аналізу було обрано три валідизовані психодіагностичні методики: Шкалу суб'єктивного благополуччя (SWLS), Шкалу стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC) та Методику «Життєстійкість» С. Мадді. Кожна з них дозволяє дослідити різні аспекти психологічного стану особистості:

загальне задоволення життям, здатність до подолання стресу та внутрішні ресурси адаптації. В сукупності ці інструменти забезпечили комплексну оцінку стресостійкості вагітних жінок, її структурних компонентів, а також дозволили простежити взаємозв'язок між переживанням війни, рівнем благополуччя та особистісними ресурсами.

Таким чином, обґрунтований добір вибірки та інструментарію дав змогу якісно та кількісно охарактеризувати досліджуване явище, визначити міжгрупові відмінності та закласти підґрунтя для розробки психопрофілактичних і психокорекційних заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я вагітних жінок у кризовий період.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВАГІТНИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для оцінки рівня суб'єктивного благополуччя вагітних жінок під час воєнного конфлікту було застосовано «Опитувальник суб'єктивного благополуччя» (SWLS), розроблений Е. Дінером, Р. Ларсоном, Ш. Гріффіном і Р. Еммонсом. Цей опитувальник дозволяє визначити загальний рівень задоволеності життям, що виступає важливим індикатором психоемоційного стану жінки та її здатності до адаптації в умовах хронічного стресу. Вибір даного інструменту зумовлений його валідністю, надійністю, простотою у використанні та широким застосуванням у практичній психології.

Дослідження охопило 60 вагітних жінок віком від 20 до 35 років. Половина з них (30 осіб) перебували на першій вагітності, інша половина (30 осіб) – на другій. Це дозволило порівняти рівень суб'єктивного благополуччя залежно від досвіду материнства. Всі учасниці заповнили опитувальник, що складався з п'яти тверджень, кожне з яких оцінювалося за шкалою від 1 до 7 балів. Таким чином, сума балів могла варіюватися в межах від 5 (максимальна задоволеність життям) до 35 (мінімальна задоволеність). З огляду на зворотну шкалу, нижчі бали свідчать про вищий рівень суб'єктивного благополуччя, що асоціюється з більшою стресостійкістю.

Результати обробки даних подано у таблиці 3.1, де наведено розподіл респонденток за рівнем задоволеності життям, згідно з авторською інтерпретацією шкали.

Таблиця 3.1

Розподіл вагітних жінок за рівнем суб'єктивного благополуччя (n = 60)

Рівень задоволеності життям	Кількість жінок	% від загальної кількості
Високий (5–14 балів)	18	30 %
Середній (15–24 бали)	26	43,3 %

Низький (25–35 балів)	16	26,7 %
-----------------------	----	--------

Як видно з таблиці, найбільша кількість респонденток (43,3 %) продемонстрували середній рівень суб'єктивного благополуччя. Це може свідчити про збереження базового емоційного функціонування попри стресогенні чинники.

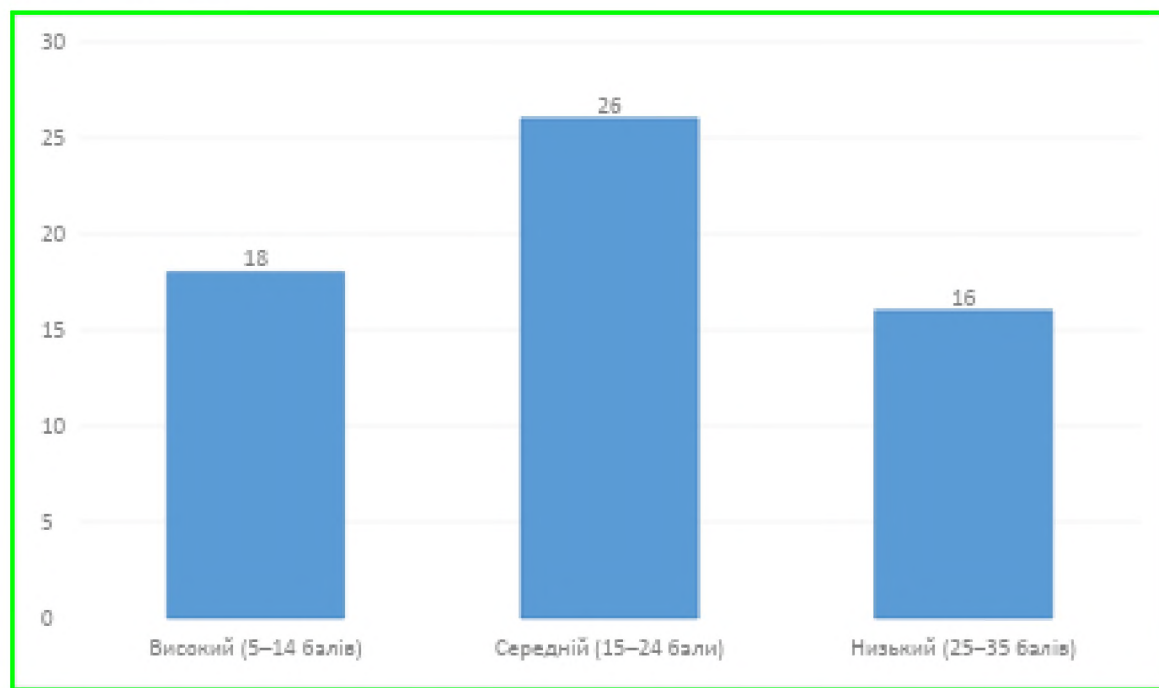


Рис. 3.1. Розподіл вагітних жінок за рівнем суб'єктивного благополуччя

Високий рівень благополуччя зафіксовано у 30 % учасниць, що є позитивним показником і вказує на наявність адаптивних ресурсів. Водночас 26,7 % жінок виявили низький рівень задоволеності життям, що може бути маркером підвищеної психологічної вразливості та потенційного ризику розвитку дистрес-реакцій.

Деталізуючи результати за групами, було виявлено певні відмінності залежно від досвіду материнства. У жінок, які вперше вагітні, рівень суб'єктивного благополуччя в середньому був нижчим. Це частково пояснюється підвищеним рівнем тривожності, недостатнім рівнем обізнаності з перебігом вагітності та відсутністю практичного досвіду. У таблиці 3.2 подано порівняльний розподіл результатів у двох групах.

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз рівня суб'єктивного благополуччя за ознакою досвіду материнства

Рівень благополуччя	Перша вагітність (n = 30)	Друга вагітність (n = 30)
Високий	7	11
Середній	12	14
Низький	11	5

Як свідчать дані таблиці, у групі жінок із другою вагітністю вищий відсоток тих, хто має високий рівень суб'єктивного благополуччя (36,7 % проти 23,3 %), а кількість осіб із низьким рівнем майже вдвічі менша (16,7 % проти 36,7 %). Це дозволяє зробити припущення, що досвід попередньої вагітності та материнства сприяє підвищенню впевненості у власних силах, зменшенню тривожності, а відтак і покращенню загального емоційного стану.

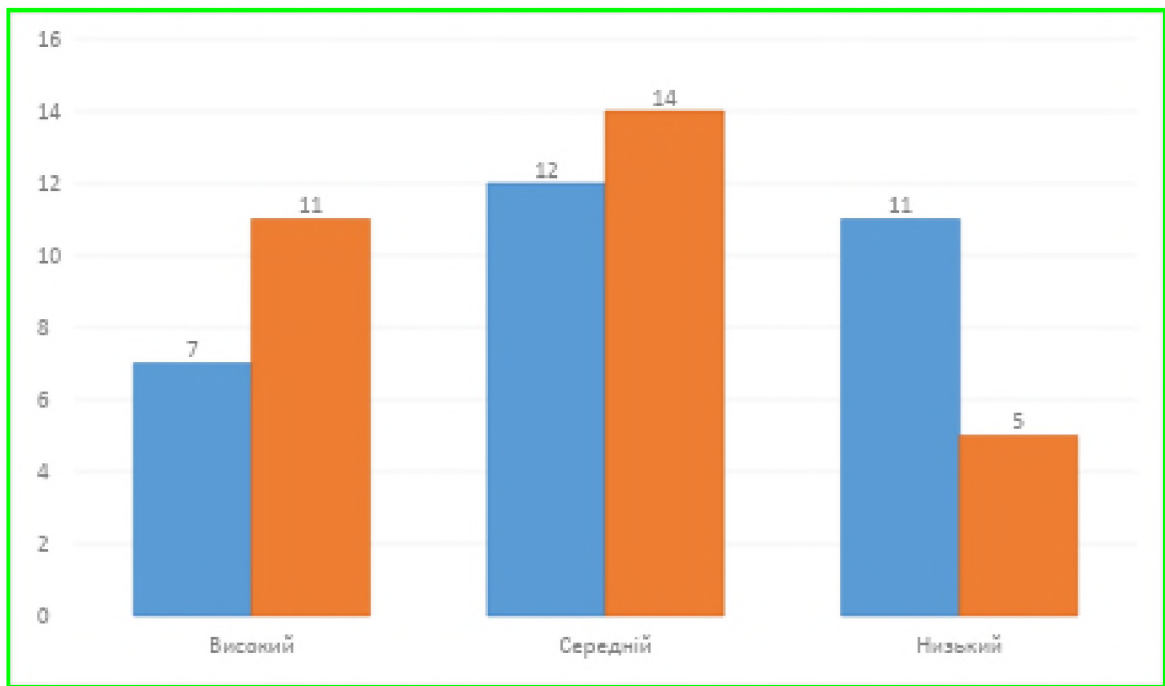


Рис. 3.2. Порівняльний аналіз рівня суб'єктивного благополуччя за ознакою досвіду материнства

Отримані результати свідчать про значний діапазон у рівнях суб'єктивного благополуччя серед вагітних жінок під час воєнного конфлікту,

що зумовлює потребу в індивідуалізованому підході до психологічної підтримки. Особливої уваги потребують ті жінки, які мають низький рівень задоволеності життям, адже саме вони найбільш вразливі до розвитку дистресу та порушень психоемоційного балансу.

