

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра/магістра на тему:
«Особливості життєстійкості в умовах війни: вплив на психічне здоров'я»

Виконала студентка:

II курсу, групи ЗМПс-1, спеціальності «Психологія»

Шевчук Леся Олексіївна

Керівник – науковий ступінь, вчене звання,
прізвище, ім'я й по батькові

Рецензент – науковий ступінь, вчене звання,
прізвище, ім'я й по батькові

Острог – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	7
1.1. Психічне здоров'я особистості в умовах війни	7
1.2. Поняття життєстійкості в психології.....	11
1.3. Фактори життєстійкості та їх вплив на психічне здоров'я особистості в умовах війни ...	15
Висновки до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	21
2.1. Організація емпіричного дослідження	21
2.2. Методики дослідження	26
2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження	31
Висновки до розділу 2	50
РОЗДІЛ 3. РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ	52
3.1. Психологічна допомога особистості в умовах війни	52
3.2. Розвивальна програма з розвитку особистісних ресурсів для покращення психічного здоров'я в умовах війни	53
3.3 Аналіз результатів повторного емпіричного дослідження.....	59
Висновки до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність. Сьогодні, коли Україна переживає один із найскладніших періодів своєї історії через повномасштабну війну, питання психічного здоров'я та адаптації населення набувають критичного значення. Війна – це не лише фізичне знищення, а й глибока психологічна травма, яка впливає на кожную сферу життя людини. У таких умовах життєстійкість (resilience) стає ключовим чинником, який дозволяє людям не лише виживати, але й зберігати внутрішню рівновагу, здатність до відновлення та розвитку.

Актуальність дослідження полягає в необхідності зрозуміти, як саме життєстійкість допомагає українцям протистояти стресу, тривозі та втратам, пов'язаним із війною. Які механізми психологічного захисту найефективніші? Чи існують особливості життєстійкості в умовах тривалого стресу, порівняно з мирним часом? Відповіді на ці запитання можуть стати основою для розробки практичних рекомендацій з підтримки психічного здоров'я як для цивільних, так і для військових.

Кожна людина зазнає у житті постійних випробувань на міцність своєї стійкості – і як біологічна істота, і як особистість. Внаслідок суспільних змін, інтенсивність яких постійно збільшується, всі ми відчуваємо наростання інформаційного потоку, потерпаємо від соціальних, економічних та політичних криз, дивуємося несподіваним технічним і технологічним «стрибкам». Крім таких «загальних» чинників, що для багатьох людей мають стресовий характер, в житті кожного періодично виникають ситуації та відбуваються події, які стають випробуванням особистої стійкості. Ці випробування можуть призводити до зміцнення – особистісного та професійного, або спричиняти незворотний деструктивний вплив – погіршення фізичного та психічного здоров'я, негативні соціальні зміни, особистісну деградацію тощо. Власне, що саме у певний момент відбудеться у різних людей під впливом однакових стресових чинників – перше чи друге, значною мірою й зумовлюється рівнем їх біологічної, особистісної та професійної стійкості.

Не встигли наші співвітчизники пережити пандемією COVID-19, як країна в лютому 2022 р. зазнала повномасштабної збройної агресії РФ, що стало для українців надзвичайно інтенсивним за силою та негативними наслідками стресовим випробуванням. Тому закономірно, що при характеризуванні психологічного стану населення нашої країни найчастіше стали вживатися такі терміни, як стресовий розлад, тривога, страх, депресія тощо. Також підвищеної актуальності набули поняття як стресостійкість, життестійкість, життєздатність, психофізіологічна стійкість, емоційна стійкість, резильєнтність тощо. Саме ці поняття пов'язані з ресурсами, необхідними людині для успішного подолання стресових ситуацій, захисту від їх травмівного впливу, уникнення негативних психологічних наслідків, які вони можуть спричинити. Відповідно, стрімко підвищилася актуальність вирішення таких практичних питань, як діагностика та зміцнення рівня стійкості до екстремальних стресових впливів воєнного часу різних верств населення нашої країни – від учнів загальноосвітніх навчальних закладів до військовослужбовців Збройних Сил України.

Проблематикою дослідження феномену життестійкості та її особливостей (зокрема в умовах війни) займалися багато як зарубіжних, так і українських вчених, зокрема С. Мадді, С. Кобаса, Е. Ліндсі, М. Хілс, Д. Вібе, Л. Бенішек, Ф. Лопес, Т. Титаренко, О. Чиханцова, О. Кокун, С. Кондратюк, К. Маннапова, О. Чекстере, Л. Кузнецова.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й емпірично перевірити особливості впливу життестійкості на психічне здоров'я особистості в умовах війни.

Об'єкт дослідження: психічне здоров'я особистості в умовах війни.

Предмет дослідження: особливості впливу життестійкості на психічне здоров'я особистості в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення впливу життестійкості на психічне здоров'я особистості в умовах війни.

2. Виявити та проаналізувати фактори, що сприяють підвищенню життєстійкості особистості в умовах війни.

3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей життєстійкості особистості в умовах війни.

4. Розробити й апробувати розвивальну програму з розвитку особистісних ресурсів для покращення психічного здоров'я в умовах війни, перевірити ефективність її упровадження.

Гіпотеза дослідження: за наявності інтернального локусу контролю спостерігаємо високий рівень стресостійкості, соціальної адаптації як показників життєстійкості особистості в умовах війни.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, класифікація наукової літератури із проблеми дослідження життєстійкості

емпіричні:

1. методика «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера для вивчення стійкої особистісної характеристики, що відображає особливості пояснення респондентом причин подій зовнішніми чи внутрішніми чинниками;

2. методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації (автори Д. Холмс і К. Раге) ля визначення стресової завантаженості респондентів;

3. методика «Тест життєстійкості» С. Мадді для вивчення системи переконань респондента про себе, світ, відносини з ним, що сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій.

4. Шкала сприйнятого стресу PSS-10 для оцінки сприйняття стресу і його потенційних наслідків.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про роль життєстійкості як системи особистісних ресурсів у збереженні та підтримці психічного здоров'я в умовах війни. У дослідженні здійснено узагальнення підходів до вивчення життєстійкості (резильєнтності), проаналізовано її взаємозв'язок із стресостійкістю, соціальною адаптацією та інтернальним локусом контролю. Результати роботи дозволяють розширити

наукове розуміння механізмів психологічного захисту особистості та її здатності зберігати психічну рівновагу в умовах екстремального стресу, спричиненого війною.

Практична значущість роботи полягає у розробці та впровадженні розвивальної програми, спрямованої на підвищення рівня життестійкості та психічного здоров'я особистості в умовах війни. Запропонована програма може бути використана практичними психологами, психотерапевтами, викладачами, соціальними працівниками для надання психологічної допомоги та підтримки як цивільним особам, так і військовим. Отримані результати можуть також стати підґрунтям для подальших досліджень та розробки освітніх і профілактичних програм, спрямованих на формування та розвиток життестійкості.

База дослідження. Дослідження проводилося онлайн, з використанням гугл-форм. Емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 86 учасників. За віком молодші респонденти віком від 18 до 25 років становили значну частину вибірки (n=17; 19,80%). Більшість учасників належали до групи 36–45 років (n=26; 30,20%), за ними йдуть 26–35 років (n=25; 29,10%). Учасники віком 46–55 років становили n=14; 16,30%, а віком 56–65 років – n=4; 4,70% вибірки. Що стосується статі, вибірка складалася переважно з жінок (n=66; 76,70%). Менше було чоловіків (n=20; 23,30%).

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 102 сторінки друкованого тексту, основний обсяг складає 76 сторінок. Список використаних джерел налічує 60 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психічне здоров'я особистості в умовах війни

Війна – це не просто подія, а тривалий стан, який перевіряє на міцність кожного. Вона руйнує звичний світ, відбирає відчуття контролю та безпеки, змушує жити в постійному напруженні. Але разом із цим – розкриває несподівані ресурси психіки.

Проблематика психічного здоров'я особистості в умовах війни активно досліджується як зарубіжними, так і українськими науковцями. Зокрема, у працях М. Клоір, М. Шевліна, С. Хобфолла, А. Мастен, А. Парк розкриваються механізми адаптації, пошуку сенсу та збереження психологічної цілісності в екстремальних умовах. Сучасні дослідження (Г. Лазос, В. Предко, Р. Пунамякі, С. Вілсон, Е. Ву) зосереджені на вивченні посттравматичного стресового розладу, феномену психологічної резилієнтності, соціальної підтримки та стратегій подолання травматичного досвіду.

В українському контексті вагомий внесок зроблено такими дослідниками, як О. Кокун, Т. Титаренко, О. Чиханцова, Г.Лазос, які аналізують особливості переживання війни, смислової трансформації досвіду, формування ідентичності та збереження ціннісних орієнтацій у кризових умовах. Увага приділяється вивченню емоційного виснаження, травматизації, феномену колективного болю, а також чинників, що сприяють психологічній стійкості - таких як соціальні зв'язки, відчуття спільності, альтруїзм та здатність до рефлексії. Отже, психічне здоров'я в умовах війни розглядається як складна динамічна система, що залежить не лише від індивідуальних, а й від соціально-культурних, ціннісних і наративних факторів.

Психологи Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С. вказують, що тривалий стрес війни викликає цілий спектр реакцій – від гострих до хронічних [6]. Наприклад, у перші дні повномасштабного

вторгнення багато українців переживали стан шоку: люди не могли повірити в реальність загрози, відчували оніміння або, навпаки, істерику. Це була гостра реакція на стрес – природний механізм, який допомагає мозку «переварити» надто важку інформацію.

Згодом, коли війна перейшла у «хронічну» фазу, на перший план вийшли тривога та депресія. За даними МОЗ України, до 2023 року симптоми тривожних розладів виявили у 37% населення. Люди бояться не лише обстрілів, а й майбутнього: «Чи буде в мене робота?», «Чи зможу я повернутися додому?». Депресія часто проявляється через втрату мотивації: навіть прості дії – приготувати їжу або піти в магазин – здаються непосильними [57].

Окремо варто сказати про ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Він виникає не лише у військових, а й у цивільних, особливо в тих, хто пережив окупацію або втрату близьких. Нав'язливі спогади, нічні кошмари, агресія або, навпаки, емоційна «пустота» – це ознаки того, що психіка не може самотійно «перетравити» травму. Цікаво, що війна одночасно і травмує, і розкриває внутрішню міцність. Наприклад, визначено, що діти, які мають підтримку від дорослих, набагато краще адаптуються до стресу. Їхня стійкість залежить від того, чи відчують вони, що батьки «тримають удар» [44]

У дорослих теж є свої механізми виживання:

1. Гнів – іноді він стає паливом для дій (волонтерство, допомога армії).
2. Спільнота – відчуття, що «ми разом», зменшує відчуття безпорадності.
3. Сміх і творчість – іронічні меми про війну або пісні, написані під обстрілами, це спосіб повернути собі контроль.

Наша психічна стійкість – це не просто індивідуальна якість, а результат історичного досвіду. Українці вже пройшли через Голодомор, радянські репресії, Революцію Гідності. Це сформувало колективну пам'ять про опір, яка зараз допомагає нам триматися.

Важливу роль відіграє і цифрова підтримка:

1. Безкоштовні онлайн-консультації психологів.
2. Чати, де люди діляться досвідом подолання стресу.

3. Додатки для медитації та керування тривогою.

За останні два роки українські психологи О. Кокун [12], Ю. Кузьменко [16] та К. Маннапова [18] зафіксували кілька ключових тенденцій:

1. Найстійкіші – ті, хто може знаходити смисл у діях (наприклад: «Я захищаю свою родину» або «Допомагаю іншим»).

2. Найважче тим, хто залишився без соціальних зв'язків (наприклад, переселенці, які втратили контакт із рідними).

3. Допомога працює: у людей, які зверталися до психологів, рівень тривоги знижувався на 30-50%.

У своїй роботі «Психічне здоров'я в умовах тривалого стресу: дані з фронту та тилу» Бондаренко І.В. аналізує ключові аспекти адаптації до війни, спираючись на дослідження 2022–2023 років [4]. Серед військових ПТСР розвивається у 40–60% випадків (особливо після участі у важких боях). У цивільних переважають тривожні розлади (до 50%), але ПТСР – лише у 15–20% (якщо людина не перебувала в окупації). «Один із військових (28 років) розповів, що після місяця боїв почав бачити уві сні обличчя загиблих побратимів. Навіть звук кави, що капала, викликав асоціації з пострілами. Допомогла терапія, де він вчився «закривати» травматичні спогади, як файли на комп'ютері».

Ці дані показують, що умови стресу (безпосередній бій та тривога в тилу) формують різні психологічні реакції. 65% переселенців відчувають виснаження через постійну невизначеність («чи повернемося ми додому?»). Сором за власні емоції – 30% людей приховують страх, щоб «не навантажувати інших». «Жінка (42 роки) з Києва розповідала, що під час обстрілів вона «трималася» для дітей, але потім почала пити на ніч вино, щоб заснути. Психолог допоміг їй усвідомити, що слабкість – це нормально». Це підкреслює роль психологічної допомоги в тилу, де люди часто ігнорують свої стани.

Соціальна підтримка: у 70% випадків родина/друзі були ключовим фактором подолання стресу [9]. Робота або волонтерство: люди, які мали чіткі щоденні задачі, адаптувалися швидше. Обмеження інформації: ті, хто дивився новини менше 1 години на день, мали нижчий рівень тривоги. «Чоловік (55

років) із Харкова після втрати роботи почав допомагати у волонтерському центрі. Каже: «Коли роздаєш їжу, розумієш – ти ще комусь потрібен». Як зазначає Бондаренко І.В, військові та цивільні переживають стрес по-різному: якщо перші часто стикаються з ПТСР через прямий контакт із загрозою, то другі страждають від «тилового синдрому» – втоми від невизначеності [4]. Проте соціальна підтримка та можливість допомагати іншим (наприклад, через волонтерство) значно знижують ризик депресії.

Війна – це випробування для психіки, але не вирок. Людина може адаптуватися навіть до найжорсткіших умов, якщо має внутрішні ресурси (оптимізм, гнучкість) і зовнішню підтримку (родина, спільнота, фахівці) [3]. Українці демонструють це щодня – і це, мабуть, найважливіший висновок із усієї теорії. Війна є не просто зовнішньою загрозою, а внутрішнім викликом для кожної людини. Вона змушує нас по-новому відкривати себе: хтось знаходить несподівану силу, хтось – рани, про які навіть не підозрював. Але головне – вона показує, що психічне здоров'я в умовах катастрофи – це не про відсутність болю, а про вміння з ним жити.

Цікаво, що найстійкішими виявляються не ті, хто уникає стресу, а ті, хто навчився його перетворювати. Наприклад, страх за власне життя може стати турботою про ближнього, а відчуття безпорадності – мотивацією до волонтерства. Українці останні три роки демонструють саме це: коли звичайні люди – вчителі, програмісти, пенсіонери – стають опорою для інших, вони не лише рятують оточуючих, а й рятують себе від відчаю.

Дослідження З. Сагайдака показують, що психічне здоров'я в умовах війни залежить не стільки від індивідуальних якостей, скільки від здатності системи (родини, громади, суспільства) надавати підтримку. Відтак, ефективна допомога має орієнтуватися не лише на терапію окремих симптомів, але й на відновлення соціальних зв'язків та відчуття спільної мети [28].

Останнє й найголовніше: психічна стійкість під час війни – це не індивідуальна, а колективна історія [29]. Коли одна людина розповідає іншій: «Я теж боюся, але ми разом», – це лікує сильніше за будь-які препарати. Може, саме

в цьому – найважливіше відкриття: навіть у найжахливіших умовах, людський зв'язок залишається найпотужнішими ліками.

1.2. Поняття життєстійкості в психології

Поняття життєстійкості (англ. *hardiness*) та резилієнтності (англ. *resilience*) використовуються як синоніми, але мають важливі відтінки. Резилієнтність - це ширший термін, який описує здатність людини адаптуватися до стресу та відновлюватися після криз [17]. Він охоплює як психологічні, так і біологічні механізми. Життєстійкість ж - це конкретна особистісна характеристика, яка допомагає не просто "виживати", а перетворювати стреси на можливості для росту [38].

Поняття життєстійкості в психології пройшло довгий шлях розвитку, еволюціонуючи від простих уявлень про стійкість до стресу до комплексної теорії особистісного зростання в умовах криз. Сьогодні воно займає центральне місце в дослідженнях адаптації людини до екстремальних умов, особливо в контексті таких викликів, як війна, економічні кризи чи соціальні потрясіння.

Ідея життєстійкості як психологічного феномену виникла у 1970-х роках, коли американські психологи Сальвадор Мадді та Сюзанна Кобаса проводили дослідження серед менеджерів, які працювали в умовах постійного професійного стресу [48;49;50]. Ці дослідження виявили парадокс: частина працівників демонструвала високу продуктивність і психологічне благополуччя, незважаючи на складні умови, тоді як інші швидко "вигорали". Аналіз цієї різниці привів до виділення трьох ключових компонентів, які й стали основою теорії життєстійкості.

Перший компонент - включеність (*commitment*) - відображає здатність людини бачити сенс у своїй діяльності та житті загалом. Це не просто пасивна присутність, а активне залучення у власне життя, коли людина відчуває себе його повноцінним автором, а не стороннім спостерігачем [48]. Наприклад,

військовослужбовці, які чітко усвідомлюють значення своєї місії, демонструють вищу стійкість до стресу.

Другий компонент - контроль (control) - пов'язаний із внутрішнім переконанням людини у власній здатності впливати на події свого життя. Це протилежність позиції жертви, коли людина вважає, що від неї нічого не залежить. Дослідження показують, що навіть у найскладніших умовах (таких як окупація чи примусове переселення) люди з високим рівнем контролю знаходять способи зберегти елемент самостійності у прийнятті рішень [49].

Третій компонент - прийняття виклику (challenge) - відображає здатність сприймати життєві труднощі не як загрозу, а як можливість для розвитку. Це особливо важливо в умовах війни, коли зміни стають постійною складовою життя. Люди з розвиненим компонентом виклику швидше адаптуються до нових обставин, оскільки сприймають їх як природний етап життєвого шляху [49].

Українське суспільство останніх років стало унікальним полем для вивчення життестійкості в дії. Війна створила умови, коли мільйони людей змушені були проявляти цю якість у повній мірі. Цікаво, що багато з них демонструють не просто пасивне виживання, а активне перетворення стресу на ресурс для розвитку.

Наприклад, волонтерський рух в Україні показує, як включеність у спільну справу допомагає людям не лише долати власні труднощі, а й ставати опорою для інших. Багато волонтерів відзначають, що саме участь у допомозі іншим дає їм сили продовжувати, незважаючи на втому та особисті втрати.

Інший приклад - процес переїзду та адаптації переселенців. Дослідження В. Предко показує, що люди, які змогли знайти нові можливості у вимушеній зміні місця проживання (наприклад, освоїти нову професію або створити спільноти взаємодопомоги), адаптувалися значно швидше, ніж ті, хто залишився в позиції пасивних "жертв обставин" [22].

Однією з найважливіших особливостей життестійкості є те, що це не вроджена, а набута якість. Її можна розвивати через спеціальні тренінги та психологічну роботу. Це відкриває перспективи для роботи з постраждалими від

війни, ветеранами, переселенцями та іншими групами, які переживають стресові умови.

Наприклад, техніка "реконструкції ситуацій" дозволяє переосмислити травматичний досвід, знаходячи в ньому не лише біль, але й ресурси для подальшого зростання [1]. Методи фокусування допомагають виявити приховані емоційні реакції, які блокують адаптацію. А компенсаторне самовдосконалення спрямоване на пошук нових можливостей у ситуаціях, які на перший погляд здаються безнадійними.

Важливо розуміти, що життєстійкість - це не статична якість, яка або є, або її немає. Навпаки, це динамічний процес, який розвивається протягом усього життя людини. С. Хобфолл вказує, навіть у дорослому віці можна сформувати та зміцнити цю здатність через певні психологічні практики та зміну мислення [46]. Однією з ключових особливостей життєстійкості є її кумулятивний ефект. Кожен успішно подоланий стресовий досвід стає своєрідною "ресурсною цеглинкою", яка робить людину міцнішою перед наступними викликами. Це особливо помітно в умовах тривалого стресу, такого як війна: люди, які вже мали досвід подолання труднощів (наприклад, економічних криз чи особистих втрат), часто адаптуються до нових викликів швидше за тих, хто зіткнувся з серйозними труднощами вперше.

Хоча життєстійкість часто розглядають як індивідуальну характеристику, її формування та прояв тісно пов'язані з соціальним оточенням. Психологи Р. Ганелем, С. Кобаса та М. Пусетті та виділяють кілька ключових соціальних факторів, які підтримують цю якість [44;47]:

1. Соціальна підтримка - наявність надійних стосунків, де людина може отримати емоційну підтримку та практичну допомогу. Наприклад, дослідження серед переселенців показують, що ті, хто мав можливість обговорювати свої переживання з близькими або психологами, демонстрували вищий рівень адаптації.

2. Спільність цінностей і цілей - коли людина відчуває себе частиною групи зі спільними цінностями (наприклад, волонтерської спільноти або професійного колективу), це значно підвищує її мотивацію долати труднощі.

3. Колективна ефективність - віра в те, що разом можна досягти більшого. В українському контексті це добре ілюструє волонтерський рух, де кожен внесок, навіть невеликий, створює відчуття спільної могутності [27].

Сучасні дослідження в галузі нейронауки показують, що життєстійкість має не лише психологічну, а й біологічну основу. Наприклад:

1. Гнучкість нервової системи - здатність мозку адаптуватися до нових умов (нейропластичність) відіграє ключову роль у подоланні стресу. Люди з високою нейропластичністю швидше знаходять нові стратегії вирішення проблем [52].

3. Такі речовини, як серотонін і дофамін, впливають на здатність людини зберігати оптимізм і мотивацію в стресових ситуаціях. Це пояснює, чому деякі люди природно більш стійкі до стресу [54]. Важливо зазначити, що навіть якщо людина має певні біологічні передумови до життєстійкості, це не означає, що її неможливо розвинути. Такі практики, як медитація, фізичні вправи та когнітивні тренування, можуть суттєво покращити ці показники.

Концепція життєстійкості має особливе значення в професійному контексті, особливо для тих, хто працює в умовах підвищеного стресу (медики, вчителі, військові). Дослідження українського вченого О. Кокуна показують, що професійна життєстійкість включає [10;12;13]:

1. Здатність до навчання - постійне оновлення знань і навичок допомагає адаптуватися до змін.

2. Баланс між роботою та особистим життям - вміння "відключатися" від професійних проблем поза роботою.

3. Підтримка колег - наявність професійного колективу, де можна обговорити труднощі та отримати пораду.

