

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка**

**Факультет психології**

**Кафедра загальної психології**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Кваліфікаційна робота**

**Студентки 4 курсу ОР Бакалавр  
(спеціальність 053 «Психологія»  
освітня програма «Психологія»)  
Усікової Елли Володимирівни**

**Науковий керівник:  
Кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної психології  
Юрчинська Ганна Кирилівна**

**Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №1**

**Протокол № від 2023 року**

**Завідувач кафедри загальної психології**

**\_\_\_\_\_Юрчинська Г.К.**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....</b>	<b>7</b>
1.1 Особистість та подолання складних життєвих ситуацій.....	7
1.2 Поняття стресу та стресостійкості: особливості психологічного стресу, диференціювання стресу та інших станів.....	12
1.3 Фактори, пов'язані зі здатністю людини регулювати свої емоції та справлятися зі стресом.....	17
1.4 Статеві та вікові особливості сприймання стресу.....	21
1.5 Взаємозв'язок психологічного благополуччя та стресостійкості особистості.....	24
1.6 Вплив війни на психологічний стан людини.....	28
Висновки до розділу 1.....	30
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>32</b>
2.1 Методичне забезпечення дослідження.....	32
2.2 Вибірка дослідження.....	34
Висновки до розділу 2.....	35
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>36</b>
3.1. Характеристика етапів проведення експериментального дослідження.....	36
3.2. Рекомендації та профілактично – розвивальна програма розвитку стресостійкості особистості під час війни.....	46
Висновки до розділу 3.....	55
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>57</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>59</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>65</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Війна - це травматична подія, яка може мати глибокі психологічні наслідки для людей. У той час як деякі люди можуть піддатися стресу та розвинути проблеми з психічним здоров'ям, інші можуть виявляти стійкість і зберігати своє психологічне благополуччя, незважаючи на вплив значних стресорів. Розуміння психологічних особливостей, які сприяють стресостійкості людини в умовах війни, має вирішальне значення для розробки ефективних втручань та підтримки осіб, які можуть зазнавати впливу від таких умов.

Дослідженням природи стресостійкості, шляхів і засобів її формування займалися ряд науковців: І. Ф. Аршава; В. А. Бодров; Г. С. Васильченко; В. М. Крайнюк; А. П. Катунін; Т. Л. Крюкова; О. О. Реан; К. В. Судаков; С. І. С'єдін; Т. М. Титаренко; А. Н. Фомінова.

Вчені, що досліджували стресостійкість в умовах війни, є Джордж С. Паттон, Річард Лазарус та Мартін Селігман. У своїх дослідженнях вони досліджували психологічну стійкість та стресову витривалість військових осіб під час бойових дій. Вчені досліджували фактори, що впливають на резилієнтність та психологічний захист військових осіб, а також розробили методики для підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя в умовах війни.

Ця дипломна робота спрямована на вивчення психологічних особливостей, які впливають на здатність людини переносити стрес в умовах війни, спираючись на існуючу літературу та емпіричні дані. Враховуючи актуальність теми і необхідність розробки стратегій підтримки психічного здоров'я в умовах війни, метою даного дослідження є виявлення ключових факторів та механізмів, що сприяють стресостійкості особистості яка проживає в умовах війни.

Вивчення психологічних особливостей, пов'язаних зі стресостійкістю в умовах війни, є дуже актуальним, враховуючи безперервні конфлікти та війни у всьому світі. Умови війни можуть бути надзвичайно стресовими і мати серйозні психологічні наслідки для цивільних осіб, які мешкають у зонах військових дій.

Таким чином, результати цього дослідження можуть допомогти у розробці втручань та стратегій підтримки для групи населення.

**Мета:** виявлення психологічних особливостей, що сприяють стресостійкості людини в умовах війни

**Об'єкт:** Стресостійкість як психологічне явище

**Предмет:** Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах війни

**Гіпотези:**

1. Існує кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та рівнем стресу, спричиненого умовами війни. Очікується, що особистість з вищим рівнем стресостійкості будуть демонструвати менші показники стресу в порівнянні з особистістю, що має нижчий рівень стресостійкості.
2. Існує статистично значуща різниця у рівні стресостійкості між чоловіками та жінками. За попередніми дослідженнями, можливо, очікується, що чоловіки мають вищий рівень стресостійкості порівняно з жінками.
3. Існує зв'язок між рівнем стресостійкості та рівнем психологічного благополуччя. Передбачається, що особи з вищим рівнем стресостійкості будуть мати вищі показники психологічного благополуччя.

**Задачі:**

1. Здійснити теоретичний аналіз стану розробленості проблеми стресостійкості особистості в психології.
2. Дослідити та розкрити статеві відмінності щодо стресостійкості особистості в умовах війни.
3. Розкрити особливості стресостійкості особистості, яка проживає на території, де війна має місце, і проаналізувати вплив війни на рівень стресостійкості у таких умовах.

4. Розробити методичні рекомендації та укласти програму розвитку стресостійкості особистості під час війни.

**Методи дослідження.** У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація наукових та емпіричних досліджень явища стресостійкості;
- емпіричні методи – використання методик:

1. Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге.
2. “Тест на визначення рівня стресу” (за В. Ю. Щербатих)
3. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського)

А також методи статистичної обробки експериментальних даних: кореляційний аналіз здійснений за допомогою коефіцієнту Спірмана та порівняльний аналіз за допомогою критерія Манна-Уїтні (U).

**Емпірична база дослідження.** У дослідженні взяло участь 50 осіб. З них 25 чоловіків та 25 жінок, віком від 13 до 58 років. Їх переважна діяльність: навчання, оплатна професійна діяльність та інше.

**Елементи наукової новизни одержаних результатів.** Поглиблено і уточнено психологічні знання та уявлення про особливості стресостійкості та шляхи її розвитку у особистості, що перебуває в умовах війни.

**Новизна дослідження** полягає в вивченні зв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем стресу в умовах війни. Цей аспект ще не був достатньо досліджений, особливо з урахуванням впливу умов війни на психологічну стійкість особистості. Виявлення такого зв'язку може допомогти в розробці ефективних стратегій психологічної підтримки та адаптації осіб, що переживають в умовах війни.

Теоретична значущість полягає в розширенні розуміння поняття стресостійкості та її компонентів. Дослідження допомогло виявити, що стресостійкість є комплексною властивістю, яка залежить від різних аспектів, таких як емоційний, вольовий, інтелектуальний та мотиваційний компоненти.

Це допомагає уточнити теоретичні уявлення про стресостійкість та її формування.

Робота також внесла свій внесок у вивчення впливу статевих різниць на стресостійкість. З'ясування різниці між чоловіками та жінками у рівні стресостійкості може мати значення для розробки гендерно-специфічних підходів до психологічної підтримки та тренування стресостійкості.

**Практичне значення одержаних результатів.** Отримані результати можуть бути корисними для викладачів вищих навчальних закладів та спеціалістів психологічної служби, щоб вони могли використовувати їх у діагностичній, просвітницько-профілактичній, консультативній та корекційно-розвивальній роботі зі студентами та викладачами в контексті даної проблеми.

**Надійність та достовірність результатів** дослідження забезпечується репрезентативною вибіркою, що збалансована за основними соціально-демографічними характеристиками і є достатньою для статистичного аналізу; сполученням кількісного і якісного аналізів отриманих результатів; використанням коректно дібраного блоку методик емпіричного дослідження та подальшої математичної обробки даних; відповідністю методології та інструментарію дослідження завданням та меті роботи.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається із вступу; трьох розділів із висновками до кожного із них; загальних висновків; списку використаних джерел, що налічує 63 найменування (із них 22 іноземною мовою). Робота містить 5 таблиць, 8 рисунків та 6 додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 1.1 Особистість та подолання складних життєвих ситуацій

У своїх дослідженнях Т. Василенко, Ф. Василюк, О. Коржова, Г. Семенова та інші науковці запропонували класифікацію складних життєвих ситуацій. Вони розглядають життєву ситуацію як об'єктивний простір прояву суб'єктивного та розподіляють їх за кількома параметрами: інтенсивністю, ступенем втрати, тривалістю (хронічні, короткострокові), ступенем керованості подіями (контрольовані, неконтрольовані), рівнем впливу. К. Муздибаєв розглядає ситуації за рівнем впливу, тоді як Ф. Василюк розподіляє їх за типами відповідно до особливостей ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт і криза. Деякі з цих понять пов'язані з психофізіологічними можливостями організму. У напруженій ситуації організм людини активізує свої психічні та фізіологічні ресурси. Але в екстремальних ситуаціях, коли йдеться про загрозу життю і здоров'ю людини, організм працює на межі своїх можливостей. Складність і небезпечність ситуації перевищує енергетичні можливості звичних реакцій.

Згідно з дослідженнями Ф. Василюка, тип критичної ситуації визначається перешкодою в життєдіяльності суб'єкта – станом «неможливості» як своєрідним блоком, що призводить до нездатності суб'єкта самостійно впоратися зі складними умовами життєдіяльності. Це означає, що людина відчуває себе автором своїх почуттів, думок та поведінки у даній ситуації. Актуалізація потенціалу відповідальності в особливій життєвій ситуації необхідна, оскільки саме це призводить до позитивного сприйняття себе, формування самоповаги та знаходження нових життєвих орієнтирів.

Відповідальність є важливим особистісним потенціалом, який забезпечує людину підтримкою саме тоді, коли вона найбільше цього потребує (Г. Семенова).

Дослідження складних життєвих ситуацій - це аналіз методології життєвої ситуації, який складається з трьох рівнів [5]: умови життя людини, етап життєвого шляху особистості та формування ставлення особистості до ситуації. Психологічна ситуація включає зовнішні умови та їх суб'єктивну інтерпретацію, що приводить людину до пошукової поведінки для подолання проблем. Ця активність залежить від попереднього досвіду досягнення успіху та подолання невдач, а також від вимог актуальної ситуації та психологічних ресурсів особистості.

Сприйняття ситуації та формування ставлення до неї залежить від когнітивного оцінювання. Роберт Лазарус визначив два етапи цього процесу [20]: первинне оцінювання, яке дозволяє визначити наявність стресу та оцінити масштаб загрози для благополуччя, і вторинне оцінювання, в ході якого людина оцінює свої ресурси та визначає шляхи впливу на негативні події. Це оцінювання сприяє встановленню зв'язку між вимогами ситуації та можливостями людини подолати їх. Оцінка події як загрозової відбувається, коли є небезпека втратити існуюче благополуччя (фізичне, психологічне, фінансове тощо). Оцінка втрати пов'язана з ситуацією втрати чогось цінного для особи (розрив стосунків з близькою людиною, матеріальні втрати, фізичне ушкодження тощо) [20].

За виявами Н. Сарджвеладзе, грузинського дослідника, за кожною особистістю стоять потенційні стани, невикористані ресурси, нереалізовані установки та зразки поведінки та міжособистісної взаємодії [29]. Ці можливості часто залишаються невідкритими. Під час консультацій та життєвого спілкування, люди часто не просто констатують факти, а наводять можливі варіанти поведінки, які можуть надати допомогу в складних життєвих ситуаціях, хоча вони можуть мати нетипову та нереалістичну форму.

У складних життєвих ситуаціях психологічне самовідчуття людини змінюється за такими характеристиками: суб'єктивне відчуття себе у світі та в системі існуючих відносин (емоційна збіднілість, самодепривація внаслідок відгородження від зовнішнього світу); характер власної активності – організація життєдіяльності перетворюється на дезорганізованість; відчуття плину часу, його суб'єктивна характеристика (відчуття зупинки часу або його гостра нестача); фізичний стан (згортання адаптаційних функцій, відчуття постійного напруження, зростання тривоги); самозаглибленість (постійне занурення у світ власних переживань – емоційно забарвлене уявне програвання ситуацій, які відбулися, або тих, які можуть трапитися; з'ясування стосунків подумки з уявним суперником).

Часто у важких життєвих ситуаціях можна спостерігати активування захисних механізмів психіки, таких як раціоналізація, прийняття обставин, покора, депресія, уникнення, пригнічення думок і емоцій і таке подібне. Індивідуальні стратегії подолання таких ситуацій включають психологічний захист, пристосування і прояв емоцій.

Поняття "ресурс" походить від французького слова "ressource", що означає "допоміжний засіб", і має широке міждисциплінарне застосування. Ресурси включають засоби і умови, які дозволяють досягти певного результату шляхом певних трансформацій. Вони представляють собою стан або можливість, яку можна використовувати у разі потреби, як додаткове джерело психологічної та фізичної сили й енергії. Завдяки наявності ресурсів людина має можливість взяти на себе ініціативу і вчинити крок у напрямку досягнення бажаного результату.

У психології традиційно виділяються різні види ресурсів, які можуть бути корисними в складних життєвих ситуаціях. Ці ресурси включають фізіологічні та типологічні особливості, когнітивні процеси, особистісні якості, соціальну підтримку, фінансове благополуччя, набуті знання, навички і досвід, а також уміння та позитивний досвід використання ресурсів у складних ситуаціях (згадані М. Логінова і Ю. Постілякова). За С. Хобфоллом психологічні ресурси

є важливими засобами адаптації до складних життєвих ситуацій. Він класифікує ресурси наступним чином: 1) матеріальні об'єкти (дохід, житло, одяг, матеріальні речі) та нематеріальні (побажання, цілі); 2) зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні (самоповага, професійні навички, здібності, інтереси, хобі, особисті риси, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань); 3) психічний та фізичний стан; 4) вольові та емоційні характеристики, висока енергія.

Розвиток особистісних ресурсів передбачає формування почуття відповідальності, яке набуває особливої актуальності в життєвих ситуаціях і проявляється усвідомленням і прийняттям особою своєї ролі у цих ситуаціях, а також відчуттям "власного авторства" щодо своїх почуттів, думок і поведінки, що виникають в цих ситуаціях. Активізація потенціалу ситуаційної відповідальності у конкретній життєвій ситуації є необхідною, оскільки саме це сприяє позитивному сприйняттю себе, формуванню самооцінки і знаходженню нових життєвих орієнтирів.

Одним з важливих особистісних ресурсів є здатність особистості до стресостійкості, яка розвивається протягом життя і дозволяє людині ефективно впоратися з важливими життєвими ситуаціями, користуючись зовнішніми ресурсами. Це означає, що людина може виявляти стресостійкість у певних ситуаціях, незалежно від свого рівня знань та усвідомлення цієї особистісної характеристики (згадано А. Фоміновою). Щодо зовнішніх ресурсів, цікавою є точка зору Л. Берталанфі, який стверджував, що життя - це процес, а не просто структура, процес забезпечення рівноваги неврівноваженої системи завдяки енергії, що надходить зовнішнього середовища. Також Б. Скіннер та Д. Кліз підкреслюють: "Кожна людина, яка відчуває, що вона певним чином пов'язана з виповненою смыслом космічною системою, здобуває більшу психологічну стійкість і рівновагу, незалежно від своїх вірувань у Бога...".

