

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**ЗВ'ЯЗОК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота

студентки 2 року ОР Магістр
(спеціальності 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»,
заочна форма навчання)
Максименко Владислави Анатоліївни

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психодіагностики та клінічної психології
Кудріна Тетяна Семенівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2
Протокол №_____ від_____ року
Завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології
_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

КИЇВ-2023

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....	8
1.1 Поняття про психічне здоров'я.....	8
1.2. Життєстійкість як психологічний феномен.....	13
1.3 Зв'язок життєстійкості з психічним здоров'ям	16
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	25
2.1 Організація процедури дослідження.....	25
2.2 Визначення основних характеристик вибірки.....	27
2.3.Обґрунтування методик дослідження	27
Висновки до розділу 2.....	46
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	48
3.1 Аналіз зв'язку між психічним здоров'ям та життєстійкістю особистості в умовах війни.....	48
3.2 Відмінності у проявах показників психічного здоров'я особистостей з різним рівнем життєстійкості.....	56
3.3 Прогнозування особливостей життєстійкості особистості залежно від рівня її психічного здоров'я	62
3.4 Практичні рекомендації щодо зміцнення психічного здоров'я та розвитку життєстійкості.....	67
Висновки до розділу 3.....	70
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	74
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. 24 лютого 2022 року Україна зазнала нищівного нападу – фатального вторгнення російської армії. Трагічна ситуація війни в Україні продовжує набирати оберти, щодня посилюючи свій травматичний вплив: масові руйнування стратегічних об'єктів, дитячих садків та шкіл, закладів охорони здоров'я, житлових районів та багатоквартирних будинків, торгових центрів; незліченних атаки з повітря та наземні напади; численні бомбардування; спотворені та спустошені території; поранені та вбиті чоловіки, жінки та діти; тривалі перебування у підвалах, позбавлених основних ресурсів призводить до численних фатальних наслідків й ставить під загрозу психічне здоров'я всього українського народу.

Війна продовжує швидкими темпами поширюватися, розростатися й знищувати життя й загальну соціальну життєдіяльність. Існує побоювання застосування ядерної зброї. Ця війна стала серйозною політравматичною подією для всього українського суспільства. Задля того, щоб уникнути небезпечних наслідків цього звірства, багато мешканців віддаляються від сцен триваючої травматичної війни, полишаючи домівки, переїжджають в інше місце або ж взагалі виїжджають з країни. Проте, вони зазнають нових численних труднощів, пов'язаних з адаптацією, психічним напруженням, сильною тривогою та стресом.

Відповідно, нинішня суспільна криза, викликана екстремальною ситуацією війни вимагає постійного психологічного супроводу, рекомендацій спеціалістів у сфері психічного здоров'я щодо того, як зменшити шкідливий негативний вплив війни, а також подолати її травматичні наслідки.

Існує велика кількість досліджень, які доводять негативний вплив війни на психічний стан українців, зокрема появу різних форм психічних порушень як внутрішніх, інтерналізованих (травма, депресія та тривога і тд.), так і зовнішніх (руйнівна поведінка і тд.). Більш того, переміщення, погіршення умов життя, нездатність забезпечувати себе та сім'ю та відсутність доступу до послуг – має негативні наслідки, включаючи посттравматичний стресовий розлад,

психосоматичні захворювання і т.д.. Відомо, що люди, по-різному реагують на травматичні ситуації пов'язані з війною, залежно від своїх особистісних характеристик (Ораас, 2022). Проте, існують загальні психологічні фактори, які підвищують ризик до більш сильних та триваліших негативних психологічних наслідків після травматичних подій війни, зокрема це ступінь впливу бойових дій на життєдіяльність людини, її залученість в бойові дії; отримання різних поранень та ушкоджень під час війни; смерть або втрата близької людини під час війни; перебування у ситуаціях, які загрожують життю, зокрема бомбардувань; відсутність контролю, невизначеність та непередбачуваність, а також наявність різноманітних тривалих суб'єктивних травматичних чинників під час війни (Ораас, 2022). Дослідники зазначають, що найбільшою групою ризику є жінки, діти, літні люди, а також малозабезпечені люди, які мають соціально-економічні труднощі (Bhui, 2022). Переважна більшість вчених доводить травматичний вплив війни на психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб і біженців, підкреслюючи важливість надання психологічної підтримки в підвищенні їх життєстійкості (Р. Barton, 2023). Проте, незважаючи на те, що над цією проблемою працює багато вітчизняних і зарубіжних фахівців, багато питань залишаються не вирішеними, зокрема щодо ефективних механізмів психологічної допомоги українському населенню з урахуванням особливостей їх національного характеру та своєрідності травматичної ситуації спричиненої війною, основних чинників подолання негативних травматичних наслідків, а також особистісних характеристик, які допомагають бути більш загартованими у екстремальній ситуації війни, а саме життєстійкості.

Варто зазначити, що проблематика психічного здоров'я, зокрема його ролі і значення в загальному функціонуванні організму людини, вже давно постала в центрі уваги багатьох вчених (С. Boorse, 1976; М. Prince, 1915; S. Saxena, 2014; М. Maj, 2009; MR. Phillips, 2012). Особливості вияву психічного здоров'я в період складних життєвих ситуацій (Р. Bracken, 2005; GH. Brundtland; 1987). У більшості психологічних досліджень детально досліджено роль ментального здоров'я у подоланні стресу та психологічній адаптації (A. Schneiders, 1955).

Вивчення особливостей вияву психічного здоров'я у складних надзвичайних ситуаціях, зокрема, під час воєн та їхніх тривалих негативних наслідків (RF. Mollica 2001; BL. Cardozo, 2004; HJ. Osofsky, 2020; B. Raphael, 2020; B Raphael, 2008), а також окреслено значення важливості психологічної підтримки задля забезпечення оптимального психічного здоров'я (CM. Díaz-Caneja, 2018; PD. McGorry, 2015). Вивчено вияв психічного здоров'я під час психосоціальних змін зокрема, специфіки його прояву у мігрантів та біженців (GW. Evans, 2004; D. Bhugra, 2005; YM. Tsai, 2015).

Основна парадигма дослідження зв'язку психічного здоров'я та життєстійкості особистості сформульована в працях (S. Maddi 1996); специфіка впливу психічного здоров'я на життєстійкість, представлена в працях (V. Florian, 2002; M. Mikulincer, 2004; O. Taubman, 2005); важливість життєстійкості у збереженні психічного здоров'я презентована дослідженнями (Gentry & Kobasa, 1984), характер та особливості їхньої взаємодії під час стресових ситуацій описані в працях (Y. Neria, 2007; S Guttman-Steinmetz, 2012). Дослідженням життєстійкості як ключового чинника психічного здоров'я займались (AP. Knowlden, 2018; M. Sharma, 2015; J. Kalantar, 2014; L. Khedri, 2017; A. Nikbakht, 2020). Проте, потреба у подальшому вивченні цього феномену пов'язана з практичною необхідністю зміцнити психічне здоров'я, а також підвищити рівень життєстійкості українців під час складної життєвої ситуації, викликаной війною.

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості.

Предмет дослідження – зв'язок психічного здоров'я та життєстійкості особистості в умовах війни.

Мета дослідження – встановити особливості зв'язку психічного здоров'я та життєстійкості особистості в умовах війни.

Відповідно до вказаної мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз психічного здоров'я та життєстійкості особистості.

2. Виявити зв'язок між психічним здоров'ям та життєстійкістю особистості в умовах війни.

3. Встановити відмінності у показниках психічного здоров'я особистостей з різним рівнем життєстійкості;

4. Побудувати прогностичну модель, яка дозволить визначити рівень життєстійкості залежно від особливостей прояву показників психічного здоров'я особистості в умовах війни.

5. Надати практичні рекомендації задля розвитку життєстійкості та зміцнення психічного здоров'я особистості в умовах війни.

Для досягнення поставлених цілей використані методи:

а) Теоретичні: аналіз науково-дослідницьких джерел, порівняння, синтез, узагальнення та систематизація наукових даних для з'ясування теоретико-методологічної бази та поняттєво-термінологічного значення життєстійкості та психічного здоров'я;

б) Емпіричні: опитування, анкетування: : «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва), методика для визначення ефективності соціальної адаптації (К. Роджерса і Р.Даймонда, адаптація О.К. Осніцького), методика для оцінки здоров'я (MOS SF-36, адаптація Ю.І. Фещенко), шкала базових переконань (Р. Янофф-Бульман, адаптація К. Кравцової), опитувальник для визначення основних стратегій подолання стресових ситуацій (С. Хобфолл, адаптація Н.О. Водоп'янової, Є.С. Старченкової), опитувальник «Спектр психологічного здоров'я» (К. Кіз; адаптація Є.М. Осіна).

в) Кількісної обробки даних: частотний аналіз; таблиці сполучення; описові статистики (середнє арифметичне, стандартне, відхилення, мінімальне значення, максимальне значення); методи статистичного аналізу даних: кореляційний аналіз (за коефіцієнтами r Спірмена); критерій Манна-Уїтні – для визначення статистичної значущості між категоріальною та метричною змінною; ANOVA – для визначення статистичної значущості; кластерний аналіз методом К-середніх; регресійний аналіз. Дані оброблювалися за допомогою пакету програм для статистичного аналізу даних SPSS v.20.

г) Інтерпретаційні: якісний аналіз.

Вибірка. У дослідженні взяли участь 608 українців. Віковий діапазон вибірки коливається від 18 до 61, при цьому жінки становлять 87,5% і 12,5% чоловіки. Обмежена кількість чоловіків, які взяли участь в опитуванні, пов'язана з їх участю у збройних силах, відповідно обмеженими/контрольованими доступ до інтернету. Всі досліджувані були громадянами України, які проживають на різних територіях, а також ті хто виїхав за кордон. Опитування було розповсюджено онлайн. Дані для цього дослідження були зібрані за допомогою Google Forms. Учасникам були надані необхідні інструкції та відповідні пояснення щодо заповнення.

Теоретична й практична значущість Дослідження спрямоване на отримання нових відомостей щодо поглиблення розуміння проблеми зв'язку психічного здоров'я та життєстійкості особистості в умовах війни, зокрема задля виявлення дієвих механізмів подолання наслідків негативного впливу на життєдіяльність особистості. Результати, отримані під час дослідження, можуть бути використані для удосконалення різних аспектів роботи психологів, а саме розробки та впровадження психологічних програм різноманітних інтервенцій, а також профілактики розвитку психічних порушень та психосоматичних проявів.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувалась теоретичною обґрунтованістю припущень, які становлять основу дослідження; використанням комплексу методів, які відповідають предмету та меті дослідження; здійсненням кількісного та якісного аналізу отриманих результатів; застосування методів математичної статистики для аналізу та оцінки отриманих результатів дослідження.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу і загальних висновків, переліку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 125 сторінок, загальна кількість використаних джерел – 38. Робота містить 19 таблиць і 2 малюнки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1. Поняття про психічне здоров'я

Психічне здоров'я українців сьогодні стає центральною проблемою, оскільки у багатьох людей, які пережили війну, розвиваються серйозні психічні розлади. Війна, яка зруйнувала нормальне життя, є основним фактором психологічної вразливості [25]. У психологічній літературі посттравматичний стресовий розлад найчастіше співвідносять з поняттям «військовий невроз» [24]. Більше того, дослідження показують, що вторинні наслідки війни є основними предикторами психологічних проблем [6]. Відомо, що поранення, отримані на війні, параплегія або ампутація підвищують ймовірність подальшої психологічної дисфункції особистості. Відповідно, воєнний стрес є найпотужнішим патогеном фактором, який сприяє виникненню та загостренню психосоматичні та психічних розладів [11]. У зв'язку з цим, єдиною та провідною стратегією вирішення цієї проблеми є психологічна підтримка, яка здатна виробити конструктивні стратегії психологічної інтервенції. Більш того, навіть ВООЗ та ЮНІСЕФ, зазначили, що своєчасна психологічна підтримка за допомогою західних технологій зміцнення психічного здоров'я — найефективніший спосіб запобігти появі та розвитку у населення різних психічних розладів [26].

Варто зазначити, що не існує єдиного стандарту, яким можна було б виміряти, продіагностувати й визначити рівень психічного здоров'я. Сучасні підходи, ґрунтуються на концепції психічного здоров'я як ступеню прояву високого рівня фізичного, психічного і соціального благополуччя особистості [8]. Крім того, Всесвітня організація охорони здоров'я вже давно не фокусується виключно на відсутності певної хвороби, а підкреслює необхідність включення суб'єктивних психологічних параметрів, які підтримують здоров'я та благополуччя особистості. Уявлення про психічне здоров'я як про позитивну

самореалізуючу силу особистості, а також як про єдину і послідовну організацію досвіду стають все більш поширеними в останніх наукових дослідженнях та публікаціях [27]. Відповідно, основними психологічними аспектами психічного здоров'я є конструктивна мотивація, сприятлива самооцінка, збалансований локус контролю та самоефективність.

Відомо, що тривалий негативний вплив травмуючих подій війни значно вплинув на психічне здоров'я та рівень функціонування всього українського населення. Більш того, військовий стрес зумовив появу психічних та поведінкових розладів, загострив появу психосоматичних проявів. У літературі описані численні негативні реакції людей, які переживаючи війну, трансформували свою звичну модель життя [8], у зв'язку з чим будь-які зміни після пережитих екстрених ситуацій сприймалися ними як стресові та потенційно небезпечні. Було підтверджено, що люди завжди реагують на війну регресом та загостренням патологічних симптомів, які посилюють стресові реакції й спотворюють сприйняття реальності, активують негативні емоції, призводять до розладів сну та порушення прийому їжі [11]. Найбільш поширеними та помітними психологічними наслідками війни є гострі посттравматичні стресові розлади (ПТСР) [33]. Численними дослідженнями було також підтверджено, що у цивільних, які пережили бомбардування, розвивався посттравматичний стрес, тривога, депресія, функціональні порушення, а також зростала частота зловживання психоактивних речовин [26]. Варто зазначити, що вплив бомбардувань опосередковано впливає на зміни у світогляді особистості, а саме вибух бомби може значно модифікувати структуру особистості – самоконфігурацію – і зрештою призвести до змін у системах сенсу та ідеології (наприклад, змінити внутрішні переконання, цінності, уявлення про світ та людей у цілому), системі регуляції емоцій, поведінкових патернах, рівні життєстійкості та копінг стратегій [15]. Більш того, емоційний дистрес кожної людини на діадичному рівні впливає на стосунки з іншими людьми й призводить до порушення контролю тривожних емоцій, неадекватного копіngu, деструктивних почуттів, труднощі у регулювання внутрішнього досвіду й

зрештою, знову ж таки, до тривалого посттравматичного стресового розладу [12]. Також, значною мірою надмірний ризик психічних розладів зростає і у біженців, зокрема через вимушену міграцію та переселення в незнайоме середовище. Під час досліджень було виявлено, що кожен десятий біженець у західних країнах має посттравматичний стресовий розлад, приблизно у кожного 20-го є глибока депресія, і приблизно кожен 25 страждає на генералізований тривожний розлад [15].

Таким чином, психологічні негативні наслідки тривалого травматичного впливу є багатогранними у своїх проявах й далеко не обмежуються психіатричними симптомами та синдромами. Вони мають тенденцію проявляються глибокими змінами в усталеній когнітивній схемі про значення, цінність, особливостях сприйняття себе і світу [16]. Зокрема, у дослідженнях було виявлено, що жертви війни часто виявляють низьке почуття власної гідності, знижену віру в доброзичливість людей, а також, після пережитих травматичних подій вони сприймають світ дуже небезпечним та загрозливим, а самих себе вважають негідними та беззахисними [16]. Зниження рівня самоповаги суб'єкта, відсутність віри в удачу, доброзичливість світу та інших людей призводить до погіршення і зниження психічного здоров'я [17]. Більш того, ворожість і звинувачення інших безпосередньо пов'язані з симптомами депресії, obsесивно-компульсивної поведінки тощо [19].

Варто зазначити, що когніції є одним із важливих факторів у тому, як люди долають вплив травматичних подій. Зокрема, Янофф-Булман розробив теорію руйнівних припущень, основна ідея якої, полягає в тому, що у людей є набір стійких уявлень про світ, які допомагають їй передбачати життєві події, їх причинно-наслідкові зв'язки, а також інтерпретувати інформацію, направляти своє сприйняття, фокусувати увагу та приймати рішення [16]. Ці припущення є основою особистісного добробуту, оскільки воно надає відчуття відносної невразливості. Янофф-Булман виділив вісім основних світоглядних припущень, які можна розподілити на три основні категорії: доброзичливість світу, значущість світу та власна гідність [16].

Більш того, згідно з теорією Янофф-Булман, люди розпочинають своє життя з позитивним набором уявлень про світ, які зазвичай підтримують почуття невразливості та оптимізму у повсякденному житті [16]. Однак при травматичних подіях ці уявлення руйнуються, що й стає основним аспектом посттравматичного стресу, який шкодить психічному здоров'ю, призводить до змін у сприйнятті самого себе та світу загалом. Зміна цих найбільш фундаментальних, глибоко закорінених у нашій концептуальній свідомості схем робить людину досить чутливою до будь-яких травматичних подій [16]. Напруженість між уявленнями людини про світ та новою отриманою інформацією, викликаною травматичними подіями, зберігається доволі довгий час, і, відповідно, призводить до психопатології.

Крім того, руйнування світоглядних припущень та психологічних установок впливає на різні підсистеми індивідуально-особистісної структури, змінюючи фізичне, поведінкове, емоційне, соціальне та когнітивне функціонування особистості. До найзначущих когніцій, пов'язаних з вираженістю симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), відносять переконання, які стосуються небезпеки зовнішнього світу, негативного самоствавлення, зокрема свою слабкість та некомпетентність [16].

Іншими словами, особистість безпосередньо стикається з жахом, який виникає від навколишнього світу, а також зі своєю власною вразливістю та безпорадністю. Відповідно, зникає впевненість у власній захищеності та невразливості, що, своєю чергою, призводить особистість в стан дезінтеграції. Відповідно, в більшості випадків люди, які пережили стрес або травму, стикаються з руйнуванням власних першопочаткових переконань і установок, відповідно, вони формують і тривалий час зберігають нові установки, які ґрунтуються на негативному сприйнятті себе та світу, що, значною мірою, ще більше підвищує їхню вразливість до посттравматичного стресового розладу [16].

Таким чином, ці світові припущення є не лише ключовими когнітивними схемами, з допомогою яких люди інтерпретують світ, себе та інших, а й

основними показниками психічного здоров'я [16]. Зниження власної гідності суб'єкта, відсутність віри у сприятливий результат, справедливість світу та доброзичливість людей, призводить до погіршення та зниження психічного здоров'я, більше того, ворожість та звинувачення інших безпосередньо пов'язане з депресивними симптомами й obsесивно-компульсивним розладом [16]. Процес подолання травми, за Янофф-Бульманом, включає відновлення основних переконань: після досягнення успіху вони зазнають якісних змін у порівнянні з тим, якими були до травми. Однак відновлення не є повністю завершеним, а лише до певного рівня, вивільняючи особу від ілюзії абсолютної невразливості. Світосприйняття особистості, яка пережила психічну травму та успішно з нею впоралася, отримує якісно нові відмінності, зокрема вона характеризується гармонійним локусом контролю, фрустраційною толерантністю та здатністю конструктивно долати почуття невизначеності й непередбачуваності.

Серед численних негативних наслідків війни для психічного здоров'я, окрім порушення когнітивних схем, також є поява хронічного стресу. Він виникає у результаті військових дій й може увічнити стан алостатичного навантаження в організмі, відповідно, прискорити та активувати хворобливі процеси. Хронічний стрес, в свою чергу, негативно впливає на психічне здоров'я, призводить до депресії й постійної тривоги, а також загального зниження якості життя [15]. Варто зазначити, що люди різняться за спектром своїх реакцій на стресові події, а також здатності справлятися з різними стресорами. Визначальним чинником психічного здоров'я постає той факт, чи капітулює людина перед негативними наслідками стресу, чи здатна вона застосовувати конструктивні психологічні стратегії подолання негативного впливу [15]. Зокрема, згідно теорії COR людям потрібні внутрішні психологічні ресурси для подолання стресу. Такими ресурсами є самоефективність, емпатія, соціальна відповідальність, автономія, а також здатність вчасно підтримувати власне психічне здоров'я [15]. Варто зазначити, що ця теорія ґрунтується на поведінкових, а не на емоційних копінг стратегіях подолання стресу. Відомо, що копінг, орієнтований на проблему є найефективнішим, на відміну від уникнення,

суть якого полягає не у прямому вирішенні проблеми, а у формуванні підготовчих заходів до вирішення проблеми, пасивності й ухиленні від прийняття рішень. Більш того, така модель подолання труднощів концептуалізує подолання стресу в контексті моделей міжособистісних стосунків, оскільки більшість стресів є не лише індивідуальною, але й загальною, спільною проблемою. Тобто, згідно цієї теорії, дії людини розглядається у зв'язку з її соціальним середовищем, а саме особистість зберігає не лише свою цілісність, але й цілісність всього суспільства. Відповідно, саме просоціальні стратегії є важливими чинниками успішного подолання стресу, які інтегрують як індивідуальні, так і колективні копінг механізми, а головне забезпечують психічне здоров'я суспільства [15].

Згідно С. Хобфолу, психічне здоров'я — це складна конструкція, яка охоплює як афект, так і психологічне функціонування з двох різних точок зору: гедоністичної, яка зосереджена на суб'єктивному переживанні щастя та задоволеності життям, і евдемоністичної, яка зосереджується на психологічному функціонуванні та самореалізації [15]. Таким чином, сприятливий рівень психічного здоров'я визначається психічним благополуччям, ефективним функціонуванням як окремої людини, так і спільноти. Це стан, який дозволяє людям реалізувати свої здібності, справлятися з життєвими стресами, продуктивно вирішувати поставлені задачі, а також робити внесок у розвиток свого суспільства. Відповідно, низький рівень психічного здоров'я, наявність проблем, обмежує прояв як евдемонічного, так і гедонічного благополуччя не лише окремої особистості, а й суспільства в цілому [15].