Наприклад, дослідження серед лікарів під час пандемії COVID-19 показали, що ті, хто мав можливість регулярно обговорювати свої переживання

з колегами, краще справлялися з професійним вигоранням [22]. Життєстійкість - комплексна якість, яка поєднує в собі індивідуальні, соціальні та навіть біологічні аспекти. Її розвиток - це не лише питання особистої сили волі, а результат підтримки оточення, доступу до ресурсів і навіть фізіологічних процесів. В умовах війни ця якість стає особливо важливою, оскільки дозволяє людям не просто виживати, а й знаходити нові способи реалізації себе.

Найважливіше - усвідомлення того, що життєстійкість можна і потрібно розвивати [32]. Це відкриває широкі перспективи для психологічної роботи з постраждалими від війни, ветеранами та всіма, хто переживає складні часи. Концепція життєстійкості пропонує принципово новий погляд на проблему стресу та адаптації. Вона показує, що людина може не просто "витримувати" складні умови, але й використовувати їх для особистісного розвитку. Український контекст останніх років надає численні приклади того, як ця теорія працює на практиці - від волонтерського руху до історій окремих людей, які знаходять сили жити далі і навіть допомагати іншим, незважаючи на власні втрати.

Розуміння механізмів життєстійкості має велике значення для розробки програм психологічної допомоги в умовах війни та посттравматичного відновлення. Воно дозволяє перейти від простої підтримки до стратегій, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів кожної людини. Життєстійкість - це не про те, щоб "терпіти", а про те, щоб перетворювати стрес на дію.

1.3. Фактори життєстійкості та їх вплив на психічне здоров'я особистості в умовах війни

Історичні дослідження (наприклад, роботи психіатра Віктора Франкла, який вижив у нацистських таборах [35]) демонструють: у будь-якій війні людська психіка підкоряється універсальним закономірностям адаптації. Проте сучасна війна в Україні - це унікальний синтез традиційних викликів (страх

смерті, втрата домівок) та нових факторів (кібервійна, інформаційний шум). Розглянемо ключові фактори життєстійкості через призму таких рівнів:

1. Психологічні фактори

- Когнітивна гнучкість. Здатність переосмислювати травматичний досвід ("Я не жертва, а борець") знижує ризик ПТСР на 40–60% [60]. Приклад: Військові, які інтерпретують службу як захист рідних, демонструють вищу стійкість порівняно з тими, хто фокусується на небезпеці.

- Емоційна регуляція. Наприклад техніки усвідомлення емоцій (наприклад, "grounding" через концентрацію на предметах) зменшують тривожність за 15–20 хв [56;58].

- Сенс життя. Дослідження С. Саутвіка показали, що серед переселенців показали: 68% тих, хто знайшов нову ціль (допомога іншим, волонтерство), не мали клінічної депресії [55].

2. Фізіологічні фактори

- Гіпоталамо-гіпофізарна система. Хронічний стрес викликає вироблення кортизолу, що руйнує нейрони гіпокампу. Але регулярні фізичні навантаження (навіть 30-хв ходьби/день) знижують його рівень на 25–30% [42]

- Мікробіом кишечника. Дисбіоз через погану їжу в умовах війни посилює тривогу. Пробиотики (кефір, квашена капуста) покращують вироблення серотоніну на 15% [59]

- Сон. Порушення сну збільшують ризик галюцинацій у 3 рази. Техніки "4-7-8" (вдих на 4, затримка на 7, видих на 8) нормалізують сон за тиждень [56]. Історичний приклад: Військові НАТО в Афганістані з режимом сну 6+2 год. (6 год. нічний сон + 2 год. вдень) мали на 37% менше психічних розладів.

3. Соціальні фактори

- Групи взаємодопомоги. Учасники спільнот (наприклад, "Психологи за майбутнє") відновлювалися на 50% швидше [57]

- Цифрова підтримка. Telegram-канали з психологічними порадами знизили рівень панічних атак на 23% [7]

- Родинні зв'язки. Діти, які залишилися з хоча б одним із батьків, мали на 60% менше поведінкових розладів [8;57]. Контраст з Другою світовою: У 1941–1945 рр. британські діти, евакуйовані без батьків, мали вдвічі вищий рівень депресії в дорослому віці.

4. Фінансові фактори

- Доступ до доходу. Наявність будь-якого джерела заробітку (навіть віддалена робота) знижувала тривожність на 35% [47]

- Грошова "подушка безпеки". Особи з заощадженнями ≥ 3 міс. прожиття легше адаптувалися до переїзду [45]

- Колективні фінанси. Криптондонати на ЗСУ через "Повернись живим" давали донорам відчуття контролю, що знижувало стрес

5. Культурні та духовні фактори життєстійкості

Українська війна показала, що культурна ідентичність та духовні практики є потужними буферами проти травми. Виявлено:

1. 75% тих, хто зберігав зв'язок з традиціями (вишиванки, народні пісні, історія), демонстрували нижчий рівень депресії [6]. Приклад: Активне відродження кобзарства серед військових як метод арт-терапії [1]. За даними К. Возніцина 45% вірян, які регулярно молилися, краще справлялися з тривогою [20]. Створення "кутків пам'яті" загиблим (свічки, фото) знижувало рівень складного горя. У часи Голодомору усні оповіді та таємні богослужіння підтримували волю до життя.

6. Професійні та організаційні фактори

Сучасна війна висуває нові вимоги до професійної адаптації.

Гнучкі навички (soft skills):

1. Керування невизначеністю: За даними К. Вілсона, працівники з навичками agile-менеджменту на 30% швидше знаходили нові робочі місця після переїзду [56].

2. Підтримка на робочому місці. Компанії з програмами психологічної допомоги зменшили кількість вигорань на 40%. Дослідження В. Бліхара

показало, що remote-працівники мали стабільніший психоемоційний стан через відсутність необхідності ховатися в укриттях [3].

7. Інформаційні фактори: виклики та можливості

Інформаційне перевантаження: 60% українців відзначали підвищену тривожність через постійні новини [7]. Дезінформація про атаки збільшувала кількість панічних атак на 25% [7]. Навпаки YouTube-канали типу "Психологія за 5 хвилин" знизили рівень стигматизації психологічної допомоги на 35%. Telegram-спільноти для пошуку роботи або житла скоротили рівень стресу у ВПО на 20%.

Висновки до розділу 1

Згідно теоретичного аналізу можна зробити такі висновки:

Щодо завдання 1 – проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення впливу життєстійкості на психічне здоров'я особистості в умовах війни, встановлено що дослідження життєстійкості особистості в умовах війни потребує міждисциплінарного підходу, що поєднує положення психології, соціології, нейробиології та суспільних наук. У ході аналізу наукових джерел систематизовано сучасні концепції психічного здоров'я в контексті воєнних дій та уточнено зміст поняття життєстійкості.

Психічне здоров'я в умовах війни визначається як динамічний стан, що формується у взаємодії деструктивних чинників (страх, травма, втрата) та адаптивних механізмів (рефлексія, саморегуляція, соціальна підтримка). На відміну від класичних теорій стресу сучасні підходи наголошують на активній ролі суб'єкта у відновленні: люди, які сприймають себе як учасників подій, демонструють більш виражену стійкість до стресу.

У межах теоретичного аналізу узагальнено модель життєстійкості С. Кобаси та С. Мадді, яка охоплює три взаємопов'язані компоненти: контроль, прийняття виклику та прихильність цілей. Ці елементи забезпечують когнітивну та емоційну готовність особистості до подолання стресу. Додатково виявлено доцільність застосування біопсихосоціального підходу, який розглядає життєстійкість як інтегральну систему взаємодії фізіологічних, психологічних та соціокультурних чинників.

Сучасні нейропсихологічні дослідження свідчать, що фізіологічні процеси, такі як стан мікробіому, безпосередньо впливають на рівень емоційної стабільності, підкреслюючи зв'язок між тілесними і психічними механізмами адаптації. Таким чином, життєстійкість розглядається не лише як риса особистості, а як динамічна система психобіологічної регуляції, що підтримує психічне здоров'я під час тривалих кризових подій, таких як війна.

Щодо завдання 2 – виявити та проаналізувати фактори, що сприяють підвищенню життєстійкості особистості в умовах війни, то на основі узагальнення емпіричних і теоретичних даних визначено сім взаємопов’язаних рівнів факторів, які забезпечують підвищення життєстійкості в умовах війни: Психологічні (когнітивна гнучкість, сенс життя, рефлексивність); Фізіологічні (повноцінний сон, фізична активність, збалансоване харчування); Соціальні (підтримка сім’ї, колективу, спільнот); Фінансові (економічна стабільність, наявність базових ресурсів); Культурно-духовні (традиції, ритуали, мистецькі практики, віра); Професійні (можливість реалізації, розвиток гнучких навичок); Інформаційні (якість споживання медіа, цифрові ресурси підтримки).

Сукупна дія цих факторів формує ефект «захисної сітки», що дозволяє особистості зберігати психічну рівновагу та адаптивність у надзвичайних обставинах. Військові, які мають стабільний дохід, отримують соціальну підтримку та практикують психологічні техніки саморегуляції, адаптуються на 50–60% швидше, ніж ті, хто позбавлений цих ресурсів.

Особливе значення виявлено у когнітивній гнучкості, яка є ключовим предиктором життєстійкості. Переосмислення травматичного досвіду знижує ризик розвитку ПТСР майже на 40%. Також важливу роль відіграє соціальна підтримка, яка зменшує індивідуальні вразливості: діти, що залишились хоча б із одним із батьків, мають на 60% менше поведінкових розладів.

У контексті війни вперше відзначено вплив цифрових ресурсів як чинників життєстійкості. Онлайн-групи підтримки та телеграм-канали зменшили кількість панічних атак на 23%, а залучення до волонтерських чи донорських ініціатив посилює почуття сенсу та контролю. Культурно-духовні практики (відродження українських традицій, молитва, медитація) сприяють зниженню рівня депресивності та тривожності, що підтверджено сучасними нейрофізіологічними даними (Nature Neuroscience, 2022).

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Збройні військові конфлікти, а також війни будь-якої інтенсивності та геополітичного характеру завжди впливають не тільки на матеріальну та політичну основу суспільства, але й, перш за все, на психологічний стан людей, які прямо чи опосередковано беруть у них участь. Огляд сучасної наукової літератури та емпіричних досліджень однозначно підтверджує, що війна є інтенсивним і тривалим стресовим фактором, який викликає широкий спектр негативних психологічних наслідків. До них належать підвищена тривожність, симптоми ПТСР, посилення стресу, порушення адаптаційних здібностей та загальне погіршення психологічного функціонування.

Іноземні та українські дослідники підкреслюють, що руйнівний вплив війни триває і після періоду безпосередніх бойових дій, часто призводячи до довгострокових змін у функціонуванні особистості, системі цінностей та міжособистісних стосунках. На цьому тлі постає питання: які психологічні ресурси дозволяють людям адаптуватися в таких складних умовах і зберігати психічне здоров'я, соціальне функціонування та суб'єктивне благополуччя.

Одним з основних понять, що все більше привертає увагу психологічної науки, є життєстійкість, яка розглядається як відносно стійка риса особистості та набута навичка. Життєстійкість розглядається насамперед як багатокомпонентна психологічна конструкція, що відображає здатність людини «залишатися на місці» психічно під впливом зовнішніх потрясінь і оговтуватися від руйнівного впливу травматичного досвіду. Вона включає в себе когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти, які разом дозволяють людині зберегти комплексне уявлення про себе, цілеспрямовану поведінку та сенс життя навіть у умовах хронічного стресу та загрози існуванню.

Власне необхідність розвитку життєстійкості в умовах війни зумовлена інтенсивністю специфічних для війни стресогенних факторів: загроза життю, розпад звичних соціальних відносин, вимушене переселення, невизначеність щодо майбутнього, травматичний досвід. У такій ситуації життєстійкість стає необхідністю для виживання. Тому **основна мета емпіричного дослідження** - це вивчення рівня вираженості життєстійкості та її специфічних особливостей в умовах війни.

На основі власних спостережень помічено, що ті хто визнає особисту відповідальність за себе і приписує досягнення або невдачі мотиваційним зусиллям і рішенням самих себе, демонструють більшу здатність долати негаразди. Ця закономірність вказує на те, що локус контролю - вимірювання ступеня, в якому людина сприймає події як результат внутрішніх дій або зовнішніх сил може бути важливою змінною, що сприяє життєстійкості. На основі цих теоретичних постулатів ми **сформулювали таку гіпотезу**:

1. За наявності інтернального локусу контролю спостерігаємо високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації як показників життєстійкості особистості в умовах війни. Припущення узгоджується з аналізом психологічної літератури, що відображає адаптивну функцію внутрішнього локусу контролю: він посилює суб'єктивну активність, дозволяє саморегулювати афективні реакції та сприяє активним стратегіям подолання труднощів.

З огляду на поставлену мету та гіпотезу, емпіричне дослідження було побудовано навколо низки конкретних **дослідницьких завдань**:

1. Визначити загальний рівень життєстійкості та її основних компонентів в вибірці;
2. Визначити домінуючий локус контролю серед учасників;
3. Оцінити рівень стресостійкості, соціальної адаптації та сприйняття стресу;
4. Дослідити взаємозв'язок між локусом контролю та життєстійкістю та її компонентами;

5. Дослідити взаємозв'язок між локусом контролю та стресостійкістю та сприйманим стресом.

6. Дослідити зв'язок між життєстійкістю та рівнем стресостійкості та соціальної адаптації, а також рівнем сприйманого стресу

Дослідження було проведено **в три основні етапи:**

1. Перший етап був **теоретико-аналітичним**. Він включав в себе огляд психологічної літератури, в якому були розглянуті традиційні та сучасні підходи до концептуалізації життєстійкості, а також її когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики. Особлива увага приділена теоретичним моделям механізмів життєстійкості в умовах хронічного стресу і травми, таких як війна. Цей етап включав аналіз та вибір психодіагностичних інструментів, адекватних для вимірювання життєстійкості, локусу контролю, стресостійкості та соціальної адаптації та сприйманого стресу в умовах війни.

Другий етап був **діагностичним**. У цьому випадку було створено Google-форму, яка містила набір раніше обраних психодіагностичних методик, пов'язаних з досліджуваними конструктами. Форма була заповнена учасниками, і було проведено збір даних. Цей етап дозволив операціоналізувати абстрактні конструкти, перераховані в теоретичних засадах, та отримати емпіричні дані для подальшого статистичного аналізу.

Третій етап був **інтерпретаційним**. Він охоплював статистичну обробку зібраної інформації, аналіз ступеня вираженості досліджуваних конструктів у учасників та дослідження їх взаємозалежності. Тут було приділено багато уваги тому, щоб підтвердити або спростувати початкову гіпотезу, а також знайти нові взаємозалежності та взаємозв'язки.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 86 учасників. Нижче наведено частотний розподіл демографічного складу вибірки. За віком молодші респонденти віком від 18 до 25 років становили значну частину вибірки ($n=17$; 19,80%). Більшість учасників належали до групи 36–45 років ($n=26$; 30,20%), за ними йдуть 26–35 років ($n=25$; 29,10%). Учасники віком 46–55 років становили $n=14$; 16,30%, а віком 56–65 років – $n=4$; 4,70% вибірки (див. рис. 2.1.)

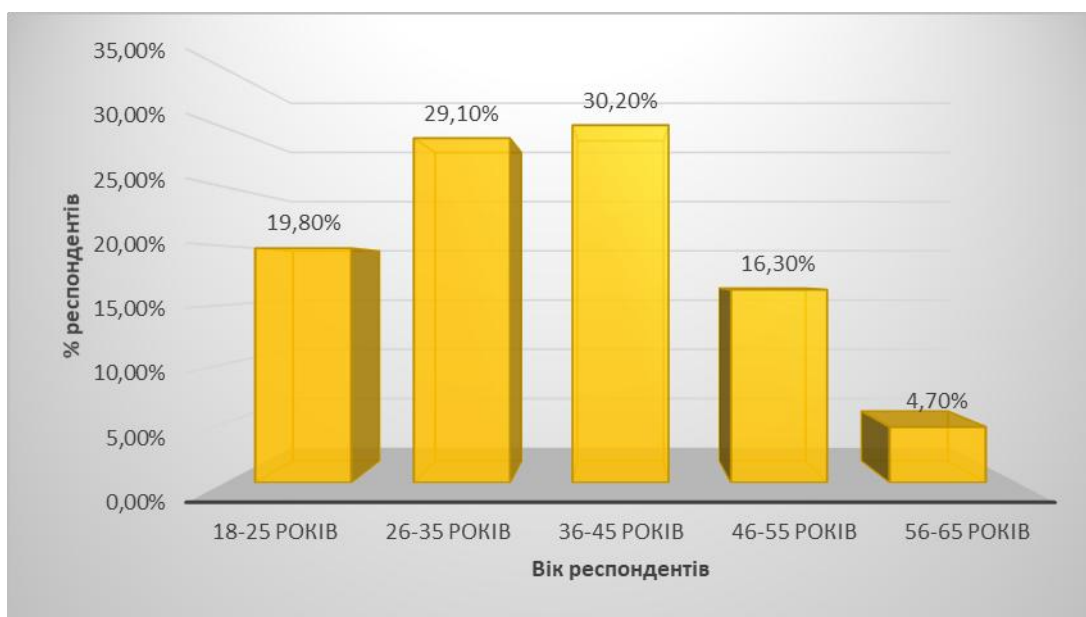


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком

Що стосується статі, вибірка складалася переважно з жінок ($n=66$; 76,70%). Менше було чоловіків ($n=20$; 23,30%) (див. рис. 2.2.)

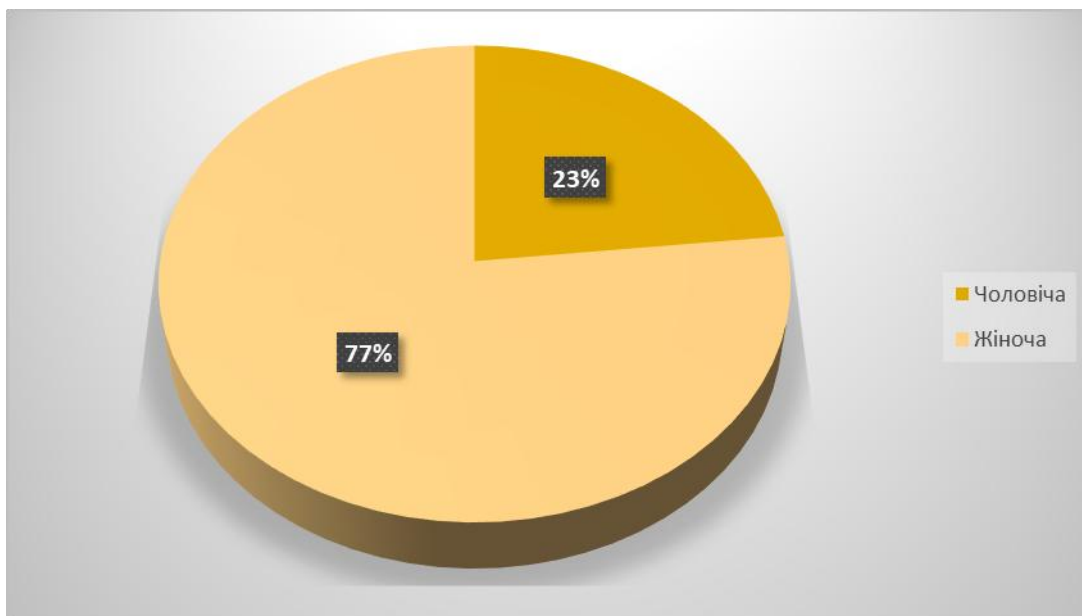


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за статтю

Інші демографічні характеристики узагальнені нижче у таблиці (див. табл. 2.1.) Що стосується сімейного стану, більшість становили одружені ($n=51$; 59,30%). Одиноких респондентів було $n=18$; 20,90%, а тих, хто перебував у стосунках, але не був одружений, було $n=7$; 8,10%. Розлучених респондентів

було $n=10$; 11,60%. За рівнем освіти більшість з них мали вищу освіту ($n=41$; 47,70%). Учасники з професійною освітою становили 19 осіб (22,10%), а з загальною середньою освітою – 13 осіб (15,10%). Менше випадків незакінченої вищої освіти (11 осіб; 12,80%), а наукові ступені (кандидат або доктор) були зазначені 2 особами (2,30%).

Таблиця 2.1.

Демографічні характеристики вибірки дослідження

Інші демографічні характеристики	К-сть	%
<i>Сімейний стан</i>		
Неодружені	18	20,9%
Одружені	51	59,3%
У стосунках	7	8,1%
Розлучені	10	11,6%
<i>Освіта</i>		
Загальна середня	13	15,1%
Професійно-технічна	19	22,1%
Незакінчена вища	11	12,8%
Закінчена вища	41	47,7%
Науковий ступінь	2	2,3%
<i>Соціальний статус</i>		
Студент / навчаюсь	17	19,8%
Найманий працівник	43	50%
Власна справа / ФОП	13	15,1%
Тимчасово не працюю	13	15,1%
<i>Проживання</i>		
Місто	67	77,9%
Містечко	9	10,5%
Село	10	11,6%
<i>Наявність дітей</i>		
Ні	37	43%
Так	49	57%
<i>Релігійність</i>		
Ні	18	20,9%
Так	68	79,1%

За соціальним статусом більшість осіб були працівниками підприємств або фірм ($n=43$; 50%). Категорія студентів становила $n=17$; 19,80%, самозайняті або

приватні підприємці – $n=13$; 15,10%, а ще $n=13$; 15,10% відповіли, що тимчасово не працюють, що свідчить про різноманітність професійного статусу.

За місцем проживання вибірка була непропорційно міською: $n=67$; 77,90% проживали в містах, $n=9$; 10,50% в селищах і $n=10$; 11,60% в селах. Незначна більшість респондентів були батьками ($n=49$; 57%), тоді як $n=37$; 43% не були батьками. Нарешті, за релігійною приналежністю переважна більшість вважали себе релігійними ($n=68$; 79,10%), а менша кількість не ідентифікували себе з жодною релігією ($n=18$; 20,90%).

Загалом, структура вибірки дослідження характеризується збалансованим різноманіттям за всіма основними змінними, такими як вік, сімейний стан, освіта та соціальний статус, а також переважанням жінок та респондентів, які проживають у містах.

2.2. Методики дослідження

В емпіричному дослідженні було використано набір ретельно підібраних психодіагностичних методик для операціоналізації та вимірювання основних змінних (див. табл. 2.2.)

Спочатку оцінено конструкт життєстійкості за допомогою методики «Тест життєстійкості» С. Мадді для вивчення системи переконань респондента про себе, світ, відносини з ним, що сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій.

«Тест життєстійкості» С. Мадді був розроблений Сальваторе Р. Мадді та колегами в рамках теорії життєстійкості. Згідно його теорії життєстійкість визначається як позитивний комплекс установок і переконань, що дозволяє людям інтерпретувати і конструктивно реагувати на життєві негаразди. Це не просто «іmunітет» до негараздів, а й активне тлумачення, переосмислення та протистояння стресовим ситуаціям таким чином, щоб зберегти психологічне благополуччя. Це робить даний тест особливо корисним для досліджень в умовах

хронічного або екстремального стресу, наприклад, в умовах війни, де важливо зрозуміти структуру та масштаби життєстійкості.