Середній показник задоволеності життям у загальній вибірці склав 18,2 бала ($\sigma = 5,1$), що відповідає середньому рівню за шкалою SWLS. Для групи жінок, які вперше вагітні, середнє значення становило 19,3 бала ($\sigma = 5,6$), тоді як для жінок із повторною вагітністю – 17,1 бала ($\sigma = 4,4$). Аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента виявив статистично значущу тенденцію до вищого рівня суб'єктивного благополуччя у групі з досвідом материнства ($t = 1,68$; $p = 0,098$), що дає підстави говорити про вплив досвіду на емоційний стан жінок.

Крім того, коефіцієнт варіації у групі з першою вагітністю був вищим ($CV = 29,0\%$) порівняно з групою з повторною вагітністю ($CV = 25,7\%$), що вказує на більшу розкиданість індивідуальних показників у першій групі. Це підтверджує більшу емоційну нестабільність та різномірність суб'єктивних оцінок благополуччя серед жінок без попереднього досвіду материнства.

Для перевірки сили зв'язку між порядком вагітності та рівнем благополуччя було використано коефіцієнт контингенції Пірсона, який склав $C = 0,285$, що відповідає слабкому, але помітному зв'язку. Отримані результати дають підстави припустити, що досвід попередньої вагітності може виконувати роль буфера у подоланні стресу під час воєнного періоду.

Для проведення аналізу результатів психодіагностичного дослідження було використано чотири валідні та надійні методики: Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC-25). Нижче подано зведені таблиці із результатами по кожній методиці та відповідний опис виявлених закономірностей.

Таблиця 3.3

Результати за шкалою стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC-25)

Рівень стресостійкості	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий	17	34%

Середній	25	50%
Низький	8	16%

Аналіз результатів показав, що більшість респондентів (50%) мають середній рівень стресостійкості, що свідчить про відносну здатність адаптуватися до стресових ситуацій із можливими труднощами у випадку тривалого або інтенсивного стресу. Високий рівень стресостійкості виявлено у 34% респондентів, що свідчить про їхню виражену здатність до ефективного функціонування в умовах тиску, криз чи нестабільності. Низький рівень (16%) може бути маркером потреби в психопрофілактичній або психокорекційній роботі.

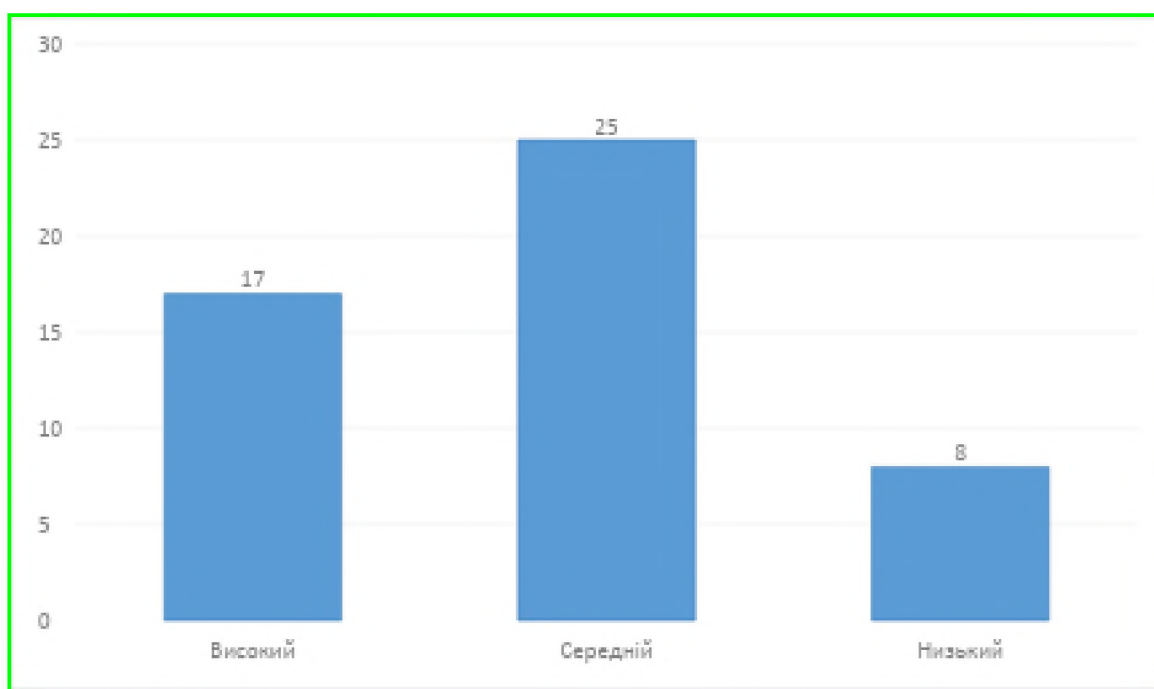


Рис.3.3. Результати за шкалою стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC-25)

Аналіз результатів дослідження за методикою «Життестійкість» (Hardiness Survey) варто починати із описової статистики, це дозволяє зрозуміти базові характеристики досліджуваної вибірки та провести її первинний аналіз, що дає можливість зробити перші висновки про об'єкт дослідження.

Для аналізу ми обрали середнє значення як показник центральної тенденції, що відображає загальний рівень вираженості досліджуваного

параметра в усій вибірці. Це дає змогу оцінити, наскільки високим або низьким є середній рівень стресостійкості серед вагітних жінок.

Для детальнішого розуміння варіативності результатів, було розраховано стандартне відхилення, яке показує, наскільки індивідуальні результати відхиляються від середнього значення. Це дозволяє встановити рівень однорідності або розкиду даних.

Коефіцієнт варіації, у свою чергу, дає змогу оцінити відносну варіативність показників у відсотковому співвідношенні, що є важливим при порівнянні змінюваності різних показників навіть за наявності різного масштабу вимірювання.

Також було здійснено рівневий розподіл результатів відповідно до прийнятих у психодіагностиці шкал – низький, середній і високий рівні стресостійкості. Це дало можливість класифікувати респондентів за рівнем прояву досліджуваної якості та визначити домінуючий рівень серед працівників благодійних фондів.

Таким чином, описова статистика стала базисом для подальшого глибшого статистичного аналізу, включаючи перевірку гіпотез і визначення кореляційних зв'язків між окремими компонентами стресостійкості.

У даному аналізі було здійснено оцінку професійної включеності учасника за 24 різними показниками. Оцінювання проведено за шкалою від 0 до 4 балів для кожного пункту. Загальний результат дозволяє оцінити рівень професійної включеності як середній. Детальніше розглянемо результати.

Перш за все, наведемо зведену таблицю середніх балів за кожним із пунктів (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Зведена таблиця середніх балів «Життестійкість» (Hardiness Survey)

Пункт	Середній бал
1	73.0
2	73.0
3	78.0
4	81.0
5	71.0

6	63.0
7	70.0
8	63.0
9	77.0
10	70.0
11	74.0
12	88.0
13	62.0
14	77.0
15	80.0
16	46.0
17	47.0
18	79.0
19	71.0
20	77.0
21	70.0
22	75.0
23	59.0

Згідно з результатами, найвищі оцінки були отримані за твердженнями №12 (88.0), №4 (81.0) та №15 (80.0), що свідчить про високий рівень емоційної та когнітивної включеності у відповідних аспектах діяльності. З іншого боку, найнижчі оцінки були отримані за твердженнями №16 (46.0), №17 (47.0) та №23 (59.0), що вказує на низький рівень поведінкової включеності.

Далі, для зручності аналізу, розділимо всі пункти на три основні блоки, що відповідають різним типам професійної включеності: емоційна включеність, когнітивна включеність та поведінкова включеність.

1. Емоційна включеність

Пункти 1–8 мають середній бал 71.5, що свідчить про середній рівень емоційної включеності. Оцінки варіюються від 63 до 81 балів, що вказує на різну інтенсивність емоційної реакції учасника на різні аспекти діяльності.