1.2 Життєстійкість як психологічний феномен

Загалом люди здатні пережити навіть найтрагічніші події, і більшість тих, хто пережив траматичні події та ситуації у воєнних умовах, здатні адаптуватися до змін, інтегрувати екстремальний досвід у свою когнітивну структуру. Однак, цей процес адаптації не завжди проходить успішно. Через великий відсоток

травм в більшості населення все частіше збільшується кількість проблем з психічним здоров'ям, зокрема все частіше з'являються прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та/або депресії. Більш того, дослідження доводять, що рівень вразливості до стресорів є більш сильним предиктором до травматизації і проблем з психічним здоров'ям, аніж прямий вплив військових дій [27].

На початку 80-х років 20 століття американськими психологами Сьюзен Кобейса та Сальватором Мадді було введено термін «hardiness», який визначав психологічні, світоглядні переконання людини, які перешкоджають негативним травматичним наслідкам, протидіють стресу, а також допомагають особистості залишатися активною та впевненою, навіть у складній життєвій ситуації. Вони надають надію та мотивують до вирішення проблеми, забезпечують трансформаційне подолання стресу та складних життєвих ситуацій, а саме постають психологічним буфером проти стресової сензитивності (Kobasa, 1979). Основою поняття «hardiness» - життестійкості є екзистенційна мужність, «відвага бути», сила духу, яка здатна подолати все те, що перешкоджає досягненню найвищого блага [18]. Згідно із теорією Сальваторе Мадді, життестійкість включає три компоненти: залученість, що означає активність, ініціативність та інтерес до навколишнього світу; контроль, що виражається у здатності вчасно розпізнавати, усвідомлювати, контролювати та коригувати власні емоції; і виклик, тобто уміння видобувати позитивний досвід з неприємних подій та бачити в них позитивний сенс [21]. Вона проявляється як уміння винести позитивний досвід з складних подій життя, а саме як ефективна здатність отримати нові навички та вміння, здійснити трансформацію світогляду, переоцінку цінностей, усвідомити новий сенс, побачити те, що надасть сили жити далі. Життестійкість особистості має значний вплив на психічне здоров'я, виявляючись у фізичних, психічних та соціальних аспектах її життєдіяльності [10]. Крім того, С. Мадді зазначав, про важливість всіх трьох компонентів для збереження психічного здоров'я та досягнення оптимальної працездатності, особливо в умовах стресу [22]. Слід відзначити, що життестійкість особистості

простежується на трьох рівнях: психофізіологічному (адекватні реакції на стрес), соціально-психологічному (ефективне саморегулювання) та особистісно-смысловому (осмисленість та позитивне світовідчуття) [22].

Поза цими трьома складовими модель життєстійкості містить п'ять ключових психологічних механізмів:

Стійкі життєві переконання, а саме відчуття психологічної безпеки, сприятливе сприйняття життєвих подій.

Мотивація до постійної внутрішньої трансформації, яка супроводжується відкритістю до нового досвіду, а також готовністю до активних дій у складних життєвих ситуаціях, здатністю використовувати конструктивні стратегії поведінки.

Міцна імунна система організму, швидке відновлення, опір до негативних чинників, постійна фізична та інтелектуальна працездатність.

Постійне прагнення зберігати своє психічне та фізичне здоров'я.

Пошук соціальної та психологічної підтримки шляхом розвитку комунікативних навичок [22].

Таким чином, життєстійкість особистості характеризується психологічним виживанням і підвищеною ефективністю людини, високим ступенем психічного здоров'я, емоційної зрілості й психологічного благополуччя. Це важливий внутрішній психологічний ресурс, поєднання актуального ставлення та сформованих навичок, настроїв та переконань, які своєю чергою, сприяють поліпшенню психічного здоров'я, надають можливість змінювати ставлення до оточуючого середовища залежно від обставин, а також швидко й успішно адаптуватись до стресових ситуацій, забезпечують подолання особистості складних життєвих ситуацій. Крім того, високий рівень життєстійкості свідчить про готовність людини до змін, а також її здатність використовувати внутрішні ресурси задля того, щоб впоратися із будь-якими складними життєвими ситуаціями.

Важливо зауважити, що лише людина, здатна усвідомити своєрідність власного унікального досвіду, відповідно має можливість зосередитися на

ньому, аналізувати й переосмислювати його, проявляючи в результаті свою життєстійкість. Навіть у контексті воєнних подій, які супроводжуються різними незгодами й негараздами, кожен з нас, ловив себе на необхідності переосмислення наявного досвіду, що в свою чергу, значною мірою допомагало не лише подолати труднощі, а й розкрити внутрішній потенціал.

Тобто, людина, життєстійкість якої сформована на високому рівні, має деякі переваги перед людьми з низьким рівнем життєстійкості. Вона має можливість проявити свої здібності, свою адаптивність, навіть за несприятливих умов; зокрема, може проявляти свої найкращі риси, відкидаючи невпевненість та комплекси; а головне виявити значний внутрішній потенціал для подолання життєвих труднощів, навіть підтримати і допомогти іншим.

1.3. Зв'язок життєстійкості з психічним здоров'ям

Російська агресія, а саме воєнне вторгнення повністю порушило звичний спосіб існування, знищила спокій та лад українського суспільства, викликало постійний суспільний стрес, сенситивну тривогу та фрустрованість, які своєю чергою, активують нейробіологічні реакції і психологічні захисні механізми. Ці захисні механізми виступають бар'єрами на шляху до стабілізації загального стану населення в умовах кризових явищ і можуть також стати перешкодою для ефективної життєдіяльності кожного з нас. В той же час вони змушують швидко реагувати та виживати, знаходити способи мінімізувати тривогу та формувати власний сенс задля успішного подолання труднощів й збереження свого психічного здоров'я.

Психічне здоров'я - це комплексне та багатогранне поняття, яке охоплює загальне благополуччя особистості в різних сферах її життя. Воно містить фізичне, психологічне, емоційне, соціальне та духовне благополуччя. Основною умовою психічного здоров'я є вміння людини справлятися з щоденними стресами та невгодами, здатність проявляти життєстійкість. Варто зазначити, що психічне здоров'я є одним з найважливіших компонентів життя особистості

[27]. Низький рівень психічного здоров'я породжує ряд психологічних проблем, включаючи підвищення ризику розвитку фізіологічних захворювань і сприяє появі додаткової травматичної чутливості [27]. Навпаки, міцне, гармонійне психічне здоров'я сприяє загальному здоров'ю, психологічному благополуччю та життєстійкості особистості.

Така ситуація становить загрозу не лише нашому психічному здоров'ю, а й призводить до ще більшого ряду складнощів і негативних наслідків, які заважають нормальному гармонійному існуванню. Серед них формування нетерпимості до новизни, складності, невизначеності та непередбачуваності, що в свою чергу впливає на психічне здоров'я. Оскільки невизначеність не піддається контролю і відчувається як загроза, то її безсвідомою емоційною відповіддю стає підвищення уваги, напруження, збільшення кров'яного тиску, тривога та інше. Загалом люди мають стійкість, щоб пережити навіть найнесприятливіші події, і більшість тих, хто вижив, здатні адаптуватися до змінених обставин і інтегрувати екстремальний досвід у свою когнітивну структуру [29].

Варто зазначити, що психічне здоров'я має тісний зв'язок з життєстійкістю особистості [4]. Більш того, в сьогоденних умовах війни, життєстійкість є надзвичайно важливим патерном, який дозволяє особистості не лише зберігати високу емоційну рівноваженість, а й ефективно пристосовуватись, навіть у несприятливих умовах оточуючого середовища виявляти здатність до повноцінного особистісного розвитку та успішної соціальної взаємодії. Життєстійкість перешкоджає ролі жертви; допомагає впоратися навіть із найважчими життєвими подіями. Забезпечує адаптацію, надає можливість зберегти психічне здоров'я, сприяє розвитку мотивації, впевненості у майбутньому, прагнення знайти сенс у житті, навіть в складних життєвих ситуаціях викликаних війною. Варто зазначити, що життєстійкість не є результатом вирішення ситуації, вона актуалізується на початку, під час першого зіткнення людини з труднощами, усвідомленням невизначеності майбутнього, що в свою чергу і дозволяє вибудувати конструктивний алгоритм дій. Відомо,

що невизначеність значно більше сприяє повноцінному розвитку та вдосконаленню особистості, аніж звичайні, повторювані стимули оточуючого середовища. Тобто, істинне психічне здоров'я особистості залежить від її здатності активно діяти, швидко приймати рішення, з урахуванням мінливості та суперечливості контексту, а саме прояву її життєстійкості.

У ході психологічних досліджень було виявлено, що особи з високим рівнем життєстійкості менше схильні до захворювань, оскільки життєстійкість постає своєрідним буфером, який зменшує негативний вплив стресу на організм, забезпечує здатність до адаптивної поведінки в екстремальних умовах, захищає від нервових розладів, позитивно впливає на ефективне вирішення проблем, зокрема на трансформаційне подолання та посттравматичний розвиток [29]. А також, життєстійкість виявляє негативну кореляцію з регресивним подоланням труднощів та вирішенням складних ситуацій, зокрема шляхом заперечення і мотивації уникнення невдачі [29]. Життєстійкість особистості представляє собою внутрішній ресурс професіонала, своєрідний особистісний потенціал, екзистенційну міць, яка є справжньою ознакою психічного здоров'я. Життєстійкість є ключовим механізмом буферизації, що дозволяє сприятливо переносити наслідки стресу [5].

Отже, життєстійкість відображає в собі не лише психологічну живучість та загальну ефективність особистості, але й виступає значущим показником її психічного здоров'я. Ця властивість протидіє різким реакціям на стресові ситуації, оскільки вона постає провідним особистісним елементом, який зменшує вплив стресогенних чинників. У науковому дослідженні останніх років зростає увага до концепції життєстійкості як внутрішнього ресурсу, спрямованого на мінімізацію негативного впливу травматизації на фізичне та психічне здоров'я [21]. Сальваторе Кобаса вказує на те, що життєстійкість сприяє підтримці психічного здоров'я і формує нові конструктивні механізми для подолання життєвих труднощів. Дослідження свідчать, що вона допомагає сприймати потенційно важкі життєві ситуації як менш загрозливі та небезпечні [22]. Водночас, Сальваторе Мадді вважає її цілісною характеристикою, загальним

показником психічного здоров'я та ефективним буфером стресу [22]. Життєстійкість сприяє розвитку мудрості через травматичний досвід, а не через легкий та комфортний шлях.

Важливо відзначити, що психологічний механізм трансформації складних життєвих ситуацій ґрунтується на комбінації стратегій виживання, а також пов'язаний з основними структурними компонентами життєстійкості, такими як залученість та контроль. Ці стратегії надають силу особистості, допомагають їй залишатися впевненою в собі, навіть під час складних життєвих ситуацій, здатною брати на себе відповідальність та ефективно долати негативні наслідки [12]. Компонент виклику, або прийняття ризику, надає змогу сприймати складні ситуації як виклик, це, своєю чергою, сприяє можливості знаходити сенс у власному житті, усвідомленому прагненню отримати новий досвід, а не залишатися у звичному стабільному існуванні. Більш того очікування змін, готовність до них, виявляється цікавим стимулом для особистісного зростання, а не нищівною загрозою [34].

У контексті воєнних дій важливо відзначити, що розвинений рівень структурного компоненту життєстійкості – виклику, значно трансформує звичну тенденцію сприйняття стресових ситуацій. Це призводить до спроб віднайти нового себе, здійснити внутрішні зміни, проявити гармонійний локус контролю, виробити нові патерни поведінки, а також перестати дотримуватися звичних стратегій поведінки. Таким чином, спочатку особистість надає ситуації сенс, а потім формує ціль, що відповідає основним її цінностям, і лише після цього вона набуває здатність подолати труднощі та оцінити потенційні переваги складної життєвої ситуації [34]. Психологічна сторона життєстійкості значною мірою пов'язана з особистісно-смысловим рівнем суб'єкта, його особистісними смислами, самостваленням, ставленнями до оточуючих, усвідомленим вибором, та рефлексією. Таким чином, неодноразово було зазначено, що життєстійкість є провідним, ключовим елементом людської життєдіяльності, який допомагає стримувати негативний вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я. Вона

обернено корелює з депресією та тривогою, і навпаки, позитивно корелює з психологічним благополуччям людини [37].

Варто зазначити, що процес подолання негативних наслідків складної життєвої ситуації також пов'язаний з особистісним ростом, якісними внутрішніми змінами, які в значній мірі визначаються високим рівнем психічного здоров'я. Згідно з поглядами А. Маслоу, трагедія, що змушує особистість переглянути своє уявлення про світ, є найзначущим досвідом для особистості, яка досягла самоактуалізації [23]. Варто згадати основне підґрунття логотерапії, де страждання активізує в людині силу, породжує кращі якості, робить її мудрішою та допомагає осмислити сенс життя. Таким чином, усвідомлення власного сенсу життя, здатність переживати екстремальну ситуацію заради вищої мети й провідних цінностей формує само трансцендентність особистості, яка й допомагає витримувати невизначеність майбутнього [5].

У контексті важких життєвих обставин, зумовленими війною, в особистості активізується внутрішній потенціал, який надає їй мотивацію для досягнення мети, й, відповідно, додає сил. Перебуваючи у складній ситуації, психіка особистості викликає динаміку смислових процесів, які зумовлюють особистісні внутрішні зміни, а саме перехід на новий етап розвитку, настанову на пошуку нової ідентичності, переосмислення власного життєвого шляху, а головне мотивує до конструювання нового життєвого сценарію. Таким чином, життєстійкість є тим внутрішнім ресурсом, завдяки якому людина може змінити та переосмислити свої життєві погляди. Це що в найбільшій мірі пов'язано з психічним здоров'ям та установками, які визнають цінність та смисл в усіх ситуаціях, зокрема і в умовах воєнного конфлікту.

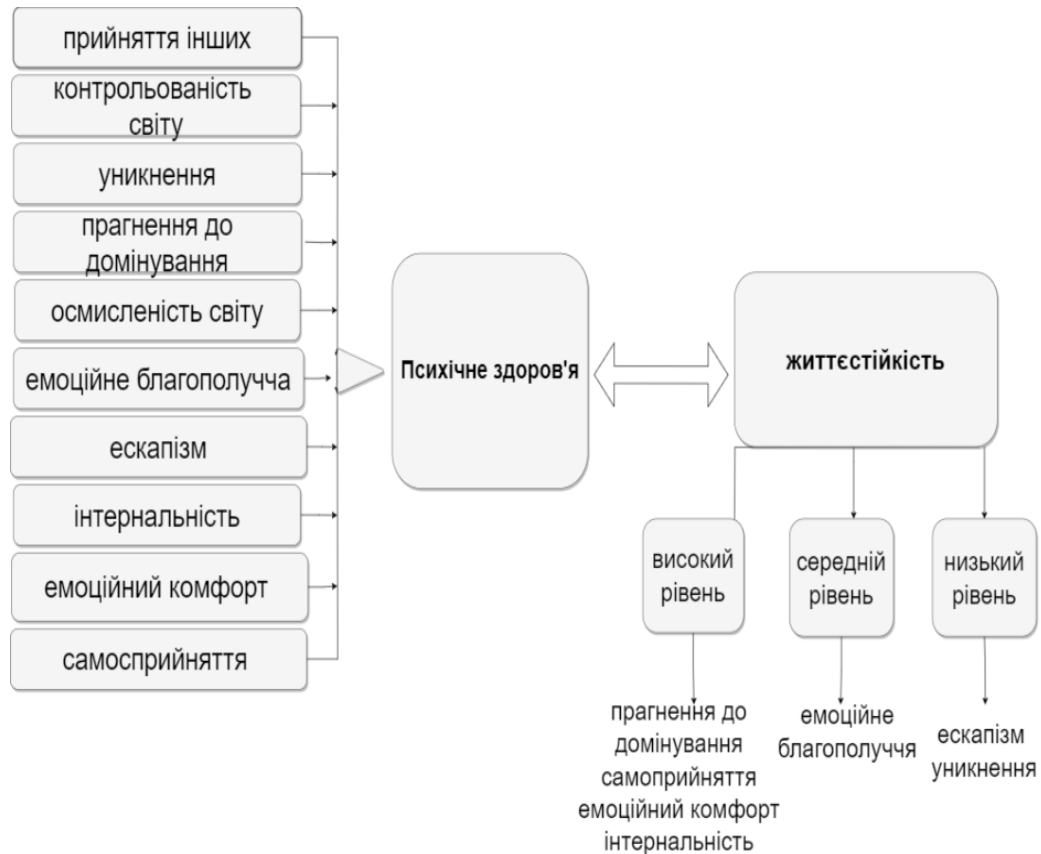
Більш того, життєстійкість постає найпотужнішим механізмом подолання негативного впливу травматичного досвіду для осіб із значним військовим досвідом, зокрема ветеранів, а також тим, хто втратив близьких через військові події [5]. Результати досліджень підтверджують, що люди з високим рівнем життєстійкості, мають нижчий рівень, посттравматичного стресового розладу,

навіть після тривалої військової служби [7]. Тобто, життєстійкість допомагає військовослужбовцям уберегти себе від негативних наслідків стресу, особливо при високому рівні травматизації або кількох стресових ситуаціях [4].

Таким чином, життєстійкість зменшує вплив стресу на психічне здоров'я особистості, впливає на сприйняття та визначає реакцію людини на складні життєві ситуації. Особи з високим рівнем життєстійкості, під час стресових подій активно шукають рішення, тоді як ті, хто мають низький рівень життєстійкості, частіше вдаються до деструктивної форми поведінки, в тому числі психосоматичних проявів [4]. Крім того, поточні дослідження вказують на те, що життєстійкість є важливим психологічним фактором, який захищає особистість від появи депресії серед солдат, які стикаються з інтенсивним бойовим стресом [4]. Цей захисний ефект, переважно, пов'язується з механізмами копінг-стратегій, які використовують ці солдати. Зокрема, ті солдати, які виявляють менший рівень витривалості, зазвичай використовують стратегії уникнення, що може призвести до появи симптомів депресії та інших психологічних проблем [3]. Життєстійкість надає особистості здатність бачити будь-які зміни як можливість для вдосконалення та особистісного розвитку. Вона допомагає відмовитися від ілюзії стабільності та однозначності життя, виводить людину за межі власних обмежень, розширює життєвий простір, створюючи нову траєкторію розвитку.

Враховуючи високі показники психологічного стресу, про який повідомлялося після травматичних подій, і їх далекосяжний вплив, коли залучаються цілі громади, важливо враховувати потенційні фактори, які можуть зменшити їхній вплив. Однією змінною, якій приділено значну увагу, є соціальна підтримка. Відповідно до теорії психосоціального стресу, соціальна підтримка розглядається як захисний фактор проти проблем із фізичним і психічним здоров'ям, які часто виникають після напруги несприятливих життєвих подій, таких як масові травми [2]. Отже, провідна спрямованість сучасної, актуальної психологічної допомоги має бути спрямована на ослаблену війною соціальну структуру – українців, зокрема групи населення, які вижили й зазнали значного

травматичного впливу, оскільки саме вони наразі найбільше потребують розвитку життєстійкості та зміцнення психічного здоров'я.



Мал. 1. Теоретична модель зв'язку життєстійкості та показників психічного здоров'я

Психічне здоров'я представляє складний набір понять, воно містить різні прояви й має значний зв'язок з життєстійкістю (Мал.1.). Зокрема, провідні його аспекти виступають її головними предикторами, серед яких: самосприйняття, яке значною мірою визначає ставлення людини до самого себе, зокрема позитивне самосприйняття може бути провідним чинником подолання труднощів; емоційний комфорт, який протидіє стресовим факторам, допомагає здійснювати ефективну саморегуляцію, залишатися стійким в складних ситуаціях; інтернальність, яка призводить до більш високого рівня самодисципліни та готовності брати відповідальність за свої дії; прагнення до

домінування, готовності проявляти активність, а також відстоювати власні кордони та інтереси; уникнення, яке значною мірою, може обмежувати особистий та розвиток; прийняття інших, а саме здатність встановлювати позитивні міжособистісні стосунки. Ці показники психічного здоров'я мають значний зв'язок з життєстійкістю, сильно варіюються у своєму прояві залежно від її рівня, й, в той же час, створюють міцний психологічний фундамент, надаючи можливість ефективно подолати труднощі й складні життєві ситуації.

Висновки до розділу 1.

1. Психічне здоров'я українців сьогодні стає центральною проблемою, оскільки у багатьох людей, які переживають війну, розвиваються серйозні психічні розлади. Варто зазначити, що не існує єдиного стандарту, яким можна було б виміряти, продіагностувати й визначити рівень психічного здоров'я. Саме тому, сучасні підходи, ґрунтуються на концепції психічного здоров'я як ступеню прояву високого рівня фізичного, психічного і соціального благополуччя особистості. Основними психологічними аспектами психічного здоров'я є конструктивна мотивація, сприятлива самооцінка, збалансований локус контролю та самоефективність.

2. Психічне здоров'я має значний зв'язок з життєстійкістю особистості. Життєстійкість – внутрішній психологічний ресурс особистості, інтегральна особистісна характеристика, не тільки сприяє подоланню стресу та труднощів, зміцнює психічне здоров'я, але й формує здатність толерантно ставитися до невизначеності, зберігати внутрішню гармонію під час динамічних змін та важких ситуацій. Надає відчуття контролю над власним життям, забезпечує можливість знайти сенс навіть в важких життєвих ситуаціях, швидко відновлюватися та ефективно долати негативні наслідки травматичного впливу. Вона сприяє прояву проактивної поведінки, зокрема, пошуку та створенню перспективних варіантів вирішення ситуацій.

3. Людина з високим рівнем життєстійкості мають краще психічне здоров'я, оскільки життєстійкість надає можливість сприймати загрозливі

ситуації як менш стресові. Високий рівень життєстійкості сприяє трансформаційному переосмисленню стресових ситуацій, а саме надає можливість ефективно використовувати конструктивні копінг-стратегії, а також когнітивні й поведінкові навички для зменшення наслідків стресу та захворювання. Життєстійкість виступає як найважливішим внутрішній ресурс, який надає життю людини цінність та сенс у будь-яких обставинах, відповідно допомагає зберегти психічне здоров'я. Вона є основою позитивного світовідчуття, підвищує якість життя, а також є провідною внутрішньою силою для подолання зовнішніх перешкод, джерелом особистісного зростання й розвитку, навіть у складні часи війни.

РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Організація процедури дослідження

Нинішній конфлікт в Україні є трагедією епічних масштабів. Російська атака на Україну є найбільшою сухопутною війною в Європі після Другої світової війни, однак, незважаючи на значну військову та фінансову допомогу, яку надає Україні Захід, досі мало уваги приділялося впливу цього конфлікту на психічне здоров'я українського населення. Більш того, трагічна ситуація війни в Україні щоденно збільшує свій травматичний вплив, призводить до численних фатальних наслідків і ставить під загрозу ментальне здоров'я всієї української нації. Абсолютно кожен українець відчув негативний вплив різного ступеня тяжкості й потребує допомоги. Варто зазначити, що війна в Україні не лише знищила життя безлічі людей, а й позбавила українців нормального способу існування: втрата близьких, тотальна невизначеність щодо майбутнього й втрата контролю над своїм життям, травматичні переживання й постійний стрес призвели до появи сенситивної тривоги, постійної фрустрованості, а також повністю унеможливили відновлювати сили й функціонувати в тяжких умовах війни. Саме тому, досить важливим завданням наразі є дослідити психічне здоров'я українського населення, його функціональні особливості, а також зв'язок з іншим психічним феноменом, зокрема життєстійкістю особистості. Задля того, щоб мати змогу планувати та впроваджувати різні психологічні інтервенції задля зміцнення життєстійкості, а також відновлення психічного здоров'я кожного українця.

Мета дослідження — встановити особливості зв'язку психічного здоров'я та життєстійкості особистості в умовах війни.

Відповідно до вказаної мети визначено наступні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз психічного здоров'я та життєстійкості особистості.
2. Виявити зв'язок між психічним здоров'ям та життєстійкістю особистості в умовах війни.
3. Встановити відмінності у показниках психічного здоров'я особистостей з різним рівнем життєстійкості.
4. Побудувати прогностичну модель, яка дозволить визначити рівень життєстійкості залежно від особливостей прояву показників психічного здоров'я особистості в умовах війни.
5. Надати практичні рекомендації щодо зміцнення психічного здоров'я та розвитку життєстійкості в умовах війни.

Дослідження було проведене в 3 етапи:

Етап I. Формування вибірки. Підбір та підготовка методик дослідження.

Етап II. Проведення емпіричного дослідження.

Етап III. Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Дослідження проводилося дистанційно, онлайн. Досліджуваним були відправлені на електронну пошту тексти методик, опитувальники, бланки із запитаннями. Для заповнення бланків ми надали випробуваним одну добу. Після їх заповнення, вони відправили бланки методик мені на електронну пошту. Одразу після цього, всі результати були оброблені та інтерпретовані, згідно з ключами методик.

Кількісна обробка даних містила частотний аналіз; таблиці сполучення; описові статистики (середнє арифметичне, стандартне, відхилення, мінімальне значення, максимальне значення); методи статистичного аналізу даних: кореляційний аналіз (за коефіцієнтами r Спірмена); критерій Манна-Уїтні - для визначення статистичної значущості між категоріальною та метричною змінною;; ANOVA - для визначення статистичної значущості; кластерний аналіз методом К-середніх; регресійний аналіз. Дані оброблювалися за допомогою пакету програм для статистичного аналізу даних SPSS v.20.

Отже, організація емпіричного дослідження була доволі продуктивною.

Більш того, завдяки дистанційній формі дослідження, вдалося значно швидше досягнути поставленої мети.

2.2 Визначення основних характеристик вибірки

У дослідженні взяли участь 608 українців. Віковий діапазон вибірки коливається від 18 до 61, при цьому жінки становлять 87,5% і 12,5% чоловіки. Обмежена кількість чоловіків, які взяли участь в опитуванні, пов'язана з їх участю у збройних силах, відповідно обмеженими/контрольованими доступ до інформації онлайн. Всі досліджувані були громадянами України, які проживають на різних територіях, а також ті, хто виїхав за кордон. Опитування було розповсюджено онлайн. Дані для цього дослідження були зібрані за допомогою Google Forms. Учасникам були надані необхідні інструкції та відповідні пояснення щодо заповнення.

2.3. Обґрунтування методик дослідження

З метою кращої адаптації російськомовного стимульного матеріалу до вибірки, а також засвідчення адекватності використання методики, результати всіх тестів було перевірено на встановлення внутрішньої узгодженості за допомогою вимірювання альфи Кронбаха (Додаток Ж). Розглянемо методичний інструментарій представленого емпіричного дослідження.

1. «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва).

Обґрунтування: ця методика дозволяє виміряти рівень життєстійкості особистості. Вона містить психологічні та соціальні аспекти, що, своєю чергою, надають можливість визначити, як люди адаптуються до стресових ситуацій та виходять з них. Це значною мірою допомагає зрозуміти, як життєстійкість впливає на психічне здоров'я. Методика є досить вагомим інструментом цього дослідження, оскільки дозволяє виміряти, наскільки ефективно особистість може подолати стресові ситуації та адаптуватися до них. Враховуючи

психологічні та соціальні аспекти, тест може надати інформацію про те, які конкретні фактори сприяють чи заважають життєстійкості. Загалом, оцінка життєстійкості має велике значення в психології та клінічній практиці з кількох причин: а) задля прогнозування психічного здоров'я, оскільки висока життєстійкість часто пов'язана з покращеним психічним здоров'ям та оптимістичним поглядом на життя. Методика дозволяє визначити, наскільки ефективно людина може впоратися з труднощами; б) Результати тесту можуть вказати на конкретні області, в яких особистість може покращити свою життєстійкість, що, в свою чергу, може служити основою для розробки індивідуальних програм психологічної підтримки; с) допомагає визначити фактори, які можуть заважати проявляти життєстійкість; д) дослідження взаємозв'язку з іншими характеристиками, методика може використовуватися для вивчення взаємозв'язку життєстійкості з іншими аспектами особистісного розвитку, а саме психічного здоров'я.

Мета: визначити розвиток компонентів життєстійкості особистості.

Методика має таку інструкцію: «Прочитайте наступні твердження і оберіть той варіант відповіді («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»), який найкраще відображає Вашу думку. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки важлива тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, довго не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи запитань».

Стимульний матеріал опитувальника складається з 45 тверджень (Додаток А. 1).

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів відповідей на прямі та зворотні пункти. Прямим пунктам надаються бали від 0 до 3:

«ні» – 0 балів

«швидше ні, ніж так» – 1 бал

«швидше так, ніж ні» – 2 бали

«так» – 3 бали.

Відповідям на зворотні пункти надаються бали від 3 до 0:

«ні» – 3 бали

«так» – 0 балів.

Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю та прийняття ризику (виклику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені у таблиці (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1.

**Ключ до методики «Тест життєстійкості»
(С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва)**

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

В процесі дослідження була використана комп'ютерна версія методики, яка має наступну інтерпретацію.

Критерії інтерпретації:

- 1-3 бали – низький рівень життєстійкості;
- 4 бали – знижений рівень життєстійкості;
- 5-6 балів – середній рівень життєстійкості;
- 7 балів – підвищений рівень життєстійкості;
- 8-10 балів – високий рівень життєстійкості.

З метою кращої адаптації російськомовного стимульного матеріалу до вибірки, а також засвідчення адекватності використання методики, результати цього та наступних тестів було перевірено на предмет внутрішньої узгодженості за допомогою вимірювання альфи Кронбаха (Таблиця 2.2.; Таблиця 2.3.).

Таблиця 2.2.

Результати проведення тесту надійності

Отриманий результат			
		N	%
Методика	Валідні	608	100,0
	Виключені	0	0,0
	Загалом	608	100,0

Таблиця 2.3.

**Отриманий коефіцієнт Кронбаха до методики «Тест життєстійкості»
(С.Мадді, адаптація Д. Леонтєва)**

Статистична надійність	
Альфа Кронбаха	Кількість питань
,76	45

В обрахунках було використано результати відповідей усіх респондентів, загальною кількістю 608 учасників - це 100% вибірки. Це говорить про валідність отриманих результатів. Аналіз відповідей респондентів за використання альфи Кронбаха показує коефіцієнт 0,76. Рівень надійності вищий за 0,7 достатнім під час проведення емпіричних досліджень. Отриманий нами результат констатує помірно-добрий рівень внутрішнього зв'язку. Це говорить про те, що запитання, використані у методиці, об'єднані в шкали «залученість», «контроль» та «прийняття ризику», пов'язані між собою спільним поняттям «життєстійкість», і респонденти, проходячи тест, вірно зрозуміли запитання, проінтерпретували їх та відповіли відповідно до очікувань авторів тесту. Альфа Кронбаха 0,76 входить в рамки норми й свідчить про хорошу кореляцію шкал тесту, зокрема надійність його використання. Констатуємо, що результати проведеного тесту надійності з використанням альфи Кронбаха підтвердив той факт, що методика «Тест життєстійкості» дійсно вимірює рівень життєстійкості на представленій вибірці респондентів. З урахуванням цього факту вважаємо використання отриманих даних доречним і валідним для проведення подальших обрахунків.

2. Методика для визначення ефективності соціальної адаптації (Роджерса-Даймонда, адаптація О.К. Осніцького).

Обґрунтування: ця методика дозволяє оцінити, наскільки та швидко особистість адаптується до оточуючого соціального середовища. Виявлення рівня соціальної адаптації допомагає з'ясувати особливості психічного здоров'я особистості, зрозуміти її здатність ефективно взаємодіяти з оточуючими, а також долати складні життєві ситуації. Оцінка ефективності соціальної адаптації має декілька важливих переваг та доцільностей, вона дозволяє отримати інформацію про те, наскільки успішно людина може впоратися з складними ситуаціями, що може бути корисним для розуміння її психосоціального стану; результати тесту можуть вказати на конкретні області, в яких особі може бути потрібна підтримка для поліпшення соціальної адаптації. Результати методики можуть допомагати в розумінні, наскільки ефективно особа інтегрується в соціум та впорається з викликами соціального середовища, що важливо для загального психічного здоров'я.

Вона складається зі 101 висловлювання про людину, спосіб життя цієї людини, переживання, думки, звички та стиль поведінки. Досліджувані оцінюють відповідність певного висловлювання до свого стилю життя та поведінці, відмічають одну з семи варіантів відповіді (Додаток А.2). Кожний варіант помічається певною цифрою від 0 до 6 включно:

- 0 – це до мене абсолютно не відноситься;
- 1 – мені це не властиво у більшості випадків;
- 2 – сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- 3 – не наважуюся віднести це до себе;
- 4 – це схоже на мене, але немає упевненості;
- 5 – це на мене схоже;
- 6 – це точно про мене.

Далі проводимо аналіз за ключем, де виділяємо певні шкали та показники:

У дужках взяті нормативні значення для підлітків та дітей, без дужок – для дорослих. Кожний умовний показник має дві протилежні шкали, які за певними формулами будуть проаналізовані нормативно:

$$\text{Адаптація: } A = (a/(a+b)) * 100$$

$$\text{Самоприйняття: } S = (a/(a+1.6b)) * 100$$

$$\text{Прийняття інших: } L = (1.2a/(1.2a+b)) * 100$$

$$\text{Емоційний комфорт: } E = (a/(a+b)) * 100$$

$$\text{Інтернальність: } I = (a/(a+1.4b)) * 100$$

$$\text{Бажання домінування: } D = (2a/(2a+b)) * 100$$

Аналогічно попередній методиці, для того, щоб впевнитись у надійності та валідності використання методики у рамках проведеного дослідження, та щоб констатувати зв'язок та зробити відповідні пояснення, було проведено тест надійності з використанням альфи Кронбаха за допомогою пакету програм статистичних даних SPSS (Таблиця 2.4.; Таблиця 2.5.).

Таблиця 2.4.

Результати проведення тесту надійності

Отриманий результат			
		N	%
Методика	Валідні	608	100,0
	Виключені	0	0,0
	Загалом	608	100,0

Таблиця 2.5.

Отриманий коефіцієнт Кронбаха до методики визначення ефективності соціальної адаптації (Роджерса-Даймонда, адаптація О.К. Осніцького).

Статистична надійність	
Альфа Кронбаха	Кількість питань
,876	101

В дослідженні було враховано 100% респондентів, а саме 608 чоловік. Перевірка методики на внутрішню узгодженість показала позитивний результат. Отриманий альфа-коефіцієнт 0,876 свідчить про те, що використана методика демонструє достатній рівень надійності. Перевірці підлягали 6 шкал методики: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, бажання домінування. Високий рівень альфи Кронбаха констатує той факт, що результати вимірів цих шкал, проведених на вибірці, мають високий рівень кореляції одна між одною, що між ними існує статистично вимірюваний зв'язок, та їх поєднання дійсно вимірює психічний феномен соціальної адаптації так, як його визначають автори.

Використані шкали тесту є узгодженими у вимірюванні базового конструкту соціальної адаптації. З цього можна зробити висновок, що використаний тест правильно вимірює заявлені параметри та може використовуватись для проведення психологічних досліджень, зокрема, поточного.

3. Методика для оцінки здоров'я (MOS SF-36, адаптація Ю. І. Фещенко).

Обґрунтування: методика дозволяє отримати комплексну інформацію про фізичне та психічне здоров'я, що є важливим елементом для з'ясування здатності проявляти життєстійкість у складних життєвих ситуаціях. Вона надає можливість отримати інформацію про різні аспекти здоров'я, які допомагають визначити загальну якість життя особистості, а також визначити ті аспекти здоров'я, які потребують уваги. Адаптація методики робить її більш адаптованою до українського соціокультурного контексту, покращуючи релевантність та точність оцінок. Вона дозволяє порівнювати результати здоров'я різних груп населення, включаючи пацієнтів із різними захворюваннями, в різних вікових групах та інші.

Коротка форма оцінки здоров'я (англ. Medical Outcomes Study-Short Form, скорочено MOS SF-36) - опитувальник, призначений для дослідження якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, незалежно від наявності певної хвороби, статевих,

та вікових особливостей. SF-36 був розроблений на основі великого дослідження, проведеного у США в 80-их роках минулого століття і спершу отримав назву 149-item Functioning and Well-being Profile.

Під час валідазації 149-item Functioning and Well-being Profile було встановлено 8 факторів якості життя, які найчастіше вимірюються та найбільш суттєво змінюються в популяції під впливом певної хвороби. Відповідно, було визначено, що ці фактори відображають найбільш загальні та неспецифічні параметри якості життя. Питання, що стосуються цих факторів, увійшли до сучасної версії SF-36. Подальші дослідження опитувальника підтвердили його валідність.

Анкета складається з 11 розділів та включає 8 шкал, де результати виражаються у балах; чим вищий бал, тим вища якість життя.

Опис шкал анкети:

Фізичне функціонування (PF) – відображає ступінь впливу здоров'я на здатність виконувати фізичне навантаження (наприклад, швидка ходьба, підйом по сходах, перенесення вантажів і т.д.).

Рольове функціонування (RP) - визначає вплив фізичного стану на виконання соціальних ролей (робота, щоденна активність).

Біль у тілі (BP) - оцінює інтенсивність болю та його вплив на повсякденну діяльність, включаючи роботу вдома і за його межами.

Загальний стан здоров'я (GH) – оцінка загального актуального стану здоров'я.

Життєздатність (VT) - визначає відчуття життєвої енергії чи виснаженості.

Соціальне функціонування (SF) - оцінює вплив фізичного чи емоційного стану на соціальну активність (спілкування).

Рольове емоційне функціонування (RE) - оцінює вплив емоційного стану на виконання ролей, включаючи роботу та щоденну діяльність.

Психічне здоров'я (МН) - визначає самооцінку психічного здоров'я та загальний настрій (зокрема, наявність депресії, тривоги, загальний показник позитивних емоцій).

Всі шкали опитувальника об'єднані в два вимірювання: фізичне здоров'я (1 – 4 шкали) та психічне здоров'я (5 – 8 шкали) представлені в Таблиці 2.6

Таблиця 2.6.

Шкала	Номери пунктів	Мінімальне значення	Розкид значень
Фізичне функціонування (PF)	3	10	20
Рольове функціонування (RP)	4	4	4
Біль (BP)	7, 8	2	10
Загальне здоров'я (GH)	1, 11	5	20
Життєздатність (VT)	9(а,д,ж,и)	4	20
Соціальне функціонування (SF)	6, 10	2	8
Рольове емоційне функціонування (RE)	5	3	3
Психічне здоров'я (МН)	9(б,в,г,е,з)	5	25

У пунктах 6, 9а, 9д, 9г, 9з, 10, 11 - здійснюється зворотний обрахунок значень. Формула обчислення значень: $(\text{реальне значення показника} - \text{мінімально можливе значення показника}) : (\text{можливий діапазон значень}) * 100$. Таким чином, значення кожної шкали змінюється від 0 до 100. Варто зазначити, що існує також коротка форма оцінки здоров'я MOS SF-36, більш того вона є одною із найпоширеніших методів вимірювання якості життя, пов'язаної зі здоров'ям. Загалом, опитувальник може використовуватись для широкої популяції, різних груп населення.

У 2000 році була створена та протестована ще більш скорочена версія опитувальника, яка складається всього з 12 пунктів (12-Item Short-Form Health Survey, SF-12) - скринінгова методика, яка призначена для швидкої оцінки якості життя великих груп людей. Час заповнення - не більше 2-х хвилин. Опитувальник містить ті самі 8 субшкал та один загальний показник якості життя, пов'язаний зі здоров'ям (Додаток А.3).

Внутрішня узгодженість тесту, на що вказує альфа Кронбаха, є задовільною (0,304). Це означає, що завдання, включені до тесту, взаємопов'язані між собою і вимірюють цільову психологічну характеристику в узгоджений спосіб.

У порівнянні з іншими методиками, використаними у даному дослідженні, методика MOS SF-36 демонструє трошки менший рівень внутрішньої узгодженості, але це цілком закономірно, враховуючи, що вона за своїм дизайном складається з вимірювання двох компонентів - здоров'я фізичного та психологічного (Таблиця 2.7.; Таблиця 2.8.) .

Таблиця 2.7.

Результати проведення тесту надійності

Отриманий результат			
		N	%
Методика	Валідні	608	100,0
	Виключені	0	0,0
	Загалом	608	100,0

Таблиця 2.8.

Отриманий коефіцієнт Кронбаха
до методики MOS SF-36 в адаптації Ю. І. Фещенко

Статистична надійність	
Альфа Кронбаха	Кількість питань
,76	101

Під час перевірки результатів тесту з використанням коефіцієнту нормальності Кронбаха було враховано відповіді усіх респондентів (608 людей, 100%). Внутрішня узгодженість тесту, на що вказує альфа Кронбаха, є задовільною (0,76). Це означає, що завдання, включені до тесту, взаємопов'язані між собою і вимірюють цільову характеристику - здоров'я респондентів - в узгоджений спосіб. Зв'язок шкал, виміряний за допомогою альфи Кронбаха, підтверджує, що методику можна використовувати для зазначених задач дослідження, і що розуміння і інтерпретація респондентами стимульного матеріалу (запитань опитувальника) була адекватною, передбачуваною та відповідною до очікувань.

Це підтверджує нашу гіпотезу про те, що використана методика є внутрішньо узгодженою і дозволяє констатувати, що її результати можна використовувати для вимірювання стану здоров'я на обраній вибірці респондентів.

4. Шкала базових переконань (Янофф-Булмана, адаптація О. Кравцової).

Обґрунтування: дослідження базових переконань дозволяє розуміти, як система переконань впливає та визначає психічне здоров'я, а саме дозволяє розуміти, як певні переконання впливаючи на психічне здоров'я, дозволяють виявляти життєстійкість. А також отримати комплексне та глибоке розуміння взаємозв'язку між життєстійкістю та психічним здоров'ям. За допомогою цієї шкали можна досягнути ряд переваг: вивчити та зрозуміти когнітивні структури,

які формуються в результаті стресових подій та впливають на психічне здоров'я; дозволяє визначити, як стресові події впливають на основні переконання та як це може вплинути на психічне здоров'я; може застосовуватися в психологічних дослідженнях для вивчення впливу стресових ситуацій на когнітивні аспекти та для оцінки ефективності психологічних втручань у клінічній практиці. Загалом, шкала базових переконань є корисною методикою для вивчення когнітивних аспектів психічного здоров'я, зокрема в контексті взаємодії зі стресовими ситуаціями, а саме війни.

Шкала базових переконань (англ. World assumptions scale, скорочено WAS) - анкета, що ґрунтується на когнітивній концепції основних переконань особистості (Додаток А.4). Розроблена Ронні Янов-Бульманом і адаптована О. Кравцовою.

Методика складається з 8 шкал, на основі яких обчислюються значення трьох факторів. Кожна шкала має 4 пункти, відповіді на які оцінюються за шкалою Лікерта від 1 до 6. Деякі пункти включають в себе обернений підрахунок.

Шкали методики:

Благополуччя світу (BW, benevolence of world)

Доброзичливість людей (BP, benevolence of people)

Справедливість світу (J, justice)

Контрольованість світу (C, control)

Випадковість подій (R, randomness)

Цінність власного "Я" (SW, self-worth)

Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, які відбуваються) (SC, self-control).

Ступінь успіху, або щастя (L, luckiness).

Первинні категорії переконань можуть оцінюватися як 3 узагальнені параметри:

Загальне ставлення до благополуччя оточуючого світу (шкали "благополуччя світу" і "доброзичливість людей").

Загальне ставлення до осмисленості світу, тобто контрольованості та справедливості подій (шкали "справедливість світу", "контрольованість світу" і "випадковість").

Переконавання щодо власної цінності, здатності контролювати власного події та щастя (включає "цінність "Я"", "самоконтроль" і "щастя"). Бали за шкалами сумуються, якщо твердження входить до шкали у зворотньому значенні, значення пункту віднімається від 7. Шкали методики представлені в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Шкали	Пункти в прямому значенні	Пункти в зворотньому значенні
Благосклонність світу	5, 9, 25, 30	
Доброта людей	4, 26	2, 12
Справедливість світу	1, 7, 14, 19	
Контрольованість світу	11, 20, 22, 29	
Випадковість подій	3, 6, 15, 24	
Цінність власного Я	28	8, 18, 31
Ступінь самоконтролю	13, 17, 23, 27	
Ступінь успіху	10, 16, 21, 32	

Загальне ставлення до благополуччя оточуючого світу розраховується як середнє арифметичне між BW (Благополуччя світу) і BP (Доброзичливість людей).

Загальне ставлення до осмисленості світу розраховується як сума показників J, C, 28 за вирахуванням R, поділено на три.