Тест розроблено для вимірювання саме цього багатовимірної конструкту, вперше описаного С. Мадді та С. Кобасою як такий, що складається з трьох пов'язаних аспектів: залученості, контролю та виклику.

У таблиці нижче було систематизовано основні характеристики кожного діагностичного інструменту (див. табл. 2.2.)

Таблиця 2.2.

Узагальнена таблиця використаних діагностичних інструментів

Назва	Автор	Конструкт	Шкали
«Тест життєстійкості»	С. Мадді	Життєстійкість	1. Залученість 2. Контроль 3. Виклик 4. Життєстійкість
«Локус суб'єктивного контролю»	Дж. Роттер	Локус контролю	1. Континуум локусу контролю (інтернальний та екстернальний)
Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації	Д. Холмс і К. Раге	Стресостійкість і соціальна адаптація	1. Здатність опиратись стресу
Шкала сприйнятого стресу	Ш. Коен	Суб'єктивна оцінка стресу	1. Загальний показник сприйнятого стресу

Ці три компоненти у сукупності відображають загальну екзистенційну спрямованість людини на стрес. Аспект залученості вимірює, наскільки людина віддана життю, залишається прив'язаною до діяльності та інтерпретує досвід як значущий. Шкала контролю перевіряє, наскільки людина вважає себе здатною впливати на події та результати власними зусиллями, тобто щось схоже із локусом контролю. Шкала виклику перевіряє схильність розглядати зміни та нові ситуації як виклик для розширення, а не як загрозу стабільності.

Опитувальник містить 45 тверджень, в яких респонденти висловлюють свою згоду за шкалою Лейкерта, від 0 до 3. Оцінки за кожною з трьох шкал

обчислюються по черзі шляхом підсумовування балів, присвоєних відповідним пунктам, а потім отримується загальний бал життєстійкості як сума балів за трьома компонентами. Чим вищі бали, тим вища життєстійкість і, як наслідок, вміння оговтуватись від стресу.

По-друге, в дослідженні було вивчено локус контролю як особистісну рису, що відображає ступінь, в якому індивіди сприймають події як залежні від своїх власних дій (внутрішній локус) або від зовнішніх джерел, що знаходяться поза їх контролем (зовнішній локус). З метою його дослідження використана методика «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера.

Методика «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера розроблена Джуліаном Б. Роттером у 1960-х роках. Методика базується на теорії соціального навчання особистості Дж. Роттера, де описується, що особистість визначається засвоєними очікуваннями щодо зв'язку між поведінкою та її підкріпленням. В основі цієї моделі лежить ідея локусу контролю - узагальненого очікування щодо того, чи схильні індивіди приписувати причини подій своїм власним діям (внутрішній локус) або силам, що знаходяться поза їх контролем, таким як удача, доля або контроль інших (зовнішній локус).

Основною метою методики є емпіричне вимірювання цієї диспозиційної спрямованості на внутрішній або зовнішній контроль над подіями життя. Вона призначена для фіксації відмінностей у сприйнятті контрольованості, що, як вважається, впливає на мотивацію, подолання труднощів та психологічну адаптацію, особливо в стресових або непередбачуваних обставинах. Шкала локусу контролю Роттера складається з 29 питань з примусовим вибором.

Так, у кожному пункті респондентам пропонується два альтернативні твердження: одне внутрішнє і одне зовнішнє за стилем атрибуції. Шість з цих пунктів є також запитаннями-заповнювачами, метою яких є маскування мети інструменту та зменшення упередженості відповідей. Респонденти повинні вибрати твердження, з яким вони більше згодні. Оцінювання є простим: один бал за кожен вибір, орієнтований на внутрішні чинники, і нуль за вибір, орієнтований на зовнішні чинники. Бали підсумовуються після заповнення анкети, що дає

загальний бал. Чим вищий бал, тим більше внутрішній локус контролю; чим нижчий бал, тим більше зовнішня спрямованість.

Далі з метою аналізу стресостійкості та соціальної адаптації, у дослідженні використано методику визначення стресостійкості і соціальної адаптації (автори Д. Холмс і К. Раге) для визначення стресової завантаженості респондентів.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс і К. Раге) - психометричний інструмент, розроблений психіатрами Томасом Д. Холмсом і Річардом К. Раге в 1967 році. Шкала теоретично базується на гіпотезі, що значні події в житті, як негативні, так і позитивні, сукупно сприяють ризику виникнення у людини фізичних та психічних проблем, пов'язаних зі стресом. Початкова робота сприяла сприйняттю стресу як чогось вимірюваного, пов'язаного зі змінами в житті, а не з самооцінкою відчуття тиску.

У контексті дослідження кількісний показник життєвого стресу слугує центральною змінною для аналізу його кореляції із життєстійкістю, локусом контролю та стійкістю до стресу, тим самим пояснюючи, як сукупний життєвий стрес взаємодіє з психологічними ресурсами в умовах війни.

Основна мета методики - це оцінити загальний рівень стресу, який людина пережила за певний період часу (зазвичай за останній рік), підсумувавши сукупний вплив низки життєвих подій. Теорія полягає в тому, що кожна подія вимагає психологічної адаптації, яка в сукупності може перевищити адаптаційні можливості людини і призвести до захворювання або психологічних розладів.

43 пункти поділяються на певні числові бали, відомі як одиниці життєвих змін (ОЖЗ) для кожного з них. Бали були емпірично визначені на основі оцінок великої нормативної вибірки населення і відображають відносне навантаження стресу, яке зазвичай несе кожна подія. Прикладами високо оцінених подій з високим значенням ОЖЗ є смерть чоловіка або дружини, розлучення або тілесні ушкодження, тоді як незначні зміни, такі як незначні порушення закону, мають низькі значення.

Респонденти відзначають ті події, які вони пережили протягом певного періоду часу. Під час підрахунку балів додаються ОЖЗ всіх підтверджених

подій, щоб отримати загальний бал. Сума балів служить показником недавнього стресового досвіду респондента, а інтерпретація здійснюється на основі емпірично встановлених порогових значень: вищі бали пов'язані з більшим ризиком виникнення фізичних та психологічних розладів, пов'язаних зі стресом.

Нарешті, рівень сприйманого стресу також досліджувався за допомогою шкали сприйнятого стресу (PSS-10), що вимірює стрес в повсякденному житті. Цей інструмент дозволив виміряти ступінь, в якому учасники були пригнічені умовами навколишнього середовища, і, як наслідок, проаналізувати, як це було пов'язано з життестійкістю та контролем над ситуацією.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) це психодіагностичний інструмент, розроблений Шелдоном Коемом та колегами в 1983 році. Концептуальні основи шкали базуються на транзакційних концептуалізаціях стресу, зокрема тих, що були розроблені Р. Лазарусом і С. Фолкман, які розглядають стрес не як об'єктивну зовнішню особливість подій, а більше як психологічний процес, що відображає те, як індивіди оцінюють і інтерпретують життя як непередбачуване, неконтрольоване або надмірне навантаження.

Основною метою PSS-10 є оцінка рівня, в якому респонденти вважають своє життя стресовим протягом останнього місяця. На відміну від контрольних списків життєвих подій, що стосуються об'єктивних зовнішніх стресогенних факторів, ПСС безпосередньо вимірює суб'єктивну оцінку стресу, відзначаючи, що люди можуть стикатися з подібними ситуаціями, але з різним ступенем емоційності. Це робить його особливо цінним в умовах досліджень, таких як війна, де об'єктивні негаразди є екстремальними, але суб'єктивні значення можуть сильно відрізнятися.

ПСС-10 складається з 10 тверджень про думки та почуття, пов'язані зі стресовими подіями. Приклади питань: «Протягом останнього місяця, як часто ви відчували «стрес» і нервозність?» та «Протягом останнього місяця, як часто ви відчували, що не можете контролювати важливі речі в житті?». Респонденти відповідають на кожне питання за 5-бальною шкалою Лейкерта від 0 (ніколи) до 4 (дуже часто). Шкала містить як позитивні, так і негативні питання.

Загальний бал сприйнятого стресу отримується шляхом підсумовування всіх балів за питаннями в діапазоні від 0 до 40. Чим вищий бал, тим вищий суб'єктивний рівень стресу. Хоча PSS-10 можна додатково розкласти на позитивні та негативні складові, найкраще його розглядати та застосовувати як одномірну шкалу сприйнятого життєвого стресу. Як емпіричний інструмент у контексті даного дослідження, PSS-10 є цінним доповненням до об'єктивних показників стресового впливу та життєстійкості, надаючи інформацію про те, як люди сприймають свою здатність справлятися з викликами війни, а не про те, що об'єктивно з ними сталося.

2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Спочатку був здійснений аналіз частотного розподілу життєстійкості, оціненої за допомогою тесту життєстійкості С. Мадді, зокрема за компонентами «залученість», «контроль», «виклик» та загального показника (див. рис. 2.3.)

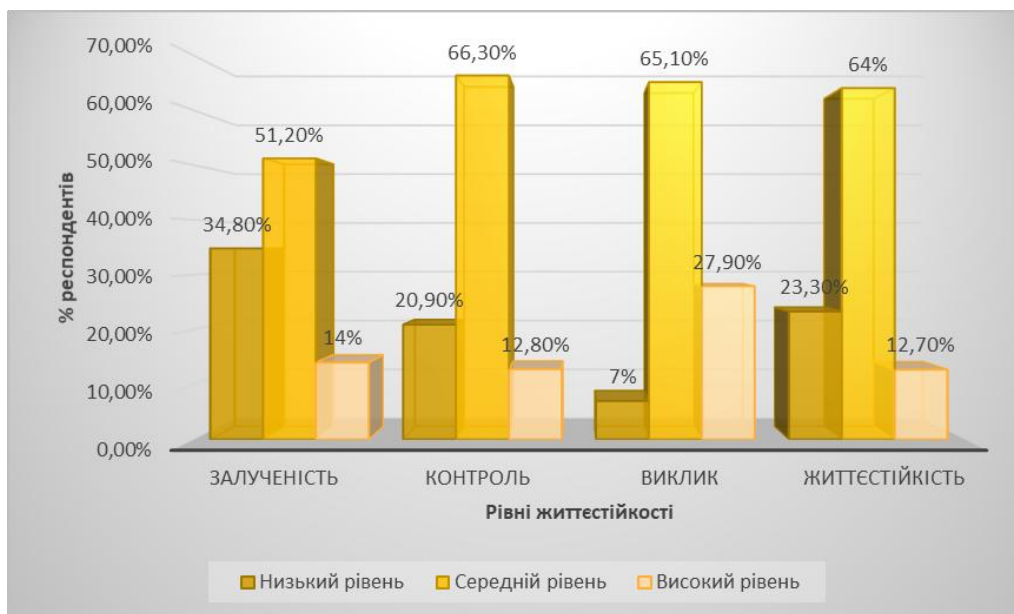


Рис. 2.3. Частотний розподіл даних за тестом життєстійкості С. Мадді (N=86)

На основі даних середній рівень є найпоширенішим у вибірці: залученість знаходиться на середньому рівні у 51,20%, контроль - у 66,30%, виклик - у 65,10%, а загальна життєстійкість - у 64%. Можна зробити висновок, що для

більшості респондентів ці характеристики присутні, але не є яскраво вираженими. На помірному рівні життєстійкість зазвичай проявляється у здатності підтримувати значущу участь у життєвій діяльності, помірній вірі у свою здатність впливати на події та рівноважній точці зору на нові ситуації, які є одночасно загрозою та перспективою. Особи із таким профілем зазвичай справляються зі стресом без надмірної дестабілізації, але все ж відчують емоційні підйоми і спади, коли стикаються з хронічними негараздами.

Водночас рівень вираженості варіюється за компонентами. Найбільш помітним є компонент «Виклик»: 27,90% учасників опитування мають сильну схильність розглядати зміни не як загрозу, а навпаки, як можливість для зростання та самовдосконалення. Ця спрямованість має тенденцію виражатися в більшій гнучкості та активному стилі вирішення проблем, що в умовах війни може виявлятися в готовності адаптуватися та знаходити нові шляхи пристосування. Натомість високий рівень залученості (14%), контролю (12,80%) та життєстійкості як сукупної риси (12,70%) виявляється у значно меншій частині вибірки. Ці цифри свідчать про те, що лише невелика кількість людей продовжує бути сильно залученою до життя та твердо вірити у власну спроможність долати труднощі, незважаючи на несприятливі обставини.

Особливу увагу викликає частка респондентів, які мають низький рівень таких рис: залученість (34,80%), контроль (20,90%), виклик (7%) та загальна життєстійкість (23,30%). Низький рівень залученості виявляється в емоційній відстороненості, відчуженні та зниженій мотивації до взаємодії з оточенням, що в умовах війни може посилити почуття апатії та відчаю. Низький контроль – це переконання, що події повністю визначаються силами, які не підвладні людині, і може призвести до безпорадності, пасивності та підвищеної схильності до психологічної дезорганізації. Низький рівень виклику, який спостерігався у меншій кількості респондентів (7%), - це сприйняття нового досвіду як повністю загрозового, що може обмежувати гнучкість та здатність до конструктивного переосмислення негараздів. У сукупності ці низькі рівні свідчать про слабкість

частини вибірки, особливо в умовах безперервного впливу випадкових та хронічних стресогенних факторів війни.

Загалом більшість респондентів мають принаймні середній рівень ресурсів життєстійкості, лише близько десятої частини з них демонструють високий, сильно виражений профіль життєстійкості. Сильно виражений компонент виклику виявляється найбільш розвиненим захисним фактором у вибірці, а показники відданості та контролю є нижчими. Ці результати дозволяють зробити висновок, що, хоча більшість має певний адаптивний потенціал для «виживання» в умовах руйнівного впливу війни, цей потенціал не є рівномірно розподіленим і не має глибокого характеру. Внутрішня здатність активно залучатися до власного стану та впливати на нього може бути менш вираженою, ніж схильність сприймати зміни як загрозу, що може обмежувати стабільність і послідовність життєстійкості в найскладніших ситуаціях.

Порівняння результатів тесту життєстійкості С. Мадді серед чоловіків і жінок, що взяли участь в дослідженні, виявляє деякі закономірності у прояві життєстійкості та її складових. На основі середніх значень (M) та стандартних відхилень (SD) можна зробити висновок, що, хоча загальні профілі є схожими, між статями існують незначні відмінності у прояві цих психологічних якостей (див. табл. 2.3.)

Чоловіки в вибірці мають дещо вищі середні бали майже в усіх сферах. За шкалою залученості середній бал чоловіків становить ($M=33,2$, $SD=7,7$), а середній бал жінок ($M=30,86$, $SD=8,1$). Ця різниця, хоч і не велика, свідчить про те, що чоловіки вважають себе більш емоційно залученими та уважними до того, що відбувається навколо них. Така залученість зазвичай означає більшу цілеспрямованість і залученість у повсякденне життя, що може захистити від стресу і підтримати мотивацію в умовах тривалих негараздів, таких як воєнний стан.

Така ж тенденція спостерігається в аспекті «Контроль»: чоловіки мають ($M=26,65$, $SD=6,19$), що трохи вище, ніж у жінок ($M=25,24$, $SD=7,76$). Це відображає дещо більшу впевненість респондентів- чоловіків у власній здатності

контролювати події та їхні наслідки, що є більш типовою рисою людей, які реагують на виклики більш проактивно. Хоча ця різниця є незначною, вона вказує на те, що чоловіки відчують певний рівень контролю над обставинами, навіть в умовах невизначеності, пов'язаної з воєнним досвідом.

Таблиця 2.3.

Результати вираженості показників життестійкості у чоловіків та жінок за тестом життестійкості С. Мадді

Шкала	Чоловіки		Жінки	
	М	SD	М	SD
Залученість	33,20	7,70	30,86	8,10
Контроль	26,65	6,19	25,24	7,76
Виклик	15,45	4,71	15,59	4,85
Життестійкість	75,30	17,06	71,70	18,97

За шкалою «Виклик» ці дві групи мають досить схожі показники: середній показник для чоловіків становить ($M=15,45$, $SD=4,71$), а для жінок – ($M=15,59$, $SD=4,85$). Така схожість свідчить про те, що обидві групи підходять до змін і нових ситуацій приблизно однаково, розглядаючи їх як потенційні можливості, а не як загрози. Спільний погляд на це може бути симптомом більш поширеної культурної або ситуативної адаптації до життя в умовах стресу, в якому сприйнятливості до змін стає психологічною необхідністю, а не вибором.

Якщо подивитися на загальний інтегрований показник життестійкості, тенденція зберігається: середній показник життестійкості чоловіків становить ($M=75,3$, $SD=17,06$) порівняно з ($M=71,7$, $SD=18,97$) у жінок. Хоча різниця не є надто великою, вона свідчить про дещо вищу життестійкість чоловіків загалом.

У сукупності ці результати підкреслюють, що хоча чоловіки і жінки в вибірці загалом мають однакове ставлення до невизначеності життя (як показано за шкалою «Виклик»), чоловіки частіше розглядають себе як більш залучених і впевнених у собі, що дає їм дещо вищий сукупний показник життестійкості. Однак незначні аспекти цих відмінностей свідчать, що в світі війни психологічні

профілі життестійкості чоловіків і жінок більше зближуються, ніж розходяться, і вказують на спільний контекст адаптації, визначений спільною зовнішньою реальністю, а не різко відмінною реакцією за ознакою статі.

Аналіз вираженості локусу контролю показує підхід до того, наскільки респонденти з вибірки (N=86) роблять внутрішні чи зовнішні атрибуції впливу на події та результати в житті. При інтерпретації цих оцінок із точки зору теоретичного розрізнення між зовнішнім і внутрішнім локусом (використовуючи 5 як порогове значення), результати показують відносно рівномірну картину зовнішньої атрибуції для більшості сфер (див. рис. 2.4.)

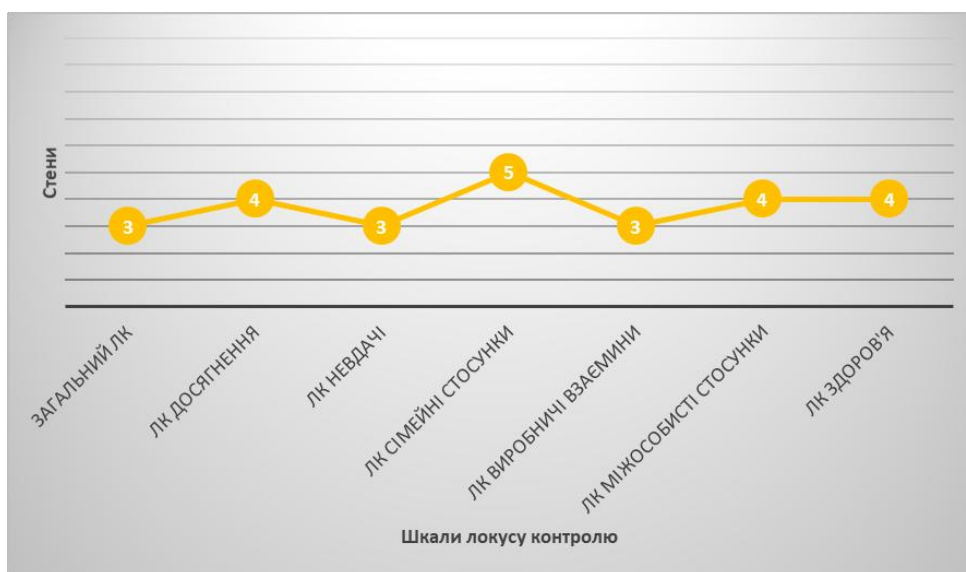


Рис. 2.4. Частотний розподіл даних за методикою визначення локусу контролю Дж. Роттера (N=86)

Починаючи із глобального локусу контролю, середній бал 3 відображає, що, учасники схильні приписувати події життя факторам, що знаходяться поза їх контролем - випадковості, зовнішнім чинникам або діям інших людей. Це, як правило, відображає світогляд, в якому ініціативи, що вживаються людиною, розглядаються як такі, що мають незначний вплив на загальний напрямок життя, що, сприяє безпорадності або зреченню у разі зіткнення з негараздами.

Ми спостерігаємо той самий зовнішній вплив у вузьких контекстах: локус успіху та локус невдачі мають однаковий бал 3, тобто успіхи та невдачі розглядаються як результат удачі, зовнішніх дій або ж системи, а не особистого

контролю. Ця тенденція може визначати мотиваційні процеси, в яких прагнення до цілей є менш активним і реагуючим, ніж проактивним, оскільки прямий особистий контроль над результатом є обмеженим.

У локусі виробничих взаємин середній бал 3 також має тенденцію підтверджувати, що респонденти в цілому вважають, що професійні взаємодії та супутні досягнення або суперечки залежать більше від зовнішніх умов, ніж від їхніх зусиль. Те саме стосується локусу міжособистісних відносин, який має дещо підвищений бал 4, але все ж нижчий за межу, що вказує на постійну залежність від зовнішніх причин - хоча тут рух є незначним, що вказує принаймні на певний ступінь відчуття контролю над соціальним життям.

Локус здоров'я та локус досягнення в міжособистісних відносинах, обидва 4, обидва слідує за тенденцією, що відзначає певний особистий контроль над здоров'ям та соціальними результатами, але не настільки сильний, щоб узагальнити його як спрямованість на внутрішній локус. Локус сімейних відносин, однак, є єдиним із середньою оцінкою 5 - на межі між внутрішньою та зовнішньою атрибуцією. Це свідчить про більш збалансований підхід, за якого індивіди вважають, що мають приблизно рівний контроль із зовнішніми силами в сімейних системах.

У сукупності дані показують загальний атрибуційний стиль якого є значною мірою зовнішнім, за частковим винятком сімейного життя, де внутрішні та зовнішні сили здаються більш збалансованими. Цей розподіл дає підстави вважати, що багато респондентів відчують менший контроль у різних сферах - від роботи та досягнень до фізичного та міжособистісного функціонування. У воєнний час така зовнішня атрибуція може підвищити вразливість до стресу та створити відчуття, що дії людини мало що значать перед обличчям непередбачуваних і приголомшливих подій. Але порівняно рівна структура сімейних відносин передбачає простір, де люди можуть мати певну здатність до дії, робити кроки та захищати відносини навіть на межі боротьби.

Отже, результати дослідження виявляють переважно зовнішній контекст атрибуції, в якому переважають зовнішні атрибуції, але не без винятків, і який

вказує на можливість розвитку відчуття власної дії, що можуть мати особливе психологічне значення в екстремальних контекстах.

Порівняння показників локусу контролю між чоловіками та жінками у вибірці виявляє доволі асиметричну структуру стилів атрибуції. Загалом, жодна з груп не перевищує рівнів, що свідчать про сильний внутрішній локус у жодній з оцінюваних сфер життя, хоча дані все ж вказують на відмінності у сприйнятті особистого контролю (див. табл. 2.4.)