Формування психологічного ресурсу базується на психофізіологічних особливостях людини, які визначають її можливості у інтелектуальній обробці інформації та саморегуляції. За словами В. Мясіщева, вразливі аспекти

особистості є джерелами психогенезу, тоді як сильні сторони є джерелами збереження здоров'я та компенсації. Особливості темпераменту і характеру також впливають на формування ресурсів. Наприклад, вроджена вразливість (меланхолічний або холеричний типи темпераменту) призводить до високої емоційної чутливості, тоді як флегматичний характер може спричиняти розвиток ригідності, що перешкоджає формуванню особистісних ресурсів.

Згідно з Н. Водоп'яною, психологічний ресурс складається з внутрішніх і зовнішніх факторів, які сприяють психологічній стійкості у стресових ситуаціях. Це включає емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові аспекти, які людина використовує для адаптації до складних життєвих ситуацій, а також це інструменти, які використовуються для зміни способу взаємодії зі стресовою ситуацією [21].

Основою для розвитку психологічних ресурсів є особистісний адаптаційний потенціал, який визначається як сукупність психологічних особливостей людини і її здатність подолати неблагоприятні умови розвитку. Цей потенціал включає ряд характеристик, таких як нервово-психічна стійкість (здатність переносити стрес), адекватна самооцінка (реалістична оцінка умов діяльності та власних можливостей), відчуття соціальної підтримки (відчуття власної значущості) та навички соціального спілкування. Ці аспекти були досліджені такими авторами, як Н. Дорожевець, А. Маклаков, А. Міллер, В. Франкл та інші.

Згідно з дослідженнями Мадді, подолання складних життєвих ситуацій вимагає включеності у події, здатності знаходити контроль навіть у непередбачуваних обставинах і готовності брати на себе виклик без гарантій успіху. Що стосується установок, які допомагають упоратися зі складною ситуацією, Мадді поділив їх на три підкатегорії[21]:

**Включеність:** Ця установка відображає готовність бути активно причетним до подій, а не пасивно спостерігати за тим, що відбувається навколо. Така стратегія є більш вигідною для розвитку стійкості до стресу.

Контроль: Навіть у ситуаціях, коли людина не має багато впливу на обставини, важливо знайти те, що можна взяти під свій контроль і почати діяти. Відмова від будь-яких спроб контролювати свою долю може призвести до неприємного ефекту, до стану, коли дії людини не співпадають з тим, що відбувається в її житті.

Виклик: Це готовність людини діяти активно, навіть без жодних гарантій успіху. Люди, які не наважуються на активність, набагато більш вразливі в стресових ситуаціях порівняно з рішучими "бійцями", які готові діяти навіть у повністю невизначених обставинах..

У складних життєвих ситуаціях виникає проблема пошуку сенсу життя, визначення життєвих цілей, яка має велике значення не лише для подолання ситуації, але й для збереження психологічного здоров'я особистості. І. Ялом зазначав: «Відсутність сенсу життя майже лінійним чином пов'язана з психопатологією» [39]. В. Франкл наголошував: "Той, хто знає, наскільки тісний зв'язок душевного стану людини зі станом її тілесного імунітету, зрозуміє, що раптова втрата надії й мужності може мати смертельну дію» [39]. Бо поняття власної безглуздості, що базується на відчутті неповноцінності і низькій самооцінці, призводить до деструктивних переконань, що немає сенсу досягати чогось у цьому світі, і спонукає до відсторонення від реальності і занурення в світ ілюзій.

Коли людина знаходиться в складній життєвій ситуації і знаходить новий сенс у своєму існуванні, це не лише дозволяє їй позбутися негативних емоційних переживань, але також відкриває нові можливості для самореалізації та перспективи у житті. Здобутий досвід допомагає розуміти, що складні обставини не просто приносять втрату і страждання, але й відкривають духовні цінності, допомагають переглянути життя з нової перспективи та знайти новий сенс у ньому.

**1.2 Поняття стресу та стресостійкості: особливості психологічного стресу, диференціювання стресу та інших станів.**

Природа стресу спричинила різні тлумачення та погляди на це явище, що призвело до неоднозначності у його визначенні. Завдяки цьому багато дослідників поглиблено вивчали стрес, що призвело до того, що це поняття з часом розвивалося та розширювалося завдяки дослідженню багатьох його аспектів.

Г. Сельє, засновник теорії стресу, наголошував на фізіологічних аспектах стресу. Він вважав, що стрес – це неспецифічна реакція організму на підвищену вимогу до нього [33]. Р. Лазарус, з іншого боку, вивчав стрес з багатьох рівнів, включаючи фізіологічні, психологічні та поведінкові точки зору. Він дійшов висновку, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, що супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи». Та навпаки, психологічний стрес викликає індивідуальні реакції, які було важко передбачити, наприклад, гнів або страх у відповідь на загрозу. Значущість індивідуальних відмінностей у реакції зменшується під час екстремальних умов, таких як стихійні лиха чи насильство, але навіть тоді не всі відчувають гострий стрес.

Т. Цигульська стверджує, що стресор може спричинити адаптацію або виснаження організму, що може призвести до фізичних та психічних проблем здоров'я. Важливо зауважити, що стрес завжди присутній, оскільки організм піддається впливу стресорів за будь-яких умов. Шкідливість психологічного стресора також залежить від індивідуальної структури особистості та сприйняття ситуації. Символічна інтерпретація події як невігідної може спричинити стресову реакцію. Цей процес оцінки включає різні фактори, такі як сприйняття, пам'ять, мислення та минулий досвід [26].

Спосіб реакції людини на стресовий фактор визначається її взаємодією з ситуацією через процеси ідентифікації та оцінки сигналів, розробки стратегії поведінки тощо, і особиста реакція грає вирішальну роль в цьому процесі. Особливо важливою є особиста реакція, коли екзогенні фактори мають менш інтенсивний та повільний вплив. Послідовність фізіологічних і біологічних

реакцій в значній мірі визначається індивідуальними характеристиками суб'єкта.

Класифікація складної реакції організму як емоційної та стресової залежить від оцінки стимулу, дії, ситуації та психологічної оцінки негативних сигналів, коли механізми ухилення від стереотипного захисту не підготовлені [26].

Важливо зазначити, що персональні когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають рівень стресу, який досвідчує конкретний суб'єкт. Відмінності у сприйнятті ситуації як стресової або нормальної можуть бути пов'язані зі змінами у фізіологічному або психічному стані суб'єкта. У розвитку психологічного стресу відводять ключову роль такому негативним емоційному стану, як: перенапруженню, яке може бути спричиненим негативними емоціями і конфліктними ситуаціями [26].

Процес подолання стресу включає як прямі дії суб'єкта, так і когнітивну роботу, яка включає інтерпретації, емоції та оцінку складності завдання, внутрішні ресурси та ймовірність успіху. Фішер називає цю когнітивну роботу "роботою незадоволення" і вважає її ключовою для створення оптимістичної, орієнтованої на успіх атмосфери, яка є основою для ефективного контролю та управління стресом [5]. Марк Садомирський рекомендує, щоб люди зробили для себе наступний висновок: «зі стресом необхідно боротися, щоб не допустити подібного трагічного фіналу, не випускаючи його з жорстких рамок, не даючи піднятися на другу, а тим більше на третю сходинку. І замість того, щоб ставити себе в позицію «жертви», змінити її на позицію «переможця»» [30].

Психологічний стрес отримав свою назву на честь психологічних проявів синдрому адаптації Г. Селіє. У своїх працях Р. Лазарус та Р. Ланер виділили його як реакцію людини на особливості взаємодії між індивідом та середовищем. Пізніше це визначення було уточнене: психологічний стрес почали трактувати не лише як реакцію, але й як процес, в якому індивід враховує потреби середовища на основі своїх ресурсів та ймовірності

вирішення проблеми, що призводить до індивідуальних відмінностей у реакції на стресову ситуацію.

Разом з терміном "психологічний стрес" в літературі також використовуються терміни "емоційний стрес" і "психоемоційний стрес". Різні дослідники, такі як соціологи, психологи, фізіологи та психіатри, внесли свої думки в цей термін, що ускладнює формування єдиного концепту психоемоційного стресу. Деякі дослідники підкреслюють, що виникнення цього терміну акцентує тісний зв'язок між стресом та емоціями.

Термін "емоційний стрес" охоплює як початкові емоційні та поведінкові реакції на екстремальні біологічні та соціальні фактори навколишнього середовища, так і фізіологічні механізми, що їх підтримують. Емоційний стрес зазвичай пов'язується з негативними афективними відчуттями, що супроводжують стрес і призводять до небажаних змін у людському організмі. Однак згодом виявилось, що несподівані і значущі позитивні зміни також можуть спричиняти типові ознаки стресу в організмі людини. Тому емоційний стрес розглядається як широкий спектр психічних явищ, які включають як негативні, так і позитивні досвіди. У одній зі своїх праць, Г. Сельє написав: "Мати, якій повідомили про загибель на війні її єдиного сина, відчуває страшні душевні потрясіння. Якщо багато років згодом виявиться, що повідомлення було невірним, і син неочікувано прийде до дому цілим та неушкодженим, вона відчує дуже сильну радість" [34]. Специфічні результати двох подій - смутку та радості - повністю різні, навіть протилежні, але їхні стресові ефекти - неспецифічні вимоги адаптації до нової ситуації - можуть бути однаковими." На жаль, сьогодні ми продовжуємо використовувати війну як приклад. Однак радісно, що все більше українських синів, яких вважали мертвими або зниклими в війні на сході України, були знайдені живими.

Фахівці різних напрямків, включаючи психіатрів, психологів та фізіологів, наголошують на важливості вивчення наслідків та механізмів емоційного стресу. Наприклад, А. М. Вейн більше двох десятиліть тому зазначив, що

основні хронічні захворювання нашого часу пов'язані з емоційним стресом, як гострим, так і хронічним.

Концепти "психологічного" та "емоційного" стресу, хоча й схожі, але мають деякі відмінності. Емоційний стрес присутній як у людей, так і у тварин, тоді як психологічний стрес виникає тільки у людей з розвиненою психікою.

Емоційний стрес супроводжується вираженими емоційними реакціями, тоді як психологічний стрес має когнітивну складову, що включає аналіз ситуації, оцінку наявних ресурсів та прогнозування майбутніх подій. Фізіологи зазвичай використовують термін "емоційний стрес", а психологи - "психологічний стрес".

Р.С. Немов поєднує поняття "стрес" та "афект", які відрізняються як за силою, так і за тривалістю. Зазвичай афекти тривають секунди або хвилини, тоді як стрес вимагає тижнів, днів і в гострих випадках - років. У першому томі свого підручника Немов пише: «Одним із найбільш розповсюджених в наші дні видом афекту є стрес. Він представляє собою стан надмірно сильної та тривалої психологічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне перенавантаження» [27].

У іншій частині свого підручника автор надає інше визначення стресу в словнику базових психологічних термінів: «Стрес – стан душевного (емоційного) та поведінкового розладу, пов'язаний з нездатністю людини зібрано та розумно діяти у ситуації що склалася» [27]. Це визначення більш схоже на концепцію "дистресу", оскільки деякі типи стресу можуть насправді підвищувати продуктивність.

Автор підручника з загальної психології, А.Г. Маклаков, вважає стрес типом емоційного стану та описує його як стан з екстремальною нестійкістю однією з основних його властивостей. Ця думка відрізняється від позиції Г. Сельє, який вважав стрес тривалим та стійким станом, пов'язаним з його хронічною природою. За Маклаковим: «Будучи одночасно самостійним фізіологічним, психологічним та соціальним явищем, стрес по своїй суті представляє собою ще один вид емоційного стану. Цей стан характеризується

підвищеною фізіологічною та психологічною активністю. При цьому однією з головних характеристик стресу є його крайня нестійкість. При сприятливих умовах цей стан може трансформуватися в оптимальний стан, а при несприятливих умовах – у стан нервово-емоційної напруги, для якої характерне зниження працездатності та ефективності функціонування систем та органів, виснаження енергетичних ресурсів» [24].

Р. Лазарус зробив спробу відрізнити фізіологічний і психологічний стрес у 1970 році. Згідно з його концепцією, фізіологічний стрес пов'язаний з реальними фізичними подразниками, тоді як ментальний або емоційний стрес пов'язані з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозової та складної [20]. Однак це розмежування є умовним, оскільки ментальний стрес завжди містить елементи фізіологічного стресу, а в ментальному стресі не може бути фізіологічних змін.

Психологічний стрес має декілька специфічних особливостей, які відрізняють його від біологічного стресу, описаного в класичних роботах Г. Сельє. Цей тип стресу може бути спричинений не лише реальними подіями, але й ймовірними подіями, які ще не сталися, але яких боїться суб'єкт. Люди реагують не тільки на фізичну небезпеку, але і на нагадування чи загрози її. Тому поганий студент може мати сильніші автономні реакції від думок про можливу незадовільну оцінку, ніж від отримання її на іспиті. Ця специфіка психоемоційного стресу людини означає, що правильності його проходження не завжди відповідають закономірності.

### **1.3 Фактори, пов'язані зі здатністю людини регулювати свої емоції та справлятися зі стресом.**

Є кілька факторів, які пов'язані зі здатністю людини регулювати свої емоції та справлятися зі стресом. Ці фактори можна умовно розділити на дві категорії: внутрішні та зовнішні.

Внутрішні фактори включають риси особистості, когнітивні здібності та емоційний інтелект. Встановлено, що такі риси особистості, як стійкість,

оптимізм і самоефективність, позитивно пов'язані з емоційною регуляцією та навичками подолання стресу. Когнітивні здібності, включаючи навички вирішення проблем, контроль уваги та когнітивну гнучкість, також важливі для регулювання емоцій і подолання стресу.

Зовнішні фактори включають соціальну підтримку, доступ до ресурсів і екологічні стресори. Соціальна підтримка з боку родини, друзів або громади може надати емоційну та практичну підтримку під час стресових ситуацій, що може покращити здатність людини справлятися зі стресом. Доступ до таких ресурсів, як фінансова стабільність, освіта та охорона здоров'я, також може пом'якшити негативний вплив стресу. Стресові фактори навколишнього середовища, такі як насильство чи дискримінація, можуть негативно вплинути на емоційну регуляцію та здатність долати проблеми.

Одним із головних внесків Лазаруса в цю сферу була концепція когнітивної оцінки, яка стосується того, як люди оцінюють та інтерпретують стресові події. Він стверджував, що люди оцінюють стресові ситуації за двома параметрами: скільки шкоди чи загрози вони становлять і наскільки людина здатна впоратися з ними. На основі цієї оцінки люди потім генерують емоційну реакцію на ситуацію, яка може бути або адаптивною, або дезадаптивною [47].

Лазарус також запропонував концепцію стратегій подолання, тобто способів, за допомогою яких люди намагаються впоратися зі стресом або зменшити його. Він виділив два типи копінг-стратегій: орієнтовані на проблему та орієнтовані на емоції. Копінг, орієнтований на проблему, передбачає вжиття прямих дій для вирішення проблеми, яка спричиняє стрес, тоді як копінг, орієнтований на емоції, передбачає регулювання емоційної реакції на стресор [47].

Таким чином, робота Лазаруса підкреслила важливість когнітивної оцінки та стратегій подолання в регулюванні емоцій і подолання стресу. Його внесок вплинув на формування галузі досліджень стресу та подолання, і його ідеї продовжують бути актуальними й сьогодні для розуміння того, як люди реагують на стрес і справляються з ним у своєму житті.