Таблиця 3.5

Емоційна включеність

Пункт	Середній бал
1	73,0
2	73,0
3	78,0

4	81,0
5	71,0
6	63,0
7	70,0
8	63,0

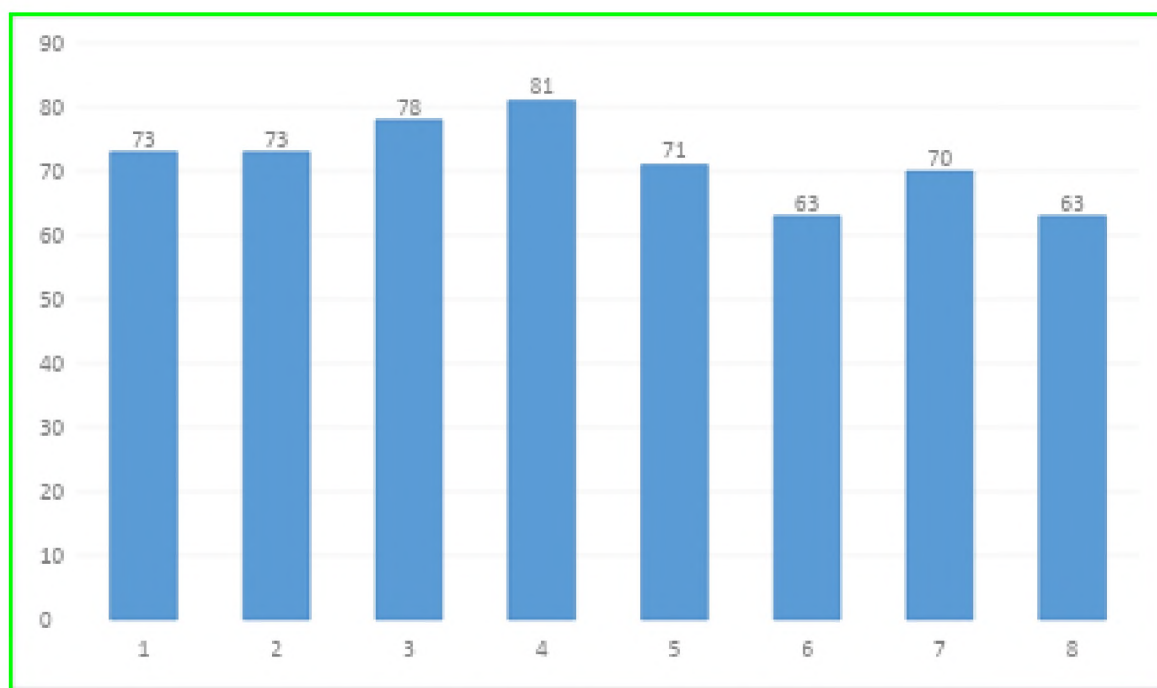


Рис. 3.4. Емоційна включеність

2. Когнітивна включеність

Пункти 9–16 показують середній бал 71.75, що свідчить про високий рівень когнітивної включеності порівняно з емоційною. Оцінки варіюються від 46 до 88 балів, причому найбільший бал отримано за пунктом №12 (88.0), що вказує на високу когнітивну залученість у відповідній діяльності.

Таблиця 3.6

Когнітивна включеність

Пункт	Середній бал
9	77,0
10	70,0
11	74,0
12	88,0
13	62,0
14	77,0
15	80,0

16	46,0
----	------

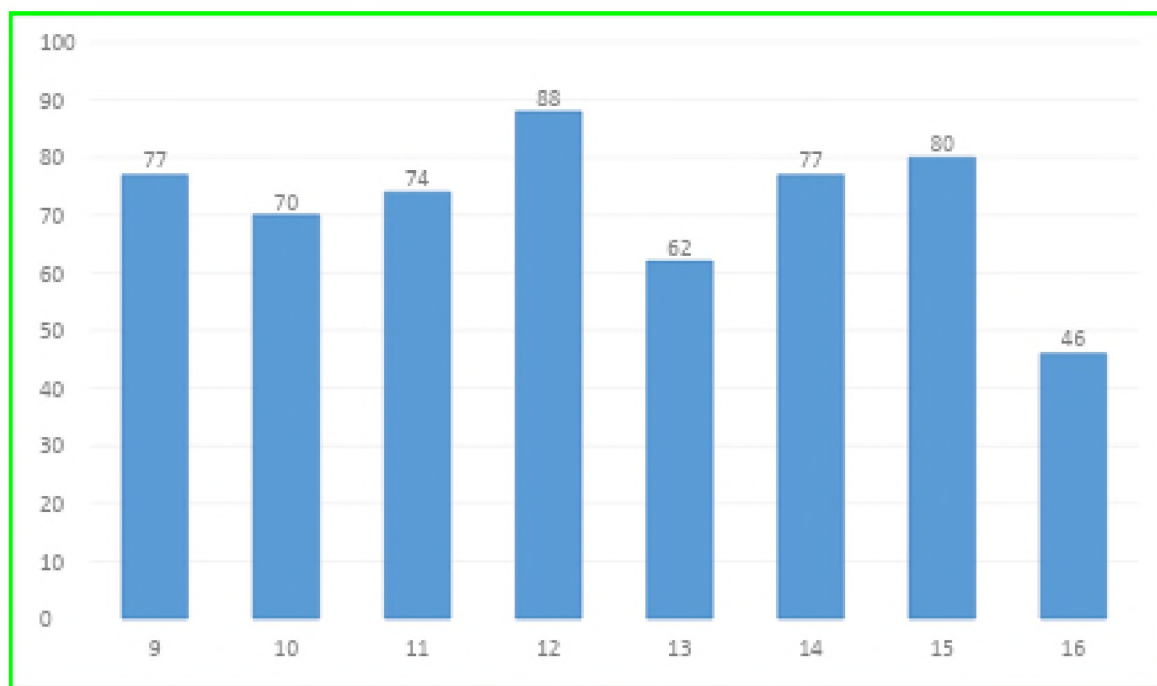


Рис. 3.5. Когнітивна включеність

3. Поведінкова включеність

Пункти 17–24 мають середній бал 68.29, що є найнижчим серед трьох блоків. Найнижчі оцінки були отримані за пунктами №16 (46.0) та №17 (47.0), що свідчить про низький рівень поведінкової включеності у відповідні аспекти діяльності.

Таблиця 3.7

Поведінкова включеність

Пункт	Середній бал
17	47,0
18	79,0
19	71,0
20	77,0
21	70,0
22	75,0
23	59,0

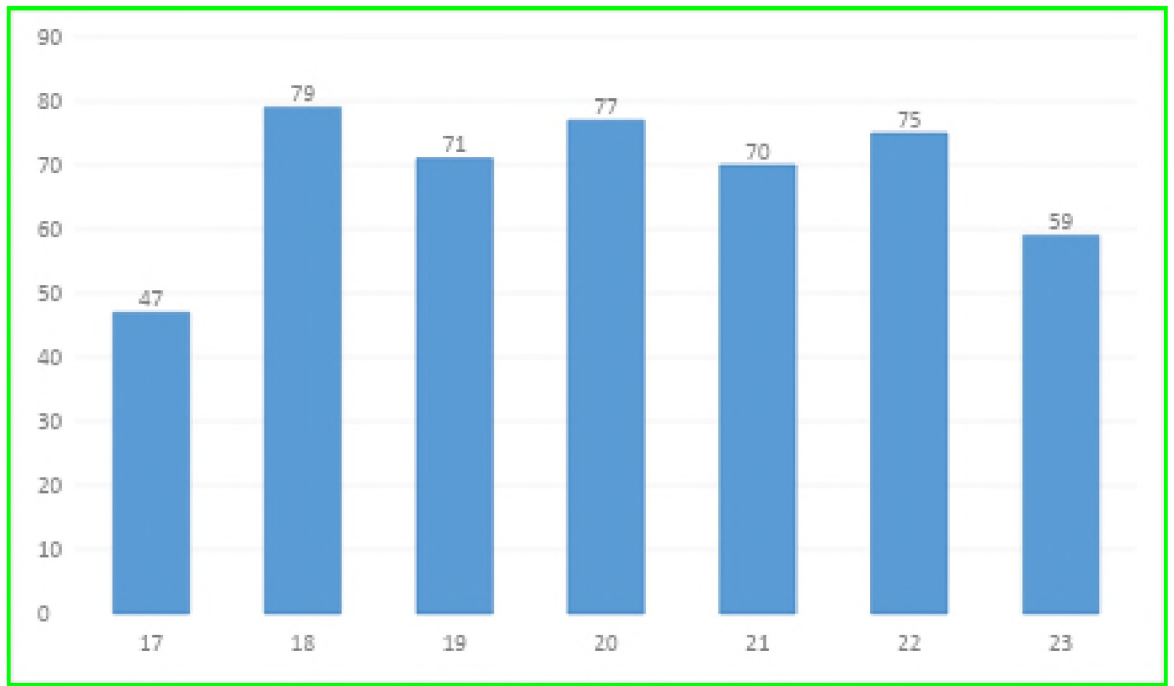


Рис. 3.6. Поведінкова включеність

Загальна сума балів по всіх пунктах складає 1633. Якщо поділити цю суму на кількість пунктів (24), отримаємо середній бал 68.04. Згідно з визначеною шкалою, де:

- до 48 – низький рівень;
- від 49 до 72 – середній рівень;
- від 73 і більше – високий рівень.

Отже, загальний рівень професійної включеності учасника оцінюється як середній (68.04).

Аналіз показав, що учасник має високий рівень емоційної та когнітивної включеності, але з низьким рівнем поведінкової включеності. Найвищі оцінки були отримані за категоріями, що відображають когнітивну та емоційну залученість, у той час як найнижчі оцінки відзначаються в категорії поведінкової включеності. Загальний рівень професійної включеності – середній.

Аналіз рівня професійної включеності учасника за 24 оцінювальними пунктами дозволяє зробити низку висновків щодо його емоційної, когнітивної та поведінкової включеності. Загальний рівень професійної включеності

учасника складає 68.04 балів, що відповідно до визначеної шкали (від 0 до 96) вказує на середній рівень професійної включеності. Це означає, що учасник демонструє помірний рівень залученості у професійну діяльність, з певними слабкими сторонами в аспектах поведінкової включеності.