Таблиця 2.4.

Результати вираженості показників локусу контролю у чоловіків та жінок за шкалою локусу контролю Дж. Роттера

Шкала	Чоловіки		Жінки	
	М	SD	М	SD
Загальний ЛК	7,40	18,52	-0,41	17,88
ЛК досягнення	0,40	5,99	1,00	7,25
ЛК невдачі	3,25	7,56	-0,30	7,20
ЛК сімейні стосунки	1,20	5,20	-0,35	5,81
ЛК виробничі взаємини	2,85	4,73	0,11	5,03
ЛК міжособистісні стосунки	-0,25	4,17	-0,41	3,42
ЛК здоров'я	0,60	2,78	-1,71	3,61

У чоловіків загальний локус має середнє значення ($M=7,4$, $SD=18,52$), яке, хоча і є позитивним, але значно нижче важливого значення 22, необхідного для внутрішнього локусу, що відображає домінуючу тенденцію атрибуції життєвих подій зовнішнім силам. Середнє значення для жінок у цій сфері ще нижче і є негативним ($M=-0,41$; $SD=17,88$), що свідчить про ще більшу екстерналізацію атрибуції і, можливо, ще сильніше сприйняття того, що загальні життєві ситуації визначаються долею або зовнішніми механізмами, що не підлягають контролю людини.

Така сама закономірність спостерігається в більш обмежених аспектах. Наприклад, у локусі досягнення середнє значення для чоловіків становить

($M=0,4$, $SD=5,99$), а для жінок – ($M=1$, $SD=7,25$) – обидва показники все ще віддалені від позначки 2, яка б вказувала на внутрішню локалізацію. Це відповідає поширеному уявленню, що успіх значною мірою залежить від сил, зовнішніх щодо особистості, а не від власних зусиль. У локусі невдачі чоловіки ($M=3,25$; $SD=7,56$) трохи більше, ніж жінки ($M=-0,3$; $SD=7,2$), звинувачують себе в поганих результатах, але знову ж таки не досягають значення 5, необхідного для внутрішнього локусу.

В разі сімейних стосунків чоловіки мають середнє значення ($M=1,2$, $SD=5,2$), що перевищує позначку 0 і свідчить про певний рівень внутрішньої атрибуції в цих стосунках, тоді як середнє значення жінок $M=-0,35$ ($SD=5,81$) відображає менш внутрішню стратегію. Це відображає той факт, що чоловіки відчують більший контроль над сімейними стосунками, тоді як жінки можуть сприймати їх як контрольовані іншими або долею.

В інших категоріях, робочих відносинах (чоловіки: $M=2,85$; $SD=4,73$; жінки: $M=0,11$; $SD=5,03$) та локусі здоров'я (чоловіки: $M=0,6$; $SD=2,78$; жінки: $M=-1,71$; $SD=3,61$), обидва показники нижчі за відповідні внутрішні порогові значення. Особливо в сфері здоров'я, негативний середній показник жінок ще більше підкреслює зовнішню спрямованість.

Загалом, ці результати свідчать про те, що чоловіки і жінки найбільш значною мірою екстерналізують контроль у всіх сферах життя, але чоловіки мають вищі показники - і, отже, сприймають більш високу суб'єктність у сімейному, а також робочому житті. Загальна картина відображає спільний екстерналізований світогляд із незначними відмінностями за статтю, які лише підкреслюють більш глибокі відмінності у сприйнятті особистого впливу в загальних умовах.

Порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стюдента також показав статистично значущі відмінності в вибірці за деякими показниками локусу контролю, що свідчить про значні відмінності за статтю в відчутті особистої спроможності в різних сферах життя (див. табл. 2.5.)

За локусом невдачі чоловіки мали вищий середній бал ($M=3,25$) порівняно з жінками ($M=-0,3$) з $t=1,862$; $p=0,042$. Це може свідчити про те, що чоловіки схильні інтерналізувати невдачі на особистому рівні, а не в зовнішньому світі, демонструючи помітно вищий внутрішній локус контролю в разі невдач. Жінки, частіше приписують невдачі зовнішнім силам, що не піддаються особистому контролю, що може слугувати психологічним буфером, але водночас потенційно посилює відчуття безпорадності.

Таблиця 2.5.

Статистичні відмінності за t-критерієм Ст'юдента у показниках локусу контролю серед чоловіків та жінок

Показник	М (чоловіки)	М (жінки)	t	p
ЛК невдачі	3,25	-0,30	1,862	0,042
ЛК виробничі взаємини	2,85	0,11	2,167	0,033
ЛК здоров'я	0,60	-1,71	2,633	0,010

Ця різниця також відображається в робочих відносинах: середнє значення для чоловіків ($M=2,85$) також значно перевищує середнє значення для жінок ($M=0,11$), $t=2,167$; $p=0,033$. Це свідчить про те, що чоловіки вважають, що мають більший контроль над взаємодією та результатами в робочому середовищі, тоді як жінки екстерналізують відповідальність у цій сфері.

Найбільш примітною є різниця в локусі здоров'я, де середній показник чоловіків ($M=0,6$) значно перевищує показник жінок ($M=-1,71$), $t=2,633$; $p=0,01$. Хоча обидва значення нижчі за пороговий рівень для повністю внутрішнього локусу, різниця вказує на те, що чоловіки дещо більше вірять у свій контроль над власним здоров'ям, тоді як жінки більш категорично вважають, що це залежить від настрою інших людей або долі.

У сукупності ці результати вказують що чоловіки з вибірки порівняно більше схильні до внутрішньої атрибуції в цих сферах, а саме щодо невдач, роботи та здоров'я, тоді як жінки більше зосереджені на зовнішніх факторах. Результати підкреслюють, що навіть у загалом екстерналізованому світогляді,

характерному для життя в умовах війни, відмінності серед статі в сприйнятті суб'єктності все ще є статистично значущими та психологічно релевантними.

Інтерпретація результатів методики визначення стресостійкості, а також соціальної адаптації Д. Холмса і К. Раге дає уявлення про підхід респондентів до кумулятивного життєвого стресу та їх потенціал до його подолання (див. рис. 2.5.)

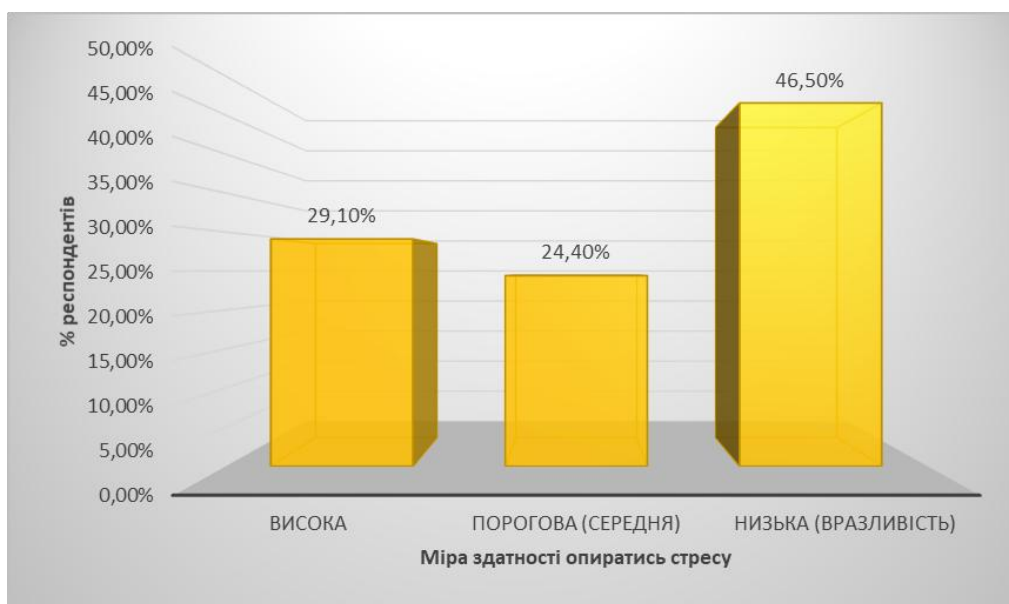


Рис. 2.5. Частотний розподіл даних за методикою визначення стресостійкості, а також соціальної адаптації Д. Холмса і К. Раге (N=86)

Дані показують, що 46,50% належать до категорії низької стресостійкості, що, виходячи з теоретичних засад шкали, свідчить про підвищену вразливість до стресогенних проблем зі здоров'ям та психологічних проблем. Цей відсоток означає, що майже половина опитаних можуть мати проблеми з підтриманням емоційної стабільності та фізичного благополуччя в умовах хронічного стресу - елемента, який є надзвичайно важливим у війні, де стрес є сильним і тривалим.

Водночас 24,40% вибірки потрапили до порогового (середнього) рівня, що свідчить про помірну, але вразливу здатність протистояти наслідкам життєвих криз. Особи, які належать до цієї групи, як правило, добре справляються з повсякденними стресовими факторами, але вразливі до подальших несподіваних криз. Їхня стійкість може бути ефективною в відносно стабільні періоди, але

може виявитися недостатньою при швидкому наростанні стресу, що часто трапляється під час військових дій.

На противагу цьому, менша, частка 29,10% - демонструє високу стійкість до стресу. Для цих респондентів накопичення значних життєвих подій стає менш руйнівним, що, ймовірно, є поєднанням внутрішніх психологічних ресурсів та успішних стратегій подолання труднощів.

Разом ці результати вказують на деяку асиметрію: хоча трохи менше третини вибірки здається досить стійкою до стресу, загалом спостерігається сильна тенденція до підвищення вразливості. Такий перекис розподілу вказує на те, що, хоча значна підгрупа демонструє стійкість, більшість або мають з цим труднощі, або перебувають на межі. Це підкреслює психологічне навантаження, яке накопичені життєві події покладають на тих, хто живе в умовах, схожих на війну, і вказує на нестійкість колективної стійкості в умовах тривалих негараздів.

Порівняння результатів методики визначення стресостійкості і соціальної адаптації Д. Холмса і К. Раге за ознакою статі дає уявлення про чоловіків і жінок у вибірці (N=86) та про те, як вони переживають і накопичують стрес у житті, особливо під час війни (див. табл. 2.6.)

Таблиця 2.6.

Результати вираженості міри опиратись стресу у чоловіків та жінок за методикою визначення стресостійкості і соціальної адаптації Д. Холмса і К.

Раге

Шкала	Чоловіки		Жінки	
	М	SD	М	SD
Міра здатності опиратись стресу	271,85	170,54	315,18	187,15

Для чоловіків середній показник становить (M=271,85, SD=170,54), тоді як для жінок він дещо вищий – (M=315,18, SD=187,15). Оскільки вищі бали за цією шкалою відображають більшу вразливість до стресових захворювань, ці цифри свідчать про відносно більший навантаження набутого життєвого стресу у жінок-респонденток.

Хоча обидва показники є відносно високими, вищий показник у жінок відображає більший суб'єктивний та об'єктивний тиск через драматичні зміни в житті. Хоча ця різниця не є великою, вона може відображати спосіб, у який жінки переживають та інтерналізують сімейну, соціальну та емоційну відповідальність у стресових ситуаціях, часто беручи на себе не тільки власний страх, а й страх близьких родичів. Більша варіативність, яка представлена в стандартному відхиленні ($SD=187,15$) у жінок, вказує на більш екстремальні індивідуальні відмінності в тому, як ця група справляється з подіями в своєму житті або як вони на неї впливають.

У чоловіків середній показник $M=271,85$ знову вказує на значну схильність до життєвого стресу, оскільки значення понад 150 вже вказують на підвищений ризик. Те, що цей показник дещо нижчий за середній показник для жінок, може, з іншого боку, відображати меншу кількість життєвих подій, що відбулися протягом періоду, охопленого аналізом, або, можливо, відмінності у звітуванні та сприйнятті цих подій. Менше стандартне відхилення у чоловіків ($SD=170,54$) вказує на більш однорідний досвід стресу, з меншими відмінностями між окремими особами.

Загалом, результати свідчать, що, хоча війна має високий кумулятивний рівень життєвого стресу як для чоловіків, так і для жінок, жінки повідомляють про більш виражену вразливість. Ця різниця, хоч і помірною, означає, що психологічне навантаження від життя в умовах постійної зовнішньої загрози може виявитися більш важким для жінок, що кількісно виражається як у вищих балах, так і в більшому розкиді балів. У сукупності ці результати свідчать про сильний стрес загалом і у всій вибірці, який створюється зовнішнім світом, де великомасштабні життєві події сходяться швидко і раптово.

Аналіз сприйнятого стресу на основі балів PSS-10 дає чітке уявлення про суб'єктивний емоційний клімат вибірки в умовах війни (див. рис. 2.6.)

Видно, що найвищий відсоток респондентів, а саме 41,90%, повідомляють про середній рівень сприйманого стресу. Це свідчить про те, що для більшості повсякденне життя дещо затьмарене страхом і тривогою, але ці почуття ще не

переросли в повне психологічне перевантаження. Така картина, як правило, характеризує стан підвищеної готовності та емоційної напруги з періодами переривчастого контролю або полегшення.

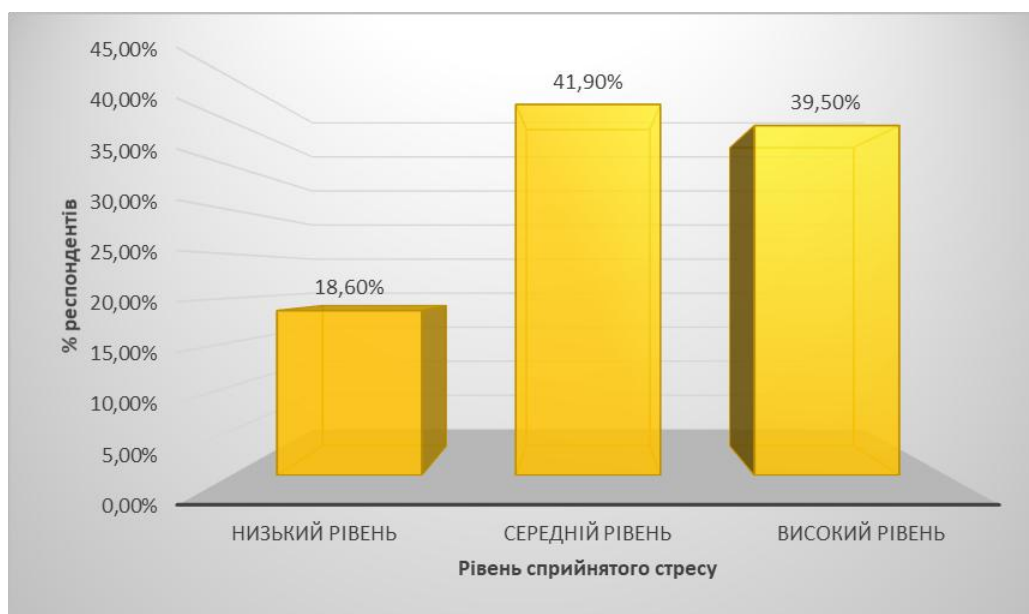


Рис. 2.6. Частотний розподіл даних за шкалою сприйнятого стресу PSS-10 (N=86)

Меншим є відсоток респондентів, які повідомляють про високий рівень сприйманого стресу - 39,50%. Для них стрес, є звичним аспектом життя, який проявляється у звичайних емоціях безпорадності, роздратування та відчутті, що все безладдя і не під контролем. Такий емоційний контекст є ризикованим для психічного здоров'я, оскільки хронічний сприйманий стрес впливає не тільки на процеси мислення, але й на емоційний стан.

З іншого боку, 18,60% опитаних осіб повідомляють про низький рівень сприйманого стресу, що свідчить, що для цієї меншості зовнішня небезпека та повсякденні проблеми успішно стримуються або психологізуються таким чином, щоб не викликати тривалих емоційних страждань. Ці люди відчувають більшу відповідальність за своє життя або використовують внутрішні та зовнішні ресурси, які утримують стрес у межах допустимого.

Якщо поєднати ці два показники, то бачимо вибірку, в якій високий рівень стресу є не лише окремою проблемою, а колективною, структурною: понад

чотири п'ятих респондентів також живуть в умовах середнього або високого сприйнятого стресу, і лише невелика частина повідомляє про відносну стійкість до стресу. Ці дані виражають психічний тягар життя в умовах війни, де навіть помірна стійкість до стресу доводиться до межі через повсюдну невизначеність і зовнішню небезпеку. Переважання більш високого рівня сприйняття стресу підкреслює вплив війни на миттєві психічні стани, що свідчить про колективний емоційний клімат, який характеризується скоріше напругою і страхом, ніж стабільністю.

Порівняння рівня сприйманого стресу, виміряного за допомогою PSS-10, показує різницю в тому, як чоловіки та жінки в вибірці сприймають та оцінюють свій повсякденний стрес (див. рис. 2.7.)

Таблиця 2.7.

Результати вираженості сприйнятого стресу у чоловіків та жінок за шкалою сприйнятого стресу PSS-10

Шкала	Чоловіки		Жінки	
	М	SD	М	SD
Сприйнятий стрес	18,6	7,76	22,45	6,74

Середній бал жінок значно вищий ($M=22,45$, $SD=6,74$), тоді як середній бал чоловіків становить ($M=18,6$, $SD=7,76$). Оскільки шкала становить від 0 до 40, і чим вище бал, тим суб'єктивніше відчувається стрес, ці цифри свідчать про те, що в цілому жінки суб'єктивно сприймають своє життя як набагато більш стресове.

Ця різниця свідчить не тільки про те, що жінки описують більш серйозні рівні напруги та перевантаження, але й про те, що вони, можливо, оцінюють щоденний тиск як більш некерований або нестерпний. Стандартне відхилення для жінок дещо менше ($SD=6,74$), що свідчить про меншу варіативність у цій групі: більшість оцінюють сприйнятий стрес на досить схожих рівнях. У чоловіків дещо нижчий показник ($M=18,6$) і вищий стандартний відхилення ($SD=7,76$) свідчать про більшу мінливість - деякі з них мають нижчий рівень

стресу, а інші схильні до вищих рівнів, але загалом населення менш однорідне за рівнем стресу.

Разом ці результати означають, що хоча і чоловіки, і жінки піддаються однаковому зовнішньому стресу в умовах війни, внутрішній афективний стрес у них різний. Вищий середній бал жінок відображає більш стабільне відчуття напруги, яке можна пояснити поєднанням соціальних ролей, обов'язків по догляду та афективного тягара невизначеності. Чоловіки, хоча і мають високий рівень сприйманого стресу, повідомляють про відносно низький середній рівень з більшою індивідуальною варіативністю.

Загалом, дані вказують на спільну історію підвищеного стресу серед обох статей, але вищі показники у жінок вказують на підвищений суб'єктивний тягар. Така тенденція свідчить про те, що в умовах хронічної зовнішньої загрози жінки сильніше внутрішньо переживають відчуття невизначеності та тиску, що призводить до більшої емоційної напруги в повсякденному житті.

t-критерій також показав, що між жінками та чоловіками у вибірці існує статистично значуща різниця у сприйнятті стресу, $t=-2,161$; $p=0,034$ (див. табл. 2.8.)

Таблиця 2.8.

**Статистичні відмінності за t-критерієм Ст'юдента у показниках
сприйнятого стресу серед чоловіків та жінок**

Показник	М (чоловіки)	М (жінки)	t	p
Сприйнятий стрес	18,6	22,45	-2,161	0,034

Жінки повідомили про вищий середній показник ($M=22,45$), ніж чоловіки ($M=18,6$), що означає, що жінки як група сприймають повсякденне життя як більш стресове і вважають себе менш здатними управляти його вимогами або передбачати їх. Хоча обидва показники входять у діапазон від помірного до високого за шкалою PSS-10, ця різниця вказує на додатковий стрес, який відчувають жінки в умовах війни. Більший сприйнятий стрес у жінок може бути

пов'язаний з подвійним навантаженням соціальних, сімейних та доглядових обов'язків, а також з підвищеною емоційною реакцією на невизначеність та небезпеку навколишнього середовища.

З іншого боку, нижчий середній показник у чоловіків свідчить про те, що вони або мають менше щоденних стресогенних факторів, або вважають їх менш контрольованими, що, можливо, пов'язано з дещо більшим відчуттям контролю в певних сферах життя, про що свідчать попередні результати. Загалом, результати підтверджують, що в цій вибірці жінки більш схильні до самооцінки напруженості, безпорадності та емоційного виснаження. Статистично значуща різниця підкреслює важливість визнання відмінностей у сприйнятті стресу, спричиненого війною, коли зовнішня загроза є спільною, але її психологічний вплив на чоловіків і жінок різниться.

Для виконання інших завдань емпіричного дослідження, зокрема перевірки взаємозв'язку між змінними, був використаний параметричний метод кореляції – кореляція Пірсона (зважаючи на те, що більшість емпіричних даних є в межах нормального розподілу за критеріями Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Уїлка) (див. додаток Б). Спочатку проаналізовані зв'язки між локусом контролю та показниками життестійкості. Зв'язки відображено нижче у таблиці (див. табл. 2.9.)

Починаючи з загального локусу контролю, наявна статистично значуща позитивна кореляцію із фактором «Контроль» ($r=0,215$; $p<0,05$), «Виклик» ($r=0,243$; $p<0,05$) та загальним показником «Життестійкість» ($r=0,234$; $p<0,05$). Це свідчить про те, що в міру того, як це загальне відчуття контролю є більш внутрішнім (вищий бал), індивіди також повідомляють про більшу впевненість у впливі на події, більшу сприйнятливність до змін як до виклику, а не як до загрози, і загалом про більш здорову життестійкість. Існує слабка неістотна негативна кореляція з залученістю ($r=-0,197$), що також показує, що локус контролю менш пов'язаний з емоційною залученістю в повсякденному житті.

Локус невдачі має найбільш послідовну структуру значущих кореляцій: він позитивно пов'язаний із залученістю ($r=0,235$; $p<0,05$), контролем ($r=0,327$;

$p < 0,01$), викликом ($r = 0,303$; $p < 0,01$) та загальною життєстійкістю ($r = 0,311$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що більш внутрішній локус невдач - де індивіди сприймають невдачі як результат переважно своїх власних дій пов'язаний з більшими зусиллями в житті, сильнішою вірою в особисту ефективність та набором очікувань, за якими нові ситуації розглядаються як керовані або навіть варті уваги. Це окреслює ступінь, в якому сприйняття невдач є першочерговою причиною або маркером життєстійкості.

Таблиця 2.9.