Переконавання щодо власної цінності розраховується як середнє арифметичне між SW(Цінність власного "Я"), SC (Ступінь самоконтролю) і L (Ступінь удачі, або щастя).

Варто зазначити, що під час апробації, усі психометричні характеристики методики (валідність, надійність, дискримінативність) продемонстрували достатньо високі показники. Методику можна використовувати як на груповому рівні, так і в індивідуальній роботі.

Що стосується внутрішньої узгодженості методики, то результати проведеного аналізу нормальності з використанням альфи Кронбаха представлені в Таблиці 2.10 та Таблиці 2.11.

Таблиця 2.10.

Результати проведення тесту надійності

Отриманий результат			
		N	%
Методика	Валідні	608	100,0
	Виключені	0	0,0
	Загалом	608	100,0

Таблиця 2.11.

Отриманий коефіцієнт Кронбаха до шкали базових переконань Янофф-Булман (в адаптації О. Кравцової)

Статистична надійність	
Альфа Кронбаха	Кількість питань
,859	32

З урахуванням відповідей 608 респондентів, отриманий коефіцієнт альфи Кронбаха рівня 0,859 свідчить про високий ступінь однорідності шкал тесту. Це констатує, що запитання методики досить схожі за своєю здатністю вимірювати базові психічні переконання (благосклонність світу, доброта людей, справедливість світу, контрольованість світу, випадковість подій, цінність власного я, ступінь самоконтролю та ступінь успіху), що сприяє підвищенню загальної надійності тесту. Взаємозв'язок шкал відповідає загальноприйнятим

критеріям надійності психологічних методик і ще раз підтверджує нам те, що обрана методика вимірює базові переконання на конкретній вибірці респондентів вірно, і результати тестування можна вважати відповідними реальності. Це підтверджує доречність використання шкали базових переконань для перевірки поставлених дослідженням гіпотез.

Основне призначення методики - клініко-психологічна діагностика осіб, які пережили психічну травму. Методика дозволяє виділити найбільш проблемні області когнітивної сфери, які в перспективі можна подолати в процесі психотерапії.

5. Опитувальник для визначення основних стратегій подолання стресових ситуацій (С. Хобфолл, адаптація Н.О. Водоп'янової, Є.С. Старченкової).

Обґрунтування: Вивчення стратегій подолання стресу дозволяє визначити, як люди реагують на стресові ситуації. Це може бути корисно для розуміння особливостей прояву психічного здоров'я, залежно від прояву копінг стратегій поведінки в складних життєвих ситуаціях, а також здатності до загального прояву життєстійкості. Методика має кілька значущих переваг: дозволяє визначити, які саме стратегії є ефективними для конкретної особи в умовах стресових ситуацій; допомагає в розумінні, наскільки людина здатна адаптуватися та виходити з складних ситуацій. Методика може бути використана в психологічних дослідженнях для вивчення стратегій подолання труднощів в різних групах населення, а також в клінічній практиці для планування індивідуальних та групових психологічних втручань.

Опитувальник складається з 54 тверджень, на які респондент має відповідати за 5-бальною системою (Додаток А.5).

Згідно з ключем підраховується сума балів за кожним рядком, яка відображає ступінь вподобання тієї чи іншої моделі поведінки в складній (стресогенній) ситуації. Він містить 9 стратегій копінг поведінки: 1) асертивні

дії; 2) входження в соціальний контакт; 3) пошук соціальної підтримки; 4) обережні дії; 5) імпульсивні дії; 6) уникнення; 7) маніпулятивні (непрямі) дії; 8) асоціальні дії; 9) агресивні дії.

Опитувальник призначений для визначення домінуючих копінг стратегій вирішення труднощів, (стресогенних) ситуацій. С. Хобфолл розглядає процес подолання труднощів як сукупність когнітивно-поведінкових дій, які значною мірою залежать від ситуаційного контексту. Запропонована модель має 2 основні вісі: просоціальна - асоціальна, активна - пасивна, і одну додаткову вісь: пряма - непряма. Ці вісі представляють виміри загальних стратегій подолання стресових ситуацій. Введення просоціальної і асоціальної вісей базується на тому, що: а) багато стресорів у житті мають міжособистісну складову, б) навіть індивідуальні зусилля, які спрямовані на вирішення труднощів, мають соціальну спрямованість, в) дії, спрямовані на подолання труднощів, переважно потребують взаємодії з іншими людьми, г) активні та пасивні стратегії подолання можуть мати різні соціально-психологічні контексти [15].

Для інтерпретації індивідуальних особливостей долаючої поведінки дані конкретного реципієнта зіставляються з даними, поданими у таблиці. Дані представлено у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

№П/П	Стратегії подолання	Модель поведінки (дій)	Ступінь вираженості стратегії подолання		
			низька	середня	висока
1	Активна	Асертивні (впевнені)	6-17	18-22	23-30
2	Просоціальна	Встановлення соціального контакту	6-21	22-25	26-30
3	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	6-19	20-24	25-30
4	Пасивна	Обережні дії	6-17	18-23	24-30

5	Пряма	Імпульсивні	6-15	16-19	20-30
6	Пасивна	Уникнення	6-12	13-17	18-30
7	Непряма	Маніпулятивні дії	6-16	17-23	24-30
8	Асоціальна	Жорсткість, цинічність	6-14	15-19	20-30
9	Асоціальна	Агресивні дії (тиск, відмова від пошуку альтернативних дій	6-13	14-18	19-30

Оцінка загального індексу конструктивності стратегій подолання, копінг поведінки (ІК)

ІЧ розраховується визначення ступеня конструктивності поведінки.

$$ІЧ = АП : ПА$$

АП – сума показників субшкал 1,2,3

ПА – сума показників субшкал 6,8,9

Найконструктивна стратегія - «здоровий» копінг є активним, і просоціальним. Активне подолання труднощів в поєднанні з позитивним використанням соціальних ресурсів (конструктивних комунікацій) підвищує стресостійкість людини.

$ІЧ < 0,85$ – низька конструктивність

$ІЧ = \{0,86 - 1,1\}$ – середня конструктивність

$ІЧ > 1,1$ – висока конструктивність

$ІЧ = 67:55 = 1,2$ - висока конструктивність

Тест внутрішньої узгодженості з використанням коефіцієнту Кронбаха, проведений на результатах всіх 608 респондентів, виявив показник 0,818.(Таблиця 2.13; Таблиця 2.14)

Таблиця 2.13.

Результати проведення тесту надійності

Отриманий результат			
		N	%
Методика	Валідні	608	100,0
	Виключені	0	0,0
	Загалом	608	100,0

Таблиця 2.14.

**Отриманий коефіцієнт Кронбаха до опитувальника для визначення
основних стратегій подолання стресових ситуацій**

Статистична надійність	
Альфа Кронбаха	Кількість питань
,818	54

Такі результати свідчать про те, що шкали корелюють між собою, як і очікувалось від цієї методики. Альфа Кронбаха рівня 0,818 підтверджує гіпотезу того, що він є одновимірним, тобто він вимірює переважно один психологічний конструкт (поведінку людини, яка демонструється проявляється задля подолання стресових ситуацій). Ця одномірність сприяє загальній надійності та узгодженості тесту і підтверджує валідність його використання. Це також підтверджує, що даний тест був правильно сприйнятий респондентами, що його інтерпретація може бути екстрапольована на вибірку та в подальшому проаналізована дослідником.

6. Опитувальник «Спектр психологічного здоров'я» (К. Кіз; адаптація Є.М. Осіна).

Обґрунтування: Ця методика дозволяє здійснити комплексний аналіз психологічного здоров'я, враховуючи різні аспекти, такі як емоційний стан, соціальна підтримка та самосприйняття. Такий підхід може допомогти отримати повнішу картину про психічне здоров'я особистості. Також вона дозволяє

визначити широкий спектр особливостей психологічного здоров'я, який містить численні емоційні, соціальні та психічний аспекти. Це, своєю чергою, значною мірою дозволяє дослідити глибші зв'язки психічного здоров'я з іншими феноменами, зокрема життєстійкістю. Методика надає об'єктивні показники різних аспектів психологічного здоров'я.

Опитувальник спирається на модель континууму психологічного здоров'я К. Кіза, згідно з яким психічне здоров'я та психічна хвороба є незалежними (ортогональними) вимірами. Якщо критерієм психічного здоров'я є «процвітання» особистості, то критерій психічної хвороби – «придушення».

Методика містить три шкали:

- емоційне гедоністичне благополуччя (позитивні емоції);
- соціальне євдемонічне благополуччя (внесок у суспільство, відчуття належності, розвитку, прийняття та єдності з суспільством);
- психологічне євдемонічне благополуччя (відповідає компонентам моделі психологічного благополуччя К. Ріфф і відображає прийняття себе, позитивні міжособистісні відносини, особистісне зростання, автономію та наявність мети в житті).

Емоційне благополуччя – сума пунктів 1-3, соціальний благополуччя – сума пунктів 4-8, психологічний добробут – сума пунктів 9-14. Загальний показник психічного здоров'я – сума всіх 14 пунктів (Додаток А.6).

Альфа Кронбаха 0,922 вказує на дуже високий рівень точності опитувальника у вимірюванні рівня психічного здоров'я.

Таблиця 2.15.

Результати проведення тесту надійності

Отриманий результат			
		N	%
Методика	Валідні	608	100,0
	Виключені	0	0,0
	Загалом	608	100,0

Таблиця 2.16.

**Отриманий коефіцієнт Кронбаха до опитувальника
«Спектр психологічного здоров'я» (К. Кіз; адаптація О.М. Осіна).**

Статистична надійність	
Альфа Кронбаха	Кількість питань
,922	14

Такий результат дає надійну оцінку конструкту, що робить його корисним інструментом для оцінювання людей за даною ознакою. Високий рівень Альфи Кронбаха говорить про те, що шкали тесту мають високий зв'язок одна між одною (кореляція між емоційним, соціальним та психологічним благополуччям), а також те, що вони вимірюють складові одного феномену (психологічного здоров'я). Дана перевірка підтверджує те, що методика була використана правильно і результати, отримані за її використання респондентами, заслуговують для довіри і можуть бути проінтерпретованими відповідно до інструкцій авторів.

Висновки до розділу 2.

1. Метою дослідження було розкрити психологічні особливості зв'язку психічного здоров'я та життєстійкості особистості в умовах війни. Відповідно до вказаної мети було визначено наступні завдання дослідження: а) визначити основні теоретико-методологічні особливості психічного здоров'я та життєстійкості особистості; б) виявити зв'язок між психічним здоров'я та життєстійкістю особистості в умовах війни; встановити відмінності у прояві психічного здоров'я особистості в з різним рівнем життєстійкості; побудувати прогностичну модель, яка дозволить визначити рівень життєстійкості залежно від особливостей прояву психічного здоров'я особистості в умовах війни; а також надати практичні рекомендації задля розвитку життєстійкості та зміцнення психічного здоров'я особистості в умовах війни.

2. Відповідно до мети і поставлених завдань було обрано наступний психодіагностичний інструментарій: «Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва), методика для визначення ефективності соціальної адаптації (Роджерса-Даймонда, адаптація О.К. Осніцького), методика для оцінки здоров'я (MOS SF-36, адаптація Ю.І. Фещенко), шкала базових переконань (Янофф-Булман, адаптація О. Кравцової), опитувальник для визначення основних стратегій подолання стресових ситуацій (С. Хобфолл, адаптація Н.О. Водоп'янової, Є.С. Старченкової), опитувальник «Спектр психологічного здоров'я» (К. Кіз; адаптація Є.М. Осіна). З метою кращої адаптації російськомовного стимульного матеріалу до вибірки, а також засвідчення адекватності використання методики, результати всіх тестів було перевірено на встановлення внутрішньої узгодженості за допомогою вимірювання альфи Кронбаха.

3. У дослідженні взяли участь 608 українців. Віковий діапазон вибірки коливається від 18 до 61, при цьому жінки становлять 87,5% і 12,5% чоловіки. Обмежена кількість чоловіків, які взяли участь в опитуванні, пов'язана з їх участю у збройних силах, відповідно обмеженими/контрольованими доступ до інтернету. Всі досліджувані були громадянами України, які проживають на різних територіях, а також ті хто виїхав за кордон. Опитування було розповсюджено онлайн.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Аналіз зв'язку між психічним здоров'ям та життєстійкістю особистості в умовах війни.

На першому етапі дослідження було здійснено кореляційний аналіз задля виявлення зв'язку життєстійкості особистості та особливостей прояву її психічного здоров'я в умовах війни. Серед отриманих результатів були виявлені такі зв'язки (Таблиця 3.1).:

Таблиця 3.1.

Зв'язок життєстійкості та прояву психічного здоров'я

	Життєстійкість	Включеність	Контроль	Виклик
Емоційний комфорт	0.786**	0.710**	0.709**	0.743**
Інтернальність	0.672**	0.592**	0.609**	0.633**
Психічне здоров'я	0.629**	0.612**	0.581**	0.473**
Прийняття інших	0.568**	0.588**	0.472**	0.477**
Емоційне благополуччя	0.206**	0.157**	0.217**	0.181
Благополуччя	0.200**	0.131**	0.254**	0.183**
Заг. ставлення до благосклонності світу	0.154**	0.108**	0.195**	0.136**
Соціальне благополуччя	0.145**	0.089*	0.203**	0.126**

Доброта людей	0.114*	0.082**	0.109**	0.135
Фізичне здоров'я	0.106**	0.122**		
Ескапізм	- 0.632**	- .595**	- 0.535**	- 0.583**
Самоконтроль	- 0.135**	- 0.135*	- 0.088**	- 0.105**
Уникнення	- 0.110**	- 0.089**	-0.109*	- 0.110*
Самоприйняття	0.656**	0.604**	0.594**	0.601**
Прагнення до домінування	0.473**	0.348**	0.476**	0.493**

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Згідно з отриманими результатами, варто зазначити, що була виявлена сильна позитивна кореляція між емоційним комфортом та життєстійкістю ($\rho=0.786$, $p < 0.05$); її структурними компонентами залученістю ($\rho= 0.710$, $p < 0.05$), контролем ($\rho= 0.709$, $p < 0.05$) та викликом ($\rho=0.743$, $p < 0.05$). Тобто, високий рівень життєстійкості сприяє прояву емоційного комфорту, і навпаки, низький рівень життєстійкості супроводжується негативним психоемоційним станом, внутрішнім дискомфортом, втратою самоконтролю та самовладання, він може спричинювати появу депресії, зневіри, страху та невпевненості.

Сильна позитивна кореляція між інтернальністю та життєстійкістю ($\rho=0.672$, $p < 0.05$); її структурними компонентами залученістю ($\rho=0.592$, $p < 0.05$), контролем ($\rho=0.609$, $p < 0.05$) та викликом ($\rho= 0.633$, $p < 0.05$). Зокрема, виявлено, що життєстійкість особистості супроводжується проявом інтернального локусу контролю, а саме здатністю долати труднощі, усвідомленням внутрішньої сили та витривалості, здатності конструктивно контролювати власні дії та вчинки, характеризується стійкими механізмами особистісної саморегуляції та проявом відповідальності у прийнятті рішень. Тобто, чим більший рівень життєстійкості, тим більше людина виявляє здатність залишитися активним та цілеспрямованим суб'єктом власної життєдіяльності,

навіть під тиском невдач, швидко відновлюватися після стресових подій, зберігати психічне здоров'я та загальне благополуччя у період війни. І навпаки, відчуття нездатності вплинути на ситуацію, відсутність інтернального локусу контролю має негативні наслідки, оскільки перешкоджає прояву життєстійкості особистості та призводить до пасивності й безвідповідальності, своєю чергою, унеможлиблює конструктивне подолання труднощів, шкодить психічному здоров'ю та благополуччю. Такий результат, також, підтверджується роботами М. Міда, які досліджували особливості подолання труднощів через травматичні спогади особистості. Вчений виявив, що у спогадах респондентів, які мали низький рівень життєстійкості, переважали події, в яких респонденти відчували, власну неспроможність вплинути на ситуацію. В той час, як у осіб з високим рівнем життєстійкості, переважали спогади, в яких вони успішно долали труднощі та приймали власну відповідальність за результат [30].

Під час кореляційного дослідження, була також виявлена сильна позитивна кореляція між самоприйняттям та життєстійкістю ($r=0.656$, $p < 0.05$); її структурними компонентами залученістю ($r=0.604$, $p < 0.05$) контролем ($r=0.594$, $p < 0.05$) та викликом ($r=0.601$, $p < 0.05$). Тобто, чим вищий рівень життєстійкості особистості, тим вищий рівень її самосприйняття. Особистість з низьким рівнем життєстійкості відчуватиме безсилля, безнадійність, нездатність подолати труднощі, неспроможною впоратися зі стресом. Відповідно, вона зазнає негативного впливу на своє психічне здоров'я. І навпаки, позитивне самосприйняття сприяє її успіху, заохочує ефективно долати труднощі, надає відчуття впевненості, віри у власні сили та сприятливий результат складної ситуації. В напружених ситуаціях людина, з позитивним самоставленням здатна активізувати внутрішні ресурси, які сприяють ефективному подоланню труднощів, допомагають витримати високий рівень стресу, тим самим, мінімізувати негативні наслідки, пов'язані з психологічними проблемами та захворюваннями.

А також негативна кореляція між ескапізмом та життєстійкістю ($r=-0.632$, $p < 0.05$); її структурними компонентами залученістю ($r=-0.595$, $p < 0.05$),

контролем ($\rho = -0.535, p < 0.05$) та викликом ($\rho = -0.583, p < 0.05$). Низький рівень життєстійкості супроводжується схильністю втікати від проблем та реальності замість того, щоб їх вирішувати, наявністю інфантильних паттернів поведінки, небажання усвідомлювати тяжкість ситуації, тенденції будувати утопічні явлення, фантазувати замість того, щоб рефлексувати та робити висновки. Така тенденція постає певним психологічним захистом, який не лише псевдомінімізує тривогу, а й має довготривалий негативний вплив. Натомість, людина з високим рівнем життєстійкості схильна активно шукати способи вирішення проблем та адаптації до них, замість поринання у вигадану реальність. Тобто, високий рівень життєстійкості завжди супроводжується здатністю проявляти активну позицію, прагнення віднайти необхідне вирішення проблеми.

Також у ході кореляційного дослідження, була виявлена сильна позитивна кореляція між психічним здоров'ям та життєстійкістю ($\rho = 0.629, p < 0.05$), її структурними компонентами залученістю ($\rho = 0.612, p < 0.05$), контролем ($\rho = 0.581, p < 0.05$) та викликом ($\rho = 0.473, p < 0.05$). Зокрема, високий рівень життєстійкості особистості сприяє прояву повноцінного психічного здоров'я, а саме емоційної стабільності, психологічного благополуччя, здатності успішно переносити стресові ситуації, зберігати оптимальну продуктивність та внутрішню рівновагу у стресових ситуаціях, допомагає використовувати конструктивних копінг-стратегії. У інших дослідженнях, зосереджених на зв'язку між життєстійкістю особистості та її суб'єктивним сприйняття власного психічного здоров'я, було виявлено, що ті респонденти, які проявили більш високий рівень вираженості життєстійкості, відчують себе здоровими як фізично, так і психічно [32, с.112].

Сильна позитивна кореляція між прийняттям інших та життєстійкістю ($\rho = 0.568, p < 0.05$); її структурними компонентами залученістю ($\rho = 0.588, p < 0.05$) контролем ($\rho = 0.472, p < 0.05$) та викликом ($\rho = 0.477, p < 0.05$). Зокрема, згідно теорії COP, успішність подолання труднощів пов'язана з соціального аспектом, міжособистісними стосунками, з співпрацею з іншими, оскільки більшість проблема війни є не лише індивідуальною, але й загальною

проблемою. подолання особистістю стресу здійснюється у зв'язку з соціальним середовищем, оскільки людина зберігає не лише свою цілісність, але й цілісність суспільства. Більш того, просоціальні стратегії є важливим чинником успішного подолання стресу, який охоплює прийняття та толерантне ставлення до інших. Таким чином, чим вищий прояв життєстійкості особистості, тим більше вона виявляє здатність до конструктивної взаємодії, емпатії, співпереживання та прагнення підтримати інших. І навпаки, низький рівень життєстійкості супроводжується критикою, пошуком винних, схильні до засудження та неприйняття інших людей, що в свою чергу, перешкоджає ментальному здоров'ю та вирішенню проблемної ситуації.

Сильна позитивна кореляція між прагненням до домінування та життєстійкістю ($\rho=0.473$, $p < 0.05$); її структурними компонентами залученістю ($\rho=0.348$, $p < 0.05$), контролем ($\rho=0.609$, $p < 0.05$) та викликом ($\rho=0.473$, $p < 0.05$). Тобто, високий рівень життєстійкості супроводжується готовністю активно діяти, зокрема внутрішньою впевненістю у можливості впливати на складну ситуацію, за рахунок чого вона може сприйматися як менш травматична. Відповідно, життєстійкість сприяє активному подоланню труднощів, формує внутрішню силу, постає певною протидією напруги та стресу, перешкоджає пасивній регресії. Варто зазначити, що прагнення до домінування, на відміну від пасивності, ґрунтується на психологічній готовності активно діяти у стресовій ситуації, відкритості до нового досвіду та прояву толерантності до невизначеності.

Сильна позитивна кореляція між благополуччям та життєстійкістю ($\rho=0.200$, $p < 0.05$); її структурними компонентами залученістю ($\rho=0.131$, $p < 0.05$), контролем ($\rho=0.254$, $p < 0.05$) та викликом ($\rho=0.183$, $p < 0.005$). Високий рівень прояву всіх аспектів життєстійкості пов'язаний з загальною оцінкою актуальної ситуації особистості, яка призводить до утворення нової моделі сприймання яке забезпечує осмисленість, надає життю цінності, допомагає зберігати внутрішню рівновагу та прогнозувати бажане майбутнє, навіть під час війни, складних життєвих ситуацій.

Сильна позитивна кореляція між психологічним благополуччям та життєстійкістю ($\rho = 0.200$, $p < 0.05$); її структурними компонентами залученістю ($\rho = 0.129$, $p < 0.05$), контролем ($\rho = 0.251$, $p < 0.05$) та викликом ($\rho = 0.196$, $p < 0.05$). Тобто, високий рівень життєстійкості зумовлює високий рівень психологічного благополуччя, а саме забезпечує стресостійкість та психологічну адаптацію, що в свою чергу, перешкоджає особистісній дезінтеграції, зміцнює ієрархію цінностей, формує нові смисли, мотивує на подолання труднощів. Виступає провідним ресурсом психологічної безпеки, надає відчуття внутрішньої гармонії в складних життєвих ситуаціях війни.