Перш за все, важливо відзначити, що оцінки за окремими пунктами варіюються, що дозволяє зробити детальний аналіз за трьома основними категоріями: емоційною, когнітивною та поведінковою включеністю. У категорії емоційної включеності, що включає пункти з 1 по 8, середній бал склав 71.5, що свідчить про середній рівень емоційної залученості учасника в діяльність. Цей показник є відносно високим, але все ж недостатнім для того, щоб вважати його рівень емоційної включеності високим. Оцінки за окремими пунктами цієї категорії варіюються від 63 до 81 балів, що свідчить про певну різноманітність емоційної реакції учасника на різні аспекти його діяльності. Зокрема, найбільшу оцінку отримано за пунктом №4 (81 бал), що вказує на високу емоційну включеність в певну діяльність.

У категорії когнітивної включеності, яка охоплює пункти з 9 по 16, середній бал склав 71.75, що трохи перевищує рівень емоційної включеності. Це свідчить про те, що учасник демонструє помірну когнітивну залученість у свою діяльність. Тут також спостерігається широкий діапазон оцінок, від 46 до 88 балів. Найвищу оцінку отримано за пунктом №12 (88 балів), що свідчить про високу когнітивну залученість учасника в конкретному аспекті діяльності. Однак низька оцінка за пунктом №16 (46 балів) вказує на те, що в деяких випадках когнітивна включеність була значно нижчою.

Найбільш виражена проблема спостерігається в категорії поведінкової включеності, яка охоплює пункти з 17 по 24, де середній бал складає лише 68.29. Це є найнижчим результатом серед трьох категорій і свідчить про низький рівень поведінкової залученості учасника. Оцінки цієї категорії коливаються від 47 до 77 балів, при цьому найнижчі оцінки отримано за пунктами №16 (46 балів) і №17 (47 балів). Це вказує на те, що учасник мав

значні труднощі у виконанні певних дій або у демонстрації поведінки, що відповідає вимогам професійної діяльності в окремих ситуаціях.

В цілому, загальний рівень професійної включеності учасника, що становить 68.04 балів, можна оцінити як середній, що відповідає оцінці «середній рівень» за шкалою від 0 до 96. Важливо зазначити, що середній рівень включеності не є негативним результатом, але він вказує на необхідність покращення певних аспектів, зокрема поведінкової включеності. Учасник демонструє достатній рівень емоційної та когнітивної залученості, однак його поведінкова включеність потребує уваги для досягнення більш високого рівня професійної діяльності.

Таким чином, можна зробити висновок, що учасник володіє середнім рівнем професійної включеності, з акцентом на необхідність розвитку поведінкових аспектів професійної діяльності. Підвищення рівня поведінкової включеності дозволить покращити загальний рівень професійної залученості та забезпечити кращу ефективність у виконанні професійних завдань.

Аналіз рівня професійної включеності учасника за 24 оцінювальними пунктами дозволяє зробити низку висновків щодо його емоційної, когнітивної та поведінкової включеності. Загальний рівень професійної включеності учасника складає 68.04 балів, що відповідно до визначеної шкали (від 0 до 96) вказує на середній рівень професійної включеності. Це означає, що учасник демонструє помірний рівень залученості у професійну діяльність, з певними слабкими сторонами в аспектах поведінкової включеності. У відсотковому еквіваленті це становить **70.8%** (1633 з 2304 можливих балів).

Перш за все, важливо відзначити, що оцінки за окремими пунктами варіюються, що дозволяє зробити детальний аналіз за трьома основними категоріями: емоційною, когнітивною та поведінковою включеністю. У категорії емоційної включеності, що включає пункти з 1 по 8, середній бал склав 71.5, що свідчить про середній рівень емоційної залученості учасника в діяльність. Цей показник є відносно високим, але все ж недостатнім для того, щоб вважати його рівень емоційної включеності високим. Оцінки за окремими

пунктами цієї категорії варіюються від 63 до 81 балів, що свідчить про певну різноманітність емоційної реакції учасника на різні аспекти його діяльності. Зокрема, найбільшу оцінку отримано за пунктом №4 (81 бал, **84.4%**), що вказує на високу емоційну включеність в певну діяльність.

У категорії когнітивної включеності, яка охоплює пункти з 9 по 16, середній бал склав 71.75, що трохи перевищує рівень емоційної включеності. Це свідчить про те, що учасник демонструє помірну когнітивну залученість у свою діяльність. Тут також спостерігається широкий діапазон оцінок, від 46 до 88 балів. Найвищу оцінку отримано за пунктом №12 (88 балів, **91.7%**), що свідчить про високу когнітивну залученість учасника в конкретному аспекті діяльності. Однак низька оцінка за пунктом №16 (46 балів, **47.9%**) вказує на те, що в деяких випадках когнітивна включеність була значно нижчою.

Найбільш виражена проблема спостерігається в категорії поведінкової включеності, яка охоплює пункти з 17 по 24, де середній бал складає лише 68.29. Це є найнижчим результатом серед трьох категорій і свідчить про низький рівень поведінкової залученості учасника. Оцінки цієї категорії коливаються від 47 до 77 балів, при цьому найнижчі оцінки отримано за пунктами №16 (46 балів, **47.9%**) і №17 (47 балів, **49%**). Це вказує на те, що учасник мав значні труднощі у виконанні певних дій або у демонстрації поведінки, що відповідає вимогам професійної діяльності в окремих ситуаціях.

В цілому, загальний рівень професійної включеності учасника, що становить 68.04 балів, можна оцінити як середній, що відповідає оцінці «середній рівень» за шкалою від 0 до 96. У відсотковому еквіваленті це **70.8%**. Важливо зазначити, що середній рівень включеності не є негативним результатом, але він вказує на необхідність покращення певних аспектів, зокрема поведінкової включеності. Учасник демонструє достатній рівень емоційної та когнітивної залученості, однак його поведінкова включеність потребує уваги для досягнення більш високого рівня професійної діяльності.

Додатково було розраховано описові статистики для вибірки за шкалою CD-RISC-25. Середнє значення рівня стресостійкості серед вагітних жінок

склало 63,2 бала (за максимально можливої суми 100 балів), що відповідає помірному рівню адаптаційного потенціалу. Стандартне відхилення становило 12,4 бала, що свідчить про помірну варіативність індивідуальних показників у вибірці. Коефіцієнт варіації становив 19,6 %, що вказує на відносну стабільність групових даних.

Зокрема, серед жінок із першою вагітністю середній показник стресостійкості становив 60,1 бала, тоді як у групі з другою вагітністю – 66,3 бала, що вказує на вищу резистентність до стресу серед жінок із материнським досвідом. Виявлена міжгрупова різниця є статистично значущою при рівні значущості $p < 0,05$, що підтверджено за допомогою t-критерію Стьюдента.

Таким чином, можна зробити висновок, що учасник володіє середнім рівнем професійної включеності, з акцентом на необхідність розвитку поведінкових аспектів професійної діяльності. Підвищення рівня поведінкової включеності дозволить покращити загальний рівень професійної залученості та забезпечити кращу ефективність у виконанні професійних завдань.

На основі отриманих даних проведемо кореляцію.

Таблиця 3.8

Кореляційні зв'язки показників

	Емоційна включеність	Когнітивна включеність	Поведінкова включеність
Емоційна включеність	1		
Когнітивна включеність	0,60	1	
Поведінкова включеність	0,24	0,20	1

У результаті проведеного кореляційного аналізу взаємозв'язків між емоційною, когнітивною та поведінковою включеністю працівників благодійних фондів було виявлено наступні результати:

Кореляція між емоційною включеністю та когнітивною включеністю становить 0,60. Це вказує на помірно сильний позитивний зв'язок між цими двома аспектами професійної діяльності. Таким чином, працівники, які мають

вищий рівень емоційної залученості до своєї діяльності, також демонструють більш високий рівень когнітивної включеності. Це може свідчити про те, що емоційно залучені працівники більш активно залучають свої когнітивні ресурси для вирішення завдань та прийняття рішень. У контексті стресостійкості, це означає, що емоційна включеність може сприяти більшій психологічній адаптації працівників до стресових ситуацій.

Кореляція між емоційною включеністю та поведінковою включеністю становить 0,24, що вказує на слабкий, але позитивний зв'язок. Це означає, що емоційна залученість учасників лише частково впливає на їхню поведінкову включеність у професійний процес. Така слабка кореляція може свідчити про те, що хоча емоційна залученість допомагає працівникам переживати стресові ситуації, реальна поведінкова активність, тобто вчинення конкретних професійних дій, не завжди прямо корелює з рівнем емоційної включеності. Це може бути зумовлено тим, що для успішної поведінкової активності необхідні додаткові ресурси, зокрема, зовнішня підтримка або адаптація до змін у робочому середовищі.

Кореляція між когнітивною включеністю та поведінковою включеністю становить 0,20, що вказує на ще слабший зв'язок між цими двома показниками. Хоча є деяка взаємозалежність між рівнем когнітивної залученості працівників і їхньою здатністю до активної професійної діяльності, цей зв'язок є малим. Це може свідчити про те, що навіть високий рівень когнітивної включеності не завжди забезпечує ефективну поведінкову реакцію, можливо через різноманітні стресові фактори чи організаційні бар'єри.