Дослідження Фолкмана були зосереджені на стратегіях подолання стресу та їх ефективності у зниженні стресу. Вона виділила два основних типи подолання: подолання, орієнтоване на проблему, і подолання, зосереджене на емоціях. Подолання, орієнтоване на проблему, передбачає вжиття активних заходів для вирішення проблеми, що спричиняє стрес, наприклад пошук інформації, складання плану або вжиття дій. З іншого боку, подолання, орієнтоване на емоції, передбачає керування емоціями, пов'язаними зі стресом, наприклад пошук соціальної підтримки, використання позитивного мислення або застосування технік релаксації [47].

Фолкман також досліджувала концепцію «створення сенсу», яка передбачає пошук сенсу та мети в стресовій ситуації. Це може включати пошук позитивних аспектів ситуації, таких як особистісне зростання або посилення співпереживання іншим. Дослідження Фолкмана показують, що пошук сенсу стресового досвіду може призвести до більшої стійкості та психологічного благополуччя.

Гросс виділив дві основні категорії стратегій регуляції емоцій: орієнтовані на попередні події та орієнтовані на відповідь. Стратегії, орієнтовані на попередні події, передбачають зміну ситуації або контексту, щоб запобігти або зменшити емоційну реакцію, тоді як стратегії, орієнтовані на реакцію, передбачають модифікацію самої емоційної реакції [48].

Однією з найбільш вивчених стратегій, орієнтованих на попередні події, є когнітивна переоцінка, яка передбачає зміну того, як людина думає про ситуацію, щоб змінити емоційну реакцію на неї. Гросс та його колеги показали, що когнітивна переоцінка може бути ефективним способом регулювання емоцій у різних контекстах, включаючи соціальні взаємодії, стресові ситуації та навіть у відповідь на негативні наслідки для здоров'я.

Гросс також вивчав нейронні механізми, що лежать в основі регуляції емоцій, використовуючи такі методи, як функціональна магнітно-резонансна томографія (МРТ). Його робота показала, що різні стратегії регулювання емоцій залучають різні ділянки мозку та нейронні шляхи, і що ефективність цих

стратегій може залежати від конкретного контексту чи індивідуальних відмінностей.

Загалом робота Гросса надала важливу інформацію про фактори, які сприяють ефективному регулюванню емоцій і контролю над стресом. Його дослідження підкреслили важливість розуміння різних стратегій, які люди використовують для регулювання своїх емоцій, і нейронних механізмів, що лежать в основі цих стратегій, а також важливість контексту та індивідуальних відмінностей у визначенні ефективності цих стратегій.

Барретт також досліджував, як регуляція емоцій пов'язана з результатами психічного здоров'я. Вона виявила, що люди, які здатні ефективно регулювати свої емоції, як правило, мають кращі результати психічного здоров'я, включаючи нижчий рівень тривоги, депресії та стресу.

Загалом дослідження Барретта пролило світло на складний зв'язок між емоціями, стресом і психічним здоров'ям, а також дало розуміння стратегій ефективного регулювання емоцій і подолання стресу.

Деніел Гоулман – психолог і науковий журналіст, який активно вивчав емоційний інтелект і його вплив на регуляцію стресу. Він вважає, що емоційний інтелект є важливим фактором здатності людини справлятися зі стресом і регулювати свої емоції. Емоційний інтелект охоплює здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також здатність розпізнавати та розуміти емоції інших.

Гоулман визначив кілька ключових навичок, які сприяють розвитку емоційного інтелекту та регуляції стресу, включаючи самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Самосвідомість передбачає усвідомлення власних емоцій та їхнього впливу на думки та поведінку. Саморегуляція передбачає здатність керувати власними емоціями та поведінкою та контролювати їх, особливо в стресових ситуаціях. Мотивація передбачає здатність використовувати емоції для досягнення цілей і підтримувати позитивний світогляд. Емпатія передбачає здатність розуміти емоції інших і розділяти їх, що може сприяти ефективній комунікації та

стосункам. Соціальні навички включають здатність керувати міжособистісними стосунками, вирішувати конфлікти та ефективно працювати з іншими.

Загалом дослідження Гоулмана підкреслюють важливість емоційного інтелекту та уважності для регулювання та подолання стресу. Розвиваючи ці навички, люди можуть краще керувати своїми емоціями та реагувати на стрес більш адаптивним і ефективним способом.

На завершення дослідження Річарда Лазаруса, Сьюзан Фолкман, Джеймса Гросса, Лізи Фельдман Барретт і Деніела Гоулмана пролили світло на різні фактори, пов'язані з регуляцією емоцій і стресу. Вони підкреслили важливість когнітивної оцінки, стратегій регулювання емоцій, уважності, соціальної підтримки та емоційного інтелекту в управлінні стресом і сприянні добробуту. Ці дослідники продемонстрували, що стрес є не просто фізіологічною реакцією на зовнішні подразники, але також на нього впливають індивідуальні когнітивні та емоційні процеси. Таким чином, розробка ефективних стратегій подолання та навичок емоційної регуляції може допомогти людям подолати стрес і покращити якість життя. Загалом робота цих дослідників значно сприяла нашому розумінню факторів стресу та дала цінну інформацію про розробку ефективних втручань для управління стресом.

#### **1.4 Статеві та вікові особливості сприймання стресу**

У наукових дослідженнях відзначається суперечливість щодо особливостей стресостійкості у чоловіків і жінок. Зокрема, Ш. Берн стверджує, що гендерні відмінності не мають суттєвого значення у емоційній сфері [4]. З іншого боку, Т. Б. Дмитрієва та А.З. Дроздов вбачають гендерний фактор як визначальний для стресостійкості, враховуючи специфічну гендерну вразливість та стратегії подолання наслідків стресу [28,37].

Згідно з дослідженням Г. Орме, загальний рівень коефіцієнта емоційності не відрізняється між чоловіками та жінками, але жінки мають вищі показники емоційного інтелекту. У той же час, у чоловіків спостерігається перевага в таких особистісних показниках, як бажання реалізувати свою унікальність,

здатність захищати свої думки, принципи та погляди, ефективно протистояння зі стресом, контроль над емоціями і адаптивність. Автор вказує, що у жінок показники емоційного інтелекту пов'язані з когнітивними процесами розуміння та осмислення власних емоцій, а у чоловіків - з якістю міжособистісних зв'язків, особливо в ранньому онтогенезі [29].

За деякими дослідженнями, в порівнянні з чоловіками, у жінок спостерігається менша стресостійкість, що пов'язано з особливостями реакції їхньої нервової системи на інтенсивні стимули. Згідно з Д.А. Жуковим, ці відмінності найбільш помітні в умовах високого рівня стресу, коли чоловіки проявляють свої здібності до прийняття рішень [8].

Він пояснює меншу стресостійкість жінок шляхом біологічних механізмів, зокрема повільнішим поверненням деяких фізіологічних параметрів до норми після стресових змін. Наприклад, у жінок рівень кортизолу (гормону надниркових залоз) знижується до вихідного рівня повільніше, ніж у чоловіків. Водночас, у жінок спостерігається вища швидкість мобілізації регуляторних систем під час емоційного стресу. Це проявляється в тому, що рівень збудження у жінок нарастає більш інтенсивно, а емоційна активація їхнього організму відбувається швидше.

Ж.Г. Дусказієва наголошує, що чоловіки мають меншу стресостійкість в порівнянні з жінками, і вони частіше демонструють психосоматичні розлади в стресових ситуаціях. Існують дані, що свідчать про вищу стійкість до стресу у жінок та більш виразні адаптаційні здібності [40]. Іноді це пояснюється тим, що чоловіки пригнічують свої емоції через гендерні стереотипи та соціальні очікування [40]. Згідно з С.А. Хазовою, жінки проявляють більшу різноманітність реакцій на стресові ситуації та гнучко використовують різні стратегії, залежно від ситуації. У той же час, чоловіки в стресових ситуаціях виявляють більшу стійкість. С.А. Хазова вказує, що жінки характеризуються спробами бачити позитивну сторону стресової ситуації, пошуком можливостей для особистого розвитку, змін та творчого зростання, а також пошуком інформаційної, матеріальної та моральної підтримки в стресових ситуаціях [35].

Деякі дослідники висувають припущення, що стресостійкість чоловіків і жінок відрізняється в залежності від характеру їх реакцій на стресори. У жінок зазвичай спостерігаються емоційні порушення, які мають менший негативний вплив на їх фізичне здоров'я, тоді як у чоловіків, навпаки, спостерігаються соматичні ускладнення. Багато авторів зазначають, що жіночий організм має вищу пристосованість до стресових впливів і меншу частоту соматичних ускладнень у порівнянні з чоловіками, які є наслідком реакцій на гострий та хронічний стрес [43; 49; 50; 52; 54].

Варто відзначити, що жінки мають значну схильність до розвитку різних афективних розладів під впливом стресу, таких як реактивна депресія, генералізований тривожний розлад, панічний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), фобічні розлади, розлади настрою та харчової поведінки [49-50; 52; 54-55]. Однак ця схильність до розвитку афективних розладів у жінок може бути способом адаптації до складних і значущих обставин, що тимчасово викликають афективний стан, не супроводжуваний психічними дефектами [28; 37]. В цілому, вчені відзначають, що жінки виявляють більшу стійкість у збереженні фізичного здоров'я як під час стресу, так і під час негативних наслідків стресу. Вони також приходять до висновку, що у чоловіків стресові реакції переважно проявляються у соматичних порушеннях, тоді як у жінок вони виявляються у психопатологічних афективних порушеннях.

Важливо зазначити, що серед причин різних реакцій чоловіків та жінок на стрес відіграють соціальні фактори, включаючи гендерні відмінності між ними. Наприклад, способи реагування на проблеми, які пов'язані з гендерною роллю, можуть впливати на сприйняття зовнішніх факторів як стресогенних і вибір стратегій подолання стресу [55; 57; 63].

Так, соціальні ролі жінок часто зводяться до сімейних обов'язків, таких як домашнє господарство, виховання дітей і догляд за здоров'ям усіх членів сім'ї. З іншого боку, жінкам не накладаються жорсткі стандарти соціального успіху або невдачі. Загальноприйнята гендерна роль чоловіків характеризується

прагненням до влади, агресивністю, мужністю, незалежністю, ефективністю, раціональністю, змагальністю, успіхом, активністю, контролем і стійкістю [55]. Чоловіки, які відповідають маскулінній гендерній ролі, можуть менше емоційно реагувати на стрес і утримувати свої почуття в собі. Крім того, стереотип мужності може перешкоджати зверненню за допомогою, навіть якщо вона є доступною. Факт необхідності допомоги конфліктує з традиційними очікуваннями статевих ролей, а визнання чоловіком потреби в допомозі може викликати невтішні стани, такі як втрата автономії та ідентифікаційний розрив з подальшими наслідками [55]. Ці гендерні стереотипи частково пояснюють вищу культуру самозбереження у жінок порівняно з чоловіками.

Відповідальність жінок за здоров'я сім'ї, яка є традиційною жіночою рольовою функцією, визначає важливість здоров'я в системі цінностей жінок та, відповідно, високий рівень самозбережувальної поведінки. Це також призводить до вищої стійкості до стресу у жінок. З

воротню, жорстка і саморуйнівна маскулінна статево-рольова установка сприяє меншій стресостійкості у чоловіків [55; 67].

На сьогоднішній день в науковому співтоваристві немає єдиного уявлення щодо рівня стресостійкості, який відрізняє чоловіків від жінок. Проводяться дослідження, які досліджують біологічні та соціальні аспекти стресостійкості, а також особливості стрес-долаючої поведінки. Існує припущення, що соціально-біологічні особливості та специфіка реакцій на стрес визначають відмінності в стресостійкості між чоловіками та жінками.

### **1.5 Взаємозв'язок психологічного благополуччя та стресостійкості особистості**

Останнім часом психологи звертають увагу на концепцію психологічного благополуччя, і цю тему вивчають як в іноземних, так і в національних дослідженнях. За словами М. Аргайла та Р. Кемпбелла, задоволеність життям може бути простою оцінкою, яку людина дає своїй поточній життєвій ситуації [1]. Проте, за цією оцінкою стоїть широкий спектр суб'єктивних досвідів

стосовно благополуччя людини, які не отримали належного дослідження в психології.

Під час вивчення суб'єктивного благополуччя людини значну увагу приділяють відповідності між актуальними (актуалізованими) потребами та суб'єктивними можливостями людини щодо їх задоволення. Іншими словами, сфера потреб має найбільш тісний зв'язок із сферою самосвідомості. Відповідно можна припустити, що при високих потребах, але низькому рівні самооцінки можливості їх задоволення виникає суб'єктивний дискомфорт, а зворотний зв'язок, ймовірно, призводить до благополуччя. Таким чином, встановлюється зв'язок між актуалізацією потреб та усвідомленням їх задоволення.

Задоволення потреб на різних рівнях відповідає рівню психологічного благополуччя людини. Ці рівні включають: 1) життєво важливі (біологічні) потреби, 2) соціальні потреби, що формуються під впливом суспільства, і включають бажання належати до соціальної групи, отримувати любов, увагу, повагу та прихильність від інших людей, 3) ідеальні потреби, пов'язані з розумінням світу і свого місця в ньому, а також з метою і сенсом свого існування на землі. Це може включати усвідомлення існуючих культурних цінностей або відкриття зовсім нових, невідомих попереднім поколінням [15].

Така побудова узгоджується і з концепцією А. Маслоу, в якій пропонується, що ступінь самоактуалізації особистості відповідає ієрархічній структурі сфери потреби. Потреби організовані ієрархічно з біогенетичними потребами в основі, за якими слідує психофізіологічні потреби, соціальні потреби, вищі потреби, а найвищий рівень займають так звані "мета-потреби".

Когнітивний аспект благополуччя пов'язаний зі здатністю індивіда до усвідомлення цілісної та послідовної картини світу, розумінням їх поточної життєвої ситуації. Неузгодженість або дисонанс у сприйнятті може виникнути через конфліктну інформацію, невизначеність ситуації або відсутність інформації або сприйняття.

Емоційна складова благополуччя пов'язана з досвідом, який виникає внаслідок успішної (або неуспішної) роботи особистості. Неврівноваженість

будь-якої сфери особистості може викликати емоційний дискомфорт. Емоційний дистрес може відображати проблеми в різних аспектах особистості [25].

Благополуччя залежить від наявності ясних цілей, успішності реалізації планів діяльності та поведінки, наявності ресурсів та умов для досягнення цілей. Неблагополуччя виникає у ситуації фрустрації, при монотонії виконавчої поведінки та інших подібних умов. Благополуччя створює відповідні міжособистісні відносини, можливості спілкуватися і отримувати від цього позитивні емоції, задовольняти потребу в емоційному теплі. Руйнує добробут соціальна ізоляція (депривація), напруженість у міжособистісних зв'язках [19].

Рефлексія ситуації та власних можливостей (і домагань), і навіть задіяння механізмів самосвідомості призводять до зміни індексу суб'єктивного благополуччя. Безсумнівно, суб'єктивне благополуччя значно розходиться в осіб із різними домаганнями і самооцінкою, і навіть їх співвідношенням. Вочевидь, чим вищий рівень домагань і менше можливостей їх реалізації, то нижчий індекс суб'єктивного благополуччя, і навпаки, чим більше можливостей їх реалізації, то вище благополуччя [17].