Сильна позитивна кореляція між емоційним благополуччям та життєстійкістю ($\rho = 0.206$, $p < 0.05$); її структурними компонентами залученістю ($\rho = 0.157$, $p < 0.05$), контролем ($\rho = 0.217$, $p < 0.05$) та викликом ($\rho = 0.181$, $p < 0.05$). Варто зазначити, що психологічний зміст життєстійкості полягає не просто в уникненні стресу, а в здатності побачити позитивні сторони та прихований сенс, навіть у складних травматичних подіях. Високий рівень життєстійкості забезпечує екзистенційну мужність, породжує загальну впевненість та надію на краще. Дослідники також встановили, що високий рівень життєстійкості перешкоджає прискоренню серцебиття та підвищенню тиску особистості під час стресової ситуації, відповідно, структурний компонент «залученість» підвищує здатність особистості здійснювати правильний вибір при прийнятті рішення, компонент «контроль» знижує внутрішню тривогу, а структурний компонент «виклик» сприяє переоцінці подій та стимулює до використання конструктивних стратегій совладаючої поведінки [12].

Сильна позитивна кореляція між загальним ставленням до благосклонності світу та життєстійкістю ($\rho = 0.154$, $p < 0.05$); її структурними компонентами залученістю ($\rho = 0.108$, $p < 0.05$) контролем ($\rho = 0.195$, $p < 0.05$) та викликом ($\rho = 0.136$, $p < 0.05$). Зокрема, віра в те, що світ справедливий та безпечний підкріплює орієнтацією на майбутнє, яка стимулює особистість до успішної адаптації та створення власного проекту життя. Надає можливість надавати сенс навіть стресорам відповідно, формує бажання докладати певних зусиль аби досягнути

бажаного результату. І навпаки, уявлення щодо загрози, ворожості світу зумовлює невпевненість, відсутність енергійності, нетерплячість, тривогу, песимізм та відсутність ентузіазму.

Сильна позитивна кореляція між соціальним благополуччям та життєстійкістю ($\rho=0.145$, $p < 0.05$); її структурними компонентами залученістю ($\rho=0.89$, $p < 0.05$), контролем ($\rho=0.203$, $p < 0.05$) та викликом ($\rho=0.126$, $p < 0.05$). Життєстійкість людини взаємопов'язана з соціальним благополуччям суспільства, у свою чергу соціальне благополуччя суспільства залежить від готовності кожного індивіда до вияву життєстійкості. Соціальна криза, яку привносить війна здійснює зміни, які унеможливають нормальне функціонування у соціумі, вона трансформує внутрішній світ кожного українця, знижує стійкість, сприяє появі депресії, а також різним психопатичним зсувам. Проте, здатність особистості пройти етап цієї кризи веде до появи нового досвіду та смислового новоутворення, яке допомагає ефективно вирішувати проблемні ситуації, підвищує стресостійкість.

Сильна позитивна кореляція між суб'єктивним благополуччям та життєстійкістю ($\rho=0.137$, $p < 0.05$); її структурними компонентами залученістю ($\rho=0.86$, $p < 0.05$), контролем ($\rho=0.176$, $p < 0.05$) та викликом ($\rho=0.133$, $p < 0.05$). Люди із високим рівнем життєстійкості рідше відчують стресові фактори і сприймають складні життєві ситуації, як менш загрозливі у порівнянні з тими, хто має низький рівень життєстійкості. Тобто, життєстійкість забезпечує буферний ефект, який супроводжується зростанням загального рівня суб'єктивного благополуччя. Тобто, особи із високим рівнем життєстійкості перебувають на вищому рівні суб'єктивного благополуччя.

Негативна кореляція між самоконтролем та життєстійкістю ($\rho = -0.135$, $p < 0.05$); її структурними компонентами залученістю ($\rho = -0.135$, $p < 0.05$), контролем ($\rho=-0.88$, $p < 0.05$) та викликом ($\rho=-0.105$, $p < 0.05$). Життєстійкість включає в себе не лише здатність оперативно адаптуватися в складних життєвих ситуаціях й швидко відновлюватися після них, але й надає особистості усвідомлення того, що життя наповнене труднощами, які не завжди можна

контролювати чи уникнути. Проте, завжди може залишатися гнучкою відносно змінних обставин, бути готовою підлаштуватися до будь-яких ситуацій. Високий рівень життєстійкості слугує своєрідним резервуаром психічної енергії, яка допомагає людям впоратися із стресом та несподіваними труднощами. Саме тому, особистість відмовляється від постійного невротичного контролю. Це дозволяє не лише сприяти особистісній зрілості, але і уникати шкідливого впливу постійного внутрішнього напруження на психічне здоров'я.

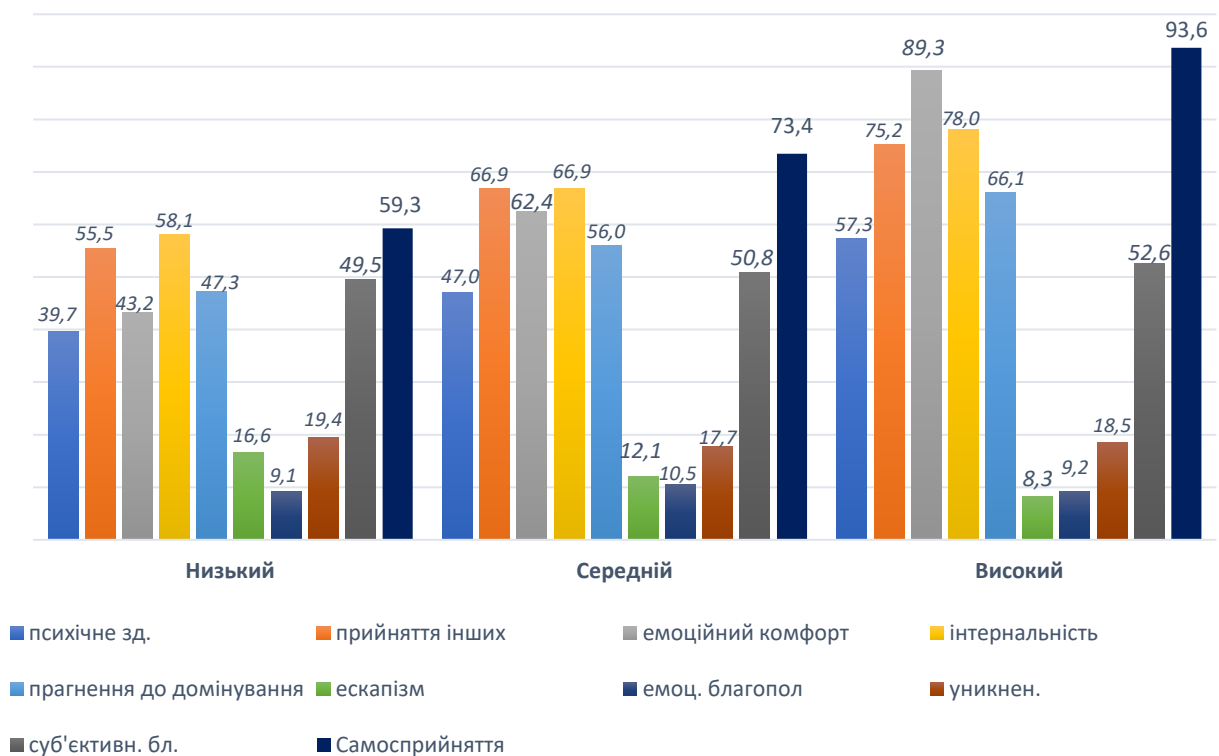
Була виявлена сильна позитивна кореляція між добротою людей та життєстійкістю ($\rho=0.114$, $p < 0.05$); її структурними компонентами залученістю ($\rho=0.82$, $p < 0.05$), контролем ($\rho=0.109$, $p < 0.05$) та викликом ($\rho=0.135$, $p < 0.05$). Високий рівень життєстійкості супроводжується вірою у порядність та доброзичливість людей, сприяє прагненню встановлювати міжособистісні контакти. І навпаки, у осіб з низьким рівнем життєстійкості переважає відчуття загрози, недовіри, що в свою чергу, збільшує потребу до усамітнення, прагнення уникнути будь-яких соціальних контактів. Як зазначив Фрісбі [13], життєстійкість, зокрема вияв її структурного компоненту залученості є прикладом для позитивної поведінки, конструктивного міжособистісного спілкування. В той час, як низький рівень життєстійкості значною мірою зумовлював дискримінацію, підозрілість, інтолерантність та конфліктність.

Негативна кореляція між уникненням та життєстійкістю ($\rho= -0.110$, $p < 0.05$); її структурними компонентами залученістю ($\rho= -0.089$, $p < 0.05$); контролем ($\rho= -0.109$, $p < 0.05$) та викликом ($\rho= -0.110$, $p < 0.05$). Чим більший рівень життєстійкості особистості, тим менше проявлятиметься стратегія уникнення, а саме пасивність в подоланні своїх проблем. І навпаки, низький рівень життєстійкості супроводжуватиметься пасивними стратегіями, прагненням використовувати значну кількість підготовчих заходів, перш ніж прийняти рішення. Сильна позитивна кореляція між фізичним здоров'ям та життєстійкістю ($\rho=0.106$, $p < 0.05$); її структурним компонентом залученістю ($\rho=0.122$, $p < 0.05$). Зокрема, низький рівень життєстійкості у зв'язку з низькою здатністю до опору стресу, супроводжується безліччю ризиків, які спричиняють

негативні наслідки, погіршують функціонування психофізіологічних аспектів, а саме спричиняють неврівноваженість нервової системи.

3.2. Відмінності у прояві показників психічного здоров'я особистостей з різним рівнем життєстійкості

На другому етапі дослідження, було здійснено однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA (метод Шеффера) задля виявлення відмінностей в особливостях прояву психічного здоров'я у осіб з різним рівнем життєстійкості (Мал. 2).



Мал. 2 Відмінності в показниках психічного здоров'я в осіб з різним рівнем життєстійкості

Серед найбільш значущих результатів було виявлено відмінності у прояві психічного здоров'я серед таких показників: самоприйняття, ескапізму, прийняття інших, суб'єктивного благополуччя, прагнення до домінування,

психічного здоров'я, емоційного комфорту, емоційного благополуччя, інтернальності та уникнення.

Зокрема, **самоприйняття** у осіб з низьким рівнем життєстійкості (Mean = 59.3), у осіб з середнім рівнем життєстійкості (Mean = 73.4), у осіб з високим рівнем життєстійкості (Mean = 93.6). Такий результат підтверджується, також, і попередніми дослідженнями, зокрема, дослідники наголошують, що наявність внутрішньої самоповаги, апріорі надають людині стресостійкість, впевненість, і позитивну самооцінку, які зміцнюють психічне здоров'я [8]. Більш того, конструктивне сприйняття складної життєвої ситуації часто залежить від особистісної самоефективності, сприятливого самоствердження, переконаності особистості у власній спроможності подолати труднощі та досягнути мети. Це, своєю чергою, позитивно впливає на загальну ментальне здоров'я, життєву стратегію особистості, яка долає обмеження, додає наполегливості та визначає не лише характер вирішення життєвого завдання, а й подальший життєвий шлях.

Психічне здоров'я у осіб з низьким рівнем життєстійкості (Mean = 39.7), у осіб з середнім рівнем життєстійкості (Mean = 47.0), у осіб з високим рівнем життєстійкості (Mean = 57.3). Варто зазначити, що наразі, низький рівень життєстійкості супроводжується, а то і зумовлюється порушенням задоволення базових потреб особистості, таких як доступ до основних матеріальних ресурсів, житло, харчування та безпека, що в свою чергу, значно перешкоджає психічному здоров'ю, розвиває стрес та тривогу. Люди з середнім рівнем життєстійкості виявляють емоційну стабільність та позитивний емоційний стан, незважаючи на зовнішні обставини. В той час, як люди з високим рівнем життєстійкості мають позитивну внутрішню налаштованість. Зокрема, вони можуть зосередитися на тих аспектах свого життя, які приносять радість та задоволення, вони виявляють уміння знайти позитивні моменти навіть у складних життєвих ситуаціях.

Прийняття інших у осіб з низьким рівнем життєстійкості (Mean = 55.5), у осіб з середнім рівнем життєстійкості (Mean = 66.9), у осіб з високим рівнем життєстійкості (Mean = 75.2). Відповідно, люди з низьким рівнем життєстійкості мають труднощі з прийняттям інших, можуть бути схильні до засудження,

критики та неприйняття інших людей, мають тенденцію у пошуку винних. Люди з середнім рівнем життєстійкості усвідомлюють, що взаємодія з іншими людьми і якісні міжособистісні відносини є важливими елементом благополуччя. Люди з середнім рівнем життєстійкості мають більш толерантне і балансоване ставлення до інших, також вони можуть виявляти глибоке розуміння, емпатію до інших людей через свої власні життєві труднощі. Це може спонукати їх до більшого розуміння і прийняття інших, здатності до співпереживання, бажання допомогти та підтримати інших у їхніх потребах задля подолання труднощів і відновлення життєстійкості. Люди з високим рівнем життєстійкості мають розвинені навички емпатії та співчуття. Вони схильні розуміти почуття та потреби інших людей, що робить їх більш схильними до прийняття інших, вияву підтримки та конструктивної взаємодії задля вирішення спільної проблеми. Вони можуть бути толерантними, відкритими та надавати підтримку іншим людям.

Емоційний комфорт у осіб з низьким рівнем життєстійкості (Mean = 43.2), у осіб з середнім рівнем життєстійкості (Mean = 62.4), у осіб з високим рівнем життєстійкості (Mean = 89.3). Тобто, люди з низьким рівнем життєстійкості відчують дискомфорт, внутрішнє напруження, швидше піддаватися стресу, проявляють негативні емоції у невизначених ситуаціях та непередбачуваних обставинах; люди з середнім рівнем життєстійкості значно краще схильні контролювати свої негативні емоції, можуть швидше відновлювати емоційний баланс після важких ситуацій, проявляти емоційну стійкість в складних життєвих ситуаціях; люди з високим рівнем життєстійкості схильні вчасно контролювати небажані емоційні прояви, вміють налаштовувати себе на позитив, виявляють внутрішню збалансованість, здатні швидко адаптуватися до змінних обставин без гострих негативних переживань і стресу.

Прагнення до домінування в осіб з низьким рівнем життєстійкості (Mean = 47.3), у осіб з середнім рівнем життєстійкості (Mean = 56), у осіб з високим рівнем життєстійкості (Mean = 66.1). Особи з низьким рівнем життєстійкості виявляють помірне прагнення до домінування, що є свідченням пасивності, схильності піддаватися тиску та підлаштовуватися, не бажання

приймати самостійні рішення, в той час як особи з середнім рівнем життєстійкості виявляють прагнення до самостійності та незалежності, бажання впливати на оточуючих, контролювати ситуацію, а особи з високим рівнем життєстійкості здатні виявляти наполегливість та лідерські якості, ініціативу, прагнення вирішити ситуацію.

Ескапізм у осіб з низьким рівнем життєстійкості (Mean = 16.6), у осіб з середнім рівнем життєстійкості (Mean = 12.1), у осіб з високим рівнем життєстійкості (Mean = 8.3). Для осіб з низьким рівнем життєстійкості характерно сильно виражений ескапізм, який набуває форми психологічного захисту задля подолання негативних емоцій, уникнення стресу та зменшення психічного напруження. Вони схильні дистанціюватися від реальності, ігнорувати або знецінювати проблему, уникати відповідальності, використовувати деструктивні копінг-стратегії, що в свою чергу може мати шкідливі наслідки для здоров'я та психологічне благополуччя особистості. Особи з середнім рівнем життєстійкості мають менше виражений ескапізм, відповідно вони менш схильні уникати вирішення проблемної ситуації, здатні усвідомлювати необхідність приймати рішення, вони можуть відчувати потребу у втечі від повсякденних проблем, однак це не є основним механізмом їхньої адаптації до життя. Особи з високим рівнем життєстійкості не схильні виявляти ескапізм, вони надають перевагу реалістичному способу вирішенні проблем, здатні усвідомлювати проблему, виявляти осмисленість, перебувати тут і тепер та брати на себе відповідальність за свої дії, а головне обирати ефективні способи вирішення проблем та подолання стресу.

Інтернальність у осіб з низьким рівнем життєстійкості (Mean = 58.1), у осіб з середнім рівнем життєстійкості (Mean = 66.9), у осіб з високим рівнем життєстійкості (Mean = 78). Люди з низьким рівнем життєстійкості виявляють пасивність, залежність від зовнішніх обставин, схильність перекладати власну відповідальність, нездатність контролювати своє життя. Вони можуть відчувати сильну залежність від зовнішнього світу, і їхні емоції та самопочуття можуть значно залежати від того, що відбувається навколо них. Особи з середнім рівнем

життєстійкості мають тенденцію поєднувати вплив зовнішніх та внутрішніх факторів, проте здебільше визнають важливість своїх вчинків, схильні приймати відповідальність за свої рішення. У групі осіб з високим рівнем життєстійкості більшість людей відображають високий рівень інтернальності. Це є свідченням того, що люди з високим рівнем життєстійкості мають сильне переконання в тому, що вони самі контролюють своє життя і мають достатньо внутрішніх ресурсів для подолання труднощів та вирішення проблем. Вони орієнтуються на свої власні переконання, цінності та внутрішні мотиви, а не на зовнішні джерела підтримки чи контролю. Люди в цій групі схильні вважати себе відповідальними за вирішення проблемної ситуації.

Уникнення у осіб з низьким рівнем (Mean =19.4) життєстійкості, у осіб з середнім рівнем (Mean =17.7), у осіб з високим рівнем життєстійкості (Mean =18.5). Особи з низьким рівнем життєстійкості схильні уникати складних життєвих ситуацій, ухилятися від вирішення питань та прийняття важливих рішень задля уникнення стресу та будь-якого негативного емоційного впливу. Люди з середнім рівнем життєстійкості виявляють меншу потребу у використанні стратегій уникнення вони намагаються уникнути стресових ситуацій, однак схильні використовувати інші позитивні копінг стратегії. Залежно від конкретної ситуації можуть виявляти як елементи уникнення, так і активного ставлення до вирішення проблем. Це може бути пов'язано з індивідуальними ресурсами, досвідом та контекстом проблеми. Особи з високим рівнем життєстійкості схильні використовувати конструктивні форми уникнення задля мінімізації негативного впливу та неприємних емоцій. Вони схильні уникати поспішних дій, задля обрання найоптимальнішого способу вирішення проблеми, усвідомлюючи, що не завжди одразу можуть вплинути на ситуацію.

Емоційне благополуччя у осіб з низьким рівнем життєстійкості (Mean =9.1), у осіб з середнім рівнем життєстійкості (Mean = 10.5), у осіб з високим рівнем життєстійкості (Mean = 9.2). Особи з низьким рівнем життєстійкості мають тенденцію відчувати більше стресу та тривоги, що негативно впливає на емоційне благополуччя, перешкоджати внутрішній

рівновазі та загальному задоволенню від життя. При середньому рівні життєстійкості людина може бути більш здатною до управління стресом та тривогою, що може підвищити її благополуччя. При високому рівні життєстійкості людина може мати більше ресурсів та знань для управління стресом та тривогою, що може підвищити її благополуччя, однак наявна тенденція до знецінення власного стану та підвищення вимогливості до себе, зміни та нові враження можуть сприйматися як загрози. Це може призводити до незручності, напруженості та відчуття дискомфорту в соціальних та емоційних ситуаціях.

Суб'єктивне благополуччя у осіб з низьким рівнем (Mean = 49.4) життєстійкості, у осіб з середнім рівнем життєстійкості (Mean = 50.8), у осіб з високим рівнем життєстійкості (Mean = 52.6). Люди з низьким рівнем виявляють незадоволеність собою, вони можуть бути більш уразливими до стресу та негативних емоцій, таких як тривога та депресія, а також може призвести до втрати мотивації, безнадійності та відчуття втрати контролю над власним життям. Люди з середнім рівнем життєстійкості можуть мати помірне благополуччя, відчувати певний рівень стресу та незадоволення, але все ж зберігати деяку міру контролю та спроможність пристосовуватися до труднощів, зберігають здатність керувати своїми емоціями, адекватно реагувати на стресові фактори, зберігати оптимізм, що в свою чергу постає джерелом внутрішнього спокою та благополуччя, незалежно від зовнішніх обставин. Люди з високим рівнем життєстійкості більше виявляють задоволеність своїм життям, що своєю чергою допомагає їм вирішувати проблеми, ефективно вирішувати труднощі, зберігати емоційну рівноваженість та стабільність, а головне виявляти осмисленість, знаходити ресурси для подолання труднощів, швидко відновлювати свою психічну рівновагу.

Таким чином, рівень життєстійкості значною мірою визначає особливості прояву психічного здоров'я особистості в умовах війни. Так, прояв високого рівня життєстійкості супроводжується здатністю ефективно адаптуватися, навіть за несприятливих обставин. Зокрема, життєстійкість не дає індивіду прийняти

роль жертви, а, навпаки, допомагає впоратися із найскладнішими життєвими ситуаціями. Це сприяє емоційному комфорту та благополуччю, прояву внутрішнього локусу контролю, а головне психологічної готовності активно діяти в стресовій ситуації. І навпаки, низький рівень життєстійкості особистості зумовлює негативний психоемоційний стан, внутрішній дискомфорт, відчуття безсилля та безнадійності, неспроможності долати труднощі.

Отже, значна кількість українців демонструють низький рівень життєстійкості, який супроводжується емоційним дискомфортом й відсутністю внутрішнього локусу контролю, що, своєю чергою, робить їх значно сензитивнішими до стресу і, як наслідок призводять до появи проблем з психічним здоров'ям. Встановлено, що низький рівень життєстійкості супроводжується тенденцією уникати проблеми, ховатися від реальності, зокрема виявляти ескапізм, проявляти деструктивності й інфантильності моделі поведінки.

3.3 Прогнозування особливостей життєстійкості особистості залежно від рівня її психічного здоров'я

На третьому етапі дослідження за допомогою лінійного регресійного аналізу було побудовано прогностичну модель, яка допомогла визначити основні чинники життєстійкості особистості.