Зв'язок між показниками локусу контролю та показниками життєстійкості

	Ж1	Ж2	Ж3	Ж4
ЛК1	-0,197	0,215*	0,243*	0,234*
ЛК2	-0,027	0,080	0,008	0,022
ЛК3	0,235*	0,327**	0,303**	0,311**
ЛК4	0,251*	0,267*	0,243*	0,279**
ЛК5	-0,137	-0,161	-0,165	-0,167
ЛК6	0,027	0,001	0,020	0,017
ЛК7	0,022	-0,056	-0,014	-0,016

Примітка: Ж1 – залученість, Ж2 – контроль, Ж3 – виклик, Ж4 – життєстійкість. ЛК1 – загальний локус контролю, ЛК2 – локус контролю досягнення, ЛК3 – локус контролю невдачі, ЛК4 – локус контролю сімейні стосунки, ЛК5 – локус контролю виробничі взаємини, ЛК6 – локус контролю міжособистісні стосунки, ЛК7 – локус контролю здоров'я. * - рівень значущості $< 0,05$, ** - рівень значущості $< 0,01$.

Аналогічна кореляція спостерігається з сімейним локусом контролю, знову із високими позитивними кореляціями: з залученістю ($r = 0,251$; $p < 0,05$), контролем ($r = 0,267$; $p < 0,05$), викликом ($r = 0,243$; $p < 0,05$), а також загальною життєстійкістю ($r = 0,279$; $p < 0,01$). Це вказує на те, що активна участь та дія в житті своєї родини тісно пов'язані з більшою емоційною залученістю, більшою самоефективністю та більшою життєстійкістю. Тобто ті, хто відчуває, що може впливати на функціонування родини, мають багатшу ресурсну базу стійкості.

Локус досягнення не має значущих кореляцій з жодною з граней життестійкості, варіюючись від $r=-0,027$ до $r=0,080$. Внутрішня атрибуція успіху не обов'язково пов'язана з почуттям контролю або участі в житті, якщо розглядати її окремо від невдач або функціонування сім'ї. Локус роботи не має також жодної значущої негативної кореляції з залученістю ($r=-0,137$), контролем ($r=-0,161$), викликом ($r=-0,165$) та життестійкістю ($r=-0,167$). Така ж ситуація і з локусом здоров'я, який має незначні та слабкі кореляції (незначущі), наприклад, залученість ($r=0,022$), контролем ($r=-0,056$) та життестійкістю ($r=-0,016$).

Загалом найсильніші та статистично значущі кореляції зосереджені на локусі невдач та локусі сім'ї, що вказує на їх важливу роль: підхід до себе як до відповідального за невдачі та вплив на сімейне життя безпосередньо пов'язаний з життестійкістю, що відображається в залученості, сприйнятому контролі та гнучкості. Загальний локус має тут певний зв'язок також, хоча і менш вирішальний.

Аналіз кореляції між показниками життестійкості та індексом життєвого стресу Холмса-Раге (об'єктивне навантаження стресом) і PSS-10 (суб'єктивне сприйняття стресу) також показав наявність закономірності, яка ілюструє, як життестійкість перетинається з феноменом стресу в вибірці (див. табл. 2.10)

Таблиця 2.10.

Зв'язок між показниками життестійкості та показниками міри опиратись стресу і сприйманим стресом

	C1	C2
Ж1	-,210	-,607**
Ж2	-,116	-,623**
Ж3	-,084	-,513**
Ж4	-,159	-,645**

Примітка: Ж1 – залученість, Ж2 – контроль, Ж3 – виклик, Ж4 – життестійкість. C1 – міра здатності опиратись стресу, C2 – сприйманий стрес. * - рівень значущості $<0,05$, ** - рівень значущості $<0,01$.

По-перше, якщо розглянути об'єктивний показник, а саме здатність до стресостійкості - кореляції є негативними, але відносно слабкими і статистично незначущими: залученість ($r=-0,210$), контроль ($r=-0,116$), виклик ($r=-0,084$) і життєстійкість ($r=-0,159$). Це означає, що більш високі показники стійкості лише слабо пов'язані з меншим загальним стресовим навантаженням, оціненим за життєвими подіями. Відсутність статистичної значущості в цьому випадку вказує на те, що накопичення цих подій, пов'язаних з війною, не залежить від психологічних тенденцій. Тобто автономні стресогенні фактори здаються вкрай неминучими і доволі розкиданими в вибірці незалежно від особистої життєстійкості.

І навпаки, кореляції із сприйнятим стресом є вкрай негативними та статистично значущими на рівні $p<0,01$, а також значно більшими за величиною: залученість ($r=-0,607$; $p<0,01$), контроль ($r=-0,623$; $p<0,01$), виклик ($r=-0,513$; $p<0,01$) та загальна життєстійкість ($r=-0,645$; $p<0,01$). Це вказує на те, що вищий життєстійкості завжди істотно пов'язаний з нижчим суб'єктивним сприйняттям стресу. Найвища кореляція спостерігається із загальною життєстійкістю, що означає, що особи з вищою життєстійкістю як загальною силою сприймають повсякденне життя як менш загрозливе, непередбачуване або неконтрольоване.

У сукупності ці результати вказують на важливий психологічний процес: хоча життєстійкість не зменшує об'єктивну кількість стресових подій (які залишаються поза контролем таких факторів, як війна), вона все ж має потужний зв'язок із тим, як ці події суб'єктивно сприймаються та емоційно обробляються. Отже, вища життєстійкість призводить до індивідуального відчуття стабільності, керованості та зменшення емоційної напруги, незважаючи на спільні умови, які значною мірою є поза контролем. Вона не тільки запобігає різним стресовим подіям, скільки модифікує психологічний ефект цих подій – і захищає від відчуття безпорадності та перевантаження і дає можливість більш здоровим чином реагувати на об'єктивно еквівалентні зовнішні вимоги.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження особливостей життєстійкості, проведене в умовах війни, складалося із трьох логічно послідовних етапів: аналітичного, який включав ознайомлення з теоретичними та методологічними засадами та вибір психодіагностичних інструментів; діагностичного, під час якого гугл-форма була розповсюджена та зібрано дані; та аналітичного, який був зосереджений на інтерпретації отриманих результатів та визначенні взаємозв'язку між психологічними конструктурами.

Дослідження мало на меті дослідити прояви життєстійкості в умовах війни, виходячи з гіпотези, що внутрішній локус контролю буде пов'язаний зі життєстійкістю. Отримані дані в основному підтвердили гіпотезу, згідно з якою посилення внутрішнього атрибутивного стилю, особливо в ситуаціях невдач та в сім'ї, було тісно пов'язане з підвищеною життєстійкістю.

В емпіричному дослідженні використовувався комплекс стандартизованих опитувальників, серед них: методика «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера; методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації (автори Д. Холмс і К. Раге) ля визначення стресової навантаженості респондентів; методика «Тест життєстійкості» С. Мадді; Шкала сприйманого стресу PSS-10

Частотний розподіл показав, що більшість учасників мали середній рівень життєстійкості, а низький рівень зустрічався частіше, ніж високий. Щодо стресового навантаження, 46,5% вибірки перебували в зоні ризику. Високий рівень сприйманого стресу спостерігався у 39,5%, а помірний – у 41,9%. В більшості осіб був наявний екстернальний локус контролю, як загалом, так і в окремих сферах.

Гендерні відмінності проявилися в тому, що жінки висловлювали більше сприйманого стресу ($M=22,45$; $M=18,6$) і вищу вразливість до навантаження стресом ($M=315,18$; $M=271,85$), тоді як чоловіки виявляли дещо вищу життєстійкість і внутрішню локалізацію в деяких сферах.

Кореляційний аналіз підтвердив роль внутрішнього локусу контролю, особливо в ситуації невдачі та в сім'ї, як фактора, що сприяє підвищенню життєстійкості. Встановлено відповідні негативні кореляції для сприйманого стресу (наприклад, $r=-0,645$; $p<0,01$), тоді як кореляція з об'єктивним стресовим навантаженням була не такою сильною і незначущою. Загалом, дослідження знову підтвердило, що життєстійкість діє не стільки через зменшення кількості стресових подій у житті, скільки через адаптацію сприйняття та емоційної обробки цих подій, підкреслюючи роль внутрішніх психологічних ресурсів в умовах екстремальних зовнішніх стресогенних факторів.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Психологічна допомога особистості в умовах війни

Потреба в психологічній підтримці під час війни стає особливо очевидною при аналізі емпіричної інформації про те, як люди переживають стрес, розуміють зовнішні події та використовують свої внутрішні резерви. На основі наших емпіричних даних про життестійкість, локус контролю та стійкість до воєнного стресу, психологічна підтримка постає має виступати як науково обґрунтована система втручань, спрямованих на поліпшення здатності людей адаптуватися та діяти під тиском значних зовнішніх сил.

Психологічна підтримка під час війни може бути застосована на практиці у вигляді програм розвитку, навчальних програм та групових втручань. Це структуровані процеси, в ході яких учасники навчаються більш конкретним когнітивним, афективним, а також поведінковим компетенціям, як наприклад переосмислення негативних подій, управління емоційними реакціями та прийняття особистої відповідальності за вибір. Згодом ці процеси сприяють формуванню внутрішнього локусу контролю та допомагають сприймати життєві проблеми як такі, що можна вирішити, а не як непереборні. У нашому дослідженні, де було підтверджено емпіричний зв'язок між локусом контролю та життестійкістю, такі програми чітко орієнтовані на змінні концепції, а отже, мають як наукове, так і практичне підґрунтя.

Одним із важливих теоретичних та методологічних аспектів психологічної підтримки є міждисциплінарність, яка виявилася застосовною в аналізі наших даних. Життестійкість, як було показано, є не тільки внутрішньо-психічною характеристикою, а є функцією соціальних ролей, робочого середовища та сприйняття здоров'я. Отже, ефективне психологічне втручання передбачає комплексне використання психологічних, соціальних, педагогічних і навіть знань у галузі охорони здоров'я для розуміння, а також управління цими

взаємопов'язаними сферами. Наприклад, у результатах було продемонстровано високу кореляцію між сімейним локусом контролю та показниками життєстійкості (наприклад, сімейний локус і стійкість: $r=0,279$; $p<0,01$), де було встановлено, що при плануванні втручання необхідно враховувати сімейні системи та соціальний контекст, а не зосереджуватися виключно на індивідумі.

Це також відображається у способі надання психологічної допомоги: програми формування життєстійкості зазвичай поєднують психологічну освіту (психологічну теорію), практичні вправи (процедури поведінкової терапії), рефлексію (елементи наративної психології) та навчання соціальних навичок. Ці комплексні моделі відображають емпіричну реальність, яку ми спостерігали: життєстійкість має різні зв'язки і вимагає різних стратегій для її формування.

Результати дослідження узгоджуються з ідеєю, що життєстійкість і локус контролю не є фіксованими атрибутами. Статистично значущі кореляції між конкретним внутрішнім локусом у певних сферах та рівнями життєстійкості свідчать про те, що цілеспрямоване втручання у стилі атрибуції сприятиме життєстійкості та зниженню рівня сприйманого стресу. У воєнний час, коли зовнішні події залишаються поза контролем, втручання, що підвищують сприйняття внутрішнього контролю, стають особливо важливими, оскільки вони змінюють суб'єктивний досвід та психологічну адаптацію, але не самі зовнішні події.

Підсумовуючи, емпіричне дослідження дозволило визначити психологічну підтримку під час війни не в абстрактному, а в системному підході як структуру методів, спрямованих на підвищення індивідуальної життєстійкості та зміну локусу контролю. Розвивальні програми є способами досягнення таких цілей, і забезпечують відповідність таких втручань складності реальності, розірваної війною.

3.2. Розвивальна програма з розвитку особистісних ресурсів для покращення психічного здоров'я в умовах війни

Необхідність створення та впровадження програми розвитку особистісних ресурсів (зокрема локус контролю та життєстійкості) впливає із взаємодії отриманих емпіричних даних, соціальних очікувань та психологічних реалій, з якими стикаються люди в умовах війни. Як показує емпіричне дослідження, життєстійкість та внутрішній локус контролю пояснюють, як особи сприймають зовнішні стресогенні фактори, справляються з ними. Зокрема, наше дослідження показало, що внутрішній локус контролю, зокрема в аспектах невдач та сімейних стосунків, корелює з підвищеною життєстійкістю та зниженим сприйняттям стресу, тоді як наявність зовнішнього локусу пов'язана з вразливістю до стресу.

Крім того, було виявлено, що життєстійкість сама по собі захищає від суб'єктивного впливу травматичних подій, хоча об'єктивно вона зовсім не зменшує кількість таких подій. Ці висновки надають емпіричне та теоретичне обґрунтування для розробки інтервенції із метою формування внутрішніх психологічних ресурсів як способу захисту психічного здоров'я в умовах, що залишаються зовнішньо нестабільними та потенційно травматичними.

Акцент тут робиться на психологічній адаптації дорослих до війни, а предметом програми є локус контролю, життєстійкість як основні модифіковані фактори. Мета програми передбачає: підтримати учасників у їхньому переході від сприйняття подій як неконтрольованих і зумовлених зовнішніми чинниками (зовнішній локус контролю) до сприйняття їх як таких, що залежать від внутрішніх чинників і піддаються контролю (внутрішній локус контролю), систематично розвиваючи аспекти життєстійкості як потужного психологічного ресурсу.

Структура програми базується на конкретних завданнях, що впливають як з емпіричних результатів, так і з самої мети:

1. Сприяти зміні загального сприйняття життєвих обставин від зовнішніх, неконтрольованих атрибутів до більш внутрішніх, контрольованих особисто.
2. Особливо підкреслити зміну зовнішнього локусу контролю стосовно невдач та сімейних стосунків, що, як було емпірично встановлено, є найбільш важливим для життєстійкості.

3. Зміцнення та тренування аспектів життєстійкості – залученості, контролю та виклику

4. Включення технік управління стресом та психологічної освіти, розроблених для жінок, які, згідно з нашими висновками, демонструють значно вищий рівень сприйманого та фактичного стресу.

5. Сприяння розвитку саморефлексії та цілеспрямованого прийняття рішень в емоційно напружених та невизначених обставинах.

6. Сприяння набуттю адаптивних навичок подолання стресу, які можна застосовувати у повсякденних стресових ситуаціях та надзвичайних кризових ситуаціях.

Цільова аудиторія програми – дорослі віком від 25 до 55 років, які активно беруть участь у професійному, сімейному та соціальному житті і тому схильні до різних ситуацій, що змушують їх втрачати впевненість у собі та здатність захищати свої психологічні кордони. Ця категорія людей, як правило, відчуває стрес не тільки за себе, але й за своїх близьких, тому робота над життєстійкістю та підвищенням внутрішнього локусу контролю є особливо важливою для збереження психічного благополуччя в умовах хронічного зовнішнього стресу.

Програма складається з 7 інтенсивних сесій, які проводяться протягом одного або двох тижнів, по одній або дві сесії на тиждень. Кожна сесія триває близько 60–90 хвилин, щоб було достатньо часу для психологічної освіти, практичних занять, групових дискусій та індивідуального аналізу, при цьому залишається певна гнучкість для роботи відповідно до потреб кожної групи.

Очікувані результати участі в програмі:

1. Вимірюваний зсув у бік більш внутрішнього локусу контролю, особливо в сферах невдач і сімейних відносин.

2. Покращення самооцінки життєстійкості та її складових (залученість, контроль, виклик).

3. Зниження рівня сприйманого стресу, особливо у жінок, за шкалою PSS-10.

4. Покращення здатності переосмислювати стресові ситуації як виклики, а не загрози.

5. Покращення соціальної адаптації та міжособистісного спілкування в умовах стресу.

6. Покращення здатності застосовувати рефлексивне мислення та свідоме саморегулювання в умовах емоційно сильних подій.

Методи та вправи, що використовуються для досягнення цих результатів, включають загальноприйняті та сучасні психологічні методи. Втручання передбачатиме застосування психодіагностичних скринінгових опитувальників для стимулювання саморефлексії; інтерактивні презентації, що висвітлюють теоретичні основи цих психологічних конструктів; рольові ігри та відтворення сценаріїв для презентації альтернативних стратегій поведінки; дискусії та спільні завдання в груповому форматі для встановлення взаємної підтримки; фізичні вправи та тренування уважності для придушення фізіологічних реакцій на стрес; тренування когнітивної переоцінки для переосмислення автоматичних думок; та процедури арт-терапії для символічного опрацювання емоційного досвіду.

На теоретичному рівні програма базується на інтеграції наукових психологічних принципів та її методології:

1. Когнітивно-поведінковий підхід, який зосереджується на виявленні та реструктуризації дезадаптивних процесів мислення, що лежать в основі зовнішнього локусу контролю та високого рівня сприйманого стресу, у напрямку до більш адаптивної та саморегуляційної інтерпретації.

2. Позитивна психологія: зосереджена на розвитку особистісних сильних сторін, життестійкості та процесі пошуку сенсу, створюючи здатність сприймати стресори як виклики, які можна подолати.

3. Транзакційний аналіз, що допоможе досліджувати міжособистісні сценарії та ролі, що має особливе значення для зміни локусу сімейних відносин.

Навички, засновані на усвідомленості: розвивають усвідомлення та прийняття внутрішнього досвіду, що емпірично пов'язано зі зниженням рівня сприйманого стресу та підвищенням стійкості.

Програма також дотримується основних психологічних принципів, таких як повага до особистого досвіду, добровільна участь, конфіденційність, розширення можливостей, а не директивне втручання.

Програма також має деякі обмеження. По-перше, ефективність програми значною мірою залежить від ступеня мотивації та готовності учасника до самоаналізу. По-друге, відносно короткий, хоча й інтенсивний, період виключає можливість значних змін у усталених стилях атрибуції та механізмах подолання труднощів. По-третє, групова форма, хоча й чудова для соціального навчання, може бути неефективною для роботи з індивідуальними історіями воєнних травм або важкими клінічними станами, що вимагають спеціалізованого втручання. Нарешті, сторонні фактори воєнного часу є неконтрольованими і можуть пом'якшити або послабити довгострокову стабільність результатів програми.

Курс поділений на п'ять функціональних блоків: діагностичний, вступний (настановчий), корекційний, оцінювальний та консолідуючий. Ця структура базується на традиційній логіці психологічного втручання: спочатку оцінка ситуації; потім психоосвіта та мотивація; далі навчання конкретних навичок та вправ для змін; відстеження прогресу; і нарешті, консолідація та узагальнення нових навичок та знань. Кожен блок складається з одного або декількох сесій із чітко сформульованими цілями, методами та очікуваними результатами.

Діагностичний блок служить для встановлення емпіричної вихідної точки та заохочення самосвідомості учасників за допомогою опитувальників та вправ на рефлексію. Наставчий блок встановлює спільне розуміння засадних понять (стрес, локус контролю, життестійкість) та ініціює мотиваційну основу для змін. Блок корекції, який є основною частиною програми, спрямований на усунення виявлених труднощів: зовнішній локус контролю (особливо в сферах невдач та сімейних стосунків) та низька життестійкість (залученість, контроль, готовність до викликів). Блок оцінювання призначений для проміжної перевірки прогресу, що дає учасникам можливість обмірковувати зміни та виклики. Блок закріплення спрямований на стабілізацію та інтерналізацію нових знань і навичок з акцентом на їх застосуванні поза груповим контекстом.

Тематична організація програми представлена нижче у табличному вигляді (див. табл. 3.1.)

Таблиця 3.1.

Тематична організація розвивальної програми

№	Назва блоку, заняття	Мета заняття	Техніки	Час	Очікувані результати
1	Діагностичний блок: «Де я зараз?»	Визначити поточний рівень локусу контролю, життєстійкості та сприйняття стресу учасників; сприяти усвідомленню існуючих стратегій подолання труднощів	Заповнення опитувальників: Шкала локусу контролю Роттера, Тест життєстійкості С. Мадді, PSS-10; групове обговорення відчуттів під час тестування; початковий груповий діалог: «Як я зазвичай реаую на труднощі?»	60-90 хв	Учасники усвідомлюють свої базові психологічні ресурси та моделі подолання труднощів; збираються дані для порівняння; учасники розмірковують над особистими викликами та очікуваннями
2	Вступний блок: «Розуміння життєстійкості та контролю»	Ознайомити учасників з психологічними поняттями життєстійкості та локусу контролю; пояснити, як вони впливають на психічне здоров'я в умовах війни; створити мотивацію до змін	Презентація про життєстійкість (компоненти: залученість, контроль, виклик) та внутрішній і зовнішній локус контролю; завдання в малих групах: знайти приклади з життя; коротка вправа на усвідомлення для зосередження уваги	60-90 хв	Учасники розуміють теоретичні основи; усвідомлюють вплив стилів атрибуції на благополуччя; мотивація до активної участі в програмі
3	Коригувальний блок I: «Відповідальність за невдачі та сімейні стосунки»	Змінити зовнішні атрибуції щодо невдач та сімейних стосунків у бік більш внутрішнього локусу	Відтворення сценарію та рольова гра стресових сімейних ситуацій та ситуацій, пов'язаних з невдачами; завдання на переоцінку: «Що я міг би зробити інакше?»; групове обговорення: «Як я бачу свою роль у цій ситуації?»	60-90 хв	Покращення розпізнання особистого впливу на динаміку сімейних відносин та реакції на невдачі; поява альтернативних, більш адаптивних пояснень; зменшення почуття безпорадності
4	Коригувальний блок II: «Формування компонентів життєстійкості»	Зміцнення залученості, контролю та готовності до викликів як компонентів життєстійкості	Групове вирішення проблем у стресових ситуаціях, метафоричне малювання «Мої ресурси життєстійкості», керована дискусія; коротка лекція про фізіологію стресу та способи подолання	60-90 хв	Покращення розуміння та практичного застосування активної залученості, відчуття контролю та переосмислення стресогенних факторів як викликів; готовність застосовувати ці стратегії в реальному житті
5	Корекційний блок III: «Управління стресом та емоційна регуляція»	Впровадження практичних технік для зменшення сприйманого стресу та сприяння емоційній стабільності, з акцентом на жінок	Практика технік усвідомленості та заземлення; когнітивно-поведінкові техніки: виявлення та оскарження автоматичних думок; психоосвіта щодо гендерних відмінностей у стресі; вправи на рефлексію в парах	60-90 хв	Набуття конкретних інструментів управління стресом; підвищення емоційної саморегуляції; усвідомлення особистих тригерів стресу; особливо актуально для учасників з вищим базовим рівнем стресу
6	Оцінювальний блок: «Що змінилося?»	Оцінити зміни в локусі контролю та життєстійкості; проаналізувати прогрес та визначити залишкові виклики	Повторне заповнення діагностичних анкет; групове обговорення результатів та суб'єктивних змін; індивідуальне ведення	60-90 хв	Усвідомлення прогресу та областей, що потребують подальшого розвитку; емпіричні дані про зміни; підкріплення мотивації

			щоденника: «Що я навчився»; обмін думками в парах		до продовження самостійної роботи
7	Блок закріплення: «Інтеграція ресурсів у повсякденне життя»	Закріпити нові навички та уявлення; спланувати їх застосування в майбутньому	Групова робота: створення «карти особистих ресурсів»; обговорення стратегій запобігання рецидивам; узагальнення психоосвітнього матеріалу; символічний ритуал завершення або творча діяльність (наприклад, груповий колаж)	60-90 хв	Посилення інтеграції навичок життєстійкості та внутрішнього локусу контролю в повсякденне життя; підвищення впевненості в самостійному застосуванні інструментів; відчуття завершеності та спільного досвіду

Схема узагальнює емпіричну та теоретичну основу програми: починаючи з самодіагностики, переходячи до психоосвіти та корекційного досвіду, оцінки проміжних результатів і завершуючи консолідацією. Вона також відповідає сучасним психологічним ідеалам: орієнтованість на учасника, баланс теорії та практики, інтеграція емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів. Формат має бути інтенсивним (7 сесій протягом 1–2 тижнів), щоб забезпечити занурення та безперервність, але в рамках кожної сесії також передбачені процедури, які учасники можуть використовувати самостійно після закінчення програми. Структура така, що кожен крок відіграє вирішальну роль у досягненні кінцевої мети, що робить програму науково обґрунтованою та прагматично здійсненою.