Останнім часом увага дослідників зосереджується на тому, що суб'єктивне благополуччя забезпечується не лише внутрішнім фізичним та психічним здоров'ям, але й станом духовного та морального здоров'я соціального середовища. На думку Л.Я. Косалса, суб'єктивне благополуччя особистості залежить від рівня засвоєної соціальної культури, а також від стану індивідуального та суспільного фізичного, психічного, інтелектуального та духовно-морального здоров'я [20].

Ідея того, що психологічне здоров'я людини є складною структурою, що складається з різних факторів, має свої коріння в класичній психології, зокрема в працях гуманістичних психологів, таких як А. Маслоу та К. Роджерс. Ці психологи вказують на те, що психологічне здоров'я людини досягається шляхом досягнення оптимального балансу між різними факторами, згаданими вище показниками.

Різні автори запропонували визначення психологічного благополуччя, які можна класифікувати на три категорії. Перша категорія - нормативне благополуччя, яке базується на зовнішніх критеріях, таких як ведення добродісного життя, що відповідає цінностям певної культури. У цьому випадку благополуччя визначається наявністю соціально-прийнятних якостей. Друга категорія визначає благополуччя як задоволеність життям, що ґрунтується на власних стандартах людини щодо хорошого життя. Благополуччя є глобальною оцінкою якості життя людини відповідно до його власних критеріїв. Це визначення має на увазі, що благополуччя — це гармонійне задоволення бажань та прагнень людини. Третя категорія пов'язана з щастям, де благополуччя визначається як переважання позитивних емоцій над негативними. Це визначення акцентує увагу на приємних емоційних відчуттях, які можуть бути об'єктивно присутні в житті людини або суб'єктивно сприймані нею.

Дінер виявив певні характеристики суб'єктивного благополуччя, які вважались неоднозначними. Перша характеристика - суб'єктивність, що означає, що воно ґрунтується на індивідуальних дослідженнях. Друга характеристика полягає в тому, що вона вимірюється позитивно, а не просто відсутністю негативних факторів, як у більшості визначень психічного здоров'я. Нарешті, третя характеристика полягає в тому, що вона вимірюється глобально, охоплюючи всі аспекти життя людини протягом кількох тижнів до десятиліть.

Духовне та моральне задоволення людини її власним життям визначається психологічним ставленням до життя [44].

Дослідники класифікують суб'єктивне благополуччя на три типи: фізичний, психологічний та соціальний. Ця класифікація відповідає психологічним поглядам на структуру особистості, що включає взаємопов'язаність трьох аспектів: фізичного "Я", соціального "Я" та духовного "Я". Фізичне "Я" охоплює тіло та всі матеріальні речі, якими володіє людина. Соціальне "Я" складається з ролей, норм та бажань людини щодо соціальної взаємодії.

Духовне "Я" є об'єднанням індивідуальних станів свідомості та духовних здібностей і властивостей. [44; 51].

Отже, психологічне благополуччя людини - це комплексне соціально-психологічне утворення, що охоплює оцінку та ставлення людини до свого життя та себе самої. Воно складається з когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів та відзначається суб'єктивністю, позитивністю та глобальністю. Психологи, соціологи та філософи досліджують різні аспекти суб'єктивного благополуччя, зосереджуючись на потребах, цінностях, усвідомленні, поведінці та наслідках діяльності, спрямованих на їх задоволення, що викликає певний стан (задоволення, щастя, позитивні емоції).

### **1.6 Вплив війни на психологічний стан людини**

Війна – це руйнівний досвід, який може мати значний вплив на психологічний стан людей, які в ній беруть участь, будь то учасники бойових дій чи цивільні. Вплив війни на психічне здоров'я людини може варіюватися від легкого до серйозного та може включати такі стани, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривога та зловживання психоактивними речовинами.

Вже протягом понад року Українці відчувають постійний тривожний стан, який посилюється звуками повітряних налітів, вибухів, обстрілів та артилерійських пострілів. Це викликає реакцію виживання в умовах складної ситуації, відомої як "бийся, тікай або завмири".

Реакція організму на стрес контролюється двома різними нервовими системами: симпатичною нервовою системою, відповідальною за реакцію "бийся або тікай", та парасимпатичною нервовою системою, відповідальною за сповільнення і розслаблення. Обидві системи працюють разом, щоб допомогти людині зберегти баланс під час стресових ситуацій і надає змогу повернутися до нормального функціонування після цих реакцій [60].

У часи війни ситуація дещо змінюється: рівень стресу зростає, що призводить до порушення балансу в мозку та надається перевага

парасимпатичній системі. Це призводить до змін у поведінці: емоції пригнічуються, щоб забезпечити ефективне функціонування для виживання.

Під час стресу активується структура лімбічної системи мозку - амігдала. Вона підтримує високий рівень адреналіну і надсилає сигнали можливої загрози. Якщо загроза поєднується з почуттям безсилля, яке може виникнути під час військових дій, мозок може надіслати сигнали тілу: "залишайся нерухолим". Внаслідок цього серцевий ритм сповільнюється, кров'яний тиск, температура тіла та інтенсивність руху зменшуються. У воєнний час такі реакції можуть бути миттєвими та тимчасовими, або тривати кілька днів і тижнів, залежно від загального психічного стану та важкості травматичної події.

Крім того, амігдала також має взаємозв'язок з гіпокампом - частиною мозку, що відповідає за зберігання пам'яті, що також допомагає приглушувати спогади про травматичні події [60.]. У результаті ми часто забуваємо важливі деталі, а іноді навіть не контролюємо свої думки.

Вчені медичної школи у Єрусалимі провели дослідження, яке показує, що реакція психіки людини під час війни варіюється від помірного та тимчасового стресу до важких психічних травм, що мають негативні наслідки для здоров'я, такі як: депресія, зловживання психотропними речовинами та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Крім того, дослідження вчених з Сполучених Штатів доводять довгострокові наслідки травматичних подій війни на здоров'я та загальний стан людини [46].

Війна також може мати значний вплив на соціальну та культурну структуру громади. Це може спричинити зрив соціальних зв'язків і призвести до ізоляції та недовіри між людьми. У деяких випадках це також може призвести до руйнування культурних традицій і цінностей, оскільки люди змушені залишати свої домівки та відмовлятися від свого способу життя [58].

Діти особливо вразливі до психологічних наслідків війни. Вони можуть відчувати страх, тривогу та травму внаслідок насильства та руйнування. Це

може призвести до проблем з поведінкою, труднощів у школі та довгострокових проблем із психічним здоров'ям.

Важливо зазначити, що вплив війни на психічне здоров'я людини може бути тривалим, і деякі люди відчують симптоми протягом багатьох років після завершення конфлікту.

Існує ряд втручань, які можуть бути корисними для лікування психологічних наслідків війни. Вони можуть включати терапію, ліки та групи підтримки. Терапія може бути особливо ефективною, допомагаючи людям пережити травму та розробити стратегії подолання, щоб впоратися зі своїми симптомами. Ліки можуть бути корисними для лікування симптомів депресії та тривоги, а групи підтримки можуть створити відчуття спільності між людьми, які пережили подібні травми.

Підсумовуючи, війна може мати значний вплив на психологічний стан людей, які в ній беруть участь, як комбатанти, так і цивільні. Це може призвести до таких станів, як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривога та зловживання психоактивними речовинами, а також до соціальних і культурних розладів. Важливо усвідомлювати вплив війни на психічне здоров'я та надавати підтримку та ресурси особам, які відчувають психологічні наслідки внаслідок участі у конфлікті.

### **Висновки до розділу 1**

Стрес представляє собою фізіологічні та психологічні реакції організму на стресовий стимул. Вчені мають різні погляди на поняття стресостійкості, проте вони згодні, що ця властивість передбачає стійкість та стабільність функцій організму та психіки під впливом стресу, здатність протистояти стресовим факторам, адаптуватися до них і компенсувати можливі функціональні порушення.

Стресостійкість виявляється як стабільність функцій організму та психіки під впливом стрес-факторів, здатність компенсувати функціональні порушення та адаптуватися до стресових умов. Вона має комплексний характер і складається з різних компонентів, таких як емоційний, вольовий, інтелектуальний,

мотиваційний, комунікативний, операційний тощо.

Особливості стресостійкості залежать від віку та життєвого досвіду особистості. Діти є найменш захищеними від стресу, а їх стресостійкість пов'язана з рівнем самоприйняття. У підлітковому віці збільшується емоційність та чутливість, що потребує вивчення стратегій подолання стресу та розвитку механізмів стресостійкості. У юності виникає велика кількість стресогенних факторів, але молоді люди виявляють оптимізм та готовність до дії у побудові своїх життєвих цілей. У дорослому віці стресостійкість впливає на професійну кар'єру та вимагає вироблення нових стратегій розв'язання проблем. У похилому віці з'являється вразливість та знижується здатність справлятися зі стресовими ситуаціями.

Щодо гендерних відмінностей у стресостійкості, в літературі існує розбіжність думок. Деякі дослідники вважають, що у жінок стресостійкість вища, оскільки вони проявляють більшу емоційну витривалість та соціальну підтримку. Інші дослідження не виявили значних різниць між чоловіками і жінками щодо стресостійкості, а зміни цієї характеристики більше залежать від індивідуальних особливостей кожної конкретної особистості.

Важливим фактором в розвитку стресостійкості є психологічна підготовка та тренування. Це може включати психотерапевтичну підтримку, навчання стратегіям зняття напруження, вивчення навичок саморегуляції, підвищення свідомості про власні реакції на стрес і розвиток позитивного мислення.

Також важливо зазначити, що стресостійкість може бути покращена шляхом впровадження здорового способу життя, включаючи збалансоване харчування, фізичну активність, регулярний сон та відпочинок, а також підтримку соціальних зв'язків і позитивних взаємин з оточуючими.

Узагальнюючи, стресостійкість в умовах війни є важливою характеристикою особистості, яка впливає на здатність до адаптації та подолання стресу. Це комплексна риса, яка формується під впливом багатьох факторів, включаючи вік, життєвий досвід, гендерні особливості та психологічну підготовку.

Розвиток стресостійкості може бути досягнутий через психологічну підтримку, тренування та здоровий спосіб життя.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 2.1 Методичне забезпечення дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичні (аналіз науково – психологічної літератури з проблеми дослідження; узагальнення та обґрунтування отриманих результатів); емпіричні (психодіагностичні методики).

Психодіагностичні процедури проведені з використанням пакета методик (див. Табл. 2.1), підібраних відповідно до предмета дослідження та поставлених завдань.

*Таблиця 2.1*

#### Методики відповідно до предмета дослідження та поставлених завдань

Методики дослідження			
№	Назва методики	Автор	Спрямована на
1.	Методика «Визначення стресостійкості та	Т. Холмса та Р. Раге	Виявлення ступеня опірності стресу.

	соціальної адаптації»		
2.	Тест на визначення рівня стресу	В. Ю. Щербатих	Виявлення рівня стресу
3.	Шкала психологічного благополуччя	Керол Ріфф	вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту

Для вимірювання рівня стійкості до стресу було застосовано методику "Визначення стресостійкості та соціальної адаптації" Т. Холмса та Р. Раге. Автори виявили певну тенденцію у виникненні захворювань, які передували стресовим подіям в житті людини. В основі цієї методики лежить присвоєння балів кожній стресовій події залежно від її важливості та складності.

Методика складається з 43 подій з різною кількістю балів, досліджуваному потрібно проглянути список та підкреслити ті життєві події, які з ним трапилися протягом останнього року.

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) - це методика, що дозволяє оцінити рівень стресу в особистості за певними параметрами.

Тест складається з 60 запитань, які поділяються на 6 блоків по 10 запитань у кожному. Кожне запитання містить дві альтернативи відповідей, з яких потрібно обрати лише одну. Крім того, тест містить загальні запитання, які дають змогу отримати інформацію про соціально-демографічні характеристики особи.

Завдання тесту полягає у визначенні таких параметрів, як рівень загального стресу, емоційного напруження, соматичного стресу, соціального стресу, критичності до себе, критичності до інших, ступінь прихильності до ризику та рівень самоконтролю.

Результати тестування оцінюються за бальною шкалою, де кожній відповіді

присвоюється певна кількість балів в залежності від вибраної альтернативи відповіді. На підставі отриманих балів, визначається рівень стресу в особистості та рекомендації щодо подальших дій для зниження рівня стресу.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф є одним із інструментів вимірювання психологічного благополуччя, тобто стану душевного здоров'я людини, що характеризується поєднанням задоволеності життям та відчуттям свого внутрішнього комфорту.

Загальна сума балів відображає рівень психологічного благополуччя людини. Високий рівень балів вказує на задоволеність життям, відчуття щастя та внутрішнього комфорту, тоді як низький рівень балів може свідчити про наявність проблем з психологічним благополуччям.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф є одним із найбільш використовуваних інструментів в психологічних дослідженнях та практиці, оскільки дозволяє оцінити стан душевного здоров'я людини та допомогти їй у виявленні проблем та їх подоланні.

Зазначений комплекс методик був використований відповідно до мети та завдань дипломної роботи.

## 2.2 Вибірка дослідження

Вибірку дослідження склали 50 людей, віком від 13 до 58, з них 25 жінок та 25 чоловіків. Їх переважна діяльність: навчання, оплатна професійна діяльність та інше. Див. Рис.2.1. Вибірка людей проживає на території України, яка контролюється ЗСУ. див. Рис.2.2.

Уточніть Вашу переважну діяльність

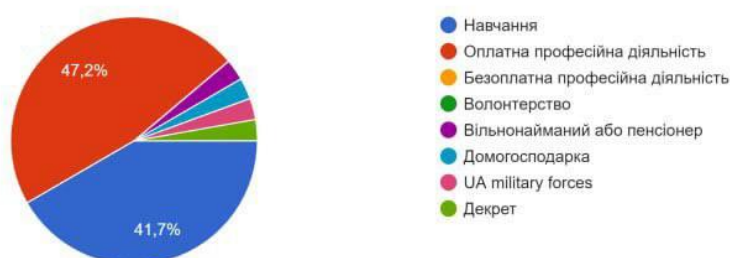


Рис.2.1. Переважна діяльність респондентів (%)

Де Ви проживаєте зараз?

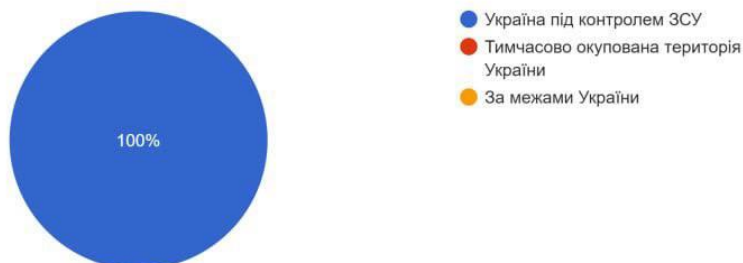


Рис.2.2. Місце проживання особистості в умовах війни (%)

### Висновки до розділу 2

Дослідження включало використання методів теоретичного аналізу науково-психологічної літератури та психодіагностичних методик. Для вимірювання рівня стресу використовувалися дві методики: "Визначення стресостійкості та соціальної адаптації" Т. Холмса та Р. Раге та тест на визначення рівня стресу за В. Ю. Щербатих.