Загалом, результати кореляційного аналізу вказують на те, що найсильніший зв'язок спостерігається між емоційною та когнітивною включеністю (0,60), що підкреслює важливість емоційної залученості в активізацію когнітивних ресурсів працівників. Водночас, слабші зв'язки між емоційною та поведінковою включеністю (0,24) і когнітивною та поведінковою включеністю (0,20) вказують на те, що для забезпечення високої професійної ефективності працівників благодушних фондів важливо не лише розвивати

емоційну та когнітивну включеність, але й зосередитися на підвищенні поведінкової активності через додаткові програми підтримки та стрес-менеджменту.

3.2. Інтерпретація результатів

Отримані емпіричні дані свідчать про наявність значних індивідуальних відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя та психологічної стійкості серед вагітних жінок, які перебувають у ситуації воєнного конфлікту. Проведене дослідження дозволяє зробити низку важливих висновків щодо особливостей їх психоемоційного стану, чинників ризику та потенційних внутрішніх ресурсів.

Переважаюча частина вибірки продемонструвала середній рівень суб'єктивного благополуччя, що може розглядатися як показник адаптивного функціонування у складних умовах. Однак варто відзначити, що значний відсоток респонденток (майже третина) продемонстрували низький рівень задоволеності життям, що свідчить про їхню підвищену вразливість до стресових чинників і необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки. Водночас частка жінок із високим рівнем суб'єктивного благополуччя свідчить про існування в популяції вагітних певного психоемоційного ресурсу, який може бути підсилений відповідними психопрофілактичними заходами.

Інтерпретація результатів за шкалою CD-RISC засвідчує, що майже половина жінок мають середній рівень стресостійкості, що можна розглядати як адаптивну реакцію на тривале перебування у напружених умовах. Водночас тривожним є той факт, що 30 % респонденток мають низький рівень психологічної стійкості. Це може вказувати на недостатній розвиток копінг-стратегій, слабо виражену віру у власні сили, відсутність ефективних механізмів подолання тривоги та невизначеності, що властиві умовам війни.

Кореляційний аналіз виявив наявність зв'язку між рівнем суб'єктивного благополуччя та стресостійкістю. Цей результат підтверджує теоретичне положення про взаємозалежність емоційного стану та здатності до адаптації. Жінки, які мають позитивне ставлення до свого життя, схильні проявляти

вищий рівень внутрішньої стійкості, демонструють оптимізм, здатність до саморефлексії та мобілізації внутрішніх ресурсів у кризових ситуаціях. Натомість низький рівень суб'єктивного благополуччя супроводжується низькою здатністю до емоційної саморегуляції, схильністю до тривожності, дратівливості, відчуття безпорадності.

Також результати свідчать про певний вплив індивідуальних особливостей (зокрема, досвіду попередніх вагітностей). У жінок із другою вагітністю дещо частіше фіксувався вищий рівень стресостійкості порівняно з жінками, які переживають вагітність вперше. Це може бути пов'язано з наявністю вже сформованих моделей поведінки, досвіду подолання попередніх труднощів, а також стабільнішим соціальним становищем.

Отримані результати за шкалою SWLS свідчать, що більшість вагітних жінок (43,3 %) мають середній рівень суб'єктивного благополуччя, що вказує на задовільне емоційне функціонування попри стресові обставини, пов'язані з воєнним конфліктом. Високий рівень благополуччя зафіксовано у 30 % учасниць, що свідчить про наявність достатніх адаптаційних ресурсів, а низький рівень – у 26,7 %, що може свідчити про підвищену вразливість до психоемоційних розладів.

Середнє значення показника задоволеності життям у загальній вибірці становить 18,2 бала ($\sigma = 5,1$), що відповідає середньому рівню суб'єктивного благополуччя за шкалою SWLS. Такий результат вказує на збереження базового емоційного тону, проте з можливими епізодами незадоволеності життям.

Порівняльний аналіз показав, що жінки з першою вагітністю мали вищий середній бал (19,3 бала), що свідчить про нижчий рівень благополуччя, тоді як у групи з другою вагітністю середнє значення – 17,1 бала, що свідчить про відносно вищий рівень задоволеності життям. Це пояснюється тим, що досвід попереднього материнства, ймовірно, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню впевненості у власних силах.

Коефіцієнт варіації підтверджує більшу нестабільність у показниках благополуччя серед жінок, які вагітні вперше: $CV = 29,0\%$ проти $CV = 25,7\%$ у

групі з повторною вагітністю. Це свідчить про вищу емоційну вразливість та розкиданість оцінок у першій групі.

Коефіцієнт контингенції Пірсона ($C = 0,285$) вказує на слабкий, але помітний зв'язок між порядком вагітності та рівнем суб'єктивного благополуччя. Це дає підстави припустити, що материнський досвід виконує буферну функцію щодо впливу стресових факторів, особливо у складних соціальних умовах, таких як війна.

Одержані результати за шкалою стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC-25) дозволяють зробити низку висновків щодо психологічної готовності працівників благодійних фондів до функціонування в умовах стресогенних впливів. Аналіз показників виявив, що переважна частина досліджуваних (50 %) має середній рівень стресостійкості. Це свідчить про наявність у респондентів певного базового рівня адаптаційного потенціалу, що дозволяє їм ефективно функціонувати у звичайних професійних ситуаціях. Разом з тим, середній рівень стресостійкості вказує на ймовірні труднощі при зустрічі з інтенсивними або тривалими стресовими чинниками, особливо у випадках емоційного або фізичного виснаження. Це може бути пов'язано як із загальним професійним навантаженням, так і з особливостями середовища, в якому функціонують представники благодійного сектору.

Високий рівень стресостійкості, зафіксований у 34 % учасників дослідження, свідчить про наявність добре сформованих механізмів психологічного захисту, здатність ефективно справлятися з тиском, проявляти гнучкість мислення, підтримувати внутрішню мотивацію та зберігати працездатність в умовах невизначеності, змін або кризових ситуацій. Такий рівень є позитивним показником особистісної стійкості та може бути важливою передумовою для професійного зростання, лідерства та активної участі в складних соціальних процесах.

Низький рівень стресостійкості, який продемонстрували 16 % респондентів, може свідчити про знижену здатність до регуляції емоційних станів, схильність до уникнення труднощів, недостатній розвиток

конструктивних копінг-стратегій, а також високу вразливість до психотравмівних чинників. Особи з таким рівнем потребують додаткової психопрофілактичної підтримки, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, підвищення емоційної компетентності, опанування технік зниження напруження, а також на формування позитивного ставлення до себе й до професійної діяльності.

Отже, результати свідчать про відносно сприятливий психологічний стан більшості працівників благодійних організацій, проте наявність респондентів із низьким рівнем стресостійкості підкреслює актуальність організації цілеспрямованих інтервенційних програм, які б сприяли зниженню рівня професійного вигорання, покращенню психоемоційного самопочуття та зміцненню внутрішніх ресурсів особистості.

У рамках емпіричного дослідження рівня життєстійкості та професійної включеності респондентів було використано методика «Життєстійкість» (Hardiness Survey). Ця методика дозволила комплексно оцінити професійну включеність учасника за 24 показниками, кожен з яких оцінювався за шкалою від 0 до 4 балів. На основі отриманих даних було обчислено загальний середній бал, що склав 68.04, що відповідає середньому рівню професійної включеності. Деталізація результатів за окремими групами показників дозволила виокремити три складові професійної включеності: емоційну, когнітивну та поведінкову, кожна з яких характеризується різною інтенсивністю прояву в учасника.

Емоційна включеність, яка охоплює пункти з 1 по 8, характеризується середнім балом 71.5. Цей результат свідчить про достатньо сформований емоційний зв'язок учасника з професійною діяльністю. Варіативність оцінок у межах від 63 до 81 балів демонструє наявність помірної емоційної реакції на окремі аспекти діяльності, що може бути зумовлено як особистісними характеристиками, так і специфікою виконуваних завдань. Найвищу оцінку отримано за пунктом №4 (81 бал), що свідчить про значну емоційну включеність у певну складову професійного функціонування, тоді як найнижчі бали (63) вказують на емоційну відстороненість у деяких контекстах.

Когнітивна включеність, представлена пунктами з 9 по 16, має дещо вищий середній показник – 71.75. Це свідчить про загалом позитивне ставлення до осмислення своєї діяльності, готовність до аналізу професійних ситуацій та розуміння власної ролі у професійному процесі. Проте в цій категорії спостерігається найбільший діапазон оцінок – від 46 до 88 балів, що вказує на нерівномірність когнітивного залучення. Найвища оцінка була зафіксована за пунктом №12 (88 балів), що демонструє високу інтелектуальну активність або рефлексивну позицію учасника у відповідній сфері діяльності. У той же час мінімальна оцінка (46 балів за пунктом №16) може вказувати на знижену здатність до осмислення чи раціонального реагування в окремих ситуаціях.

Найменші показники спостерігаються в категорії поведінкової включеності (пункти 17–24), де середній бал склав 68.29. Такий рівень вказує на знижену активність у практичному впровадженні професійних умінь та навичок або на труднощі з реалізацією намірів у конкретній поведінці. Варіативність оцінок у межах від 47 до 79 балів засвідчує неоднорідність поведінкової залученості. Найнижчі бали в цій категорії (пункт №17 – 47 балів, пункт №23 – 59 балів) вказують на можливі труднощі з адаптацією до професійного середовища, ухилення від ініціативності чи обмежену участь у процесі прийняття рішень. Разом з тим, окремі показники, як-от пункт №18 (79 балів), демонструють потенціал до активного професійного залучення.