Згідно отриманих результатів, регресійна модель - високої якості (Таблиця 3.2). Зокрема, сумарний коефіцієнт множинної детермінації становить 0,758, що є задовільним результатом. Тобто, зміна виділених факторів пояснюють 75,8% дисперсії. Скорегований коефіцієнт множинної детермінації також знаходиться в межі достовірного: його значення 0,754. Коефіцієнт Дарбіна-Ватсона знаходиться в межах норми, що говорить про відсутність автокореляцій.

Таблиця 3.2

Якість регресійної моделі

Коефіцієнт множинної кореляції R	Коефіцієнт множинної детермінації R Square	Скоректований коефіцієнт множинної детермінації R Square	Відстань Дарбіна-Уотсона
,871a	,758	0,754	0,599

В Таблиці 3.3 вказані всі предиктори, які здатні описати зміни в залежній змінній життестійкості. Всі вони є статистично значущими, тобто меншими за 0,05.

Підібрана регресійна модель була такою: Життестійкість = $-7,465 + 0,341 * (\text{психічне здоров'я}) + 0,306 * (\text{емоційне благополуччя}) + 0,218 * (\text{емоційний комфорт}) + 0,200 * (\text{інтернальність}) + 0,160 * (\text{контрольованість світу}) + 0,108 * (\text{самосприйняття}) + 0,104 * (\text{прийняття інших}) + 0,097 * (\text{осмисленість світу}) + (-0,06) * (\text{прагнення до домінувати}) - 0,127 * (\text{уникнення}) + (-0,576) * (\text{ескапізм}) + 0,576$.

Загальна регресія була статистично значущою ($R^2 = 0,758$, $F(11, 596) = 170,065$, $p < 0,001$ $p = 1168E-175$). Було виявлено, що психічне здоров'я ($\beta = 0,219$, $p < 0,001$ $p = 7,758E-16$), ескапізм ($\beta = -0,207$, $p < 0,001$ $p = 0,0006$) і емоційний комфорт ($\beta = .290$, $p < 0,001$ $p = 4,444E-14$) постають найсильнішими предикторами життестійкості.

Таблиця 3.3.

Вклад предикторів в регресійну модель

Предиктор	Бета-коефіцієнт	Значущість
(Constant)	-7,465	,069
Психічне здоров'я (SF-12)	,341	,000
Самосприйняття	,108	,000
Емоційний комфорт	,218	,000

Предиктор	Бета-коефіцієнт	Значущість
(Constant)	-7,465	,069
Психічне здоров'я (SF-12)	,341	,000
Самосприйняття	,108	,000
Інтернальність	,200	,000
Ескапізм	-,576	,000
Емоційне благополуччя	,306	,001
Загальне ставлення до осмисленості світу	,097	,603
Прагнення до домінування	-,006	,803
Уникнення	-,127	,077
Контрольованість світу	,160	,237
Прийняття інших	,104	,000

Аналізуючи виділені предиктори, варто зазначити, особливо роль кожного з них, зокрема: **Психічне здоров'я** забезпечує оптимальне функціонування особистості, зокрема вибір конструктивних копінг-стратегій поведінки, надає відчуття внутрішньої впевненості, здатності виявляти когнітивну й емоційну гнучкість. Воно надає особистості можливість успішно подолати стресові ситуації, зберігати оптимальну працездатність та утримувати внутрішній баланс, виступаючи провідним адаптаційним резервом, який сприяє прояву життєстійкості.

Уникнення – це деструктивний механізм подолання труднощів, який перешкоджає прояву життєстійкості, оскільки ґрунтується на спробах абстрагуватися від проблеми замість її реального вирішення, супроводжується психологічним захистом, заперечення проблеми, витісненням та знеціненням, пасивністю та небажанням брати на себе відповідальність, а також

деструктивними способами мінімізації психічного напруження викликаного проблемною ситуацією, зокрема схильністю до переїдання, вживання алкоголю та ін. Така стратегія використання неефективних спроб подолання негативних переживань, лише збільшує емоційний дискомфорт та погіршує ситуацію.

Ескапізм у ситуації війни може полегшувати неприємні відчуття, однак його дія має серйозні негативні наслідки, оскільки перешкоджає прояву життєстійкості особистості, розвитку її рефлексивності, осмисленості своєї життєдіяльності, умінню робити висновки, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки своїх дій та подій. В довготривалій перспективі це може призвести до втрати зв'язки з реальністю, почуття відчуженості, самотності й загального погіршення психофізіологічного стану, накопичення стресу і збільшення психологічного дискомфорту. Більш того, ескапізм є основною перешкодою для особистісного розвитку. Так, замість того, щоб активно досліджувати себе, свої реакції та можливості, людина поринає у віртуальний світ і закриваючись сама від себе, унеможлиблює знаходження істинних ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій, обмежує власний розвиток та самореалізацію.

Прийняття інших постає важливим предиктором життєстійкості, який сприяє прояву її структурного компоненту залученості. Зокрема, появу толерантності, здатності швидко та ефективно встановлювати міжособистісні, які, своєю чергою, формують інструментальну базу для взаємодії та існування у соціумі. Більш того, досліджуючи зв'язок між соціальним інтересом, відчуженням в різних сферах життя (сім'я, робота, інші і «Я») і життєстійкістю, вчені дійшли до висновку, що соціальний інтерес пов'язаний з включенням у відносини з оточуючими і в людське середовище є невід'ємною частиною формування життєстійкості особистості, який спонукає людину використовувати активні стратегії подолання труднощів і знаходження порозуміння [38, с.138].

Загальне ставлення до осмисленості світу - це ступінь віри особистості в те, що життя має сенс, зокрема в те, що, принаймні, деякі з факторів стресу, варті того, аби їх пережили. Відповідно до екзистенційної психології, сенс не є

вродженим для людини; він формується через прийняття рішень. Здатність до осмислення є важливим предиктором життєстійкості. Так, в період важких життєвих ситуацій, людина долає труднощі завдяки здатності осмислювати свій внутрішній досвід, який виступає своєрідним творчим процесом, що допомагає усвідомити власні цінності і унікальний індивідуальний сенс. Інакше кажучи, усвідомлення значущості пережитого досвіду, його сенсу, забезпечує ресурси для виявлення життєстійкості, зокрема адаптації й подальшої реалізації життєвих планів.

Контрольованість світу сприяє розвитку відчуття відповідальності в особистості, здатності регулювати власні почуття та емоції, формує вміння контролювати поведінкові реакції та забезпечує навички саморегуляції. Перешкоджає розвитку примітивних, пасивних стратегій поведінки, таких як втеча-уникнення, зменшує можливі прояви психологічного захисту та деструктивних реакцій на складні життєві ситуації, відповідно, забезпечує прояв життєстійкості.

Інтернальний локус контролю сприяє прояву життєстійкості особистості, надає можливість тривалий час залишитися активним та цілеспрямованим суб'єктом власної життєдіяльності, забезпечує прояв відповідальності, особистісної зрілості, яка відображає уміння протистояти проблемам та труднощам, формує терплячість, вдумливість, здатність до рефлексії та ефективної саморегуляції. Відповідно, забезпечує здатність залишатися спокійним та впевненим під тиском невдач, швидко відновлюватися після стресових подій, допомагає вчасно урегулювати негативні емоції, виносити позитивний досвід, швидко прийняти конструктивні рішення.

Емоційне благополуччя визначає здатність ефективно впоратися з труднощами життя, сприяє адаптації в складній життєвій ситуації, зумовленій війною. Воно впливає на поведінку особистості, визначаючи, як вона реагує на стрес і як відновлюється після нього. Емоційне благополуччя робить людину гнучкою, сприяє розвитку толерантності до фрустрацій і дозволяє оптимально функціонувати навіть в умовах невизначеності, спричинених війною. Розвиває

здатність обдумувати альтернативні дії при впливі різних стресорів, а також ефективно оцінювати їхні наслідки.

Емоційний комфорт. С. Мадді підкреслює важливість емоційного комфорту для вияву життєстійкості, який забезпечує необхідний рівень активації психіки, нейропсихологічної енергійності у ситуаціях невизначеності, а також підкреслює його значення в здатності до опору в складні моменти життя [21]. емоційна компетентність сприяє швидкому контролю власних емоцій, збереженню оптимізму навіть в умовах війни.

Прагнення до домінування сприяє вмінню конструктивно відстоювати власні інтереси, позитивно переоцінити наявну ситуацію, відповідно відчувати здатність контролювати ситуацію й протидіяти будь-яким стресорам, виявляючи життєстійкість.

Позитивне самосприйняття надає особистості внутрішню опору, зміцнює силу її Его, визначає здатність особистості до прояву життєстійкості, яка допомагає трансформувати стресогенні обставини у нові особистісні можливості пов'язані з розвитком та самовдосконалення. Варто зазначити, що позитивне самоприйняття допомагає виявити життєстійкі установки в ситуації війни, які є основами хоробрості, сміливості, відваги людини.

3.4 Практичні рекомендації щодо зміцнення психічного здоров'я та розвитку життєстійкості

Розвиток особистісної життєстійкості тісно пов'язаний із формуванням конкретного стилю життя. Особливістю цього стилю є здатність особистості усвідомлювати психологічне значення здобутого життєвого досвіду, незалежно від його характеру – позитивного чи негативного. Вміння перетворювати негативний досвід на нові можливості є основним механізмом конструктивної емоційної регуляції, а також подальшого особистісного розвитку та самовдосконалення.

Відомо, що життєстійкість складається з трьох структурних компонентів, зокрема залученості, контролю та виклику. Щодо компонента залученості, то

здля його розвитку, необхідно підтримувати міжособистісні контакти, не забувати про соціальну активність, зокрема постійно налагоджуйте міжособистісної взаємодію з близькими та рідними, підтримуйте один одного, а головне висловлюйте вдячність. Для розвитку компонента контролю важливо намагатися усвідомлювати межі власної відповідальності, зокрема усвідомлювати, що існують речі, які від нас не залежать, в той же час, прагнути до вирішення тих проблем, які входять у межі власної компетенції. Важливими психологічними механізмами підтримки цього компоненту постають психологічні техніки, які допомагають мінімізувати тривогу, а саме методи керованого дихання та релаксаційні вправи (майндфулнес). Задля розвитку компоненту «виклик», необхідно постійно здійснювати внутрішній діалог, який надає відповідь на питання стосовно того, що мене навчила ця ситуація, які зміни зі мною відбулися, як я можу використати цей досвід у майбутньому.

Задля підтримки загального сприятливого рівня психічного здоров'я під час екстримальної ситуації війни варто дотримуватися декількох правил:

Підтримуйте міжособистісні зв'язки та комунікацію: залишайтеся на зв'язку з родиною, друзями та колегами. Спілкування з людьми надає соціальну підтримку та зміцнює життєстійкість. Також, однією з форм взаємодії може бути релігія, культура та творчість.

Допомагайте собі, допомагаючи іншим: допомога іншим у важкі життєві часи заряджає енергією та позитивом, допомагає абстрагуватися від негативних думок і зосередитися на конструктивній діяльності, яка приносить внутрішню гармонію та емоційну рівновагу. Найпоширенішими формами допомоги іншим наразі може бути волонтерство.

Дотримуйтесь щоденних усталених правил і звичок: виконання щоденних, повсякденних обов'язків — робота, покупки, домашні справи та хобі — додає відчуття стабільності та визначеності, особливо, в екстремальній ситуації війни, коли важко передбачити яким буде завтрашній день. Більш того, рутинність, добре організована повсякденна діяльність також може здійснювати заспокійливий вплив на близьке оточення, зокрема дітей та всю родину.

Приділяйте собі час, піклуйтеся про себе: виділяйте час для належного харчування, фізичних вправ та відпочинку. Знаходьте час для того, аби відволіктися на улюблене заняття, хобі або ж просто намагайтеся час від часу змінювати рід діяльності. Маленькі дрібниці, які приносять задоволення здатні не лише допомогти зберігати душевну рівновагу, а й швидше мінімізувати тривогу й внутрішнє напруження.

Здійсніть інформаційну ревізію: намагайтеся менше дивитись новин, обмежте час, який ви та ваша родина витрачаєте на перегляд та читання новин, пов'язаних із війною. Оскільки багато негативних новин може збільшити тривожність, призвести до внутрішнього занепокоєння, зокрема безсоння та розладів харчової поведінки. Варто обмежити час до однієї години на день, а також намагайтесь уникати перегляду новин перед сном, коли вам потрібно "відпочити". Не забувайте, також, лімітувати час, який ви проводите в соціальних мережах.

Наявність екстреної плану допоможе відчувати контроль над ситуацією, виробити готовність конструктивно діяти, навіть в непередбачуваних обставинах: встановіть пені правила або ж алгоритм дій, якого будете притриматися, якщо виникнуть непередбачувані екстрені обставини. Тривожна валіза є чудовим прикладом, оскільки вона є тим психологічним механізмом, який забезпечує відчуття контрольованості, здатності впливати на ситуацію.

Намагайтеся дотримуватися позитивного світогляду: частіше нагадуйте собі про те, що вже неодноразово знаходили правильні рішення у складних життєвих ситуаціях, пригадайте, які способи та стратегії застосовували. Сфокусуйтеся на тому, що допомогло пережити скрутні часи минулого разу. Скористайтесь цими навичками, аби ефективно структурувати свою поведінку в актуальній ситуації,

Подумайте про майбутні перспективи: навіть стикаючись у дуже травматичних ситуаціях, намагайтеся дивитися на події ширше, а саме контекст зберігати довгострокову перспективу.

Загалом, позитивний настрій сприяє психічному здоров'ю, а особливо життєстійкість, яка формує у людини ідентифікацію з процесами спроб, а не результатами. Більш того, результати досліджень підтверджують, що оптимісти мають кращі показники як фізичного, так і психічного здоров'я. Зокрема, виявлено, що позитивне мислення корелює з міцним імунітетом, підвищеною життєстійкістю, стійкістю до стресу і низьким рівнем тривожності [7].

Висновки до розділу 3

1. Дослідження показало, що значна кількість українців демонструють низький рівень життєстійкості в умовах війни.

2. За допомогою кореляційного аналізу були встановлені сильні зв'язки між життєстійкістю та різними проявами психічного здоров'я в умовах війни. Зокрема встановлено сильний прямий зв'язок між життєстійкістю та адаптацією, емоційним комфортом, інтернальністю, самосприйняттям, ескапізмом та психічним здоров'ям, прийняття інших, емоційним благополуччям, загальним ставленням до благосклонності світу, соціальним благополуччям, добротою людей, фізичним здоров'ям, самоконтролем, уникненням, прагненням до домінування. А також обернений зв'язок між життєстійкістю та ескапізмом; життєстійкістю та уникненням.

3. Були визначені відмінності у проявах психічного здоров'я залежно від рівня життєстійкості особистості в умовах війни. Серед них - самоприйняття, ескапізму, прийняття інших, суб'єктивного благополуччя, прагнення до домінування, емоційного комфорту, емоційного благополуччя, інтернальності та уникнення. Зокрема, люди з високим рівнем життєстійкості мають ряд переваг над людьми з низьким і середнім рівнем життєстійкості. Вони проявляють вищий рівень самосприйняття, що додає їм впевненості в здатності долати труднощі, демонструють емоційний комфорт, а також мають тенденцію до домінування, виявляють внутрішній локус контролю й значно меншу схильність до ескапізму.

4. За допомогою лінійного регресійного аналізу було побудовано прогностичну модель, яка допомогла визначити предиктори життєстійкості особистості в умовах війни. Основними предикторами життєстійкості

особистості є психічне здоров'я, емоційний комфорт, ескапізм, емоційне благополуччя, позитивне самосприйняття, інтернальність, ставлення до осмисленості світу, прагнення до домінування, уникнення, контрольованість світу та прийняття інших.

ВИСНОВКИ

1. Було здійснено теоретико-методологічний аналіз поняття психічного здоров'я та життєстійкості особистості в умовах війни. Зокрема, психічне здоров'я представлено як комплексний психологічний феномен, який характеризується високим ступенем фізичного, психічного і соціального благополуччя особистості, а також супроводжується такими психологічними аспектами як конструктивна мотивація, сприятлива самооцінка, збалансований локус контролю та самоефективність. Психічне здоров'я має значний зв'язок з життєстійкістю особистості, яка не тільки сприяє подоланню стресу але й формує здатність толерантно ставитися до невизначеності, зберігати внутрішню гармонію під час важких ситуацій.

2. Виявлено сильний прямий кореляційний зв'язок між життєстійкістю та такими показниками психічного здоров'я: емоційний комфорт, інтернальність, самоприйняття, прийняттям інших, прагненням до домінування, благополуччям, загальним ставленням до благосклонності світу. А також сильний обернений кореляційний зв'язок між життєстійкістю та ескапізмом, самоконтролем та уникненням в умовах війни.

3. Встановлено відмінності у показниках психічного здоров'я залежно від рівня прояву життєстійкості в умовах війни: українці з низьким рівнем життєстійкості демонструють уникнення, самоконтроль та ескапізм – деструктивний захисний механізм, який не тільки перешкоджає ефективному вирішенню проблем, але й має довгострокові негативні наслідки для психічного здоров'я. В той час як українці з високим та середнім рівнем життєстійкості виявляють самосприйняття, емоційний комфорт, прагнення до домінування, внутрішній локус контролю.

5. Було побудовано прогностичну модель, яка допомогла визначити основні предиктори життєстійкості, серед яких: емоційний комфорт, ескапізм, емоційне благополуччя, позитивне самосприйняття, інтернальність, ставлення до осмисленості світу, прагнення до домінування, уникнення, контрольованість світу та прийняття інших.

Отже, існує тісний зв'язок між психічним здоров'ям та життєстійкістю особистості. Життєстійкість виявляється надзвичайно важливою інтегральною внутрішньою якістю особистості, яка допомагає долати будь-які труднощі, такі як війна або важка хвороба. Зокрема, вона допомагає не лише справлятися зі стресом, виявляти конструктивну копінг поведінку але й надає сили переживати невиліковну хворобу, долати негативні травматичні наслідки, а, часто, й протидіяти розвитку психосоматичних проявів, викликаних стресом. В складних умовах війни або ж важких життєвих ситуаціях, спричинених тяжкою хворобою, вона є надзвичайно важливим ресурсом для збереження психічного благополуччя.

В той же час, люди з низьким рівнем життєстійкості потребують спеціального цілеспрямованого психологічного супроводу для підтримки та відновлення свого психічного здоров'я та загального благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Фещенко Ю.І., Мостовой Ю.М., Бабійчук Ю.В. Процедура адаптації міжнародного опитувальника оцінки якості життя MOS SF-36 в Україні. Досвід застосування у хворих бронхіальною астмою. Український монологічний журнал. 2002. № 3. С. 9–11.
2. Bartone P. T. Hardiness protects against war-related stress in Army reserve forces. *Consulting Psychol. J. Pract. Res.* 1999. Vol. 51. Pp. 72–82. DOI: 10.1037/1061-4087.51.2.72
3. Bartone P. T., Homish G. G. Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: a moderated-mediation study. *J. Affect. Disord.* 2020. Vol. 265. Pp. 511–518. DOI: 10.1016/j.jad.2020.01.127
4. Bartone P. T., Kelly D. R., Matthews M. D. Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: a prospective study. *Int. J. Sel. Assess.* 2013. Vol. 21. Pp. 200–210. DOI: 10.1111/ijsa.12029
5. Batthyány A. Die Überwindung der Gleichgültigkeit: Sinnfindung in einer Zeit des Wandels. München, Germany: Kösel-Verlag. 2017.
6. Bracken P. J., Giller J. E., Summerfield D. Psychological responses to war and atrocity: the limitations of current concepts. *Soc. Sci. Med.* 1995. Vol. 40. Pp. 1073–1082. DOI: 10.1016/0277-9536(94)00181-r
7. Cooley J. L., Fite P. J., Hoffman L. Interactive effects of coping strategies and emotion dysregulation on risk for peer victimization. *J. Appl. Dev. Psychol.* 2022. Vol. 78. DOI: 10.1016/j.appdev.2021.101356
8. Dohrenwend B. S., Dohrenwend B. P. Stressful life events: Their nature and effects. New York: John Wiley & Sons. 1974.
9. Evaluation of the SF-12: usefulness of the mental health scale. / P. Vera-Villarroel et al. *Rev. Med. Chil.* 2014. Vol. 142. Pp. 1275–1283. DOI: 10.4067/s0034-98872014001000007

10. Farivar S. S., Cunningham W. E., Hays R. D. Correlated physical and mental health summary scores for the SF-36 and SF-12 health survey, V. 1. *Health Qual. Life Outcomes*. 2007. Vol. 5. Pp. 1–8. DOI: 10.1186/1477-7525-5-54
11. Figley C., Huggard P., Rees C. First do no self harm: Understanding and promoting physician stress resilience. Oxford: Oxford University Press. 2013.
12. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1995. Vol. 68. Pp. 687–695. DOI: 10.1037/0022-3514.68.4.687
13. Frisby B. N. The influence of emotional contagion on student perceptions of instructor rapport, emotional support, emotion work, valence, and cognitive learning. *Commun. Stud.* 2019. Vol. 70. Pp. 492–506. DOI: 10.1080/10510974.2019.1622584
14. Hardiness moderates the effects of COVID-19 stress on anxiety and depression. / P. T. Bartone et al. *J. Affect. Disord.* 2022. Vol. 317. Pp. 236–244. DOI: 10.1016/j.jad.2022.08.045
15. Hobfoll S. E., Lilly R. S., Jackson A. P. Conservation of social resources and the self. *The meaning and measurement of social support*. 1992. Pp. 125–141.
16. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: applications of the schema construct. *Soc. Cogn.* 1989. Vol. 7. Pp. 113–136. DOI: 10.1521/soco.1989.7.2.113
17. Kaler M. E. The world assumptions questionnaire: Development of a measure of the assumptive world. Doctoral dissertation, University of Minnesota. 2009. Semantic Scholar. URL: <https://conservancy.umn.edu/handle/11299/55049>
18. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1979. Vol. 37. Pp. 1–11. DOI: 10.1037/0022-3514.37.1.1
19. Lahav Y., Bellin E. S., Solomon Z. Posttraumatic growth and shattered world assumptions among ex-POWs: the role of dissociation. *Psychiatry*. 2016. Vol. 79. Pp. 418–432. DOI: 10.1080/00332747.2016.1142776