Перша методика базується на присвоєнні балів стресовим подіям залежно від їх важливості та складності. Загальна сума балів визначає ступінь опірності стресу. Друга методика передбачає заповнення тесту з 60 запитань, які оцінюються за бальною шкалою. Результати тестування визначають рівень стресу в особистості та надають рекомендації щодо подальших дій для зниження рівня стресу. Додатково, для вимірювання психологічного благополуччя використовувалась шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, що оцінює стан душевного здоров'я людини.

У дослідженні була застосована вибірка, що складалася з 50 людей різного віку та статі, які проживають на території України.

Проведене дослідження на вибірці 50 осіб дозволяє отримати певну інформацію про рівень стресу та психологічного благополуччя в цій групі

людей.

Результати дослідження можуть бути використані для подальшого аналізу і розробки рекомендацій щодо підтримки та покращення психологічного стану і благополуччя досліджуваних осіб.

Зазначений комплекс методик був використаний відповідно до мети та завдань дипломної роботи.

## **РОЗДІЛ 3**

### **АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **3.1. Характеристика етапів проведення експериментального дослідження.**

На першому етапі дослідження був діагностован ступень опірності стресу досліджуваних за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге. Загальні результати дослідження представлено у процентному співвідношенні на Рис. 3.1.

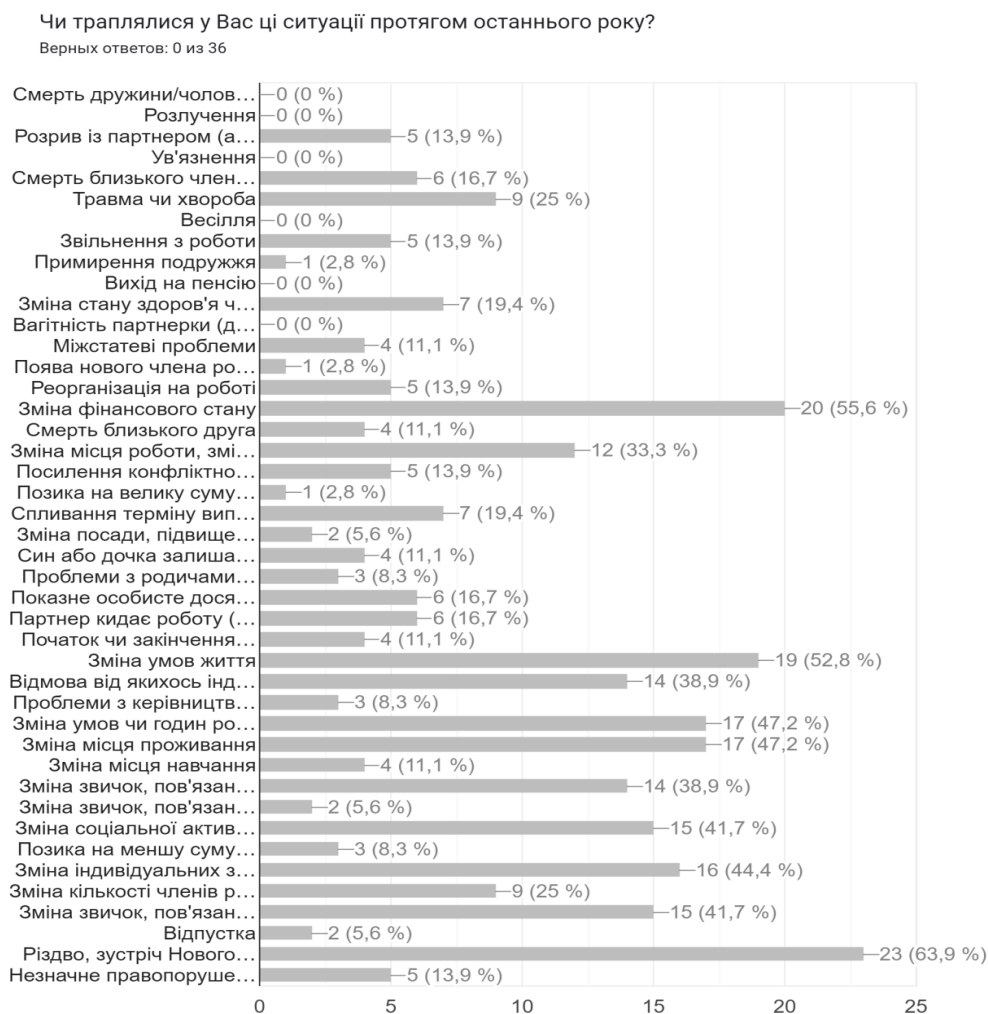


Рис. 3.1. Процентне співвідношення загальних результатів

Досліджуючи дані результати необхідно виокремити ті чинники стресу, які є більш розповсюдженими серед вибірки, а саме: зміна фінансового стану, зміна умов життя, зміна умов чи годин роботи, зміна місця проживання, зміна індивідуальних звичок пов'язаних зі сном (порушення сну), зміна соціальної активності, відмова від якихось індивідуальних звичок. Далі були визначені кількісні характеристики рівня стресостійкості за методикою Т. Холмса – Р. Раге на Рис.3.2

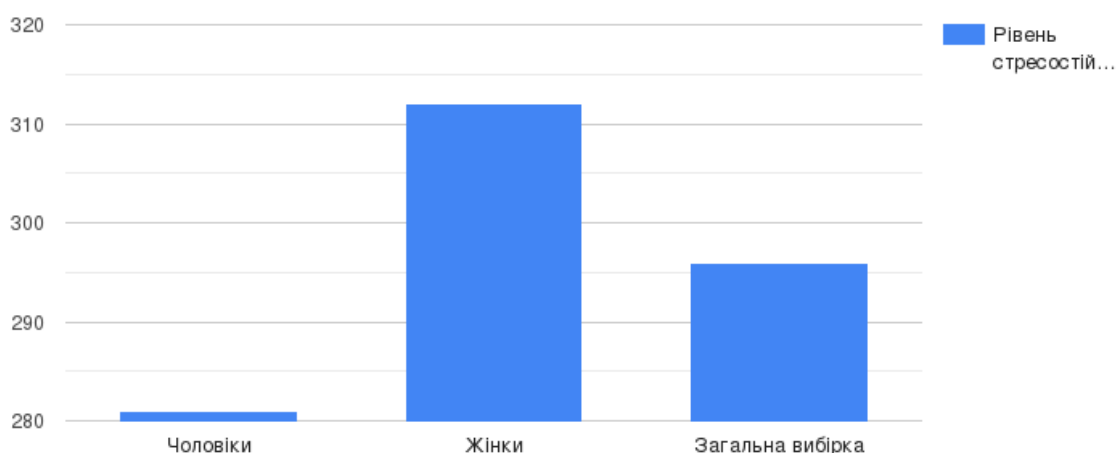


Рис.3.2. кількісні характеристики рівня стресостійкості за методикою Т. Холмса  
– Р. Раге

За результатами дослідження за даною методикою визначено, що в групі досліджуваних чоловіків виявлено пороговий рівень стресостійкості, а в групі жінок - низький.

Пороговий показник для чоловіків свідчить про високий рівень їх стресостійкості та соціальної адаптації. Чоловіки, які зазнають подій, відображених у методиці, зазвичай проявляють здатність ефективно впоратися зі стресом і успішно адаптуватися до нових умов чи ситуацій.

За цією методикою, жінки мають низький рівень соціальної адаптації, що вказує на те, що вони можуть бути більш вразливими до стресу та менш схильними до адаптації до змінних обставин у порівнянні з чоловіками.

Рівень стресостійкості зменшується при великій кількості стресогенних життєвих ситуацій. В наслідок цього людина повинна прикладати великі зусилля для боротьби зі стресом та впливом на її життя.

Згідно результатів методики, можна зробити висновок, що загальна група досліджуваних має середній рівень стресостійкості, але саме у жінок рівень стресостійкості дещо низький. Можна говорити про те, що жінкам важче справлятися з великою кількістю стресогенних життєвих подій. Тому, коли

стресові ситуації збільшуються, рівень стресостійкості зменшується, що призводить до потреби прикладати більше зусиль для боротьби зі стресом та його негативним впливом на життя людини.

Також був виконаний порівняльний аналіз отриманих результатів з використанням методу Т. Холмса - Р. Раге і математичної статистики, зокрема U-критерію Манна-Уїтні. Цей аналіз дозволяє встановити наступні показники різниці між чоловіками та жінками. Результати цього порівняльного аналізу представлені в Таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1*

**Порівняльний аналіз показників стресостійкості за методикою Т. Холмса – Р. Раге**

<b>Показник</b>	<b>U емп.</b>	<b>Рівень значимості (p)</b>
Рівень стресостійкості (за Т.Холмсом – Р.Раге)	32	$p \leq 0,05$

За допомогою U-критерію Манна-Уїтні можемо порівняти U-статистику з критичним значенням для визначення статистичної значущості різниці між групами.

На основі наданих даних можна стверджувати, що існує статистично значуща різниця в стресостійкості та соціальній адаптації між чоловіками та жінками.

На наступному етапі дослідження, були проаналізовані результати дослідження “Тест на визначення рівня стресу” (за В. Ю. Щербатих). Загальні результати дослідження зображені на Рис. 3.3, 3.4, 3.5, 3.6

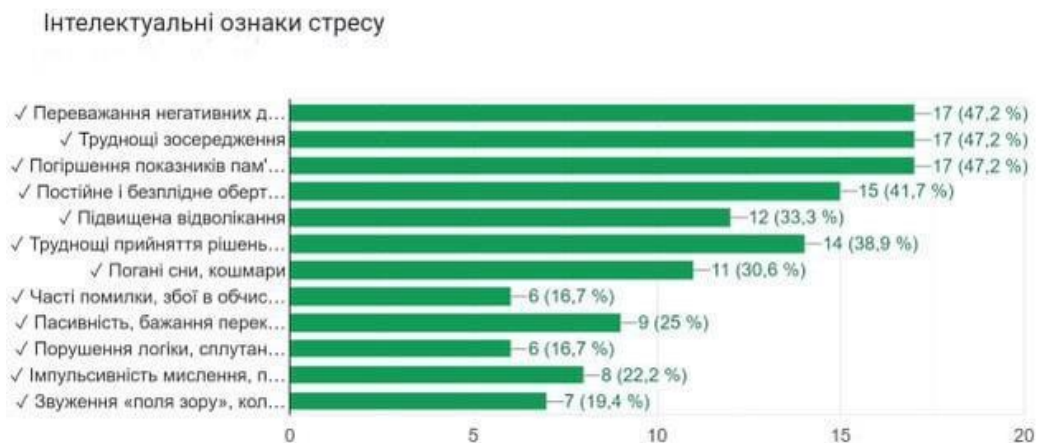


Рис.3.3. Процентне співвідношення відповідей щодо інтелектуальних ознак стресу за “Тестом на визначення рівня стресу” (за В. Ю. Щербатих)



Рис.3.4. Процентне співвідношення відповідей щодо поведінкових ознак стресу за “Тестом на визначення рівня стресу” (за В. Ю. Щербатих)

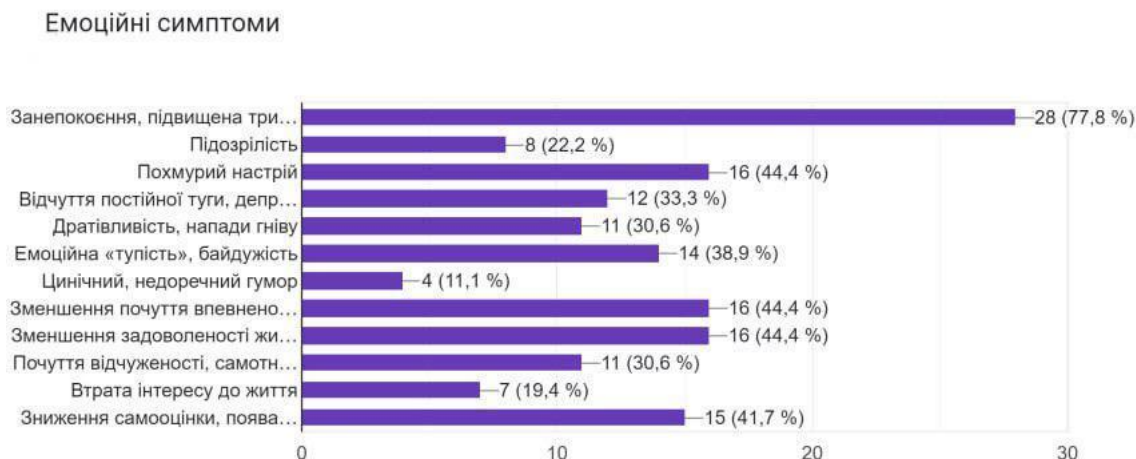


Рис.3.5. Процентне співвідношення відповідей щодо емоційних ознак стресу за “Тестом на визначення рівня стресу” (за В. Ю. Щербатих)

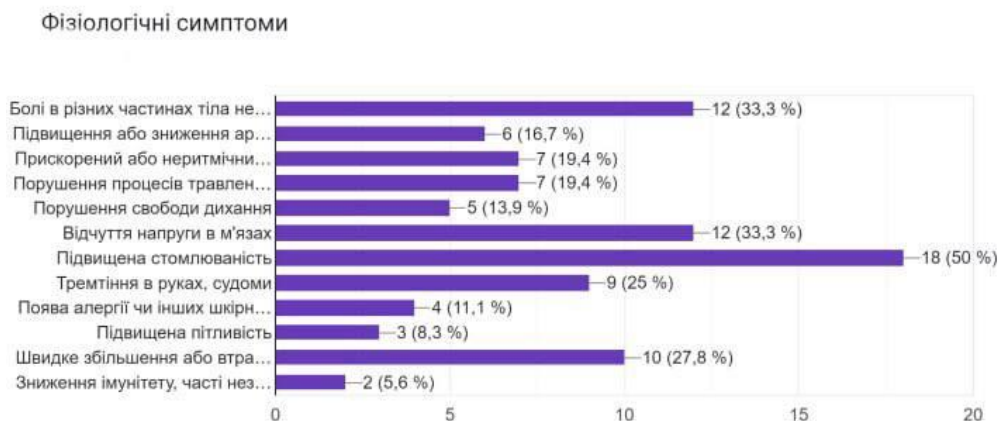


Рис.3.6. Процентне співвідношення відповідей щодо інтелектуальних ознак стресу за “Тестом на визначення рівня стресу” (за В. Ю. Щербатих)

При проведенні тестування виявлено, що серед учасників дослідження був виявлен високий рівень стресу внаслідок життя в умовах війни. Більшість учасників дослідження показали високий рівень стресу, що може вплинути на їхнє здоров'я та психічний стан.

Особливо необхідно виділити найбільш розповсюджені симптоми, а саме: переважання негативних думок; труднощі зосередження; погіршення

показників пам'яті; втрата апетиту або переїдання; зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями; низька продуктивність діяльності; порушення сну або безсоння; більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю; занепокоєння, підвищена тривожність; похмурий настрій; зменшення почуття впевненості в собі; зменшення задоволеності життям; зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою підвищена стомлюваність.