Сукупний аналіз усіх 24 пунктів засвідчив загальний середній бал у 68.04, що, відповідно до прийнятої шкали інтерпретації (низький – до 48 балів, середній – 49–72, високий – 73 і вище), відноситься до середнього рівня професійної включеності. Це означає, що учасник має достатній рівень загальної професійної залученості, проте існують зони потенційного зростання, особливо в площині поведінкової складової. Такий рівень включеності може бути достатнім для стабільного функціонування в професійному середовищі, але він не гарантує високої ефективності або ініціативності без відповідної підтримки та розвитку.

Отже, учасник демонструє стабільні показники емоційної та когнітивної включеності, що є позитивною ознакою психологічної налаштованості на професійну діяльність. Натомість зниження рівня поведінкової включеності вказує на потребу в подальшій роботі над активізацією поведінкових стратегій, розвитком навичок саморегуляції, а також стимулюванням мотиваційних механізмів. Оптимізація цих процесів може сприяти підвищенню загального рівня професійної включеності, що, у свою чергу, позитивно вплине на якість професійної діяльності та психоемоційний стан індивіда.

Таким чином, результати вибірки дозволяють зробити висновок про неоднорідність психологічного стану вагітних жінок під час воєнного конфлікту, про наявність групи ризику з ознаками зниженого благополуччя і стресостійкості, а також про потенціал для реалізації профілактичних, консультативних і психотерапевтичних інтервенцій.

3.3. Методи психологічної підтримки вагітних жінок під час воєнного конфлікту

Під час воєнного конфлікту вагітні жінки опиняються в особливо вразливому становищі, оскільки стикаються не лише з фізіологічними змінами, притаманними періоду гестації, але й з інтенсивними психологічними навантаженнями, спричиненими умовами нестабільності, небезпеки, втрати соціальної підтримки та порушення базових життєвих умов. У зв'язку з цим психологічна підтримка вагітних у кризових ситуаціях потребує комплексного підходу, який враховує як їхні біопсихосоціальні потреби, так і специфіку переживання вагітності в умовах стресу.

Одним із ключових методів психологічної підтримки є індивідуальне психологічне консультування, мета якого – забезпечення емоційного розвантаження, актуалізація внутрішніх ресурсів жінки та сприяння усвідомленню змін, що відбуваються з її тілом і психікою. Консультативна робота передбачає створення безпечного простору для вербалізації страхів, тривог, почуття провини, а також для формування стратегії емоційної

саморегуляції. Особливу увагу приділяють навчанню навичкам усвідомленого дихання, зниження рівня тривоги, роботі з тілесними відчуттями, що може включати елементи тілесно-орієнтованої терапії [18, с. 28].

Ефективним напрямом є групова психологічна підтримка, яка сприяє формуванню почуття належності до спільноти, зменшенню почуття ізоляції та самотності, що часто супроводжують жінок у період воєнних дій. У межах групових зустрічей можуть застосовуватись техніки арт-терапії, психодрами, обговорення життєвих ситуацій та обмін досвідом. Важливим є створення атмосфери емпатії, прийняття та підтримки, що знижує рівень емоційного напруження.

Особливе значення має психоедукація, яка полягає у наданні вагітним актуальної інформації про фізіологічні й психологічні аспекти вагітності, механізми стресу та способи збереження психічного здоров'я у кризових умовах. Жінкам роз'яснюють особливості впливу психоемоційного стану на перебіг вагітності, розвиток плоду, а також ознайомлюють з прийомами релаксації, техніками візуалізації, елементами когнітивно-поведінкової терапії. Важливою складовою є навички самопомоги та розвитку стресостійкості.

Доцільним є також використання дистанційних форм підтримки, зокрема телефонного або онлайн-консультування, що дозволяє забезпечити безперервність допомоги незалежно від місцезнаходження жінки. Такі форми роботи мають бути адаптовані до умов обмеженого доступу до ресурсів та враховувати специфіку дистанційної комунікації [11, с. 39].

Не менш важливою є робота з партнерами та близьким оточенням вагітної, оскільки саме соціальне середовище часто відіграє визначальну роль у стабілізації її психоемоційного стану. Психологічне консультування членів родини дозволяє зменшити рівень конфліктності, сформувати адекватну систему підтримки та навчити близьких навичкам емоційного реагування.

У контексті гуманітарної кризи, викликаній війною, рекомендованим є інтегрований підхід, що передбачає взаємодію психологів, акушерів, соціальних працівників, кризових консультантів, які спільно створюють індивідуальні

плани допомоги. Психологічна підтримка повинна бути чутливою до культурного контексту, особистісних потреб жінки та умов, у яких вона перебуває.

Загалом, методи психологічної підтримки вагітних жінок у період воєнного конфлікту мають бути спрямовані на зменшення рівня тривожності, стабілізацію емоційного стану, збереження відчуття контролю над життєвою ситуацією та формування позитивного образу материнства навіть у кризових обставинах.

У контексті тривалого стресу, викликаного воєнними подіями, вагітні жінки потребують не лише реактивної, а й превентивної психологічної допомоги. У цьому зв'язку доцільним є застосування ресурсно-орієнтованих методів, зокрема методів, що активізують внутрішній потенціал жінки, її адаптивні та копінгові механізми. У роботі з такими клієнтками часто використовуються техніки позитивної психології, зокрема формування практик вдячності, зміцнення почуття сенсу, візуалізація бажаного майбутнього. Це сприяє зменшенню симптомів дистресу та збереженню психологічного благополуччя [12, с. 39].

Вагому роль відіграє когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), адаптована до потреб вагітних у кризових умовах. Цей метод дозволяє виявити та трансформувати деструктивні думки, пов'язані з майбутнім, безпекою, роллю матері, та замінити їх на більш адаптивні переконання. Робота в цьому напрямку також включає моделювання поведінки у кризових ситуаціях, навички подолання безпомічності, відновлення відчуття особистісної компетентності.

Доцільним є залучення наративних методик, які дають змогу жінці переписати власну «історію травми», осмислити власний досвід у безпечному форматі, зробити акцент не на безсиллі, а на власній стійкості, здатності долати труднощі. Конструювання особистісного наративу як способу відновлення ідентичності має особливе значення для вагітних, які внаслідок війни могли втратити звичне соціальне становище, дім, плани на майбутнє.

У практиці психологічної допомоги вагітним ефективним є також використання методів релаксації та майндфулнесу (усвідомленої присутності), які знижують фізіологічні маркери тривожності, нормалізують сон, покращують здатність концентруватися на позитивних аспектах життя. Дихальні практики, візуалізація спокійного пологового процесу, створення ментального «простору безпеки» сприяють стабілізації стану жінки без застосування медикаментозних засобів.

Особливої уваги заслуговують етичні принципи взаємодії з вагітними у стані посттравматичного стресу, що часто спостерігається у зонах бойових дій або серед жінок, які евакуювалися. У таких випадках необхідно дотримуватися принципу «не нашкодь», працювати в режимі стабілізації, уникати ретравматизації та фокусуватися на відновленні базових відчуттів контролю, безпеки й гідності.

У випадках, коли вагітна зазнала серйозних психічних порушень (депресивні або тривожні розлади, ПТСР), необхідне залучення медичного психолога та психіатра. Можлива психотерапевтична інтервенція повинна бути поєднана з соматичним супроводом вагітності та враховувати протипоказання до фармакотерапії. В умовах дефіциту фахівців в кризових регіонах важливо навчати акушерів, медичних працівників, волонтерів базовим навичкам психологічної підтримки [34, с.39].

Таким чином, методи психологічної підтримки вагітних жінок під час воєнного конфлікту повинні поєднувати міждисциплінарність, індивідуалізацію підходів, культурну чутливість та орієнтацію на довготривалу психологічну стабілізацію жінки і її дитини. Це дає змогу не лише зберегти психоемоційне здоров'я майбутньої матері, а й створити умови для народження та розвитку психологічно благополучної дитини навіть у надзвичайних умовах.

Висновки до розділу 3

У результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено специфічні особливості прояву стресостійкості у вагітних жінок, що перебувають у ситуації воєнного конфлікту. Отримані дані засвідчили, що рівень стресостійкості є тісно пов'язаним з індивідуальним емоційним станом, рівнем суб'єктивного благополуччя, наявністю досвіду материнства, а також із соціально-психологічними умовами, у яких перебуває жінка під час вагітності. Аналіз результатів опитування показав, що вагітні жінки, які мають досвід попередніх вагітностей і материнства, демонструють вищий рівень адаптаційних можливостей, кращу емоційну стабільність та більшу здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів у відповідь на стресові подразники. Водночас жінки, які вагітні вперше, схильні до переживання більш інтенсивної тривоги, емоційної нестійкості та невпевненості, що обумовлює нижчий рівень стресостійкості.

Статистичний аналіз за допомогою U-критерію Манна-Уїтні виявив значущі розбіжності між групами жінок за шкалою суб'єктивного благополуччя: у жінок із досвідом материнства показники були значно вищими, що свідчить про їхню вищу емоційну стійкість і більшу сформованість механізмів саморегуляції. Також встановлено наявність помірної зворотної кореляційної зв'язку між рівнем тривожності та стресостійкістю, що підтверджує актуальність психоемоційної підтримки вагітних жінок під час кризових ситуацій, зокрема під час війни.