20. Leyro T. M., Zvolensky M. J., Bernstein A. Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. *Psychol. Bull.* 2010. Vol. 136. Pp. 576–600. DOI: 10.1037/a0019712
21. Maddi S. R. Hardiness: an operationalization of existential courage. *J. Humanist. Psychol.* 2004. Vol. 44. Pp. 279–298. DOI: 10.1177/0022167804266101
22. Maddi S. R. The story of hardiness: twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychol. J. Pract. Res.* 2002. Vol. 54. Pp. 173–185. DOI: 10.1037/1061-4087.54.3.173
23. Maslow A. H. Motivation and personality. New York: Harper & Row. 1970.
24. McFarlane A. C. The severity of the trauma: issues about its role in posttraumatic stress disorder. *Beyond trauma: Cultural and societal dynamics*. 1995. Pp. 31–54.
25. Mental health in complex emergencies. / R. F. Mollica et al. *Lancet (London, England)*. 2004. Vol. 364. Pp. 2058–2067. DOI: 10.1016/S0140-6736(04)17519-3
26. Mental health: Facing the challenges, building solutions: Report from the WHO European ministerial conference. World Health Organization. Regional Office for Europe. 2005. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/326566>
27. Miller K. E., Rasmussen A. Mental health and armed conflict: the importance of distinguishing between war exposure and other sources of adversity: a response to Neuner. *Soc. Sci. Med.* 2010. Vol. 71. Pp. 1385–1389. DOI: 10.1016/j.socscimed. 2010.07.020
28. National estimates of exposure to traumatic events and PTSD prevalence using DSM-IV and DSM-5 criteria. / D. G. Kilpatrick et al. *J. Trauma. Stress.* 2013. Vol. 26. Pp. 537–547. DOI: 10.1002/jts.21848
29. Nowack K. M. Coping style, cognitive hardiness, and health status. *J. Behav. Med.* 1989. Vol. 12. Pp. 145–158. DOI: 10.1007/BF00846548
30. Patients with low resilience scores have significantly worse postoperative outcomes after anterior cruciate ligament reconstruction than patients with

- Normal or high resilience scores. / M. Meade et al. *Arthroscopy, Sports Med. Rehab.* 2023. Vol. 5. Pp. 679–685. DOI: 10.1016/j.asmr.2023.03.009
31. Rogers C. R. Personal adjustment inventory: Series of character and personality tests. New York: Association Press EBooks. 1961.
 32. Shamsaei F., Yousefi F., Sadeghi A. Relationship between emotional intelligence and self-esteem in bachelor students of nursing and midwifery schools in Hamadan. *Avicenna J. Neuro Psycho Physiol.* 2017. Vol. 4. Pp. 19–24.
 33. Solomon Z., Iancu I., Tyano S. World assumptions following disaster. *J. Appl. Soc. Psychol.* 1997. Vol. 27. Pp. 1785–1798. DOI: 10.1111/j.1559-1816.1997.tb01625.x
 34. Taylor S. E. Adjustment to threatening events: a theory of cognitive adaptation. *Am. Psychol.* 1983. Vol. 38. Pp. 1161–1173. DOI: 10.1037/0003-066X.38.11.1161
 35. The combined influence of hardiness and cohesion on mental health in amilitary peacekeeping mission: a prospective study. / Å. G. Thomassen et al. *Scand. J. Psychol.* 2015. Vol. 56. Pp. 560–566. DOI: 10.1111/sjop.12235
 36. The protective value of hardiness on military posttraumatic stress symptoms / S. M. Escolas et al. *Mil. Psychol.* 2013. Vol. 25. Pp. 116–123. DOI:10.1037/h0094953
 37. Waters E., and Cummings E. M. A secure base from which to explore close relationships. *Child Dev.* 2000. Vol. 71. Pp. 164–172. DOI: 10.1111/1467-8624.00130
 38. World trade center disaster exposure-related probable posttraumatic stress disorder among responders and civilians: a meta-analysis. / B. Liu et al. *PLoS One.* 2014. Vol. 9. DOI: 10.1371/journal.pone.0101491

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.

ДОДАТОК А. 1

«Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва)

1. Я часто не впевнений у власних рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому до мене немає справи.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я з трудом змушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і це мені подобається.
5. Часто я волію «плисти за течією».
6. Я змінюю свої плани залежно від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій порядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно втомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
11. Деколи все, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця у руках, ніж журавель у небі.
14. Увечері я часто відчуваюся зовсім розбитим.
15. Я волію ставити перед собою трудомісткі цілі і домагатися їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а лише граю роль.
19. Мені здається, якби в минулому я мав менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
20. Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними.
21. Зазнавши поразки, я намагатимусь взяти реванш.
22. Я люблю знайомитись з новими людьми.
23. Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
24. Мені завжди є чим зайнятися.

25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається довкола.
26. Я часто шкодую, що вже зроблено.
27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я волію відкласти її до кращих часів.
28. Мені важко зближуватись з іншими людьми.
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.
31. Я часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
32. Мені здається, життя минає мене.
33. Мої мрії рідко справджуються.
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
35. Деколи мені здається, що всі мої зусилля марні.
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
37. Мені не вистачає затишності закінчити розпочате.
38. Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.
39. У мене немає можливості впливати на неочікувані проблеми.
40. Навколишні мене недооцінюють.
41. Як правило, я працюю із задоволенням.
42. Іноді я відчуваюся зайвим навіть у колі друзів.
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.
45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

ДОДАТОК А.2**Методика для визначення ефективності соціальної адаптації****(Роджерса-Даймонда, адаптація О.К. Осніцького)**

1. Відчуває зніяковіння, коли починає з ким-небудь розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, суперництво, боротьбу.
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе вже за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися протилежній статі.
8. Завжди виконує свої обіцянки.
9. Має теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута, тримається від усіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах бодай щось змінити, усі зусилля марні.
14. На багато що дивиться очима однолітків.
15. Приймає загалом ті правила і вимоги, яких належить дотримуватися.
16. Не вистачає власних переконань і правил.
17. Любить мріяти - іноді навіть протягом робочого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: "застряє" на переживанні образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Уміє контролювати себе та власні вчинки, самоконтроль не проблема.
20. Часто псується настрої: часто відчуває зневіру, нудьгу.
21. Байдужий до інших: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх висловлює.
24. Навіть серед великої кількості людей відчуває себе самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь сховатися.

26. Зазвичай добре ладнає з оточуючими.
27. Найважче боротися із самим собою.
28. Насторожує надто доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі оптиміст, вірить у краще.
30. Людина непіддатлива, вперта, таких називають важкими.
31. До людей ставиться критично, часто судить їх, якщо вважає, що вони на це заслуговують.
32. Часто відчуває себе не провідним, а веденим: не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, ставляться до нього добре, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Почувається безпорадним, потребує того, щоб хтось був поруч.
37. Приймавши рішення, слідує йому.
38. Навіть, приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть якщо звинувачувати себе начебто нема в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Вибитий із колії: не може зібратися, узяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: усе, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить із себе.
46. Часто відчувається скривдженим.
47. Людина поривчаста, нетерпляча, гаряча, не вистачає стриманості.
48. Час від часу пліткує.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Все те, що відбувається з ним, завжди тлумачить на свій лад. Здатний напридумувати зайвого, словом, не від світу цього.
53. Людина, терпима до людей, приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива. Легко тушується.
57. Завжди потрібно нагадувати, підштовхувати, аби довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б міг би себе виразити, проявити свою індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться того, що подумують про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: намагається бути серед найкращих.
62. Людина, у якій багато що гідне презирства.
63. Людина активна, енергійна, сповнена ініціатив.
64. Пасує перед труднощами та складними ситуаціями.
65. Недостатньо цінує себе.
66. За натурою ватажок і вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе загалом добре.
68. Людина наполеглива, напориста, їй завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності стають явними.
70. Довго не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Часто неуважний, все сплутується, все змішується.
72. Задоволений собою.
73. Невдаха.
74. Людина приємна, егоїстична.

75. Ззовні, може, й не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Зневажає осіб протилежної статі й не зв'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде?
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б тривожило.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і своє ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, так, що інколи говорить про те, у чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Аби його змусити хоч щось зробити, потрібно як дуже наполягти.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися й обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, податлива, м'яка у стосунках з іншими.
88. Людина тямуща, любить розмірковувати.
89. Часто любить похизуватися.
90. Приймає рішення і одразу ж їх змінює: зневажає себе за безвольність, а зробити з собою нічого не може.
91. Сподівається лише на себе, на свої сили, не розраховує на допомогу інших.
92. Ніколи не спізнюється.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Людина не надійна, ні в чому не можна покластися.
96. Добре себе розуміє.
97. Товариська, відкрита людина, легко сходиться з людьми.

98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує, ніхто всерйоз його не сприймає; у кращому разі до нього поблажливі, або просто терплять.
100. Протилежна стаття займає значне місце в його думках.
101. Усі свої звички вважає корисними.

ДОДАТОК А. 3**Методика для оцінки здоров'я (MOS SF-36, адаптація Ю.І. Фещенко)**

1.1 Як би Ви охарактеризували своє здоров'я?

1.2 Помірна за важкістю активність - наприклад, перенести пилосос, пересунути стілець, або пограти в гольф.

1.3 Підйом сходами

1.4 Чи виконуєте Ви менше роботи, ніж хотіли б?

1.5 Чи були Ви обмежені у деяких видах повсякденної діяльності

1.6 Ви виконуєте менше роботи, ніж хотіли б?

1.7 Чи виконуєте Ви свою роботу або іншу діяльність менш ретельно й акуратно, ніж зазвичай?

1.8 Наскільки біль впливає на Вашу звичну активність протягом останніх чотирьох тижнів (як на роботу поза домом, так і на домашню роботу)?

1.9 Скільки часу впродовж останніх чотирьох тижнів Ви відчували себе впевнено і спокійно?

1.10 Скільки часу протягом останніх чотирьох тижнів Ви були сповнені сил?

1.11 Скільки часу впродовж останніх чотирьох тижнів Ви відчували сум та пригніченість?

1.12 Як часто впродовж останніх чотирьох тижнів Ваше звичне життя зазнавало впливу через проблеми з фізичним здоров'ям або негативні емоції?

ДОДАТОК А. 4**Шкала базових переконань (Янофф-Булман, адаптація К. Кравцової)**

1. Невдача з меншою ймовірністю спіткає добрих, хороших людей
2. Люди за своєю природою недружелюбні та злі
3. Нещастя в цьому житті лише - справа випадку
4. Людина за своєю натурою добра
5. У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане
6. Якість нашого життя багато в чому визначається випадком
7. Як правило, люди мають те, на що заслуговують
8. Я часто думаю, що в мені немає нічого хорошого
9. У світі більше добра, ніж зла
10. Я цілком успішна людина
11. Нещастя трапляються з людьми, через ті помилки, які вони зробили
12. У глибині душі людей не хвилює те, що відбувається з іншими
13. Зазвичай я чиню таким чином, щоб збільшити ймовірність сприятливого для мене результату
14. Якщо людина хороша, вона отримає щастя й успіх
15. Життя сповнене невизначеності - багато що залежить від випадку
16. Якщо задуматися, то мені досить часто щастить
17. Я завжди докладую зусиль, аби запобігти неприємностям, які можуть трапитися зі мною
18. Я про себе невелико думки
19. У більшості випадків хороші люди отримують те, на що заслуговують у житті
20. Власними вчинками ми можемо запобігати неприємностям
21. Озираючись на своє життя, я розумію, що мені часто щастить
22. Якщо вживати запобіжних заходів, можна уникнути неприємностей
23. Я вживаю заходів, щоб захистити себе від неприємностей

24. Загалом, життя - це лотерея

25. Світ прекрасний

26. Люди здебільшого добрі й готові прийти на допомогу

27. Я зазвичай обираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені
максимальний виграш

28. Я дуже задоволений тим, яка я людина

29. Якщо трапляються неприємності, то це зазвичай через те, що люди не
вжили запобіжних заходів

30. Якщо подивитися уважно, то світ сповнений добра

31. У мене є причини соромитися свого характеру

32. Я значно щасливіший, ніж більшість людей

ДОДАТОК А.5**Опитувальник для визначення основних стратегій подолання стресових ситуацій (С. Хобфолл, адаптація Н.О. Водоп'янової, Є.С. Старченкової)**

1. Навіть у складних ситуаціях Ви не здаєтеся
2. Часто об'єднуєте сили разом з іншими людьми, аби вирішити ситуацію
3. Радитеся з друзями або близькими з приводу того, що б вони зробили, опинившись у вашій ситуації
4. Ви завжди дуже ретельно зважуєте всі можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж піддавати себе ризику)
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію
6. Досить часто, Ви відкладаєте розв'язання проблеми, в надії, що вона сама вирішиться
7. Намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька
9. Вирішуючи неприємні проблеми, часто виходите з себе і можете наламати чимало дров
10. Якщо хтось з Ваших близьких чинить несправедливо, Ви намагаєтеся поводитися так, аби вони відчули, що Ви засмучені або ображені
11. Завжди намагаєтеся допомогти іншим
12. Не соромитеся звертатися за допомогою і підтримкою до інших людей
13. Вважаєте, що краще економити свої сили, не викладаєтесь на повну
14. Часто дивуєтеся, що найбільш правильним завжди є саме те рішення, яке першим спало на думку
15. Іноді віддаєте перевагу зайняттю чим завгодно, аби забути про неприємну справу, яку потрібно робити.
16. Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться підлаштовуватися під інших людей (дещо кривити душею)

17 У певних ситуаціях ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це буде на шкоду іншим

18 Як правило, перешкоди під час досягнення бажаної мети сильно виводять Вас із себе, більш того, вони дуже дратують Вас.

19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самостійно, аніж чекати, коли її ситуацію почнуть вирішувати інші

20. Перебуваючи у важкій ситуації, Ви роздумуєте про те, як би вчинили в цьому випадку інші люди

21. У важкі хвилини для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей

22. Вважаєте, що в усіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати.

23. Ви часто втрачаєте вдалу можливість через те, що не покладаєтеся на свої передчуття

24. Прагнете не витратити свою енергію на розв'язання того, що, може вирішитися саме по собі

25. Дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви - міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.

26. Вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу задля зміцнення свого авторитету.

27. Вас можна назвати запальною людиною.

28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на чийсь вимоги і прохання

29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.

30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.

31. Нічого не приймаєте на віру, оскільки вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути "підводні камені".

32 Ваша інтуїція Вас ніколи не підводить.

33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не варта і виїденого яйця

34. Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших)

35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне і залежне становище

36. Ви вважаєте, що краще рішуче дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж тягнути кота за хвіст.

37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, у разі потреби сказати "ні".

38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагачує Ваш життєвий досвід.

39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей допомагає Вам у важких ситуаціях

40. У важких ситуаціях Ви вважаєте, що краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.

41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, аніж довго зважувати можливі варіанти.

42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості та відповідальності за наслідки

43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи зхитрувати

44. Шукайте слабкості інших людей і використовуйте їх зі своєю вигодою

45. Грубості і дурниці інших людей часто приводять Вас у лють (виводять Вас із себе).

46. Ви відчуваєте себе ніяково, коли Вас хвалять і говорять компліменти

47. Вважаєте, що задля вирішенні будь-яких завдань треба об'єднувати зусилля з іншими

48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди зможете отримати розуміння і співчуття з боку близьких людей

49. Вважаєте, що у всіх випадках потрібно дотримуватися принципу "тихіше їдеш, далі будеш"

50. Краще декілька разів обдумати, аніж діяти за першим покликом

51 У конфліктних ситуаціях, волієте, щоб інші вирішували проблему або сподіваєтесь, що час усе розставить на свої місця.

52. Вважаєте, що хитрістю можна домогтися значно більшого.

53. Мета виправдовує засоби.

54. У конфліктних ситуаціях Ви часто буваєте агресивні.

ДОДАТОК А. 6**Опитувальник «Спектр психологічного здоров'я»****(К. Кіз; адаптація О.М. Осіна).**

1. Щастя
2. Інтерес до життя
3. Задоволення життям
4. Відчуття того, що Ви можете зробити щось важливе для суспільства
5. Відчуття того, що Ви є частиною цілого (групи, колективу, району тощо)
6. Відчуття того, що жити в нашому суспільстві добре (або стає краще) для всіх людей
7. Відчуття того, що люди по своїй суті хороші
8. Відчуття того, що наше суспільство живе за правильними принципами
9. Відчуття того, що Ви, здебільшого, задоволені самим собою
10. Відчуття того, що Ви успішно справляєтеся зі своїми повсякденними обов'язками
11. Відчуття того, що Ваші стосунки з іншими людьми сповнені тепла і довіри
12. Відчуття того, що Ви пережили щось, завдяки чому Ви виростили над собою і стали кращими як особистість
13. Відчуття того, що Ви впевнені у своїй правоті й готові висловити свої переконання
14. Відчуття того, що Ваше життя має певний напрямок або сенс

ДОДАТОК Б.

Додаток Б

Опис вибірки

			total	
			Base	1,00
стать	Base	Count	608	608
	Чоловік	Column N %	12,5%	12,5%
	Жінка	Column N %	87,5%	87,5%
Вікові групи	Base	Count	608	608
	17-25 років	Column N %	91,4%	91,4%
	26-35 років	Column N %	4,6%	4,6%
	36 років і старше	Column N %	3,9%	3,9%
чи виїхали закордон	Base	Count	608	608
	Так	Column N %	15,8%	15,8%
	Ні	Column N %	84,2%	84,2%
Життестійкість (мод. Осіна-Расказової)	Base	Count	608	608
	Низький	Column N %	40,1%	40,1%
	Середній	Column N %	54,6%	54,6%
	Високий	Column N %	5,3%	5,3%

Додаток В

Групи та рівні

			Включеність (мод. Осіна-Расказової)				Контроль (мод. Осіна-Расказової)				Прийняття ризику (мод. Осіна-Расказової)				Життєстійкість (мод. Осіна-Расказової)			
			Base	Низький	Середній	Високий	Base	Низький	Середній	Високий	Base	Низький	Середній	Високий	Base	Низький	Середній	Високий
Адаптація_gr	Base	Count	608	292	260	56	608	220	344	44	608	196	352	60	608	244	332	32
	Низький	Column N %	72,4 %	100,0 %	52,3%	21,4 %	72,4 %	98,2 %	64,0%	9,1%	72,4 %	100,0 %	67,0%	13,3 %	72,4 %	100,0 %	57,8%	12,5 %
	Середній	Column N %	27,6 %	0,0%	47,7%	78,6 %	27,6 %	1,8%	36,0%	90,9 %	27,6 %	0,0%	33,0%	86,7 %	27,6 %	0,0%	42,2%	87,5 %
	Високий	Column N %	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Самосприйняття_gr	Base	Count	608	292	260	56	608	220	344	44	608	196	352	60	608	244	332	32
	Низький	Column N %	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	Середній	Column N %	5,3%	9,6%	1,5%	0,0%	5,3%	12,7 %	1,2%	0,0%	5,3%	14,3 %	1,1%	0,0%	5,3%	13,1 %	0,0%	0,0%
	Високий	Column N %	94,7 %	90,4 %	98,5%	100,0 %	94,7 %	87,3 %	98,8%	100,0 %	94,7 %	85,7 %	98,9%	100,0 %	94,7 %	86,9 %	100,0 %	100,0 %
Прийняття_інших_gr	Base	Count	608	292	260	56	608	220	344	44	608	196	352	60	608	244	332	32
	Низький	Column N %	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	Середній	Column N %	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	Високий	Column N %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %
Емоційний_комфорт_gr	Base	Count	608	292	260	56	608	220	344	44	608	196	352	60	608	244	332	32
	Низький	Column N %	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	Середній	Column N %	2,6%	5,5%	0,0%	0,0%	2,6%	7,3%	0,0%	0,0%	2,6%	8,2%	0,0%	0,0%	2,6%	6,6%	0,0%	0,0%
	Високий	Column N %	97,4 %	94,5 %	100,0 %	100,0 %	97,4 %	92,7 %	100,0 %	100,0 %	97,4 %	91,8 %	100,0 %	100,0 %	97,4 %	93,4 %	100,0 %	100,0 %
Інтернальність_gr	Base	Count	608	292	260	56	608	220	344	44	608	196	352	60	608	244	332	32
	Низький	Column N %	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	Середній	Column N %	7,9%	11,0 %	4,6%	7,1%	7,9%	16,4 %	3,5%	0,0%	7,9%	12,2 %	6,8%	0,0%	7,9%	14,8 %	3,6%	0,0%