3.3 Аналіз результатів повторного емпіричного дослідження

З метою оцінки ефективності програми розвитку особистісних ресурсів (локус контролю та життєстійкості) для поліпшення психічного здоров'я в умовах війни, було застосовано процедуру повторного тестування до спеціально відібраної вибірки учасників. Цільовою групою були 30 дорослих (15 чоловіків та 15 жінок) віком від 25 до 55 років, які раніше були визначені як такі, що потребують психологічної допомоги, згідно із попередніми діагностичними даними. Критерії відбору базувалися на емпіричних даних, зібраних на першому етапі дослідження: тобто вони мали надзвичайно високі показники зовнішнього

локусу контролю, великий рівень сприйманого стресу та низькі ознаки життєстійкості і її компонентів - залученість, контроль та виклики.

Профіль, який їм було надано, не тільки легітимізував їх участь у програмі розвитку, але й підкреслив потенційну користь спільного психологічного тренінгу для цієї підгрупи. Відповідно до методологічної основи програми, учасникам спочатку проведено повторну діагностичну оцінку безпосередньо перед початком програми. Цей процес мав на меті, по-перше забезпечити актуальну емпіричну базу, вимірявши психологічне функціонування учасників у момент, безпосередньо перед впливом програми на їхній розвиток. По-друге, він дозволив виміряти майбутні зміни, створивши базу для прямого порівняння результатів після програми.

Для забезпечення еквівалентності, учасники пройшли ту саму батарею психодіагностичних тестів, що і в початковому дослідженні: Шкала локусу контролю Дж. Роттера, тест життєстійкості С. Мадді, шкала сприйманого стресу за шкалою PSS-10. Єдиним виключенням була методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге (адже вона передбачає наявність оцінки подій протягом року і на первинному етапі дослідження не показала жодних значущих зв'язків із іншими шкалами). Набір рівної кількості чоловіків та жінок також дозволив дослідити потенційні гендерні відмінності, зокрема у рівні сприйманого стресу, що було одним із завдань програми розвитку.

Спочатку було проаналізовано значення локусу контролю до та після програми. Різниця середніх значень (M) показників локусу контролю до і після завершення програми розвитку особистісних ресурсів свідчить про деякі зміни, особливо в трьох цільових сферах: загальний локус контролю, локус контролю в сфері невдач та локус контролю в сімейних відносинах

До початку програми загальний локус контролю мав дуже негативне середнє значення ($M = -9,8$), що свідчило про сильну зовнішню спрямованість (див. рис. 3.1.)

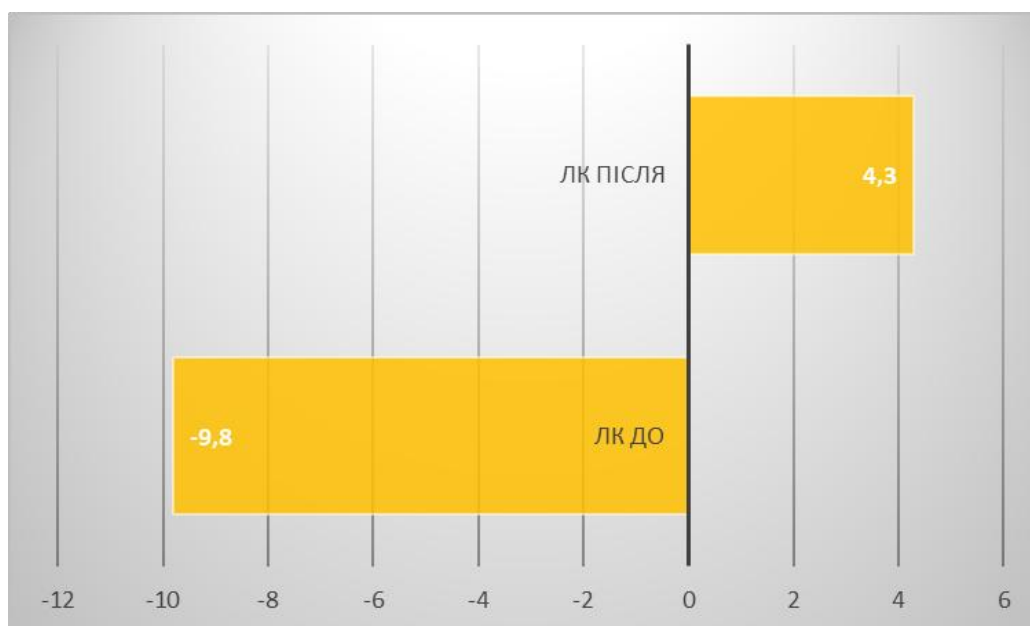


Рис. 3.1. Середнє значення (M) загального локусу контролю до та після програми

Такий тип очікувань відображає вкорінену тенденцію сприймати події життя та їхні наслідки як такі, що значною мірою визначаються зовнішніми силами - долею, випадковістю, соціальним середовищем або діями інших людей, а не власними діями та вибором. Ця зовнішня орієнтація загального локусу контролю має тенденцію проявлятися в повсякденному житті як пасивність, фаталізм, більша вразливість до стресу та знижена активність, що, як показують дані, пов'язано з більшим психологічним дистресом у ситуаціях хронічного стресу, таких як війна. Після завершення програми середній бал загального локусу контролю значно зріс до $M = 4,3$. Цей рух є не лише кількісним, а й якісним зрушенням у бік більш рівноправного або навіть внутрішнього локусу контролю.

Учасники, завдяки вправам та рефлексії, ймовірно, реконструювали свої когнітивні та афективні інтерпретації причинності, прийшовши до підходу, за яким особисті зусилля та вибір є основними визначальними чинниками подій у житті. З психологічної точки зору, ця інтерналізація може перетворитися на підвищену мотивацію, ініціативу у вирішенні проблем та стійкість до

неконтрольованих зовнішніх стресових обставин - все це безпосередньо сприяє підтримці та зміцненню психічного благополуччя.

Не менш важливим є зміна локусу контролю в сфері невдач. Спочатку учасники мали низький середній показник ($M = -1,9$), що відображало зовнішню атрибуцію причин невдач (див. рис. 3.2.)

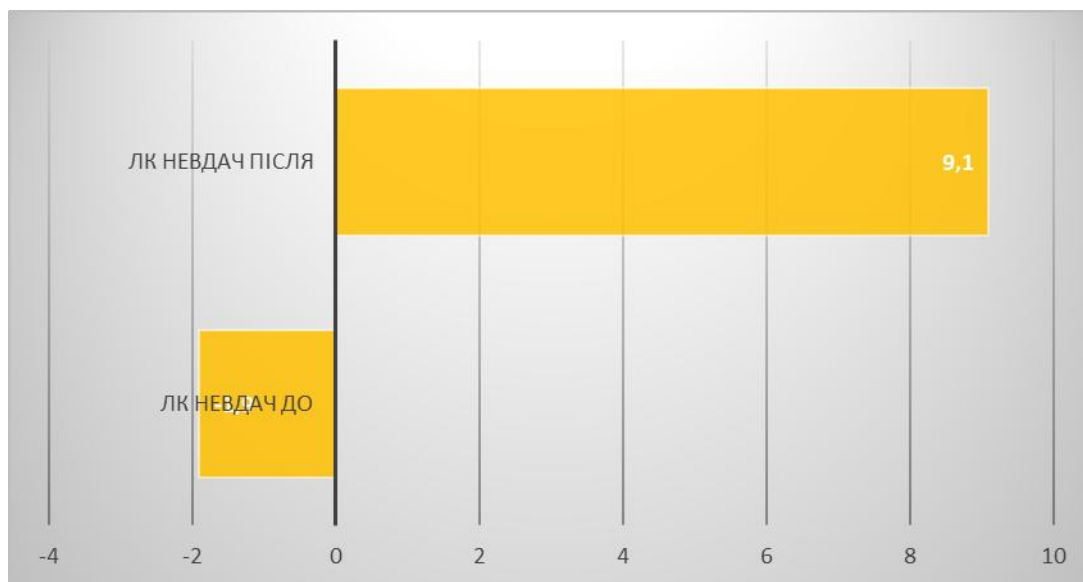


Рис. 3.2. Середнє значення (M) локусу контролю невдач до та після програми

На практиці це означає схильність звинувачувати в невдачах обставини, інших людей, «нещастя», що може підтримувати самооцінку в короткостроковій перспективі, але підриває довгостроковий особистісний ріст і адаптивне подолання труднощів. Після участі в програмі середнє значення зросло до $M = 9,1$. Ця зміна відображає рух у бік внутрішнього локусу: учасники почали визнавати і приймати свою роль у визначенні результатів, включаючи негативні. Це прийняття не передбачає самозвинувачення, а оптимістичне відзначення того, що можна змінити, тим самим виправдовуючи навчання на досвіді та послаблюючи хронічне почуття безпорадності. Власне, у повсякденному житті інтерналізація сприятиме адаптивній самокорекції, підвищенню наполегливості та реалістичній оцінці своїх сильних і слабких сторін - усім емпірично пов'язаним детермінантам психологічного благополуччя.

Аналіз локусу контролю сімейних відносин також виявляє важливу зміну. До початку програми середнє значення становило $M = -2,05$, що свідчило про високий рівень зовнішнього локусу: учасники розглядали динаміку сімейних відносин та відносні результати як такі, що контролюються поведінкою інших членів сім'ї, культурними нормами або обставинами, а не власним підходом до спілкування чи діями (див. рис. 3.3.)

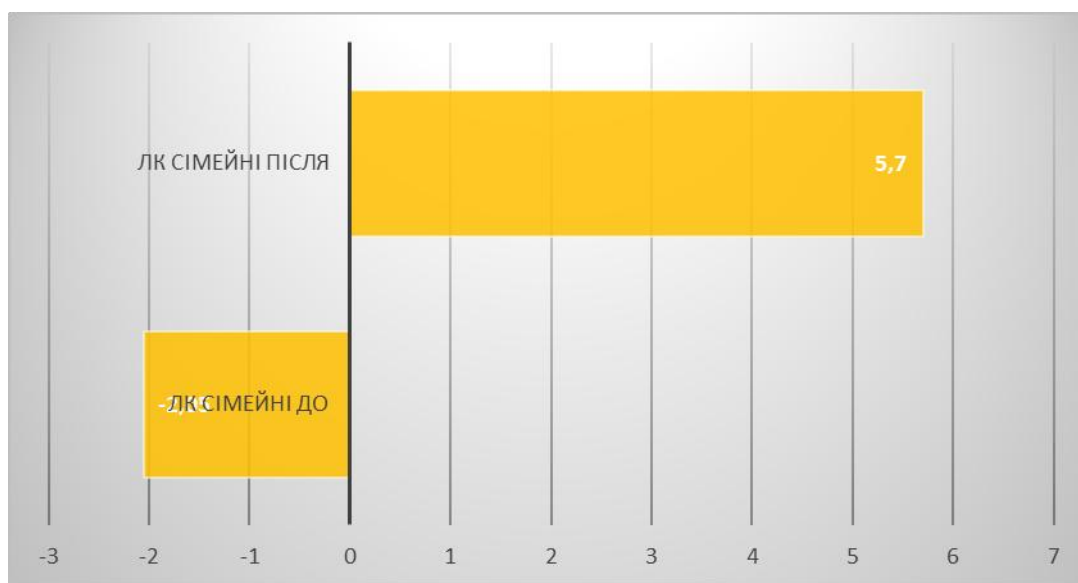


Рис. 3.3. Середнє значення (M) локусу контролю сімейних взаємиг до та після програми

Це може призвести до пасивності в конфліктах, незадоволення емоційних потреб та хронічної незадоволеності відносинами. Після програми, хоча середнє значення становить $M=5,7$ що вказує на зростання. Учасники, ймовірно, почали усвідомлювати власний внесок у відносні моделі та результати - наприклад, через зміни в стилі комунікації, вираженні потреб або встановленні меж. Ці зміни є значущими, оскільки внутрішній локус у сімейних відносинах пов'язаний з більшою відносною задоволеністю, сприйняттям підтримки та емоційною безпекою, кожна з яких пом'якшує психологічний вплив зовнішніх стресогенних факторів, включаючи ті, що пов'язані з невизначеністю воєнного часу.

Застосування критерію знаків Вілкоксона між показниками локусу контролю учасників до і після проходження програми розвитку показало

статистично значущі відмінності у всіх областях: загальний локус контролю, локус контролю в області невдач та локус контролю в сімейних відносинах (див. табл. 3.2.)

Таблиця 3.2.

Статистично значущі відмінності до та після програми за показниками локусу контролю (на основі застосування критерію знаків Вілкоксона)

	Z	p
Загальний ЛК	-3,388	0,021
ЛК невдач	-3,471	0,001
ЛК сімейні взаємини	-3,159	0,002

Для загального локусу контролю тест дав статистичний показник $Z = -3,388$ ($p = 0,021$). Це свідчить про стійкий перехід учасників від зовнішньої до більш внутрішньої спрямованості після завершення програми. На практиці цей перехід свідчить про те, що учасники почали підходити до подій життя та їхніх наслідків як до чогось, що більш безпосередньо пов'язане з власними діями та рішеннями, а не визначається зовнішніми обставинами чи долею.

У локусі контролю невдач контраст був ще більш вираженим, $Z = -3,471$ ($p = 0,001$). Статистично значуща різниця вказує на те, що учасники стали значно більш схильними розглядати невдачі як частково результат власних дій або вибору, а не лише як наслідок зовнішніх факторів.

Нарешті, в локусі контролю сімейних відносин дослідження показало $Z = -3,159$ ($p = 0,002$), що підтверджує зсув у бік більшої внутрішньої локалізації. Це свідчить про те, що учасники все більше підходять до своєї здатності впливати на відносні процеси в сімейному контексті, сприяючи таким чином більш активній, відповідальній, конструктивній участі в міжособистісній комунікації, а також у вирішенні конфліктів.

У сукупності ці зміни у всіх трьох сферах локусу контролю показують послідовну закономірність: програма розвитку була ефективною у зміщенні зовнішньої спрямованості до більш внутрішньої. Ця зміна має глибокі наслідки

для психічного здоров'я. Внутрішній локус контролю послідовно демонструє здатність пом'якшувати психологічний вплив стресу, підвищувати стійкість та сприяти адаптивному подоланню труднощів. Він дозволяє людям бачити себе не пасивними об'єктами долі, а активними суб'єктами, які можуть впливати на результати, навіть коли зовнішні обставини залишаються несприятливими та непередбачуваними.

Порівняльний статистичний аналіз середніх значень (M) та стандартних відхилень (SD) показників життестійкості до та після завершення програми показав змістовні тенденції у напрямку впливу програми на підвищення особистої життестійкості учасників у воєнних умовах (див. табл. 3.3.)

Таблиця 3.3.

**Вираженість показників життестійкості в учасників до та після
розвивальної програми (N=30)**

	ДО		ПІСЛЯ	
	M	SD	M	SD
Залученість	32,15	9,18	36,20	11,24
Контроль	25,70	7,71	26,80	8,32
Виклик	14,85	4,96	17,55	5,78
Життестійкість	72,70	20,36	78,60	22,83

Фактор залученості показав середнє значення (M=32,15, SD = 9,18) до початку програми. Це відносно середнє значення вказувало на те, що в цілому учасники були психологічно залучені та віддані щоденним завданням і ролям у житті на помірному, але не повному рівні. Після завершення програми середній рівень залучення становив (M = 36,2, SD = 11,24). Хоча збільшення здається невеликим за величиною, воно є значним з психологічної точки зору: воно відображає більшу готовність до пошуку сенсу та самозалучення в повсякденну діяльність, стосунки та обов'язки. На практиці більша залученість підтверджує збереження мотивації, запобігання емоційному вигоранню та сприйняття

напрямку руху - всі ці визначальні фактори використовуються як показники стійкості до тривалого зовнішнього стресу для психологічного благополуччя.

Щодо фактора контролю, респонденти опитування спочатку мали ($M = 25,7$, $SD = 7,71$). Це було відносно близьке відчуття контролю над подіями в житті, на яке, ймовірно, знову вплинув дестабілізуючий ефект пережитої війни. Після програми середнє значення дещо зросло до ($M = 26,8$, $SD = 8,32$). Хоча це менш виражено в інших сферах, це все ж є ознакою руху в напрямку підвищення сприйняття власної здатності вчитися та контролювати виклики та наслідки.

Найбільший розвиток продемонстрував компонент виклику: від значення до початку програми ($M = 14,85$, $SD = 4,96$) до ($M = 17,55$, $SD = 5,78$) після програми. Цей результат відображає те, як учасники почали сприймати виклики не лише як загрози або нестерпний тягар, а як можливості для зростання, навчання та самопізнання. Така трансформація є особливо похвальною в періоди війни, коли неможливо уникнути постійної невизначеності та негараздів у повсякденному житті.

Загалом, загальний показник життєстійкості зріс з ($M = 72,7$, $SD = 20,36$) до початку програми до ($M = 78,6$, $SD = 22,83$) після її завершення. Ця загальна позитивна тенденція свідчить про комплексний ефект роботи з розвитку здатності учасників до активного та стійкого способу життя, незважаючи на зовнішній тиск. Розвиток життєстійкості проявить себе в повсякденному житті у вигляді більш врівноважених емоційних реакцій, більшої наполегливості у досягненні особистих і соціальних цілей та більш адаптивних дій для вирішення проблем.

Застосування рангового критерію Вілкоксона в аналізі змін показників до та після програми розвитку продемонструвало статистично значущі сукупні відмінності, що свідчать про психологічний вплив втручання на профіль життєстійкості учасників (див. табл. 3.4.)

Таблиця 3.4.

Статистично значущі відмінності до та після програми за показниками життєстійкості (на основі застосування критерію знаків Вілкоксона)

	Z	p
Залученість	-3,127	0,022
Контроль	-1,151	0,052
Виклик	-2,794	0,025
Життестійкість	-3,227	0,001

Для аспекту залученості результати аналізу дали $Z = -3,127$ ($p = 0,022$), що вказує на стабільне поліпшення після програми. Результати показують, що учасники були більш емоційно та когнітивно залучені у свою діяльність та повсякденне життя і вважали їх значущими навіть за зовнішніх стресових обставин. Це позитивна зміна, оскільки посилена залученість забезпечує довгострокову мотивацію та емоційну віддачу, які є психологічними буферами здоров'я.

Для підшкали викликів результат становив $Z = -2,794$ ($p = 0,025$), що знову було визнано значним для збільшення. Це пояснюється тим, що суб'єкти почали підходити до викликів та стресогенних факторів як до можливостей для навчання та зростання, а не лише як до загроз. З психологічної точки зору, саме таке переосмислення підвищує адаптивну гнучкість і знижує схильність до хронічного стресу, що є особливо важливим в умовах війни, коли стресові фактори, що не піддаються контролю, є повсюдними.

Для загального індексу життестійкості результат склав $Z = -3,227$ ($p = 0,001$), що підтверджує високу значущість і однорідність зростання здатності учасників позитивно реагувати на негативні події.

Зміна фактора контролю була слабшою ($Z = -1,151$, $p = 0,052$), з лише тенденцією, але без статистичної значущості. Проте навіть це часткове збільшення свідчить про поступову трансформацію у сприйнятті себе як особи, здатної впливати на події. Загалом, результати свідчать про те, що програма змогла розвинути найважливіші елементи життестійкості, сприяючи більш активній, активній та конструктивній реакції на життєві перипетії, що є особливо корисним в умовах хронічних зовнішніх негараздів.

Також, до початку програми середній бал сприйняття стресу становив ($M = 20,2$ з $SD = 8,75$) (див. табл. 3.5.)

Таблиця 3.5.

**Вираженість показників сприйнятого стресу в учасників до та після
розвивальної програми (N=30)**

	ДО		ПІСЛЯ	
	M	SD	M	SD
Сприйнятий стрес	20,20	8,75	17,00	7,97

Це значення відображає доволі високий рівень психологічної напруги та емоційного тиску, які відчували учасники у повсякденному житті, що є зрозумілим, враховуючи воєнне оточення та зовнішню невизначеність. Після програми середній показник сприйняття стресу знизився до ($M = 17$, $SD = 7,97$). Хоча це зниження є незначним у цифровому вираженні, воно є психологічно значущим: воно відображає загальне зменшення частоти та інтенсивності стресу, що сприймається як непереборний або неконтрольований. Особливо варто відзначити зниження стандартного відхилення: це свідчить про незначне зближення оцінок учасників, тобто після програми їхні особисті оцінки стресу стали менш поляризованими та більш вирівняними.

З психологічної точки зору, цю зміну в сприйнятті стресу можна пояснити розвитком більшої внутрішньої сили особистості - життєстійкості та локусу контролю, що дозволяє людям переосмислювати стресові ситуації та сприймати їх як менш загрозливі. Це може безпосередньо сприяти психічному здоров'ю, роблячи людину несприйнятливою до емоційного виснаження, тривоги та психосоматичних проблем, які зазвичай супроводжують хронічний стрес.

Порівняння на основі тесту Вілкоксона показало статистично значуще зниження сприйманого стресу в загальній вибірці з $Z = -2,149$ та $p = 0,032$. Таким чином, значення p показує, що зниження показників стресу, яке спостерігається тут, напевно є випадковим і може бути інтерпретоване як ефект розвивального втручання (див. табл. 3.6.)

Таблиця 3.6.

Статистично значущі відмінності до та після програми за показниками сприйнятого стресу (на основі застосування критерію знаків Вілкоксона)

	Z	p
Сприйнятий стрес	-2,149	0,032

Отже, програма в цілому сприяла зменшенню загального емоційного навантаження та суб'єктивного стресу учасників, які страждали від воєнних ситуацій. Дані свідчать про те, що завдяки формуванню життєстійкості та зміні локусу контролю в бік більшої внутрішньої спрямованості учасники могли переосмислити складні події як менш контрольовані і, таким чином, зменшити сприйнятий стрес. Ця мінлива є надзвичайно важливою, оскільки нижчий рівень сприйнятого стресу пов'язаний з поліпшенням психологічного самопочуття.