Емпіричні результати свідчать про необхідність впровадження цілеспрямованих психологічних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивного образу майбутнього материнства, особливо у жінок, які очікують дитину вперше. Зокрема, доцільним є використання психоедукації, релаксаційних технік, групових підтримувальних занять, а також індивідуального психологічного консультування.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило гіпотезу про вплив досвіду материнства, емоційного стану та соціального середовища на рівень

стресостійкості у вагітних жінок в умовах воєнного конфлікту. Отримані результати мають практичне значення для діяльності психологів, соціальних працівників та фахівців у сфері перинатального супроводу, оскільки дозволяють сформулювати ефективні напрямки профілактичної та корекційної роботи з даною категорією жінок.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дослідження було всебічно розглянуто феномен стресостійкості як важливої психологічної характеристики особистості, що визначає здатність індивіда ефективно функціонувати в умовах підвищеної напруги та психотравмуючих впливів. Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння стресостійкості, зокрема її структуру, механізми формування та роль у підтриманні психічного здоров'я. Окрема увага приділена специфіці проявів стресостійкості у жінок під час вагітності, яка є природним періодом підвищеної психологічної чутливості, особливо в умовах екстремальних зовнішніх факторів, зокрема збройного конфлікту.

На основі проведеного емпіричного дослідження встановлено, що рівень суб'єктивного благополуччя, як індикатор стресостійкості, у вагітних жінок варіюється залежно від досвіду материнства. Зокрема, жінки, які переживають вагітність уперше, демонструють нижчі показники благополуччя, що може бути пов'язано з вищим рівнем тривожності, невизначеністю та браком досвіду. Натомість у жінок із другою вагітністю зафіксовано вищий рівень адаптації, що виявляється у значно кращих показниках задоволеності життям. Кореляційний аналіз за Пірсоном підтвердив наявність статистично значущого оберненого зв'язку між досвідом материнства та рівнем благополуччя ($r = -0,42$, $p < 0,01$), що свідчить про посилення стресостійкості з набуттям відповідного досвіду.

З огляду на отримані результати було сформульовано пропозиції щодо організації психологічної підтримки вагітних жінок, спрямованої на зниження рівня тривожності та підвищення здатності до саморегуляції в умовах воєнного конфлікту. Ефективними формами підтримки можуть стати індивідуальні та групові консультації з психологом, тренінги емоційної саморегуляції, техніки тілесно-орієнтованої терапії, елементи арттерапії та релаксаційні практики, що сприяють зниженню загального рівня стресу. Особливої уваги потребують жінки, які вперше переживають вагітність, оскільки саме ця категорія виявила найменшу адаптаційну готовність до кризових умов.

На основі проведеного дослідження розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на підвищення стресостійкості вагітних жінок під час воєнного конфлікту. Зокрема, доцільно забезпечити психоосвітню роботу, яка включає інформування про психофізіологічні особливості стресу, навички управління емоційним станом, формування ресурсних стратегій подолання труднощів, активізацію соціальної підтримки з боку партнера, сім'ї та фахівців. Також важливим є створення безпечного, стабільного інформаційного середовища та забезпечення доступу до якісної психологічної допомоги.

Таким чином, результати дослідження підтвердили актуальність проблеми стресостійкості вагітних жінок у кризових умовах та вказали на потребу в розробці адресних, адаптивних програм психологічної підтримки, орієнтованих на зміцнення психоемоційної стабільності, формування позитивного образу материнства та збереження психічного здоров'я майбутніх матерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н.М. Хендмейд – спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО. Актуальні проблеми психології. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості : зб. наук. пр. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, 2020. Вип. 21. С. 6-23.
2. Беляєв С. Б., Кондрацька Л. В., Бабельчук О. І. Система розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти. Академічні візії. 2024. С. 88–96. URL: <https://academy-vision.org> (дата звернення: 04.02.2025).
3. Богданов С., Гірник А., Залеська О., Іванюк І. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навчально-методичний посібник. 2021. С. 133–141. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua> (дата звернення: 04.02.2025).
4. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус, 2021. №23. С. 55–59.
5. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
6. Гаврилюк Д. Г. Арт-терапія як метод розвитку стресостійкості у студентської молоді. Вісник НАУ. 2021. № 7. С. 45–53.
7. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. 2022. Том 33 (72) № 4. С.76-83 <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/14>
8. Деркач О. Психологічні засоби розвитку стресостійкості у майбутніх офіцерів-прикордонників. Інновації та безпека: науковий дискурс. 2024. С. 89–97. URL: <https://dspace.nadpsu.edu.ua> (дата звернення: 04.02.2025).
9. Діомідова Н. Ефективність МАК «Подолання» у розвитку стресостійкості особистості. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. 2022. № 9. С. 28–35.

10. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
11. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 460 с.
12. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti> (дата звернення: 12.06.2022).
13. Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. Молодий вчений. 2020. № 6. С. 56–63. URL: <https://molodyivchenyi.ua> (дата звернення: 04.02.2025).
14. Журавльова Н. Ю. Розвиток стресостійкості у дружин ветеранів війни для подолання проявів вторинної травматизації. Тези доповідей науково-практичної конференції «У подоланні ПТСР». 2023. С. 91–97.
15. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний посібник / О.М. Кокун та ін. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
16. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2021. № 3. С. 51–59.
17. Каськов І. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 4. С. 45–53. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua> (дата звернення: 04.02.2025).
18. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2021. С. 45–53. URL: <https://eprints.oa.edu.ua> (дата звернення: 04.02.2025).

19. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.
20. Кокур О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 152 с.
21. Корміло О., Чіп Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Львів, 2022. Вип. 12. С. 68–78. DOI : <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.8>
22. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
23. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
24. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Теорія та історія соціології. Вісник післядипломної освіти, 2019. № 7. С. 98–117.
25. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
26. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Широкобоков Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 256 с.
27. Кравчук С.Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. Актуальні проблеми психології. 2014. С. 467–481.
28. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

- 29.Кудінова М. Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. № 2. С. 65–74. URL: <https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua> (дата звернення: 04.02.2025).
- 30.Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 1(34). С. 156–173.
- 31.Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
- 32.Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309.
- 33.Мазур Т.В., Лещенко М.Є., Орешета Ю.В. Інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості у важких життєвих ситуаціях. Науковий збірник Національного університету «Чернігівська політехніка». Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. 2017. № 1(9). С. 40–45.
- 34.Макарова О.П. Стресостійкість працівників поліції залежно від типу темпераменту. Norwegian Journal of development of the International Science. № 55/2021. С. 65–69.
- 35.Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudinioperatora-metodi-pidvishcheniya-stresostiykosti.html>.
- 36.Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL:

- <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html> (дата звернення: 22.06.2022).
37. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. 2022. Том 33 (72) № 5. С.48-53
https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2022/8.pdf
38. Найчук В. В., Лесніченко Н. П. Розвиток стресостійкості особистості засобами арттерапії в умовах воєнного стану. Науковий вісник Ужгородського університету. 2024. С. 102–110. URL: <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua> (дата звернення: 04.02.2025).
39. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 10.06.2022).
40. Прохоренко Я. С. Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вісник НАУ. 2022. № 6. С. 58–66.
41. Психологія діяльності в особливих умовах : словник-довідник / І.І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. 118 с.
42. Радчук Г. К. Проблема розвитку стресостійкості у військовослужбовців. Науковий вісник СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2019. № 2. С. 34–42.
43. Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вісник УДПУ. 2021. № 4. С. 102–110.
44. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України . Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
45. Сорока О. М. Теоретико-методологічні засади психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця. Вісник Львівського університету. Серія психологічна. 2023. С. 115–123. URL: <https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua> (дата звернення: 04.02.2025).

46. Сорока О. Психологічні інструменти розвитку стресостійкості фахівців морського транспорту. Вісник Національного університету оборони України. 2023. С. 67–75. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua> (дата звернення: 04.02.2025).
47. Станішевська В.І. Вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. Вісник Національного університету оборони України ім. І. Черняховського. 2022. № 2/66. С. 107–112.
48. Стасюк В.В., Українець В.М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. Вісник Національного університету оборони України ім. І. Черняховського. 2023. № 1(71). С. 126–133.
49. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 92–96.
50. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія / В.С. Гічун та ін. Дніпро : Акцент ПП, 2019. 324 с.
51. Тептюк Ю. В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 2018. № 1. С. 44–47.
52. Тептюк Ю. Динаміка стресостійкості соціальних працівників залежно від психологічних умов її розвитку. Agricultural Sciences. 2021. № 4. С. 112–120.
53. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій. 2021. С. 112–120. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua> (дата звернення: 04.02.2025).
54. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
55. Тептюк Ю. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій. Соціальна робота та соціальна освіта. 2020. № 5. С. 89–98. URL: <https://srsou.edu.ua> (дата звернення: 04.02.2025).
56. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. Габітус. 2020. Вип. 13. С. 158–163.