Ці симптоми можуть свідчити про наявність стресу, тривожного розладу, депресії, посттравматичного стресового розладу, розладу адаптації, вигорання (боротьба зі стресом на роботі), або інших психічних проблем. Вони можуть також бути пов'язані з нездоровими звичками, що виникають як спосіб подолання стресу, такими як зловживання алкоголем або куріння.

Далі були визначені кількісні характеристики рівня стресу за “Тестом на визначення рівня стресу” (за В. Ю. Щербатих) на Рис.3.7.

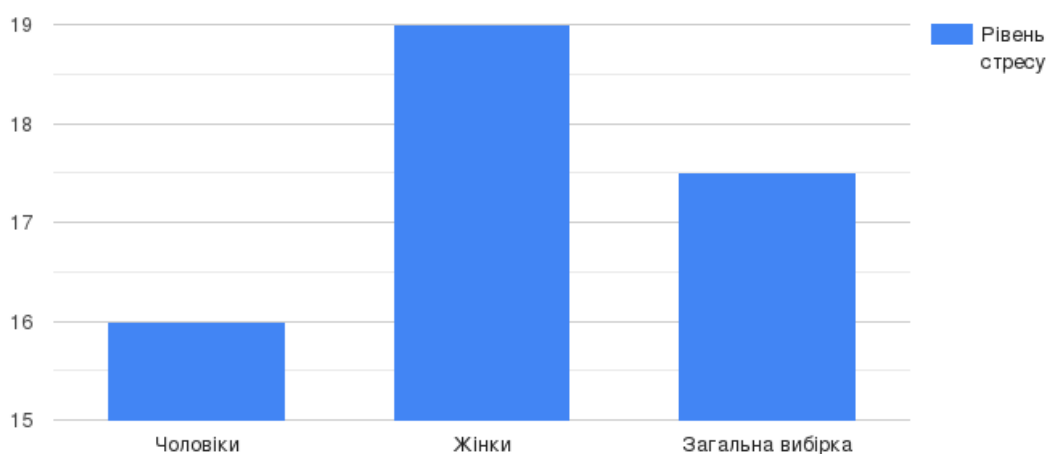


Рис.3.7. Кількісні характеристики рівня стресу за “Тестом на визначення рівня стресу” (за В. Ю. Щербатих)

Зокрема, серед жінок було виявлено більше випадків високого рівня стресу, ніж серед чоловіків. Це може бути пов'язано з тим, що жінки частіше

переживають емоційні ситуації та забезпечують догляд за дітьми, що збільшує їхні стресові навантаження.

Також був виконаний порівняльний аналіз отриманих результатів з використанням “Тесту на визначення рівня стресу” (за В. Ю. Щербатих) і математичної статистики, зокрема U-критерію Манна-Уїтні. Цей аналіз дозволяє встановити наступні показники різниці між чоловіками та жінками. Результати цього порівняльного аналізу представлені в Таблиці 3.2 .

*Таблиця 3.2*

**Порівняльний аналіз показників стресостійкості за “Тестом на визначення рівня стресу” (за В. Ю. Щербатих)**

<b>Показник</b>	<b>U емп.</b>	<b>Рівень значимості (p)</b>
Рівень стресу (за В. Ю. Щербатих)	68	$p \leq 0,05$

За результатами порівняльного аналізу виявлено, що статистично виявлені відмінності за даними показниками у чоловіків та жінок. У жінок більш виражений показник стресу. Та можна говорити про те, що й чоловікам та жінкам важко справлятися із складними життєвими ситуаціями, доволі багато внутрішніх психологічних ресурсів вони витрачають на боротьбу зі стресом.

На наступному етапі емпіричного дослідження, були проаналізовані отримані результати досліджуваних чоловіків та жінок за шкалою психологічного благополуччя (Керол Ріфф). Результати дослідження зображені на Рис. 3.8.

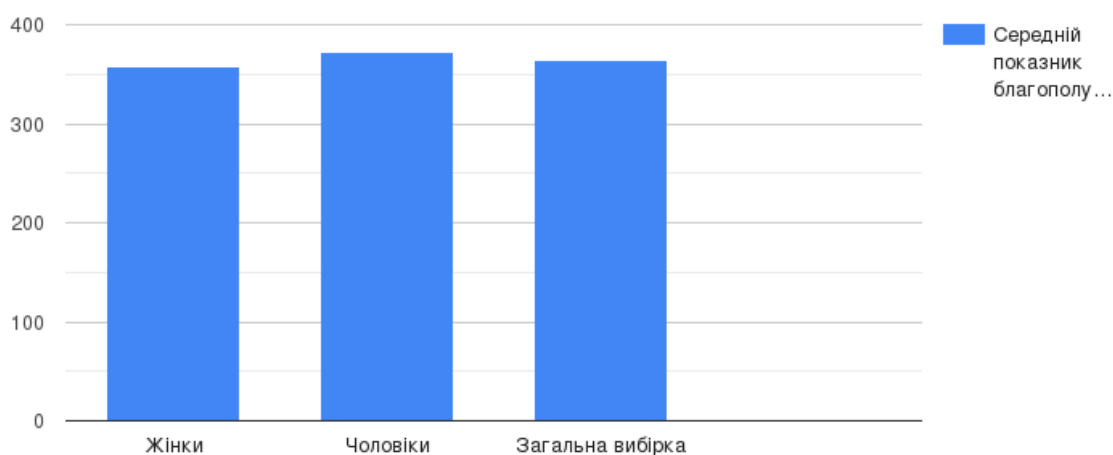


Рис. 3.8. Кількісні характеристики рівня благополуччя за за шкалою психологічного благополуччя (Керол Ріфф).

Згідно з результатами опитування за допомогою шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, було виявлено, що як чоловіки, так і жінки, які приймали участь у дослідженні мають середній рівень психологічного благополуччя.

На основі середніх значень психологічного благополуччя можна зробити припущення, що учасники дослідження можуть мати стабільну емоційну стійкість та адаптованість до навколишніх умов. Їхнє загальне задоволення життям та позитивне ставлення до нього можуть вказувати на наявність задоволеності основними сферами життя, такими як робота, стосунки, самовдосконалення та самовираження.

Також був виконаний порівняльний аналіз отриманих результатів з використанням шкали психологічного благополуччя К. Ріфф і математичної статистики, зокрема U-критерію Манна-Уїтні. Цей аналіз дозволяє встановити наступні показники різниці між чоловіками та жінками. Результати цього порівняльного аналізу представлені в Таблиці 3.3.

**Порівняльний аналіз показників благополуччя за за шкалою  
психологічного благополуччя (Керол Ріфф)**

<b>Показник</b>	<b>U емп.</b>	<b>Рівень значимості (p)</b>
Рівень благополуччя (за Керол Ріфф)	248.5	$p \geq 0,05$

З такими значеннями можна зробити висновок, що різниця між показниками благополуччя у жінок і чоловіків не досягає статистичної значимості на рівні 0.05.

Також був виконаний кореляційний аналіз отриманих результатів з використанням методів Т. Холмса - Р. Раге, тестом на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) і математичної статистики, зокрема коефіцієнт Пірсона. Цей аналіз дозволяє встановити наступні показники зв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем стресу. Результати цього порівняльного аналізу представлені в Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

**Кореляційний аналіз між рівнем стресостійкості та рівнем стресу**

<b>Коефіцієнт Пірсона</b>	<b>p-значення</b>	<b>Рівень значимості</b>
0.3921	0.0049	$p \leq 0,05$

Кореляційний коефіцієнт Пірсона і його статистична значущість свідчать про наявність статистично значущого зв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем стресу, який спричинений умовами війни.

Цей позитивний зв'язок означає, що зі зростанням рівня стресу, спричиненого умовами війни, зазвичай зростає й рівень стресостійкості.

Це може свідчити про те, що люди, які зазнають більше стресу внаслідок війни, навчаються краще справлятися з цими стресовими ситуаціями та розвивають більшу стресостійкість. Однак, важливо враховувати, що цей зв'язок є помірним, тому існує й інші фактори, які впливають на стресостійкість особистості в умовах війни.

Також був виконаний кореляційний аналіз отриманих результатів з використанням методів Т. Холмса - Р. Раге, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф і математичної статистики, зокрема коефіцієнт Пірсона. Цей аналіз дозволяє встановити наступні показники зв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем стресу. Результати цього порівняльного аналізу представлені в Таблиці 3.5.

*Таблиця 3.5.*

#### **Кореляційний аналіз між рівнем стресостійкості та благополуччям**

Коефіцієнт Пірсона	р-значення	Рівень значимості
0.13	0.39	$p \geq 0,05$

За результатами кореляційного аналізу, кореляційний коефіцієнт Пірсона між рівнем стресостійкості та рівнем психологічного благополуччя становить 0.13. Це досить низький рівень кореляції, що свідчить про відсутність значущого статистичного зв'язку між цими двома змінними. Р-значення 0.39 також підтверджує відсутність статистично значущої кореляції.

Отже, на основі наданих даних немає достатньої емпіричної підстави вважати, що рівень стресостійкості має сильний вплив на рівень психологічного благополуччя.

### **3.2. Рекомендації та профілактично – розвивальна програма розвитку стресостійкості особистості під час війни**

Війна - це складний соціальний та психологічний феномен, що може викликати значну кількість стресових ситуацій та викликати серйозні наслідки для психічного здоров'я людей. Стресостійкість - це здатність людини до збереження емоційного та фізичного здоров'я під час надзвичайних ситуацій та стресів.

Стресостійкість у особистості під час війни відіграє важливу роль у збереженні фізичного та психологічного благополуччя. Вона визначає здатність особистості ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями, зберігати емоційний баланс і функціонувати належним чином, навіть в умовах воєнного конфлікту. Особи з високим рівнем стресостійкості мають більші шанси адаптуватися до військового середовища, зберегти свою психічну стабільність і здоров'я.

Уміння реагувати на стрес у воєнних умовах є критично важливим, оскільки залежить від цього можливість виживання та продуктивної діяльності в складних умовах.

Метою цієї програми розвитку стресостійкості особистості під час війни є: Забезпечення психологічного благополуччя: Програма спрямована на зниження рівня стресу та підтримку емоційного стану особистості під час війни. Вона створює умови для збереження психологічного здоров'я та підтримки емоційного балансу.

Покращення адаптації до складних умов: Програма надає особистості навички та стратегії, що допоможуть їй адаптуватися до надзвичайних ситуацій та зберегти психологічну стійкість. Це допомагає особистості краще розуміти та контролювати свої емоції та думки, збільшує її здатність протистояти стресовим факторам.

Забезпечення самозахисту та безпеки: Програма надає особистості навички самозахисту та збереження фізичного здоров'я в умовах війни. Це допомагає

збільшити почуття безпеки та контролю в небезпечних ситуаціях.

Розвиток резервних ресурсів: Програма спрямована на розвиток внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості, які вона може використовувати для подолання стресу та протистояння випробуванням війни. Це можуть бути навички саморегуляції, позитивне мислення, соціальна підтримка та інші стратегії, які сприяють психологічній стійкості.

Інформаційна підготовка: Забезпечення належної інформованості особистості про ситуацію війни, загрози та можливі наслідки допоможе зменшити відчуття неспокою та страху. Важливо пояснити, яким чином вона може вплинути на розуміння себе та навколишнього середовища.

Підтримка соціальних зв'язків: Створення сприятливих умов для укріплення соціальних зв'язків та підтримки близьких стосунків може значно сприяти стресостійкості. Заохочуйте особистість до знаходження спільності з іншими, включайте її в групові діяльності та соціальні мережі.

Розвиток психологічної стійкості: Надайте особистості навички та стратегії, які допоможуть їй розуміти та ефективно впливати на власні емоції та думки. Це може включати техніки релаксації, дихання, медитації та позитивного мислення.

Фізичне здоров'я та самозахист: Запровадження програми фізичної активності та збереження здорового способу життя є важливим елементом стресостійкості.

Розвиток навичок проблемного мислення: Навчити особистість розуміти, аналізувати та розв'язувати проблеми.

Наразі була створена профілактично – розвивальна програма розвитку стресостійкості у особистості в умовах війни. Структура програми представлена у Таблиці 3.3.

**Структура профілактично – розвивальної програми розвитку  
стресостійкості у сучасної молоді**

Назва	№	Мета	Вправи	Тривалість
Інформатив - ний блок	1	Інформувати людей щодо поняття стресу, стресогенних факторів та теоретично окреслити способи подолання стресу	1. Вправа «Знайомство» 2. Лекція на тему «Як подолати стрес і навчитися керувати емоціями» Зворотній зв'язок	80 хв: Вправа 1 – 20 хв Лекція – 45 хв Зворотній зв'язок – 15 хв
Робота над образом «я» та самооцін - кою	2	Формування позитивного внутрішнього уявлення про себе, підвищення самооцінки та розвиток оптимістичного світогляду особистості в умовах війни.	Вправа «Привітання» Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить»» Техніка складання списку прояву проблем Зворотній зв'язок	85 хв: Вправа 1 – 15 хв Вправа 2 – 35 хв Вправа 3 – 20 хв Зворотній зв'язок – 15 хв

## Продовження табл. №3.3

Робота над образом «я» та самооцінкою	3	Формування позитивного внутрішнього уявлення про себе, підвищення самооцінки та розвиток оптимістичного світогляду особистості в умовах війни.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Звички позитивного мислення</li> <li>2. Щоденник подяки</li> <li>3. Емоційна свідомість</li> <li>4. Ціннісне орієнтування</li> </ol> Зворотній зв'язок	70 хв: Вправа 1 – 15 хв Вправа 2 – 10 хв Вправа 3 – 15 хв Вправа 4 - 15 хв Зворотній зв'язок – 15 хв
Робота з тривожністю	4	Корекція негативних особистісних уявлень; зменшення тривожності, пов'язаної з ситуаціями та особистістю.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Незакінчене речення»</li> <li>2. Вправа «Потік вітру»</li> <li>3. Вправи з глибоким диханням</li> </ol> Зворотній зв'язок	80 хв: Вправа 1 – 20 хв Вправа 2- 25 хв Вправа 3 – 20 хв Зворотній зв'язок – 15 хв

Робота з власною значущістю	5	Підвищення самооцінки та впевненості у власній цінності серед сучасної молоді, що сприяє здатності подолати складні життєві ситуації.	1. Вправа «Позитивне мислення» 2. Вправа «Компліменти» 3. Тест «Твій рівень стресостійкості та психологічного благополуччя». 4. Вправи на релаксацію Зворотній зв'язок	90 хв: Вправа 1 – 20 хв Вправа 2 – 15 хв Вправа 3 – 15 хв Вправа 4 – 20 хв Зворотній зв'язок – 20 хв
-----------------------------	---	---	--	---

Робота за даною програмою включає чотири блоки, а саме: інформативний блок, блок роботи над власним «я» та самооцінкою, блок роботи з тривожністю і блок роботи з власною значущістю.

Метою інформативного блоку програми є формування загального розуміння поняття стресу, визначення можливих стресогенних факторів та їх впливу на організм особистості, а також виявлення технік подолання стресу та розвитку стресостійкості.