Порівняльна оцінка середніх значень (M) та стандартних відхилень (SD) сприйманого стресу у жінок до та після завершення програми показує деяку тенденцію змін (див. табл. 3.7.)

До початку програми середній показник сприйманого стресу у жінок становив (M = 19, SD = 8,38). Високий у порівнянні з абсолютними показниками, хоча й не надто високий, цей показник свідчив про те, що в середньому жінки з вибірки мали значний і загальний досвід напруги та тиску. Досить широкий діапазон відповідей свідчив про те, що для деяких респонденток стрес був майже повсюдним і виснажливим, для інших – більш ситуативним.

Таблиця 3.7.

Вираженість показників сприйнятого стресу у жінок до та після розвивальної програми (N=30)

	ДО		ПІСЛЯ	
	M	SD	M	SD
Сприйнятий стрес (жінки)	19,00	8,38	16,2	8,29

Після програми середній показник сприйманого стресу у жінок знизився до ($M = 16,2$, $SD = 8,29$). Це є фактичним зниженням рівня суб'єктивного сприйняття стресу та кроком у напрямку більш збалансованого емоційного сприйняття повсякденних негараздів. Варто зазначити, відхилення залишилося майже незмінним, що означає, що, хоча загальний рівень сприйняття стресу знизився, індивідуальні відмінності у сприйнятті все ще переважали.

З психологічної точки зору, це зниження є особливо важливим з огляду на попереднє емпіричне тестування, яке показало, що жінки значно більш схильні до стресу, ніж чоловіки.

Тест Вілкоксона, проведений спеціально для підгрупи жінок, виявив тенденцію до зниження стресу, але вона не досягла загальноприйнятої статистичної значущості ($Z = -1,819$, $p = 0,069$) (див. табл. 3.8.)

Таблиця 3.8.

Статистично значущі відмінності до та після програми за показниками сприйнятого стресу у жінок (на основі застосування критерію знаків Вілкоксона)

	Z	p
Сприйнятий стрес (жінки)	-1,819	0,069

Це значення вказує на те, що, хоча дані свідчать про зниження рівня стресу, різниця може бути занадто малою, щоб бути статистично підтвердженою. Однак з психологічної точки зору поява такого типу тенденції все ж є свідченням якісного ефекту програми, як і в разі попередніх результатів, коли жінки повідомляли про вищий рівень стресу, пов'язаного з самооцінкою, на початку дослідження.

У сукупності ці результати свідчать про те, що програма вплинула на зниження суб'єктивного стресу в загальній популяції та мала помітний, хоча і статистично менш переконливий, ефект у жінок. Загалом це більше підтверджує гіпотезу, що систематичне підвищення життєстійкості та локусу контролю може призвести до помітних змін у суб'єктивному сприйнятті та суб'єктивній

інтерпретації повсякденних стресогенних факторів, що супроводжується психологічною адаптацією та збереженням психічного здоров'я в несприятливих зовнішніх умовах.

Підсумовуючи, можна сказати, що програма розвитку особистісних ресурсів *виявилася загалом ефективною для формування життєстійкості* та спрямування локусу контролю на більш внутрішній рівень, що в сукупності призвело до помітного зниження рівня сприйманого стресу в учасників. Емпіричні дані, підкріплені статистично достовірними результатами за основними показниками, підтверджують, що спеціальна психологічна робота може ефективно підвищити адаптивні здібності людей навіть у негативних і випадкових умовах війни.

Інтенсивний, а також структурований характер програми, що поєднував психологічну освіту, практичні вправи та рефлексію, виявився ефективним і реалістичним втручанням для дорослих віком від 25 до 55 років, які стикаються з щоденними стресовими факторами та екзистенційною невизначеністю. Спостережувані зміни, зокрема підвищення залученості та готовності до подолання труднощів, зміщення локусу контролю над сімейними стосунками та невдачами, зниження рівня сприйманого стресу, свідчать про перспективність таких програм для поліпшення психічного здоров'я та соціального функціонування.

Отже, на основі цих результатів модель можна вдосконалити та розвинути для більш загального використання як в організаціях, так і в громадах. Її структурна гнучкість також робить її придатною для адаптації до конкретних цільових груп, наприклад, до осіб, які мають підвищену початкову вразливість до стресу. Загалом результати надають надзвичайно вагомі докази актуальності та корисності програми в сучасній психологічній практиці.

Висновки до розділу 3

У підрозділі 3.1 окреслено опис психологічної підтримки осіб у воєнний час, зосереджений на систематизації наукової та прикладної інформації про психологічну підтримку в ситуаціях хронічного стресу та зовнішньої загрози. Огляд підкреслив важливість систематичних розвивальних та психолого-освітніх втручань для допомоги особам у реструктуризації стресогенних факторів, набутті навичок подолання труднощів та збереженні психічного благополуччя. Підкреслено важливість міждисциплінарних методів та інтеграції психологічних інструментів

Було описано розробку, обґрунтування конкретної семисесійної програми з метою зміцнення життєстійкості та зміщення локусу контролю у внутрішній напрямок. Її застосовність базувалася на емпіричних даних про високий зовнішній локус контролю та сприйнятий стрес серед цільової групи населення. Втручання поєднувало в себе рольові ігри, когнітивне переформування та усвідомленість з психологічною освітою з метою зміни переконань щодо неконтрольованості, навчання факторів стійкості та надання навичок управління стресом, особливо для жінок, які спочатку демонстрували підвищений рівень стресу.

Було проведено повторне емпіричне дослідження щодо ефективності програми. Були виявлені статистично значущі відмінності: від зовнішнього до більш внутрішнього локусу контролю (насамперед, щодо невдач та сімейних відносин), підвищення життєстійкості (головним чином, залученість та виклик) та зниження сприйманого стресу. Ці ефекти, підтверджені результатами тесту Вілкоксона свідчать про здатність програми розвивати психологічні ресурси та гнучкість. Загалом, результати показують, що систематична психологічна підтримка, заснована на фактичних даних та адаптована до умов війни, може значно сприяти психічному благополуччю та соціальному функціонуванню людей.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання магістерського дослідження було всебічно вивчено життєстійкість як багатовимірний психологічний конструкт, що визначає здатність особистості підтримувати психічне здоров'я, адаптуватися, а також відновлюватися в умовах війни. Робота охопила теоретико-методологічний аналіз, емпіричне вивчення особливостей життєстійкості, а також розроблення та апробацію розвивальної програми, спрямованої на підвищення життєстійкості й покращення психічного здоров'я.

Щодо завдання 1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення впливу життєстійкості на психічне здоров'я особистості в умовах війни проведений теоретичний аналіз показав, що поняття життєстійкості посідає центральне місце у сучасних психологічних моделях подолання травматичного досвіду. Визначено, що життєстійкість є динамічним системним утворенням, у якому взаємодіють психологічні, соціальні, біологічні та духовні ресурси особистості.

Було узагальнено основні наукові підходи до розуміння феномену життєстійкості - когнітивно-поведінковий, гуманістичний, екзистенційний, біопсихосоціальний і системний. Особливу увагу приділено моделі С. Кобаси та С. Мадді, яка охоплює три базові компоненти життєстійкості: контроль, прийняття виклику, прихильність цілям. У межах сучасних міждисциплінарних досліджень ці компоненти розглядаються не лише як особистісні риси, а як психобіологічні механізми, що забезпечують адаптацію до стресу.

Зазначено, що психічне здоров'я в умовах війни набуває особливого статусу - це не статичний стан, а динамічний процес саморегуляції, у якому людина одночасно переживає травматичні події та активізує внутрішні ресурси для їх подолання. Український досвід підтвердив, що тривале перебування в екстремальних умовах може не лише виснажувати, а й стимулювати посттравматичне зростання - розвиток нових форм психологічної сили, зрілості та смислу.

Щодо завдання 2. Виявити та проаналізувати фактори, що сприяють підвищенню життєстійкості в умовах війни, то на основі узагальнення наукових даних виокремлено сім взаємопов'язаних рівнів факторів, які підсилюють життєстійкість: Психологічні – когнітивна гнучкість, рефлексивність, сенс життя, позитивне переосмислення подій; Фізіологічні – повноцінний сон, фізична активність, відновлювальні практики; Соціальні – підтримка родини, друзів, груп спільноти; Фінансові – стабільність доходів, базові ресурси виживання; Культурно-духовні – віра, традиції, мистецтво, ритуали пам'яті; Професійні – можливість працювати, навчатися, реалізовувати навички; Інформаційні – якісне медіаспоживання, цифрові ресурси підтримки.

Сукупна дія цих факторів створює «захисну сітку життєстійкості», яка зменшує ризики дезадаптації. Найпотужнішими чинниками виявилися когнітивна гнучкість і соціальна підтримка. Емпіричні дані свідчать, що люди, які здатні переосмислювати травматичні події у конструктивному ключі, мають на 40% нижчий ризик розвитку ПТСР, а наявність стійких соціальних зв'язків знижує кількість поведінкових і афективних порушень серед дітей і дорослих. Особливу роль відіграють цифрові платформи: онлайн-групи підтримки, чат-боти, мобільні додатки для психоемоційної самодопомоги сприяють зменшенню рівня тривоги й відчуття самотності. Таким чином, сучасні технології стають інструментом формування колективної життєстійкості.

Щодо завдання 3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей життєстійкості особистості в умовах війни то у межах емпіричної частини дослідження проведено діагностику рівня життєстійкості за допомогою стандартизованих методик, що дозволило оцінити зв'язки між показниками життєстійкості, локусом контролю та сприйманим стресом.

Результати свідчать, що інтернальний локус контролю є провідним предиктором високої життєстійкості. Особи, які вважають себе здатними впливати на власне життя, краще адаптуються до стресових ситуацій і мають нижчий рівень тривоги. Було встановлено, що середній рівень життєстійкості є

домінантним серед респондентів, тоді як високий рівень зустрічався значно рідше.

Виявлено також гендерні особливості: жінки виявилися більш емоційно вразливими до хронічного стресу, тоді як чоловіки частіше демонстрували внутрішній локус контролю у сферах кар'єри та сімейних відносин. Отримані результати дозволили визначити цільові групи для подальших психокорекційних втручань.

Щодо завдання 4. Розробити й апробувати розвивальну програму з розвитку особистісних ресурсів для покращення психічного здоров'я в умовах війни, перевірити ефективність її упровадження то у результаті дослідження створено та апробовано семисесійну розвивальну програму, спрямовану на розвиток життєстійкості через посилення інтернального локусу контролю, усвідомленості та стресорегуляції. Програма включала когнітивно-поведінкові техніки, вправи з переоцінки переконань, рольові ігри, методи релаксації й майндфулнес-практики.

Після реалізації програми зафіксовано статистично значущі позитивні зміни: зниження рівня сприйманого стресу, підвищення показників життєстійкості та зміщення локусу контролю в бік інтернальності. Результати доводять ефективність програми як короткострокового інструменту психологічної підтримки в умовах війни, який можна адаптувати до потреб різних груп населення – військових, переселенців, волонтерів, освітян.

Проведене дослідження поглибило наукові уявлення про життєстійкість як інтегральний ресурс психічного здоров'я, що формується на перетині біологічних, психологічних, соціальних і духовно-культурних процесів. Підтверджено, що збереження психічної рівноваги в умовах війни визначається не кількістю стресових подій, а здатністю особистості переосмислювати їхній смисл, активізуючи внутрішні ресурси самопідтримки та соціальної взаємодії. Практичним результатом роботи стало створення перевіреної програми психологічного розвитку, здатної підвищувати життєстійкість і сприяти стабілізації емоційного стану під час тривалих криз.

Перспективи подальших досліджень полягають у: 1. розширенні вибірки для визначення вікових, професійних і культурних особливостей життестійкості; 2. тривалому (лонгітюдному) відстеженні змін психічного здоров'я після завершення бойових дій; 3. розробленні цифрових форматів програм психологічної підтримки; 4. вивченні впливу колективної (групової) життестійкості на відновлення громад і спільнот після війни.

Таким чином, результати дослідження не лише підтвердили важливість життестійкості як центрального чинника психічного благополуччя під час війни, а й надали науково обґрунтовані інструменти для практичної психологічної допомоги в умовах тривалої соціальної нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. Колективна монографія; За заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283с.
2. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. Том 4 №4, 2019. С. 1-15
3. Бліхар В., Калька Н. Теоретико-емпіричне дослідження життєстійкості учасників воєнних дій. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 11. С. 239–259
4. Бондаренко І.В. Психічне здоров'я в умовах тривалого стресу: дані з фронту та тилу. Харків: Фоліо. 2023. 120 с.
5. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми сучасної психології, №2(25), 2022. С. 16-27.
6. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. Київ: НаУКМА. 2017
7. Кайманова Я. В., Рябоконь Н. С. Цифрова детоксикація: вплив на психологічне благополуччя та стратегії впровадження. Наукові записки. Серія: Психологія, №2 2024, С. 71–76.
8. Ковальська Н., Жук, А., Корженко, В. Вплив дистресу війни в Україні на ментальне здоров'я. Grail of Science, 37, 2024. С. 406-410.
9. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
10. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
11. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги

- військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.
12. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 21, 2021. С. 69–88.
 13. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 20, 2020. С. 68–81.
 14. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, №4, 2022. С. 78-83.
 15. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія; Сум. держ. пед. ун-т ім. А.С. Макаренка. Суми: МакДен, 2012.
 16. Кузьменко Ю. Психологічні особливості стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких їм людей під час війни. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», №1, 2022. С. 28-33.
 17. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том: Консультативна психологія і психотерапія, Вип. 14, 2018. С. 26–64.
 18. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія. 2012.
 19. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.
 20. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Загальна редакція: К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2023. 164 с.

- 21.Олефір В. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 981(47), 2011. С168–172.
- 22.Предко В.В. Життєстійкість у постковідний період: подолання наслідків переживання відчуття втрати Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія №3. 2023. С. 23-27.
- 23.Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). Київ: НУБІП України, 2023. 87 с.
- 24.Психологічна допомога в умовах воєнних дій. Психологічний бюлетень № 3. – Київ : Науково-методичний центр ВФПО, 2023. 202 с.
- 25.Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
- 26.Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с
- 27.Путівник у сфері ментального здоров'я військовослужбовців в умовах війни. Автори-упорядники: Кухарук Ольга, Сириця Марина. Центр реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ». Київ, 2023. 88 с.
- 28.Сагайдак З.О. Психологія травми: війна і механізми виживання. Київ: Наукова думка. 2022
- 29.Сахарова К. О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, №3, 2022. С. 123-128.
- 30.Смірнова Т., Осьодло В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям з ознаками психологічного травмування. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 1(57). 2024. С. 44-50

31. Статистичний щорічник України за 2023 рік. Державна служба статистики України. Електронний ресурс, URL: https://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2023/zb/11/year_23_u.pdf
32. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека; навч. посіб. К., 2009.
33. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології, 5(19), 2017. С. 3-10.
34. Усманова О., Зіборова А. Соціальні мережі–платформа для роботи регіонального телеканалу під час війни. Молодий вчений, №1 (113). 2023. С. 56-59.
35. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2020. 160 с.
36. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, №6(2), С. 160-165.
37. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги. Український медичний часопис, 4(150), 2022. С. 8-18.
38. Чиханцова О. Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком. 2021. 319 с.
39. Чиханцова О. В. Життєстійкість як ресурс подолання криз. Київ: Наукова думка. 2021
40. Школіна Н. В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора - Девідсона-10. 2020.
41. American Psychological Association. Resilience and recovery after war: Refugee children and families in the United States. Washington, DC. 2010. Електронний ресурс, URL: <https://www.apa.org/pubs/reports/refugees-executive-summary.pdf>

42. Baksi A., Arda Sürücü H., Genç H. Psychological hardiness and spirituality in patients with primary brain tumors: A comparative study. *Journal of religion and health*, 60(4), 2021. 2799-2809.
43. Cloitre M., Shevlin M., Brewin C. R., Bisson J. I., Roberts N. P., Maercker A., Karatzias T., Hyland P. The International Trauma Questionnaire: Development of a self-report measure of ICD-11 PTSD and Complex PTSD. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 138(6), 2018. 536–546
44. Ganellen R. J., Blaney P. H. Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. *Journal of Personality and social Psychology*, 47(1), 2024. 156-167
45. Graham B. A., Sears L., Cheung J., Chodavarapu S., Sinclair R. R. Money on my mind: How does hardiness relate to financial stress?. *Journal of Financial Counseling & Planning*, 35(1). 2024. 1-17
46. Hobfoll S. Resource caravans and resource caravan passageways: A new paradigm for trauma responding. *Intervention: Journal of Mental Health and Psychosocial Support in Conflict Affected Areas*, 12(4), 2014. 21–32.
47. Kobasa S. C., Puccetti, M. C. Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 1983. 839–850
48. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 2004. 279-298.
49. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The journal of positive psychology*, 1(3), 2006. 160-168.
50. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting psychology journal: practice and research*, 54(3), 2002. 173-185.
51. Masten A. S. Ordinary magic. Resilience processes in development. *The American psychologist*, 56(3), 2001. 227–238.
52. Park A., Suh K. H. Hardiness and expectations for future life: The roles of perceived stress, music listening for negative emotion regulation, and life satisfaction. *Behavioral Sciences*, 13(10), 2023. 852-876

53. Punamäki R.-L. Resiliency in Conditions of War and Military Violence: Preconditions and Developmental Processes. Working with children and adolescents: An evidence-based approach to risk and resilience, 2016. pp. 129–177
54. Sandvik A. M., Bartone, P. T., Hystad, S. W., Phillips, T. M., Thayer, J. F., Johnsen, B. H. Psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress. *Psychology, health & medicine*, 18(6), 2013. 705–713.
55. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick, C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 2014. 1-14
56. Wilson C. J., Holmes Y. B., Holmes D. B. The effect of emotion regulation strategies on physiological and self-report measures of anxiety during a stress-inducing academic task. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 2024. 1-15.
57. World Health Organization. WHO's response to health emergencies: annual report 2023. World Health Organization. Электронный ресурс, URL: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2025-12500-52274-80390>
58. Wu E. W., Hagan M. J., Eschleman K., Gard, D. E. Hardiness predicts mental health recovery during the COVID-19 pandemic. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 16(6), 2024. 971–979.
59. Xiong Ruo-Gu et al. The Role of Gut Microbiota in Anxiety, Depression, and Other Mental Disorders as Well as the Protective Effects of Dietary Components. *Nutrients* vol. 15,14. 1-29.
60. Yağan F., Zöhre K. Cognitive flexibility and psychological hardiness: examining the mediating role of positive humor styles and happiness in teachers.” *Current psychology*. 2022. 1-12.

ДОДАТКИ

Додаток А.1

Методика «Локус суб'єктивного контролю» Дж. Роттера

Інструкція. Будь ласка, дайте відповідь на кожне твердження опитувальника, користуючись однією з градацій 7-бальної шкали: 1 – повністю не згоден, 7 – повністю згоден

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися один до одного.
3. Хвороба - справа випадку. Якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробиш.
4. Люди опиняються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань залежить від везіння.
6. Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатію інших людей.
7. Зовнішні обставини - батьки і добробут - впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Зазвичай, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то я, загалом, вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі і ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би не старалися, налагодити сімейне життя вони все одне не зможуть.
15. Мої добрі справи, переважно гідно оцінюються іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють важливої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі більше залежали від моїх зусиль і ступеня підготовленості.

20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху у своїй справі.
25. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в сформованих відносинах в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе майже кожного.
28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків щодо їх виховання часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла добитися успіху в своїй роботі, швидше за все не доклала достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого я хочу.
33. В неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від простуди, якщо за нею стежити і правильно її одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадковості чи везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при дуже сильному бажанні.
42. Здібні люди, які не змогли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому лише себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті відбулися від невміння, незнання або ліні і мало залежали від везіння чи невезіння.

Додаток А.2.**методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге**

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, і відмітьте їх у відповідній колонці (так або ні)

1. Смерть одного з подружжя
2. Розлучення
3. Розрив з партнером
4. Тюремне ув'язнення
5. Смерть близького члена сім'ї
6. Травма або хвороба
7. Одруження, весілля
8. Звільнення з роботи
9. Примирення з партнером
10. Вихід на пенсію
11. Зміни в стані здоров'я членів сім'ї
12. Вагітність дружини (подруги)
13. Сексуальні проблеми
14. Поява нового члена сім'ї, народження дитини
15. Реорганізація на роботі
16. Зміна фінансового становища
17. Смерть близького друга
18. Зміни професійної орієнтації, місця роботи
19. Посилення конфліктності стосунків з партнером
20. Кредит на значну покупку (наприклад дома)
21. Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають
22. Зміна посади, підвищення службової відповідальності
23. Син або донька залишають дім
24. Проблеми з родичами чоловіка (дружини)
25. Видатне особистісне досягнення, успіх
26. Партнер покидає роботу (або починає працювати)
27. Початок або завершення навчання в навчальному закладі
28. Зміна умов життя

29. Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки
30. Проблеми з керівником, конфлікти
31. Зміни умов або часу роботи
32. Зміна місця проживання
33. Зміна місця навчання
34. Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки
35. Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням
36. Зміна соціальної активності
37. Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)
38. Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну
39. Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї
40. Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)
41. Відпустка
42. Різдво, святкування Нового року, день народження
43. Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)

Додаток А.3.**методика «Тест життєстійкості» С. Мадді**

Інструкція: Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою ту відповідь, яка найкращим чином відображає Вашу думку. 0 – це ні; 1 - Скоріше ні ніж так; 2 - Скоріше так ніж ні; 3 – Так.

1. Я часто не впевнений в своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
5. Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
11. Часом все, що я роблю, здається мені марним
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
14. Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.
15. Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.
19. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
20. Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.
21. Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.
22. Я люблю знайомитися з новими людьми.
23. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
24. Мені завжди є чим зайнятися.
25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.
26. Я часто шкодую про те, що вже зроблено.