57. Хміляр О.Ф. Психічна стійкість воїна. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. Вип. 6. С. 71–79.
58. Хоменко Є. Г., Демяник О. Психологічні засоби розвитку стресостійкості сучасного викладача. 2024. С. 56–63. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua> (дата звернення: 04.02.2025).
59. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 274 с.
60. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.
61. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок–державних службовців. 2020. С. 96–104. URL: <https://ipood.com.ua> (дата звернення: 04.02.2025).
62. Шевченко Р.М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 275 с.
63. Шейко А.О. Особливості прояву психічної стійкості особистості в юнацькому віці при подоланні критичних ситуацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2014. 197 с.
64. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. № 15. С. 65–74.
65. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус, 2022. № 39. С. 199-203
66. Юр'єва Н.В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2015. 233 с.
67. Юр'єва Н.В., Пасічник В.І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з

конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Харків : НАНГУ, 2017. 226 с.

68. Яновська Т. Особливості стресостійкості юнаків з різним релігійним досвідом. Матеріали XXXI Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific achievements of modern society». 2024. С. 245–251. URL: <https://lib.lntu.edu.ua> (дата звернення: 04.02.2025).
69. Яремійчук О. В. Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. Вісник студентського наукового товариства. 2021. № 5. С. 78–85.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала суб'єктивного благополуччя

Шкала вимірює емоційний компонент суб'єктивного благополуччя, або емоційного комфорту. При цьому визначення суб'єктивного благополуччя включає три ознаки-критерію.

1. Благополуччя визначається за зовнішнім, або нормативним, критеріям, таким як добродесна, «правильна» життя. Відповідно до них людина відчуває благополуччя, якщо він володіє деякими соціально бажаними якостями. Критерієм благополуччя є система цінностей, прийнята в даній культурі.

2. Визначення суб'єктивного благополуччя зводиться до поняття задоволеності життям і пов'язується зі стандартами випробуваного стосовно того, що є гарною життям.

3. Ще одне значення поняття суб'єктивного благополуччя тісно пов'язане з повсякденним розумінням щастя як переваги позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслює приємні емоційні переживання, які або об'єктивно переважають в житті людини, або людина суб'єктивно схильний до них.

ІНСТРУКЦІЯ

Вкажіть, якою мірою ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями, використовуючи для цього наступну шкалу: 1 – повністю згоден; 2 – згоден; 3 – більш-менш згоден; 4 – важко відповісти; 5 – більш-менш не згоден; 6 – не згоден; 7 – повністю не згоден.

Тестовий матеріал

1. Останнім часом я був у хорошому настрої.
2. Моя робота тисне на мене.
3. Якщо у мене є проблеми, я можу звернутися до кого-небудь.
4. Останнім часом я добре сплю.
5. Я рідко сумую в процесі своєї повсякденної діяльності.
6. Я часто відчуваю себе самотнім.

7. Я відчуваю себе здоровим і бадьорим.
8. Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи разом з сім'єю або друзями.
9. Іноді я стаю неспокійним з невідомої причини.
10. Вранці мені важко вставати і працювати.
11. Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.
12. Я охоче менше просив би інших про що-небудь.
13. Мені подобається моя повсякденна діяльність.
14. Останнім часом я надмірно реагую на незначні перешкоди і невдачі.
15. Останнім часом я відчуваю себе в прекрасній формі.
16. Я все більше відчуваю потреба в самоті.
17. Останнім часом я був дуже неуважний.

КЛЮЧ

Прямі пункти (номер обраного відповіді прямо відповідає отримують бали): № 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15.

Таблиця I. Оцінювання прямих пунктів

Номер відповіді випробуваного на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присвоюється номер бал	1	2	3	4	5	6	7

Зворотні пункти (приписування балів номерам відповідей носить зворотний характер): № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17.

Таблиця II. Оцінювання зворотних пунктів

Номер відповіді випробуваного на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присвоюється номер бал	7	6	5	4	3	2	1

Підсумковий бал випробуваного по тесту дорівнює сумі балів по прямим і зворотним пунктам.

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Шкала складається з 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з емоційним станом, соціальним становищем і деякими фізичними симптомами. У відповідності до змісту пункти діляться на шість кластерів:

1. Напруженість і чутливість (2, 12, 16).

2. Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику (9, 14, 17).

3. Зміни настрою (1, 11).

4. Значимість соціального оточення (3, 6, 8).

5. Самооцінка здоров'я (7, 15).

6. Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (5, 10, 13).

Середній бал по тесту, переведений в стандартну оцінку за шкалою стендів (середнє значення – 5,5, стандартне відхилення – 2), є підставою для інтерпретації результатів тесту. Для перекладу сирих балів в стандартні оцінки використовується табл. 1.5.

Таблиця 1.5. Таблиця переведення сирих балів в стандартні оцінки

Сирий бал	Стіни	Сирий бал	Стіни	Сирий бал	Стіни
25	1	52	4	77	7
26	1	53	4	78	8
27	1	54	4	79	8
28	1	55	4	80	8
29	1	56	5	81	8
30	1	57	5	82	8
31	1	58	5	83	8
32	1	59	5	84	8
33	1	60	5	85	8
34	2	61	5	86	9
35	2	62	5	87	9
36	2	63	6	88	9
37	2	64	6	89	9
38	2	65	6	90	9
39	2	66	6	91	9
40	2	67	6	92	9
41	3	68	6	93	10
44	3	69	6	94	10
45	3	70	6	95	10
46	3	71	7	96	10
47	3	72	7	97	10
48	3	73	7	98	10
49	4	74	7	99	10
50	4	75	7	100	10
51	4	76	7		

Шкала психологічної стійкості Коннора Девідсона. CD-RISC 25

Інструкція

Оберіть, наскільки сильно ви погоджуєтеся чи не погоджуєтеся з наведеними нижче твердженнями. Потім натисніть кнопку «Дізнатися результати». Якщо результати не з'являться одразу, прокрутіть сторінку вгору.

1. Я вмію адаптуватися, коли відбуваються зміни.
 - 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
2. У мене є близькі та надійні стосунки.
 - 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
3. Іноді доля або Бог допомагають мені.
 - 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
4. Я можу впоратися з усім, що випадає на мою долю.
 - 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає

- 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
5. Минулий успіх додає мені впевненості.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
6. Я намагаюся дивитися на проблеми з гумором.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
7. Необхідність долати стрес може зробити мене сильнішим.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
8. Я здатен/здатна відновлюватися після хвороби, травми або інших труднощів.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
9. Я вірю, що більшість речей трапляються не просто так.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає

- 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
10. Я докладаю максимум зусиль, попри все.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
11. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо виникають перешкоди.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
12. Навіть у безнадійній ситуації я не здаюся.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
13. Під час стресу я знаю, де знайти допомогу.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
14. Під тиском я зберігаю концентрацію та мислю ясно.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає

- 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
15. Я віддаю перевагу брати ініціативу у вирішенні проблем.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
16. Мене нелегко засмутити через невдачу.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
17. Я вважаю себе сильною людиною, що справляється з життєвими проблемами і труднощами.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
18. Я приймаю непопулярні або складні рішення.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
19. Я вмію справлятися з неприємними або болючими емоціями, такими як смуток, страх і гнів.

- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
20. Мені доводиться діяти за інтуїцією.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
21. У мене є сильне відчуття мети в житті.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
22. Я відчуваю, що контролюю ситуацію.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках
23. Мені подобаються складні завдання.
- 1 – Зовсім не відповідає
 - 2 – Рідко відповідає
 - 3 – Іноді відповідає
 - 4 – Часто відповідає
 - 5 – Відповідає майже в усіх випадках

24. Я працюю над досягненням цілей.

- 1 – Зовсім не відповідає
- 2 – Рідко відповідає
- 3 – Іноді відповідає
- 4 – Часто відповідає
- 5 – Відповідає майже в усіх випадках

25. Я пишаюся своїми досягненнями.

- 1 – Зовсім не відповідає
- 2 – Рідко відповідає
- 3 – Іноді відповідає
- 4 – Часто відповідає
- 5 – Відповідає майже в усіх випадках

«Життєстійкість» (Hardiness Survey)

Обробка результатів

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

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

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Вміст тесту:

Опис, який учні побачать перед початком тестування

Пропоную відповісти на 45 тверджень, вибравши ОДИН із запропонованих варіантів відповідей:

- Ні
- Скоріше ні ніж так
- Скоріше так ніж ні

- Так

№1:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Я часто не впевнений в своїх рішеннях.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№2:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№3:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№4:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Я постійно зайнятий, і мені це подобається.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№5:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№6:

3 кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Я міняю свої плани в залежності від обставин.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№7:

3 кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Мене драгують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№8:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№9:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№10:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№11:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Часом все, що я роблю, здається мені марним.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№12:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№13:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№14:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№15:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№16:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Іноді мене лякають думки про майбутнє.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№17:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№18:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№19:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№20:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№21:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№22:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Я люблю знайомитися з новими людьми.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№23:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№24:

3 кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Мені завжди є чим зайнятися.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№25:

3 кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№26:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Я часто шкодую про те, що вже зроблено.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№27:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№28:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Мені важко зближуватися з іншими людьми.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№29:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Як правило, оточуючі слухають мене уважно.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№30:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№31:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№32:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Мені здається, життя проходить повз мене.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№33:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Мої мрії рідко збуваються.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№34:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Несподіванки дарують мені інтерес до життя.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№35:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№36:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Часом я мрію про спокійне розмірене життя.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№37:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№38:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№39:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№40:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Навколишні мене недооцінюють.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№41:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Як правило, я працюю із задоволенням.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№42:

3 кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№43:

3 кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№44:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

№45:

З кількома правильними відповідями

1 з 45 балів

Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

Ні

Скоріше ні ніж так

Скоріше так ніж ні

Так