В рамках цього блоку була розроблена програма вебінарів на тему "Стрес: як з ним справитися та вміти керувати емоціями". Лекція складається з трьох основних тез. Перша теза відображає, що здоров'я людини, як фізичне, так і психічне, пов'язане зі сприйняттям світу і способом життя. Наше здоров'я визначається тим, як ми мислимо, відчуваємо і діємо, і є так само важливим для нашого життя. Друга теза стверджує, що людина несе відповідальність за своє життя і своє здоров'я, так само як і за життя, здоров'я і щастя своїх близьких. Розуміння цієї відповідальності може змінити практично все у нашому житті.

Нарешті, третя теза підкреслює, що збереження або відновлення здоров'я неможливе без врахування можливостей і потреб. У ході лекції також пояснюється поняття "стрес" як тиск, напруження і зовнішній вплив, що спричиняє цей стан.

Також виділяються три стадії розвитку стресу: перша - мобілізація всіх

необхідних ресурсів, відома як "реакція тривоги"; друга - опір, коли організм протистоїть стресогенним впливам і зміцнюється стресостійкість; а якщо шкідливі фактори тривають довго і не подолаються, то виникає третя стадія - виснаження. В цей період організм гірше протидіє новим "шкідливостям", збільшується ризик захворювання.

Інформативний блок програми завершується етапом зворотного зв'язку з учасниками програми. Під час цього етапу людям дається можливість задавати питання лектору-тренеру, які виникли під час прослуховування вебінару.

Другий етап програми, який стосується роботи над власним "я" та самооцінкою, спрямований на розвиток позитивного образу особистості, підвищення самооцінки та прийняття позитивної світоглядної позиції. Позитивне сприйняття світу є ключовим елементом високого рівня стресостійкості, оскільки позитивний образ себе та інших створює бар'єр, що захищає людину від негативних впливів. В рамках цього етапу було запропоновано декілька профілактично-розвивальних вправ, які розподілені на дві тренінгові сесії.

Вправа "Не помиляється той, хто нічого не робить" спрямована на розвиток навичок подолання стресових ситуацій.

Інструкція для цієї вправи така: учасники програми повинні задуматися та записати висловлювання, що виражають позитивний погляд на невдачі та їх подолання.

Далі слід проаналізувати нещодавню невдачу, роздумати про помилки, зроблені в цій ситуації, досвід, отриманий з неї, а також аспекти, які слід покращити.

Також важливо розмірковувати про методи подолання стресу, які слід застосовувати.

Інструкція до вправи "Звички позитивного мислення". Перш за все необхідно визначити певний період часу (наприклад, тиждень), протягом якого учасник буде займатися звичками позитивного мислення. Кожного дня треба обирати одну або декілька позитивних мантр, афірмацій або позитивних фраз,

які учасник буде повторювати протягом дня. Далі необхідно записати ці позитивні мантри або фрази на окремому аркуші паперу або в електронному форматі. Після чого учасники обговорюють свої записи.

Інструкція до вправи "Щоденник подяки". Учаснику слід зосередитись на позитивних аспектах свого життя. Запис починається з фрази подяки або вдячного слова, наприклад, "Сьогодні я вдячний/вдячна за...".

Далі проводиться обговорення в групі того за що люди вдячні. Спільна робота допомагає зосередитися на позитивних аспектах.

У наступній вправі учасники запрошуються взяти участь у вправі "Емоційна свідомість", спрямованій на розвиток усвідомленості власних емоцій. Учаснику необхідно закрити очі, та стати спостерігачем своїх почуттів та думок. Спостерігаючи емоції необхідно ідентифікувати та назвати емоції, які учасник відчуває. Необхідно використовувати точні терміни, щоб описати свої емоції, наприклад: радість, сум, злість, стурбованість, задоволення, спокій тощо. Учасник намагається почути і відчувати кожну емоцію в момент її прояву. Завершивши вправу, слід записати свої емоції у щоденник. Це допоможе виявити зв'язки між різними емоціями та їх проявами.

Для проведення вправи "Ціннісне орієнтування" рекомендується спокійне та конфіденційне середовище, де людина може зосередитися на своїх думках та почуттях. Основна мета вправи полягає у свідомому визначенні власних цінностей та пріоритетів у житті.

В групі учасників обговорюються такі питання, як: "Що для мене є найважливішим у житті?" та "Які цінності мені найбільш значущі?".

Далі необхідно записати цінності у вигляді конкретних і коротких висловлень.

Після того уважно розглядаються відповіді для розуміння того, як ці цінності відображаються у житті в даний момент.

Третій етап програми фокусується на роботі з тривожністю. Його основною метою є корекція негативних аспектів особистості та зниження ситуативної й особистісної тривожності. Для цього блоку профілактично-розвивальної

програми було розроблено кілька вправ.

Вправа "Незакінчене речення" спрямована на виявлення ситуацій та обставин, які викликають підвищену тривожність у учасників групи. Ця вправа допомагає учасникам виразити свої думки та почуття щодо конкретних ситуацій, це сприяє більш глибокому розумінню їхніх тривожних реакцій.

Для цього учасникам групи пропонується по колу продовжувати наступні речення:

- Мої друзі говорять про мене, що.....
- Мої плани на майбутнє...
- Для мене екзамени та заліки – це...
- Не хочу хвалитися, але я...

Після того, як кожен учасник кола доповнює почату фразу, у групі відбувається обговорення та виділення аспектів, які викликають найбільш виражену тривогу та стрес.

Вправа "Потік вітру" спрямована на розвиток самовпевненості, емоційного комфорту, а також на гармонізацію особистості. Ця вправа сприяє появі відчуттів у учасників групи, створених завдяки певним обставинам, визначеним тренером (такі як запахи оточуючого середовища, рухи і, головне, потоки вітру різної сили).

Після проведення вправи, учасники повинні відповісти на кілька питань, що стосуються їхніх відчуттів під час проведення вправи. Вони оцінюють, наскільки успішно вони змогли розслабитися під час проведення вправи, наскільки повною мірою вони відчули особливості повітря, які емоції виникали найчастіше, на які емоції вони найбільше звернули увагу та інші подібні питання.

Вправи з глибоким диханням є психотерапевтичною технікою, спрямованою на зняття напруги і тривожності. Ці вправи можна виконувати у сидячому або стоячому положенні, у зручній позі. Виконання вправи починається з поступового заповнення нижніх ділянок легенів повітрям, а потім учасник поступово піднімає дихання вище. Цей процес сприяє релаксації

організму і допомагає людині справитися зі стресом.

Після завершення даного блоку проводиться загальне обговорення результатів роботи. Учасники висловлюють свої спостереження, виявляють проблеми та обговорюють перспективи подальшої роботи з тривожністю. Також розглядаються шляхи зниження інтенсивності факторів, що підвищують рівень тривожності, і збільшення рівня стресостійкості.

Останній блок профілактично-розвивальної програми присвячений роботі з власною значущістю. Його метою є розвиток почуття власної значущості у сучасній молоді, що є важливим фактором для подолання складних життєвих ситуацій. В цей блок включені наступні профілактично-розвивальні вправи. Вправа "Позитивне мислення" спрямована на розвиток навичок самопідтримки та підвищення почуття власної значущості як засобу подолання стресу у повсякденному житті. Тренер надає приклад списку "негативних" думок та позицій, які люди часто використовують.

Згідно з автором методики, такі думки та позиції значно поглиблюють стрес і перешкоджають його подоланню. Група працює над формулою позитивного мислення, де ці думки переформулюються у більш позитивному світлі. Це допомагає не поглиблювати стрес, а натомість розкривати ресурси особистості для його подолання.

Вправа "Компліменти" спрямована на підвищення почуття власної значущості шляхом отримання позитивних відгуків від інших учасників групи.

Учасники по черзі надають один одному компліменти. Цей процес забезпечує кожного учасника групи багатьма компліментами від інших учасників, що сприяє більш позитивному сприйняттю себе та відчуттю важливості своєї присутності в даному колективі.

В результаті проведення профілактично-розвивальної програми, можна виділити рекомендації, які допоможуть особистості, що перебуває в умовах війни запобігти стресу та розвинути стресостійкість. Дотримання цих рекомендацій допоможе особистості захистити себе від стресогенних подій, які зустрічаються щодня з різною інтенсивністю.

1. Раннє виявлення стресу є важливим кроком. Спочатку необхідно визначити джерела стресу і проаналізувати, як людина реагує на стресові ситуації і як можете справлятися з ними. Для цього важливо проаналізувати думки, ідеї, почуття, звички та ставлення до стресових факторів.

2. Встановлення стратегій управління стресом є важливим аспектом. Особистість повинна обрати для себе шлях подолання стресу, який може включати зміну ситуації або зміну ставлення до неї. Зміна ситуації може мати два напрямки:

Таким чином, за допомогою простих рекомендацій, людина може швидко подолати стрес і розвинути стресостійкість, що сприятиме більш продуктивному функціонуванню у майбутньому житті. Програма, спрямована на розвиток стресостійкості, включає в себе розвиток позитивного ставлення до себе і світу, зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки.

### **Висновки до розділу 3**

Під час проведення дослідження були використані різні психодіагностичні методики, які були спрямовані на вивчення стресостійкості особистості, що перебуває в умовах війни. Крім того, також були застосовані методи статистичної обробки експериментальних даних, зокрема кореляційний аналіз здійснений за допомогою коефіцієнту Спірмана та порівняльний аналіз за допомогою критерія Манна-Уїтні (U).

У результаті дослідження були отримані такі дані:

Відповідно до результатів за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса та Раге, можна зробити висновок, що загальна група досліджуваних осіб має помірний рівень стресостійкості. Однак, у жінок рівень стресостійкості є дещо нижчим. Це свідчить про те, що жінкам важче справлятися з великою кількістю стресових подій у їхньому житті. Таким чином, коли стресові ситуації стають більш інтенсивними, рівень стресостійкості знижується, що призводить до необхідності збільшення зусиль для подолання стресу та його негативного впливу на життя людини.

У результаті тестування за "Тестом на визначення рівня стресу" (за В. Ю. Щербатих) було виявлено, що більшість учасників дослідження мали високий рівень стресу, що може негативно впливати на їхнє здоров'я та психічний стан. Жінки мали більш виражений показник стресу порівняно з чоловіками, що може бути пов'язано з їхніми емоційними навантаженнями та зобов'язаннями, наприклад щодо догляду за дітьми. Основні симптоми стресу включали негативні думки, проблеми з концентрацією, погіршення пам'яті, зміни в апетиті, зменшення соціального спілкування, тривожність та виснаженість. Отримані симптоми стресу можуть свідчити про наявність різних психічних проблем та нездорових звичок, які виникають як спосіб подолання стресу.

За допомогою шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського) було виявлено, що як жінки, так і чоловіки що брали участь у дослідженні, мають середній рівень психологічного благополуччя і відчують задоволення від свого життя та позитивні емоції.

Загально кажучи, учасники дослідження мають стабільну емоційну стійкість та адаптованість до навколишніх умов. Загальне задоволення життям та позитивне ставлення до нього вказують на задоволеність основними сферами життя.

Проте, слід зазначити, що середні значення психологічного благополуччя не відображають індивідуальні досвіди кожного учасника. Деякі особи можуть мати високі значення у певних аспектах, тоді як інші можуть відчувати недоліки чи проблеми у конкретних сферах життя.

Також за допомогою кореляційного аналізу було виявлено, що люди, які зазнають більше стресу внаслідок війни, можуть розвинути більшу стресостійкість і навчатись краще справлятися зі стресовими ситуаціями. Проте, важливо враховувати, що цей зв'язок є помірним, що означає, що існують інші фактори, які також впливають на рівень стресостійкості особистості в умовах війни.

Щоб запобігти стресу та збільшити стресостійкість особистості в умовах війни, рекомендується вчасно виявляти стрес, визначати стратегії його

управління, використовувати релаксаційні техніки та фізичні вправи. Для цього було розроблено профілактично-розвивальну програму, яка складається з чотирьох блоків: лекційно-інформативного, роботи над власним «я» та самооцінкою, роботи з тривожністю та значущістю для особистості. Ця програма спрямована на розвиток структурних компонентів стресостійкості, таких як позитивне ставлення до себе і світу, низький рівень тривожності та висока самооцінка.

Таким чином, робота над розвитком стресостійкості в особистості можлива лише за умови комплексного використання профілактично-розвивальних вправ, позитивного ставлення до ситуацій та вміння перетворювати стресори на менш інтенсивні впливи, а також поєднання правильного фізичного навантаження та релаксації.

### **Висновки**

У науковій літературі немає єдиного визначення терміну "стресостійкість". Стресостійкість вважається складною інтегральною властивістю особистості, яка залежить від інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних якостей. Ці якості дозволяють особі переносити значні фізичні, розумові, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність у стресових ситуаціях.

Вивчаючи основні психологічні концепції та підходи до стресостійкості, цей феномен можна інтерпретувати як комплексну властивість людини, яка відображає її рівень адаптації до екстремальних зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі життя. Ця властивість залежить від активації ресурсів організму та психіки людини. Стресостійкість включає емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний та інші компоненти, які взаємодіють між собою, і може бути компенсація недоліків одних компонентів більшою розвиненістю інших.

Аналізуючи вікові та гендерні особливості стресостійкості особистості, можна привести до висновку, що вік та життєвий досвід прямо впливають на сприйняття стресу та здатність його подолати. Також було встановлено, що

наукове співтовариство ще не має єдиного уявлення про відмінності в рівні стресостійкості між чоловіками та жінками. Досліджуються біологічні та соціальні аспекти стресостійкості, а також особливості стресової поведінки. Імовірно, соціально-біологічні особливості та специфіка реакції на стрес визначають різницю у стресостійкості між чоловіками та жінками.

У процесі проведення практичного дослідження був використан набір психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня стресостійкості особистості в умовах війни:

1. Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге.

2. “Тест на визначення рівня стресу” (за В. Ю. Щербатих)

3. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М.

Лепешинського)

А також методи статистичної обробки експериментальних даних: кореляційний аналіз здійснений за допомогою коефіцієнту Спірмана та порівняльний аналіз за допомогою критерія Манна-Уїтні (U).

В ході емпіричного дослідження були отримані такі данні:

Аналіз результатів дослідження показав, що загальна група досліджуваних має помірний рівень стресостійкості, але жінки виявилися менш стресостійкими. Вони також мали більш виражені показники стресу, особливо пов'язані з емоційними навантаженнями. Симптоми стресу, такі як негативні думки, проблеми з концентрацією та зміни в апетиті, були загальними серед учасників. Загалом, учасники дослідження мали середній рівень психологічного благополуччя і відчували задоволення від свого життя. Однак, слід враховувати індивідуальний досвід кожної особи, оскільки деякі можуть мати високі значення у певних аспектах, тоді як інші можуть зазнавати недоліків у конкретних сферах життя.

Також за допомогою кореляційного аналізу було виявлено, що люди, які зазнають більше стресу внаслідок війни, можуть розвинути більшу стресостійкість і навчатись краще справлятися зі стресовими ситуаціями. Проте, важливо враховувати, що цей зв'язок є помірним, що означає, що

існують інші фактори, які також впливають на рівень стресостійкості особистості в умовах війни.