27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.
28. Мені важко зближуватися з іншими людьми.
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
32. Мені здається, життя проходить повз мене.
33. Мої мрії рідко збуваються.
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
35. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.
38. Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.
39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
40. Навколишні мене недооцінюють.
41. Як правило, я працюю із задоволенням.
42. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.
45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

Додаток А.4.**Шкала сприйнятого стресу PSS-10**

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Додаток Б

Перевірка даних на нормальність розподілу (критерії Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Уїлка)

Звіт						
	Респонденти					
	Допустимо		Пропущені		Всього	
	N	%	N	%	N	%
Загальний ЛК	86	100,0%	0	0,0%	86	100,0%
ЛК досягнення	86	100,0%	0	0,0%	86	100,0%
ЛК невдачі	86	100,0%	0	0,0%	86	100,0%
ЛК сімейні стосунки	86	100,0%	0	0,0%	86	100,0%
ЛК виробничі взаємини	86	100,0%	0	0,0%	86	100,0%
ЛК міжособисті стосунки	86	100,0%	0	0,0%	86	100,0%
ЛК здоров'я	86	100,0%	0	0,0%	86	100,0%
Здатність опиратися стресу	86	100,0%	0	0,0%	86	100,0%
Залученість	86	100,0%	0	0,0%	86	100,0%
Контроль	86	100,0%	0	0,0%	86	100,0%
Виклик	86	100,0%	0	0,0%	86	100,0%
Життєстійкість	86	100,0%	0	0,0%	86	100,0%
Сприйнятий стрес	86	100,0%	0	0,0%	86	100,0%

Критерії нормального розподілу						
	Колмогорова-Смірнова ^a			Критерій Шапіро-Уїлка		
	Статистика	ст.св.	Значимість	Статистика	ст.св.	Значимість
Загальний ЛК	,090	86	,079	,987	86	,575
ЛК досягнення	,086	86	,164	,989	86	,720
ЛК невдачі	,063	86	,200*	,984	86	,389
ЛК сімейні стосунки	,082	86	,200*	,985	86	,421
ЛК виробничі взаємини	,078	86	,200*	,991	86	,850
ЛК міжособисті стосунки	,099	86	,035	,972	86	,059
ЛК здоров'я	,071	86	,200*	,990	86	,752
Здатність опиратися стресу	,084	86	,199	,953	86	,003
Залученість	,084	86	,188	,982	86	,290
Контроль	,062	86	,200*	,982	86	,262
Виклик	,083	86	,200*	,985	86	,432
Життєстійкість	,063	86	,200*	,986	86	,510
Сприйнятий стрес	,069	86	,200*	,986	86	,472

*. Нижня межа істинної значимості.

a. Корекція значимості Лільєфорса

Додаток В

Результати порівняльного аналізу показників між чоловіками та жінками

Критерій для незалежних вибірок										
		Критерій рівності дисперсій Лівіня		t-критерій для рівності середніх						
		F	Знач.	t	ст.св.	Знач. (2-х стороння)	Різниця середніх	Середньоквадратична похибка різниці	95% довірчий інтервал для різниці	
									Нижня	Верхня
ЛК невдачі	Передбачаються рівні дисперсії	,028	,868	1,911	84	,049	3,55303	1,85900	-,14380	7,24986
	Не передбачаються рівні дисперсії			1,862	30,216	,042	3,55303	1,90860	-,34369	7,44975
ЛК виробничі взаємини	Передбачаються рівні дисперсії	,255	,615	2,167	84	,033	2,74394	1,26611	,22613	5,26174
	Не передбачаються рівні дисперсії			2,240	33,115	,032	2,74394	1,22476	,25247	5,23541
ЛК здоров'я	Передбачаються рівні дисперсії	1,898	,172	2,633	84	,010	2,31212	,87819	,56575	4,05850
	Не передбачаються рівні дисперсії			3,026	40,320	,004	2,31212	,76412	,76816	3,85608
Сприйнятий стрес	Передбачаються рівні дисперсії	,554	,459	-2,161	84	,034	-3,85455	1,78395	-7,40212	-,30697
	Не передбачаються рівні дисперсії			-2,002	28,238	,055	-3,85455	1,92536	-7,79698	,08789

Додаток Г

Результати кореляційного аналізу

Кореляції (ЛК і життєстійкість)					
		Залученість	Контроль	Виклик	Життєстійкість
Загальний ЛК	Кореляція Пірсона	-,197	,215*	,243*	,234*
	Знач. (двостороння)	,069	,047	,024	,030
	N	86	86	86	86
ЛК досягнення	Кореляція Пірсона	-,027	,080	,008	,022
	Знач. (двостороння)	,802	,462	,939	,837
	N	86	86	86	86
ЛК невдачі	Кореляція Пірсона	,235*	,327**	,303**	,311**
	Знач. (двостороння)	,030	,002	,005	,004
	N	86	86	86	86
ЛК сімейні стосунки	Кореляція Пірсона	,251*	,267*	,243*	,279**
	Знач. (двостороння)	,020	,013	,024	,009
	N	86	86	86	86
ЛК виробничі взаємини	Кореляція Пірсона	-,137	-,161	-,165	-,167
	Знач. (двостороння)	,208	,138	,130	,125
	N	86	86	86	86
ЛК міжособисті стосунки	Кореляція Пірсона	,027	,001	,020	,017
	Знач. (двостороння)	,808	,996	,852	,876
	N	86	86	86	86
ЛК здоров'я	Кореляція Пірсона	,022	-,056	-,014	-,016
	Знач. (двостороння)	,839	,612	,901	,883
	N	86	86	86	86

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Кореляції (життєстійкість та стресостійкість + сприйнятий стрес)			
		Здатність опиратися стресу	Сприйнятий стрес
Залученість	Кореляція Пірсона	-,210	-,607**
	Знач. (двостороння)	,052	,000
	N	86	86
Контроль	Кореляція Пірсона	-,116	-,623**
	Знач. (двостороння)	,287	,000
	N	86	86
Виклик	Кореляція Пірсона	-,084	-,513**
	Знач. (двостороння)	,444	,000
	N	86	86
Життєстійкість	Кореляція Пірсона	-,159	-,645**
	Знач. (двостороння)	,143	,000
	N	86	86

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Додаток Д**Детальний опис занять та вправ програми з розвитку особистісних ресурсів для покращення психічного здоров'я в умовах війни**

Мета програми - формування внутрішніх психологічних ресурсів як способу захисту психічного здоров'я в умовах, що залишаються зовнішньо нестабільними та потенційно травматичними.

Завдання програми:

1. Сприяти зміні загального сприйняття життєвих обставин від зовнішніх, неконтрольованих атрибутів до більш внутрішніх, контрольованих особисто.

2. Особливо підкреслити зміну зовнішнього локусу контролю стосовно невдач та сімейних стосунків, що, як було емпірично встановлено, є найбільш важливим для життєстійкості.

3. Зміцнення та тренування аспектів життєстійкості – залученості, контролю та виклику

4. Включення технік управління стресом та психологічної освіти, розроблених для жінок, які, згідно з нашими висновками, демонструють значно вищий рівень сприйманого та фактичного стресу.

5. Сприяння розвитку саморефлексії та цілеспрямованого прийняття рішень в емоційно напружених та невизначених обставинах.

6. Сприяння набуттю адаптивних навичок подолання стресу, які можна застосовувати у повсякденних стресових ситуаціях та надзвичайних кризових ситуаціях.

Тривалість – тиждень, кожна сесія по 60-90 хв

Діагностичний блок: «Де я зараз?» (60-90 хв)

У першому занятті, яке належить до діагностичного блоку програми, кожне вправа і завдання ретельно розроблені, щоб виконувати як емпіричну, так і розвиваючу функцію. Їх спільна мета - розпочати процес структурованого

самоспостереження та надати учасникам об'єктивні та суб'єктивні відправні точки для подальшого особистого зростання.

Перше завдання - заповнення психодіагностичних опитувальників (шкала локусу контролю Роттера, опитувальник С. Мадді для оцінки життестійкості та шкала сприйняття стресу PSS-10) - є основою діагностичної фази. Учасники отримують чіткі письмові та усні інструкції: відповісти на кожне питання чесно, не замислюючись, і зосередитися на своїх типових реакціях, а не на соціально бажаних відповідях. Сам процес зазвичай займає 20–30 хвилин і проводиться індивідуально в тиші, що дозволяє учасникам заглибитися в себе. Результати цих анкет формують емпіричну базу і дають можливість як фасилітатору, так і самим учасникам порівняти початкові та кінцеві показники наприкінці програми.

Після заповнення опитувальників група переходить до керованої дискусії про відчуття під час тестування. Фасилітатор пропонує учасникам поділитися безпосередніми емоційними реакціями на запитання: «На що було легко або важко відповісти?», «Чи було щось, що вас здивувало, викликало дискомфорт?». Ця дискусія, яка зазвичай триває близько 20–30 хвилин, допомагає учасникам перейти від тестування до рефлексивного аналізу та нормалізує різноманітні реакції в контексті групи.

Блок завершується початковим груповим діалогом під назвою «Як я зазвичай реагую на труднощі?». Фасилітатор вводить тему загальним запитанням, наприклад: «Розгляньте ситуацію, яка нещодавно стала для вас викликом. Як ви відреагували?» Учасники коротко діляться своїми думками, а фасилітатор стежить за тим, щоб атмосфера залишалася сприятливою і несудимою. Це завдання спонукає учасників перейти від абстрактних роздумів до конкретного самоаналізу та знайомить їх із засадничими поняттями - локусом контролю та життестійкістю у контексті реального особистого досвіду.

Вступний блок: «Розуміння життестійкості та контролю» (60-90 хв)

У другому занятті, який належить до вступного блоку програми, вибрані вправи спрямовані на формування концептуальної основи для подальшої роботи. Вони знайомлять учасників з ключовими поняттями - життестійкість та локус

контролю і відразу ж закріплюють ці поняття в особистому досвіді, надаючи абстрактній теорії особистісного значення.

Заняття починається із інтерактивної презентації, яка пояснює природу життестійкості, розбиваючи її на три компоненти: залученість (схильність залишатися залученим, а не відступати), контроль (віра у свою здатність впливати на події) та виклик (сприйняття труднощів як можливостей для зростання, а не як загроз). Поряд із життестійкістю, презентація окреслює різницю між внутрішнім і зовнішнім локусом контролю, пояснюючи, як ці спрямованості формують сприйняття стресу та подій повсякденного життя. Фасилітатор використовує чітку мову, наочні слайди та приклади з реального життя, заохочуючи учасників задавати питання, коротко ділитися асоціаціями в міру розвитку презентації.

Після презентації група далі переходить до завдання для малих груп, покликаного закріпити розуміння шляхом застосування. Учасники діляться на підгрупи по три-п'ять осіб і отримують інструкцію: «Згадайте і опишіть недавні ситуації з вашого життя, в яких ви продемонстрували залученість, контроль або виклик, і визначте моменти, коли ви діяли з внутрішнього або зовнішнього локусу контролю». Кожна підгрупа коротко обговорює, а потім готує короткий підсумок або перелік прикладів для обміну з усією групою. Це завдання зазвичай триває 15–20 хвилин і служить для персоналізації теоретичного змісту, показуючи, як ці конструкти проявляються в повсякденному житті.

Заняття закінчується коротким вправою на усвідомлення, яка зазвичай триває 3–5 хвилин і спрямована на зосередження уваги на теперішньому моменті. Учасникам можуть запропонувати закрити очі, звернути увагу на своє дихання, тілесні відчуття та безпосередні думки, повертаючи увагу до них щоразу, коли вона відволікається.

Коригувальний блок I: «Відповідальність за невдачі та сімейні стосунки» (60-90 хв)

На третьому занятті, яке входить до корекційного блоку програми, кожна вправа розроблена для вирішення однієї з емпірично визначених проблем:

переважання зовнішнього локусу, особливо в сфері сімейних стосунків та реакції на невдачі. Ці вправи допомагають учасникам перейти від пасивного перекладання відповідальності на інших до розуміння власної ролі в житті завдяки поєднанню досвідних, когнітивних та рефлексивних технік.

Заняття починається з рольової гри, що відтворює стресові сімейні ситуації та ситуації, пов'язані з невдачами. Учасники, у парах або невеликих групах, запрошуються розіграти реалістичні сценарії, що відображають моменти, коли вони відчували себе безсилими, звинувачували інших або вважали результати поза межами свого контролю. Наприклад, суперечка з членом сім'ї або випадок, коли не було досягнуто особистої мети. Фасилітатор дає чіткі інструкції: «Спробуйте розіграти ситуацію так, як вона відбулася, звертаючи увагу на свої думки, почуття та слова».

Одразу після цього група переходить до завдання переоцінки: «Що я міг зробити інакше?» Тут учасники індивідуально або в невеликих групах розмірковують над розіграними сценаріями, визначаючи альтернативні дії, думки, реакції, які продемонстрували б більшу особисту відповідальність і внутрішній контроль. Це завдання супроводжується запитаннями фасилітатора, такими як: «Яка частина цієї ситуації насправді була під вашим впливом?» або «Як би виглядала інша поведінка на практиці?» Цей крок допомагає учасникам поставити під сумнів звичні атрибуції та розглянути більш адаптивні, активні реакції.

Заняття завершується груповою дискусією на тему «Як я бачу свою роль у цій ситуації?». Учасники діляться своїми думками про свою відповідальність, відзначаючи моменти, коли зовнішні атрибуції обмежували їхні можливості, та досліджуючи емоційні та практичні наслідки більш внутрішньої спрямованості. Фасилітатор стежить за тим, щоб дискусія залишалася неупередженою, підтверджуючи відкриття учасників та нормалізуючи амбівалентність або дискомфорт, які можуть виникнути в результаті зіткнення з глибоко вкоріненими переконаннями.

Коригувальний блок II: «Формування компонентів життєстійкості» (60-90 хв)

У четвертому занятті, який є центральною частиною корекційного блоку, вибрані вправи розроблені для зміцнення основних компонентів життєстійкості - залученості, контролю та виклику шляхом поєднання досвідного, творчого та психоосвітнього підходів.

Заняття розпочинається з групового вправи з вирішення проблем у стресових ситуаціях. Учасникам пропонуються гіпотетичні, але реалістичні сценарії, що відображають типові стресові фактори воєнного часу, такі як несподіване переселення, конфлікти з колегами або раптова нестача ресурсів. Працюючи спільно в невеликих групах, учасники проводять мозковий штурм та оцінюють можливі реакції, керуючись вказівками фасилітатора, щоб зосередитися не тільки на зовнішніх рішеннях, а й на власних ставленнях: «Як ми можемо залишатися залученими, а не відступати?», «Які аспекти ми можемо контролювати?» та «Як ми можемо підійти до цього як до виклику, а не як до загрози?». Це завдання моделює стійкість у дії та підкреслює практичну цінність цих компонентів у реальних умовах тиску.

Далі учасники переходять до техніки арт-терапії: метафоричного малюнка «Мої ресурси для стійкості». За допомогою паперу та кольорових олівців кожен учасник візуально зображує внутрішні та зовнішні ресурси, які допомагають йому впоратися з труднощами, такі як соціальна підтримка, особисті цінності, гумор або духовність. Акцент робиться не на художніх навичках, а на символічному дослідженні. Після завершення малюнків учасники беруть участь у керованій груповій дискусії, під час якої задаються такі питання: «Що ви помітили у своєму малюнку?», «Чи були ресурси, які ви раніше не відзначали?». Це завдання сприяє самопізнанню і часто виявляє приховані сильні сторони або пропущені стратегії подолання труднощів.

Урок завершується короткою лекцією про фізіологію стресу та способи його подолання. Фасилітатор надає доступну наукову інформацію про те, як нервова та ендокринна системи реагують на хронічний стрес, про роль оцінки в

реакції на стрес, а також про науково обґрунтовані методи, які можуть допомогти зменшити фізіологічне збудження, зокрема контрольоване дихання, техніки заземлення та когнітивне переосмислення. Цей зміст пов'язує теоретичні знання з практичними діями, зміцнюючи відчуття контролю учасників.

Корекційний блок III: «Управління стресом та емоційна регуляція» (60-90 хв)

У п'ятому занятті, що входить до оцінювального блоку програми, обрані вправи структуровані таким чином, щоб поглибити здатність учасників до саморегуляції та критичного мислення, а також відзначити гендерні особливості реакції на стрес, виявлені в ході емпіричних досліджень.

Заняття починається з технік усвідомленості та заземлення, які допомагають учасникам зосередитися на теперішньому моменті та зменшити фізіологічну та когнітивну реакцію на стрес. Фасилітатор проводить групу через прості вправи, такі як спостереження за диханням, сканування тілесних відчуттів від голови до ніг або зосередження на зовнішніх сенсорних деталях (звуках, текстурах, візуальних елементах). Інструкції мають бути чіткими та м'якими: «Помітьте, куди спрямована ваша увага, і поверніть її назад, не оцінюючи». Ці вправи зазвичай тривають 5–7 хвилин і створюють спокійний, уважний психічний стан, який готує учасників до глибшої когнітивної роботи.

Після цього група бере участь у когнітивно-поведінкових техніках, спрямованих на виявлення та оскарження автоматичних думок. Учасників заохочують згадати недавню стресову ситуацію та записати перші думки, що виникли у відповідь. Під керівництвом фасилітатора вони потім ставлять під сумнів точність та корисність цих думок, задаючи питання: «Чи базується ця думка на доказах?», «Яка альтернативна, більш збалансована думка?». Цей процес допомагає виявити звичні когнітивні спотворення та моделює перехід до інтерпретацій, що підтримують внутрішній локус контролю та стійкість.

В середині сесії учасники отримують психологічну освіту щодо гендерних відмінностей у стресі, яку проводить фасилітатор. Ця коротка лекція на основі емпіричних даних пояснює, як соціалізація, гормональні фактори та культурні

очікування можуть формувати сприйняття стресу та стратегії подолання у чоловіків та жінок. Метою є нормалізація цих відмінностей, а не посилення стереотипів, сприяння взаєморозумінню та самосвідомості.

Заняття завершується вправами на рефлексію в парах, під час яких учасники обговорюють висновки, отримані в результаті когнітивно-поведінкової роботи та практики усвідомленості: «Що ви дізналися про свою реакцію на стрес?», «Як ви могли б підійти до цього по-іншому наступного разу?». Розмова в парах створює психологічну безпеку та сприяє глибшій інтеграції нових точок зору.

Оцінювальний блок: «Що змінилося?» (60-90 хв)

На шостому занятті, яке належить до оцінювального блоку програми розвитку, вибрані вправи спрямовані на оцінку прогресу, комплексне використання нових знань та закріплення особистого досвіду, отриманого на попередніх заняттях.

Заняття починається з повторного заповнення діагностичних анкет: шкали локусу контролю Роттера, опитувальника С. Мадді, та PSS-10, що вимірює сприйнятий стрес. Учасникам нагадують, що вони мають відповідати спонтанно та чесно, відображаючи своє поточне ставлення, а не прагнучи узгодити відповіді з попередніми. Це повторення служить не тільки дослідницьким інструментом для кількісної оцінки змін, але й досвідним вправою, яка спонукає учасників помітити внутрішні зміни в точці зору, відповідальності та сприйнятій здатності до подолання труднощів.

Після заповнення група бере участь у керованій дискусії щодо результатів та суб'єктивних змін. Фасилітатор задає учасникам відкриті запитання: «Чим досвід відповідей відрізняється від першого разу?», «Чи помітили ви якісь зміни у сприйнятті відповідальності або стресу?». Ця дискусія не зосереджена на конкретних балах, а скоріше на суб'єктивному досвіді, заохочуючи учасників вербалізувати та ділитися своєю особистою траєкторією зростання та змін.

Далі учасники виконують індивідуальне завдання з ведення щоденника на тему «Що я дізнався». У тихому місці, сприятливому для роздумів, їх

запрошують вільно писати про отримані уявлення, особисті прориви та питання, що залишилися. В інструкціях наголошується на чесності та відкритості: «Пишіть так, ніби ніхто цього не читатиме, зосередившись на тому, що було для вас дійсно важливим». Ведення щоденника допомагає перетворити абстрактні роздуми на конкретні розповіді про себе, сприяючи глибшому закріпленню нових когнітивних та емоційних моделей.

На завершення сесії учасники обмінюються думками в парах, ділячись вибраними роздумами зі своїх щоденників або обговорюючи найважливіші аспекти свого шляху. Цей діалог між колегами створює атмосферу взаємного розпізнання та підтвердження, а також підкреслює різноманітність процесів особистісних змін у групі.

Блок закріплення: «Інтеграція ресурсів у повсякденне життя» (60-90 хв)

На цьому занятті, яке завершує консолідаційний блок програми розвитку, вправи спеціально структуровані таким чином, щоб узагальнити набуті знання, закріпити засвоєні навички та закріпити ці зміни в особисто значущих символах і спільному досвіді групи.

Заняття розпочинається з групової роботи над створенням «карти особистих ресурсів». Учасникам роздають великі аркуші паперу та маркери і пропонують візуально зобразити запоруки внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які підтримують їхню стійкість та відчуття контролю. Це можуть бути особисті якості, важливі стосунки, цінності, хобі, стратегії подолання труднощів та навички, набуті під час програми. Фасилітатор дає таке завдання: «Розташуйте ці ресурси так, як вам здається правильним - за важливістю, типом або за тим, як ви черпаете з них силу». Це творче мапування служить як рефлексійним, так і перспективним вправою, що робить абстрактні конструкти видимими та відчутними.

Після цього група переходить до обговорення стратегій запобігання рецидивам. Учасники, керуючись підказками, досліджують потенційні майбутні стресові фактори та колективно визначають способи збереження внутрішнього

локусу контролю та стійкості під тиском. Типові запитання: «Які ознаки можуть свідчити про те, що я повертаюся до старих моделей поведінки?» та «Що я можу зробити або до кого звернутися, якщо це станеться?».

Для закріплення знань фасилітатор проводить короткий підсумок психоосвітнього матеріалу. Це резюме охоплює засадничі поняття та техніки: відмінність між внутрішнім та зовнішнім локусом контролю, складові життестійкості (залученість, контроль, виклик) та практичні інструменти, такі як когнітивне переформулювання, усвідомленість та заземлення. Підсумок слугує як для когнітивної консолідації, так і для практичного контрольного списку для використання в майбутньому.

Сесія завершується символічним ритуалом завершення або ж творчою діяльністю, такою як створення групового колажу, що відображає спільні переживання, інсайти та надії. Учасники вносять слова, зображення або символи, які мають для них значення, створюючи колективний артефакт. Цей ритуал знаменує кінець спільної подорожі, сприяє згуртуванню групи та допомагає внутрішньо засвоїти зміни в пам'ятній, емоційно закріпленій формі.

Додаток Е

Результати застосування критерію рангових знаків Вілкоксона (результати до та після)

Статистичні критерії ^а			
	ЛК після - ЛК до	ЛК невдач після - ЛК невдач до	Лк сімейні після - Лк сімейні до
Z	-3,388 ^b	-3,471 ^b	-3,159 ^b
Асимптотична значимість (2- стороння)	,021	,001	,002
а. Критерій знакових рангів Вілкоксона			
b. На основі від'ємних рангів.			

Статистичні критерії ^а				
	Залученість після - Залученість До	Контроль Після - Контроль До	Виклик після - Виклик до	Житт після - Житт до
Z	-3,127 ^b	-1,151 ^b	-2,794 ^b	-3,227 ^b
Асимптотична значимість (2- стороння)	,022	,052	,025	,001
а. Критерій знакових рангів Вілкоксона				
b. На основі від'ємних рангів.				

Статистичні критерії ^а	
	Стрес після - Стрес до
Z	-2,149 ^b
Асимптотична значимість (2- стороння)	,032
а. Критерій знакових рангів Вілкоксона	
b. На основі від'ємних рангів.	

Статистичні критерії ^а		
Стать		Стрес після - Стрес до
Ж	Z	-1,819 ^b
	Асимптотична значимість (2- стороння)	,069
а. Критерій знакових рангів Вілкоксона		
b. На основі додатніх рангів.		