Щоб розвинути стресостійкість у особистості, необхідно використовувати комплексний підхід, який включає профілактично-розвивальні вправи, позитивне ставлення до ситуацій, навички зниження інтенсивності стресорів та вдале поєднання фізичного навантаження та релаксації. Створена програма розвитку стресостійкості має блоки, спрямовані на розвиток цих структурних компонентів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аргайл М. Психология счастья. – М., 2000.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1995. – Т. 15, No 1. – С. 3–18..
3. Бем С. Линзы гендера: трансформация взглядов на проблему неравенства полов. – М. : РОССПЭН, 2004. – 336 с..
4. Берн Ш. Гендерная психология. – М.: Прайм-Еврознак, 2004. – 320 с
5. Борневассер М. Стресс в условиях труда // Психические состояния. Хрестоматия. - СПб.: Питер, 2000. – 459 с.
6. Ващенко І. В. Ретроспектива сутності поняття життєва ситуація / І. В. Ващенко // Психологічна освіта в Україні: традиції, сучасність та перспективи (до 50-річчя від початку фахової підготовки психологів у КНУ імені Тараса Шевченка) (РЕУТМР) : Тези Всеукр. науково-практ. конф. з міжнар. участю, 21–22 квітня 2017 р., м. Київ. – Київ : Логос, 2017. – С. 42–44.
7. Водоп'янова Н. Є. Психодіагностика стресу / Н. Є. Водоп'янова. - , 2009. - 330 с.
8. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni->

- psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti (дата звернення: 12.06.2022)..
9. Дьяченко М. І. Про підходи до вивчення емоційної стійкості. Питання психології. 1991. №1. С. 106–130.
  10. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 8. С. 36–49
  11. Задорожная Л.М., Задорожная В.М. Психологические аспекты стресса и их преодоление. Психологический журнал, 2005. С. 99–112.
  12. Залізник В.В. Психологія життєвих переходів. – К., 2007.
  13. Зелінська-Данільова І.П. Психологічні особливості формування внутрішньої оптимістичності молодших школярів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – Львів, 2002. – 180 с.
  14. Іваненко В. І. Особистість у стресовій ситуації: природа, механізми, детермінанти. – К.: Видавничий дім «Слово», 2004.
  15. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 358 с.
  16. Климов Е.А. Психология труда. – М.: Академия, 2004.
  17. Кон, И.С. Самосознание личности: проблемы психологии индивидуальности –, 2004. – 367 с.
  18. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психол. наук 19.00.01. Київ, 2009. 511 а.
  19. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
  20. Косалс, Л.Я. Психологический аспект субъективного благополучия личности. - Минск: ТетраСистемс, 2010. - 240 с.
  21. Лазарус Р. С. Емоція як процес захисту / Р. С. Лазарус // Психологія емоцій: 2004. - 7 с. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
  22. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 85-112.

23. Маслоу А. Самоактуалізація особистості та освіта / А. Маслоу; пров. з англ., Передисл. Г. А. Балла. - Київ; Донецьк, 1994. - 52 с.
24. Маклаков А. Общая психология / Маклаков А. . [Електронний ресурс]: Режим доступу: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/makl/19.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/makl/19.php)
25. Муздыбаев К. Психология ответственности. Ленинград: Наука, 1983. 153с.
26. Наугольник Л.Б., Кіт В.В. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес керівниками ОВС. / Л.Б. Наугольник, В.В. Кіт / Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор В. В. Середа. – Львів: ЛьВДУВС, 2014. – Вип. 1. – 292 с. С. 102 – 110.
27. Р.С. Немов. Психология / Немов Р.С. / Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. - 4-е изд. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. - 688 с., С. 442, С.680
28. Овдiєнко І. М. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя особистості. Міжнародні челпанівські психолого-педагогічні читання. 2019. № 24. С. 73-80.
29. Орме Г. Емоційне мислення як інструмент досягнення успіху. -, 2003. - 272 с.
30. Петрова Л.І. Психологічний стрес у сучасних умовах: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – Миколаїв, 2004. – 182 с.
31. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси : Мецниереба, 1989. – 187
32. Сандомирский М. Стресс как причина заболеваний. / Марк Сандомирский. – [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://valery-159.narod.ru/arhiv/index-2.2.htm>
33. Скіннер Р. Життя і як у ньому вижити / Р. Скіннер, Дж. Кліз; пров. з англ. М. Ю. Маслова. - М.: Вид-во Інституту психотерапії, 2001. - 368 с.

34. Селье Г. Стрес без дистресу. / Ганс Селье; пров. з англ. / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://bookz.ru/authors/sel\\_e-gans/distree/page-2-distree.html](http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/page-2-distree.html)
35. Хазова С.А. Пол, гендер и совладание с трудностями // Гендерные основания механизмов и профилактики девиантного поведения личности и малых групп в XXI веке: Материалы международного симпозиума. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2005. – С. 393–395.
36. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. Навчальний посібник. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України / Т.Ф. Цигульська – Київ: «Наукова думка», 2000. – 191 с.
37. Чхаидзе А.О. Особенности психологической стойкости в юношеском возрасте. Научный журнал Инсайт: психологические измерения общества. 2019. Вып. Первый С. 51-58.
38. Шилова Л.С. Трансформация женской модели самосохранительного поведения // Социологические исследования. - 2000. - № 11. - С. 134-140
39. Шилова Л.С. Трансформация самосохранительного поведения // Социологические исследования. - 1999. - № 5. - С. 84-92.
40. Яворовская Л.М. Факторы становления психологического благополучия личности. Наука и образование. 2014. №12. С. 216-220.
41. Ялом И. Д. Экзистенциальная психотерапия / И. Д. Ялом. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 576 с
42. Afifi M. Gender differences in mental health Singapore // Med. J. – 2007. - № 48 (5). – P. 385 – 390.
43. Brown W.W., Sandberg K. Introduction: gender and kidney disease // Adv. Ren. Replace Ther. – 2003. - №10. – P. 102 – 114.
44. Diener, E. Most people are happy. Psychological Science. 1996. Vol. 7. P. 181–185.
45. Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71-75.

46. Dohrenwend, B. P., Turner, J. B., Turse, N. A., Adams, B. G., Koenen, K. C., & Marshall, R. (2006). The psychological risks of Vietnam for U.S. veterans: A revisit with new data and methods. *Science*, 313(5789), 979-982.
47. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social science & medicine*, 26(3), 309-317.
48. Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224-237.
49. Kajantie E, Phillips D.I. The effects of sex and hormonal status on the physiological response to acute psychosocial stress // *Psychoneuroendocrinology*. - 2006. - № 31(2). - P. 151-178.
50. Kudielka B.M., Kirschbaum C. Sex differences in HPA axis responses to stress: a review // *Biol. Psychol.* – 2005. - P. 113 – 132.
51. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
52. Li L, Boehn S.N., Yu X, Zhang Q, Kenzelmann M, Techel D, Mohamed SA, Jakob P, Kraenzlin B, Hoffmann S, Gretz N. Faster rates of post-puberty kidney deterioration in males is correlated with elevated oxidative stress in males vs females at early puberty // *BMC Genomics*. – 2007. – P 118 - 221.
53. May R.C. Gender, immunity and the regulation of longevity // *Bioessays*. – 2007. - № 29(8). – P. 795-802.
54. Moller-Leimkuhler A.M. Gender differences in cardiovascular disease and comorbid depression // *Dialogues Clin. Neurosci.* – 2007. - № 9(1). – P. 71-83.
55. Moller-Leimkuhler A.M. The gender gap in suicide and premature death or: why are men so vulnerable? // *Eur. Arch. Psychiatry Clin. Neurosci.* – 2003. - № 253(1). – P. 111-118.
56. Motzer S.A., Hertig V. Stress, stress response and health // *Nurs. Clin. North Am.* – 2004. - № 39(1). – P. 1-17.

57. Piccinelli M., Wilkinson G.. Gender differences in depression // *The British Journal of Psychiatry*. – 2000. - № 177. – P. 486 - 492.
58. Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., & Southwick, S. M. (2009). Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Depression and Anxiety*, 26(8), 745-751.
59. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
60. Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. Holt Paperbacks.
61. Sandberg K., Ji H. Sex differences in primary hypertension // *Biol. Sex. Differ.* – 2012. - № 3(1). – P. 7 - 19.
62. Snider H., Lezama-Davila C., Alexander J., Satoskar A.R. Sex hormones and modulation of immunity against leishmaniasis // *Neuroimmunomodulation*. -2009. - № 16(2). – P. 106 -113
63. Weidner G. Why do men get more heart disease than women? An international perspective // *J. Am. Coll. Health*. – 2000. - № 48(6). – P. 291 - 294.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Методика “Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге”

Інструкція: «Постарайтеся згадати всі події, що трапилися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальне число «зароблених» вами очок».

№	Життєві обставини	Бали
1.	Смерть чоловіка (дружини).	100
2.	Розлучення.	73
3.	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером.	65
4.	Тюремне ув'язнення.	63
5.	Смерть близького члена сім'ї.	63
6.	Травма чи хвороба.	53
7.	Одруження, весілля.	50
8.	Звільнення з роботи.	47
9.	Примирення подружжя.	45
10.	Вихід на пенсію.	45
11.	Зміна у стані здоров'я членів сім'ї.	44
12.	Вагітність партнерки.	40
13.	Сексуальні проблеми.	39
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини.	39
15.	Реорганізація на роботі.	39
16.	Зміна фінансового стану.	38

17.	Смерть близького друга.	37
18.	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи.	36
19.	Посилення конфліктності відносин із чоловіком або жінкою.	35
20.	Закінчення терміну виплати позички чи позики, зростаючі борги.	30
21.	Позика на велику покупку (наприклад, будівля).	31
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності.	29
23.	Син чи дочка залишають будинок.	29
24.	Проблеми із родичами чоловіка (дружини).	29
25.	Визначне особисте досягнення, успіх.	28
26.	Чоловік кидає роботу (або починає роботу).	26
27.	Початок або закінчення навчання.	26
28.	Зміна умов життя.	25
29.	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24
30.	Проблеми із начальством, конфлікти.	23
31.	Зміна умов або годин роботи.	20
32.	Зміна місця проживання.	20
33.	Зміна місця навчання	20
34.	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля чи відпустки.	19
35.	Зміна звичок, пов'язаних із віросповіданням.	19
36.	Зміна соціальної активності.	18
37.	Позика або позика для покупки менших речей (машини, телевізора).	17
38.	Зміна індивідуальних навичок, пов'язаних зі сном, порушення сну.	16
39.	Зміна числа членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї.	15
40.	Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо).	15
41.	Відпустка.	13
42.	Різдво, зустріч Нового року, день народження.	12
43.	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху).	11

## Інтерпретація результатів

<b>Загальна сума балів</b>	<b>Ступінь опірності стресу</b>
150-199	Висока
200-299	Порогова
300 і більше	Низька

**Додаток Б**

**Результати досліджуваних за методикою “Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге”**

№	Стать		Ступінь опірності стресу	
	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки
	загальна сума балів			
1.	224	316	пороговий	низький
2.	422	311	низький	низький
3.	391	301	низький	низький
4.	135	207	високий	пороговий
5.	207	240	пороговий	пороговий
6.	338	161	низький	високий
7.	285	315	пороговий	низький
8.	365	234	низький	пороговий
9.	83	303	високий	низький
10.	83	28	високий	високий
11.	186	11	високий	високий
12.	205	141	пороговий	високий
13.	144	181	високий	високий
14.	444	426	низький	низький
15.	304	208	низький	пороговий
16.	830	78	низький	високий
17.	471	316	низький	низький
18.	311	310	низький	низький
19.	100	44	високий	високий
20.	283	48	пороговий	високий
21.	171	47	високий	високий
22.	285	218	пороговий	пороговий
23.	223	153	пороговий	високий
24.	137	81	високий	високий
25.	241	102	пороговий	високий

**Додаток В**

**Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)**

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

### **Інтелектуальні ознаки стресу**

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

### **Поведінкові ознаки стресу**

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

### **Емоційні симптоми**

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

### **Фізіологічні симптоми**

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

### **РЕЗУЛЬТАТИ**

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

**Результати досліджуваних за “тестом на визначення рівня стресу” (за  
В. Ю. Щербатих)**

№	Стать	
	Жінки	Чоловіки
	загальна сума балів	
1.	19.5	27
2.	26	9
3.	23	10
4.	14	18.5
5.	64.5	17
6.	27	23
7.	29	23
8.	21	20
9.	14.5	19.5
10.	8.5	22
11.	5.5	5.5
12.	24	17.5
13.	15.5	10.5
14.	14.5	23.5
15.	18	16.5
16.	38	5.5
17.	5.5	8.5
18.	15	5.5
19.	5.5	9
20.	15.5	10.5
21.	5.5	5
22.	5.5	4
23.	12.5	8
24.	6.5	8
25.	8	5.5

## **Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського)**

**Інструкція:** Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей. Оберіть варіант, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент.

- 1 – повністю не згоден
- 2 – здебільшого не згоден
- 3 – де в чому не згоден
- 4 – де в чому згоден
- 5 – швидше згоден
- 6 – повністю згоден

- Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
  3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.
  4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.
  5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
  6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
  7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
  8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
  9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
  10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
  11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
  12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.
  13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
  14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
  15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству
  16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
  17. Я прагну зосередитися на сьогоднішні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
  18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
  19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами

сім'ї або друзями.

20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене

21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.

22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.

23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.

24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).

25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.

26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.

27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.

28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ. .

29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.

30. Мені подобається більша частина моїх якостей.

31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.

32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.

33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.

34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.

35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.

36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.

37. Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.

38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу..

39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.

40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.

41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.

42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.

43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.

44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.

45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.

46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.

47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.

48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.

49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.

50. Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.
52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношусь до таких людей.
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.
69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.
74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.
76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є
79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного. 75

80. Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.

81. Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.

82. Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.

83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.

84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.

**Кількісні показники компонентів суб'єктивного благополуччя за методикою (Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського))**

Жінки n=25

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
<b>ПВ</b>	10	40	13	52	2	8
<b>АВ</b>	10	40	14	56	1	4
<b>УС</b>	15	60	10	40	0	0
<b>ОР</b>	8	32	12	48	5	20
<b>ЦЖ</b>	9	36	15	60	1	4
<b>СП</b>	0	0	9	36	16	64
<b>БА</b>	7	28	15	60	3	12
<b>СЖ</b>	10	40	9	36	6	24
<b>ЛС</b>	10	40	15	60	0	0

Чоловіки n=25

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
<b>ПВ</b>	5	20	10	40	10	40
<b>АВ</b>	9	36	7	28	9	36
<b>УС</b>	1	4	7	28	17	68
<b>ОР</b>	4	16	6	24	15	48
<b>ЦЖ</b>	13	52	3	12	9	36
<b>СП</b>	10	40	5	20	10	40
<b>БА</b>	11	44	6	24	8	32
<b>СЖ</b>	23	92	2	36	0	0
<b>ЛВС</b>	13	52	11	44	1	4

**Умовні позначення:**

ПВ – позитивні відносини;

АВ – автономія;

УС – управління середовищем;

ОР – особистісний ріст;

ЦЖ – цілі в житті;

СП – самоприйняття;

ПБ – психологічне благополуччя.

БА – Баланс афекту;

СЖ – свідомість життя;

ЛВС – людина як відкрита система