Прагнення_домінування_gr	Високий	Column N %	92,1 %	89,0 %	95,4%	92,9 %	92,1 %	83,6 %	96,5%	100,0 %	92,1 %	87,8 %	93,2%	100,0 %	92,1 %	85,2 %	96,4%	100,0 %
	Base	Count	608	292	260	56	608	220	344	44	608	196	352	60	608	244	332	32
	Низький	Column N %	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	Середній	Column N %	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Ескапізм_gr	Високий	Column N %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %
	Base	Count	608	292	260	56	608	220	344	44	608	196	352	60	608	244	332	32
	Низький	Column N %	20,4 %	1,4%	33,8%	57,1 %	20,4 %	3,6%	26,7%	54,5 %	20,4 %	0,0%	25,0%	60,0 %	20,4 %	1,6%	30,1%	62,5 %
	Середній	Column N %	73,0 %	87,7 %	63,1%	42,9 %	73,0 %	80,0 %	72,1%	45,5 %	73,0 %	83,7 %	72,7%	40,0 %	73,0 %	83,6 %	68,7%	37,5 %
Благополуччя ("Спектр псих.здоров'я")	Високий	Column N %	6,6%	11,0 %	3,1%	0,0%	6,6%	16,4 %	1,2%	0,0%	6,6%	16,3 %	2,3%	0,0%	6,6%	14,8 %	1,2%	0,0%
	Base	Count	608	292	260	56	608	220	344	44	608	196	352	60	608	244	332	32
	Низький	Column N %	8,6%	6,8%	12,3%	0,0%	8,6%	9,1%	9,3%	0,0%	8,6%	12,2 %	6,8%	6,7%	8,6%	8,2%	9,6%	0,0%
	Середній	Column N %	56,6 %	61,6 %	49,2%	64,3 %	56,6 %	65,5 %	52,3%	45,5 %	56,6 %	63,3 %	54,5%	46,7 %	56,6 %	62,3 %	50,6%	75,0 %
Стрес (Шкала психологічного стреса PSM-25)	Високий	Column N %	34,9 %	31,5 %	38,5%	35,7 %	34,9 %	25,5 %	38,4%	54,5 %	34,9 %	24,5 %	38,6%	46,7 %	34,9 %	29,5 %	39,8%	25,0 %
	Base	Count	608	292	260	56	608	220	344	44	608	196	352	60	608	244	332	32
	Низький	Column N %	36,2 %	34,2 %	36,9%	42,9 %	36,2 %	40,0 %	33,7%	36,4 %	36,2 %	30,6 %	38,6%	40,0 %	36,2 %	34,4 %	37,3%	37,5 %
	Середній	Column N %	36,2 %	35,6 %	35,4%	42,9 %	36,2 %	27,3 %	39,5%	54,5 %	36,2 %	32,7 %	37,5%	40,0 %	36,2 %	36,1 %	34,9%	50,0 %
Соціальний контакт (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Високий	Column N %	27,6 %	30,1 %	27,7%	14,3 %	27,6 %	32,7 %	26,7%	9,1%	27,6 %	36,7 %	23,9%	20,0 %	27,6 %	29,5 %	27,7%	12,5 %
	Base	Count	608	292	260	56	608	220	344	44	608	196	352	60	608	244	332	32
	Низький	Column N %	41,4 %	46,6 %	32,3%	57,1 %	41,4 %	50,9 %	39,5%	9,1%	41,4 %	44,9 %	42,0%	26,7 %	41,4 %	49,2 %	37,3%	25,0 %
	Середній	Column N %	41,4 %	37,0 %	47,7%	35,7 %	41,4 %	36,4 %	43,0%	54,5 %	41,4 %	36,7 %	44,3%	40,0 %	41,4 %	32,8 %	50,6%	12,5 %
Соціал_підтримка (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Високий	Column N %	17,1 %	16,4 %	20,0%	7,1%	17,1 %	12,7 %	17,4%	36,4 %	17,1 %	18,4 %	13,6%	33,3 %	17,1 %	18,0 %	12,0%	62,5 %
	Base	Count	608	292	260	56	608	220	344	44	608	196	352	60	608	244	332	32
	Низький	Column N %	21,1 %	21,9 %	20,0%	21,4 %	21,1 %	21,8 %	22,1%	9,1%	21,1 %	12,2 %	25,0%	26,7 %	21,1 %	23,0 %	20,5%	12,5 %
	Середній	Column N %	41,4 %	37,0 %	44,6%	50,0 %	41,4 %	43,6 %	40,7%	36,4 %	41,4 %	49,0 %	42,0%	13,3 %	41,4 %	36,1 %	45,8%	37,5 %

Обережні_дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Висок ий	Column N %	37,5 %	41,1 %	35,4%	28,6 %	37,5 %	34,5 %	37,2%	54,5 %	37,5 %	38,8 %	33,0%	60,0 %	37,5 %	41,0 %	33,7%	50,0 %
	Base	Count	608	292	260	56	608	220	344	44	608	196	352	60	608	244	332	32
	Низьк ий	Column N %	15,8 %	15,1 %	13,8%	28,6 %	15,8 %	18,2 %	15,1%	9,1%	15,8 %	14,3 %	15,9%	20,0 %	15,8 %	14,8 %	18,1%	0,0%
	Серед ній	Column N %	56,6 %	54,8 %	60,0%	50,0 %	56,6 %	50,9 %	59,3%	63,6 %	56,6 %	55,1 %	56,8%	60,0 %	56,6 %	52,5 %	57,8%	75,0 %
	Висок ий	Column N %	27,6 %	30,1 %	26,2%	21,4 %	27,6 %	30,9 %	25,6%	27,3 %	27,6 %	30,6 %	27,3%	20,0 %	27,6 %	32,8 %	24,1%	25,0 %
Імпульсивні_дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Base	Count	608	292	260	56	608	220	344	44	608	196	352	60	608	244	332	32
	Низьк ий	Column N %	18,4 %	17,8 %	20,0%	14,3 %	18,4 %	23,6 %	15,1%	18,2 %	18,4 %	16,3 %	18,2%	26,7 %	18,4 %	21,3 %	15,7%	25,0 %
	Серед ній	Column N %	48,7 %	47,9 %	47,7%	57,1 %	48,7 %	43,6 %	51,2%	54,5 %	48,7 %	44,9 %	51,1%	46,7 %	48,7 %	45,9 %	53,0%	25,0 %
	Висок ий	Column N %	32,9 %	34,2 %	32,3%	28,6 %	32,9 %	32,7 %	33,7%	27,3 %	32,9 %	38,8 %	30,7%	26,7 %	32,9 %	32,8 %	31,3%	50,0 %
	Base	Count	608	292	260	56	608	220	344	44	608	196	352	60	608	244	332	32
Уникнення (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низьк ий	Column N %	6,6%	6,8%	7,7%	0,0%	6,6%	7,3%	5,8%	9,1%	6,6%	8,2%	5,7%	6,7%	6,6%	4,9%	7,2%	12,5 %
	Серед ній	Column N %	32,2 %	30,1 %	33,8%	35,7 %	32,2 %	27,3 %	37,2%	18,2 %	32,2 %	20,4 %	39,8%	26,7 %	32,2 %	27,9 %	37,3%	12,5 %
	Висок ий	Column N %	61,2 %	63,0 %	58,5%	64,3 %	61,2 %	65,5 %	57,0%	72,7 %	61,2 %	71,4 %	54,5%	66,7 %	61,2 %	67,2 %	55,4%	75,0 %
	Base	Count	608	292	260	56	608	220	344	44	608	196	352	60	608	244	332	32
	Низьк ий	Column N %	27,6 %	23,3 %	32,3%	28,6 %	27,6 %	29,1 %	26,7%	27,3 %	27,6 %	26,5 %	26,1%	40,0 %	27,6 %	24,6 %	30,1%	25,0 %
Непрямі_дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Серед ній	Column N %	57,9 %	63,0 %	49,2%	71,4 %	57,9 %	54,5 %	59,3%	63,6 %	57,9 %	53,1 %	60,2%	60,0 %	57,9 %	59,0 %	55,4%	75,0 %
	Висок ий	Column N %	14,5 %	13,7 %	18,5%	0,0%	14,5 %	16,4 %	14,0%	9,1%	14,5 %	20,4 %	13,6%	0,0%	14,5 %	16,4 %	14,5%	0,0%
	Base	Count	608	292	260	56	608	220	344	44	608	196	352	60	608	244	332	32
	Низьк ий	Column N %	30,9 %	31,5 %	32,3%	21,4 %	30,9 %	36,4 %	26,7%	36,4 %	30,9 %	28,6 %	30,7%	40,0 %	30,9 %	29,5 %	33,7%	12,5 %
	Серед ній	Column N %	44,7 %	47,9 %	35,4%	71,4 %	44,7 %	38,2 %	47,7%	54,5 %	44,7 %	46,9 %	40,9%	60,0 %	44,7 %	45,9 %	39,8%	87,5 %
Асоціальні_дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Висок ий	Column N %	24,3 %	20,5 %	32,3%	7,1%	24,3 %	25,5 %	25,6%	9,1%	24,3 %	24,5 %	28,4%	0,0%	24,3 %	24,6 %	26,5%	0,0%

Додаток Г

Порівняння рівнів життєстійкості за її параметрами

			Життєстійкість (мод. Осіна-Расказової)			
			Base	Низький	Середній	Високий
Включеність (мод. Осіна-Расказової)	Base	Count	608	244	332	32
	Низький	Column N %	48,0%	95,1%	18,1%	0,0%
	Середній	Column N %	42,8%	4,9%	69,9%	50,0%
	Високий	Column N %	9,2%	0,0%	12,0%	50,0%
Контроль (мод. Осіна-Расказової)	Base	Count	608	244	332	32
	Низький	Column N %	36,2%	82,0%	6,0%	0,0%
	Середній	Column N %	56,6%	18,0%	88,0%	25,0%
	Високий	Column N %	7,2%	0,0%	6,0%	75,0%
Прийняття ризику (мод. Осіна-Расказової)	Base	Count	608	244	332	32
	Низький	Column N %	32,2%	70,5%	7,2%	0,0%
	Середній	Column N %	57,9%	29,5%	83,1%	12,5%
	Високий	Column N %	9,9%	0,0%	9,6%	87,5%

ANOVA

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
Включеність (мод. Осіна-Расказової)	Низький	24	12,43	3,672	,235	11,96	12,89	3	20
	Середній	33	21,89	4,042	,222	21,46	22,33	13	29
	Високий	32	27,13	1,930	,341	26,43	27,82	24	30
	Total	60	18,37	6,287	,255	17,87	18,87	3	30
Контроль (мод. Осіна-Расказової)	Низький	24	9,34	3,345	,214	8,92	9,77	2	17
	Середній	33	16,11	2,693	,148	15,82	16,40	10	24
	Високий	32	22,00	1,437	,254	21,48	22,52	20	24
	Total	60	13,70	4,793	,194	13,32	14,09	2	24
Прийняття ризику (мод. Осіна-Расказової)	Низький	24	7,10	2,343	,150	6,80	7,39	1	11
	Середній	33	11,66	2,200	,121	11,43	11,90	7	17
	Високий	32	16,63	1,601	,283	16,05	17,20	14	18
	Total	60	10,09	3,488	,141	9,81	10,37	1	18

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Включеність (мод. Осіна-Расказової)	Between Groups	15190,205	2	7595,103	522,207	,000
	Within Groups	8799,269	605	14,544		
	Total	23989,474	607			
Контроль (мод. Осіна-Расказової)	Between Groups	8759,532	2	4379,766	511,223	,000
	Within Groups	5183,178	605	8,567		
	Total	13942,711	607			
Прийняття ризику (мод. Осіна-Расказової)	Between Groups	4371,486	2	2185,743	438,547	,000
	Within Groups	3015,356	605	4,984		
	Total	7386,842	607			

Multiple Comparisons

Scheffe

Dependent Variable			Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Включеність (мод. Осіна-Расказової)	Низький	Середній	-9,465*	,322	,000	-10,25	-8,68
		Високий	-14,699*	,717	,000	-16,46	-12,94
	Середній	Низький	9,465*	,322	,000	8,68	10,25
		Високий	-5,233*	,706	,000	-6,97	-3,50
	Високий	Низький	14,699*	,717	,000	12,94	16,46
		Середній	5,233*	,706	,000	3,50	6,97
Контроль (мод. Осіна-Расказової)	Низький	Середній	-6,764*	,247	,000	-7,37	-6,16
		Високий	-12,656*	,550	,000	-14,01	-11,31
	Середній	Низький	6,764*	,247	,000	6,16	7,37
		Високий	-5,892*	,542	,000	-7,22	-4,56
	Високий	Низький	12,656*	,550	,000	11,31	14,01
		Середній	5,892*	,542	,000	4,56	7,22
Прийняття ризику (мод. Осіна-Расказової)	Низький	Середній	-4,564*	,188	,000	-5,03	-4,10
		Високий	-9,527*	,420	,000	-10,56	-8,50
	Середній	Низький	4,564*	,188	,000	4,10	5,03
		Високий	-4,962*	,413	,000	-5,98	-3,95
	Високий	Низький	9,527*	,420	,000	8,50	10,56
		Середній	4,962*	,413	,000	3,95	5,98

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Включеність (мод. Осіна-Расказової)Scheffe^{a,b}

Життєстійкість (мод. Осіна-Расказової)	N	Subset for alpha = 0.05		
		1	2	3
Низький	244	12,43		
Середній	332		21,89	
Високий	32			27,13
Sig.		1,000	1,000	1,000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 78,206.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

Контроль (мод. Осіна-Расказової)Scheffe^{a,b}

Життєстійкість (мод. Осіна-Расказової)	N	Subset for alpha = 0.05		
		1	2	3
Низький	244	9,34		
Середній	332		16,11	
Високий	32			22,00
Sig.		1,000	1,000	1,000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 78,206.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

Прийняття ризику (мод. Осіна-Расказової)Scheffe^{a,b}

Життєстійкість (мод. Осіна-Расказової)	N	Subset for alpha = 0.05		
		1	2	3
Низький	244	7,10		
Середній	332		11,66	
Високий	32			16,63
Sig.		1,000	1,000	1,000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 78,206.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

Кореляції

Correlations

			Включеність (мод. Осіна-Расказової)	Контроль (мод. Осіна-Расказової)	Прийняття ризику (мод. Осіна-Расказової)	Життєстійкість (мод. Осіна-Расказової)
Spearman's rho	ментальне (SF-12)	Correlation Coefficient	,612**	,581**	,473**	,629**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000
		N	608	608	608	608
	фізичне (SF-12)	Correlation Coefficient	,122**	,049	,077	,106**
		Sig. (2-tailed)	,003	,231	,059	,009
		N	608	608	608	608
	Адаптація	Correlation Coefficient	,750**	,729**	,754**	,818**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000
		N	608	608	608	608
	Самосприйняття	Correlation Coefficient	,604**	,594**	,601**	,656**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000
		N	608	608	608	608
	Прийняття_інших	Correlation Coefficient	,588**	,472**	,477**	,568**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000
		N	608	608	608	608
	Емоційний_комфорт	Correlation Coefficient	,710**	,709**	,743**	,786**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000
		N	608	608	608	608
	Інтернальність	Correlation Coefficient	,592**	,609**	,633**	,672**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000

	N	608	608	608	608
Прагнення_домінування	Correlation Coefficient	,348**	,476**	,493**	,473**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000
	N	608	608	608	608
Ескапізм	Correlation Coefficient	-,595**	-,535**	-,583**	-,632**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000
	N	608	608	608	608
Емоційне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я")	Correlation Coefficient	,157**	,217**	,181**	,206**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000
	N	608	608	608	608
Соціальне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я")	Correlation Coefficient	,089*	,203**	,126**	,145**
	Sig. (2-tailed)	,028	,000	,002	,000
	N	608	608	608	608
Психологічне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я")	Correlation Coefficient	,129**	,251**	,196**	,200**
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,000	,000
	N	608	608	608	608
Благополуччя ("Спектр псих.здоров'я")	Correlation Coefficient	,131**	,254**	,183**	,200**
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,000	,000
	N	608	608	608	608
Екстернальність (Методика дослідження локусу контролю Роттера)	Correlation Coefficient	,042	-,027	,004	,004
	Sig. (2-tailed)	,304	,502	,929	,914
	N	608	608	608	608
Інтернальність (Методика дослідження локусу контролю Роттера)	Correlation Coefficient	-,043	,028	-,004	-,005
	Sig. (2-tailed)	,286	,495	,915	,898
	N	608	608	608	608
Благосклонність_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Correlation Coefficient	,095*	,216**	,116**	,146**
	Sig. (2-tailed)	,019	,000	,004	,000
	N	608	608	608	608

	N	608	608	608	608
Доброта_людей (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Correlation Coefficient	,082*	,109**	,135**	,114**
	Sig. (2-tailed)	,043	,007	,001	,005
	N	608	608	608	608
Справедливість_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Correlation Coefficient	,040	,084*	,009	,045
	Sig. (2-tailed)	,330	,039	,832	,269
	N	608	608	608	608
Контрольованість_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Correlation Coefficient	,062	-,057	-,059	-,005
	Sig. (2-tailed)	,126	,162	,148	,893
	N	608	608	608	608
Випадковість_того_що_відбувається (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Correlation Coefficient	-,061	-,079	-,076	-,075
	Sig. (2-tailed)	,136	,053	,061	,065
	N	608	608	608	608
ЦінністьЯ (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Correlation Coefficient	-,020	,067	,096*	,036
	Sig. (2-tailed)	,630	,101	,018	,376
	N	608	608	608	608
Самоконтроль (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Correlation Coefficient	-,140**	-,088*	-,105**	-,135**
	Sig. (2-tailed)	,001	,029	,010	,001
	N	608	608	608	608
Удача (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Correlation Coefficient	-,016	,085*	,012	,021
	Sig. (2-tailed)	,687	,035	,764	,603
	N	608	608	608	608
Загальне ставлення до благосклонності світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Correlation Coefficient	,108**	,195**	,136**	,154**
	Sig. (2-tailed)	,008	,000	,001	,000
	N	608	608	608	608
Загальне ставлення до осмисленості світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Correlation Coefficient	,068	,045	,004	,044
	Sig. (2-tailed)	,094	,266	,919	,277

	N	608	608	608	608
Уявлення щодо власної цінності (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Correlation Coefficient	-,036	,082*	,052	,019
	Sig. (2-tailed)	,369	,044	,201	,636
	N	608	608	608	608
Асертивні дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Correlation Coefficient	-,100*	-,003	-,055	-,064
	Sig. (2-tailed)	,013	,943	,175	,113
	N	608	608	608	608
Соціальний контакт (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Correlation Coefficient	,005	,114**	,067	,055
	Sig. (2-tailed)	,901	,005	,098	,173
	N	608	608	608	608
Соціал підтримка (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Correlation Coefficient	-,014	,089*	,069	,044
	Sig. (2-tailed)	,723	,028	,090	,277
	N	608	608	608	608
Обережні дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Correlation Coefficient	-,126**	-,087*	-,070	-,111**
	Sig. (2-tailed)	,002	,032	,085	,006
	N	608	608	608	608
Імпульсивні дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Correlation Coefficient	,040	,053	-,086*	,019
	Sig. (2-tailed)	,329	,188	,034	,635
	N	608	608	608	608
Уникнення (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Correlation Coefficient	-,089*	-,109**	-,099*	-,110**
	Sig. (2-tailed)	,028	,007	,015	,007
	N	608	608	608	608
Непрямі дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Correlation Coefficient	-,003	,009	-,028	-,010
	Sig. (2-tailed)	,951	,834	,497	,805
	N	608	608	608	608
Асоціальні дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Correlation Coefficient	,019	-,003	-,059	-,012
	Sig. (2-tailed)	,638	,933	,146	,767

	N	608	608	608	608
Агресивні_дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Correlation Coefficient	-,050	-,003	-,016	-,033
	Sig. (2-tailed)	,222	,949	,701	,419
	N	608	608	608	608
Індекс конструктивності поведінки в подоланні стресової ситуації (більше 1 - конструктивна, менше 1 - неконструктивно)	Correlation Coefficient	-,048	,038	,004	-,003
	Sig. (2-tailed)	,240	,346	,924	,932
	N	608	608	608	608
Суб'єктивне_благополуччя (WEMWBS)	Correlation Coefficient	,086*	,176**	,133**	,137**
	Sig. (2-tailed)	,034	,000	,001	,001
	N	608	608	608	608

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Додаток Е

Порівняння респондентів з різними рівнями життєстійкості по всім
параметрам (ANOVA, метод Шеффе)

Descriptives									
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minim um	Maxi mum
						Lower Bound	Upper Bound		
ментальне (SF-12)	Низький	244	39,70	6,972	,446	38,83	40,58	27	55
	Середній	332	47,08	7,442	,408	46,28	47,89	30	64
	Високий	32	57,38	4,709	,832	55,68	59,07	52	67
	Total	608	44,66	8,509	,345	43,99	45,34	27	67
фізичне (SF-12)	Низький	244	49,80	8,243	,528	48,76	50,84	30	61
	Середній	332	50,53	7,825	,429	49,69	51,37	27	62
	Високий	32	51,25	7,375	1,304	48,59	53,91	33	57
	Total	608	50,28	7,971	,323	49,64	50,91	27	62
Самосприйняття	Низький	244	59,2623	13,74297	,87980	57,5293	60,9953	27,00	96,00
	Середній	332	73,4458	13,39906	,73537	71,9992	74,8924	44,00	100,00
	Високий	32	93,6250	8,91447	1,57587	90,4110	96,8390	72,00	100,00
	Total	608	68,8158	16,07578	,65196	67,5354	70,0962	27,00	100,00
Прийняття_інших	Низький	244	55,5082	11,71067	,74970	54,0315	56,9849	25,00	83,00
	Середній	332	66,9036	11,41115	,62627	65,6716	68,1356	46,00	100,00
	Високий	32	75,2500	10,66499	1,88532	71,4049	79,0951	62,00	87,00
	Total	608	62,7697	13,05645	,52951	61,7298	63,8096	25,00	100,00
Емоційний_комфорт	Низький	244	43,2131	9,92003	,63507	41,9622	44,4640	15,00	65,00
	Середній	332	62,4337	14,65345	,80421	60,8517	64,0157	29,00	100,00
	Високий	32	89,3750	12,21250	2,15889	84,9719	93,7781	63,00	100,00
	Total	608	56,1382	17,64002	,71540	54,7332	57,5431	15,00	100,00
Інтернальність	Низький	244	58,1475	6,39145	,40917	57,3416	58,9535	43,00	76,00
	Середній	332	66,9639	8,38131	,45998	66,0590	67,8687	46,00	86,00
	Високий	32	78,0000	8,48528	1,50000	74,9407	81,0593	62,00	89,00
	Total	608	64,0066	9,34035	,37880	63,2627	64,7505	43,00	89,00
Прагнення_домінування	Низький	244	47,3607	10,89272	,69733	45,9871	48,7342	24,00	68,00
	Середній	332	56,0964	13,61767	,74737	54,6262	57,5666	18,00	85,00
	Високий	32	66,1250	14,69200	2,59720	60,8280	71,4220	39,00	89,00
	Total	608	53,1184	13,66530	,55420	52,0300	54,2068	18,00	89,00
Ескапізм	Низький	244	16,6721	3,55889	,22783	16,2233	17,1209	9,00	24,00
	Середній	332	12,1084	4,44098	,24373	11,6290	12,5879	2,00	27,00
	Високий	32	8,3750	3,00269	,53081	7,2924	9,4576	4,00	13,00
	Total	608	13,7434	4,76602	,19329	13,3638	14,1230	2,00	27,00

Емоційне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я")	Низький	244	9,1803	3,23819	,20730	8,7720	9,5887	2,00	15,00
	Середній	332	10,5060	3,29927	,18107	10,1498	10,8622	1,00	15,00
	Високий	32	9,2500	2,07908	,36753	8,5004	9,9996	6,00	12,00
	Total	608	9,9079	3,28414	,13319	9,6463	10,1695	1,00	15,00
Соціальне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я")	Низький	244	12,6885	5,86695	,37559	11,9487	13,4284	2,00	25,00
	Середній	332	13,9036	5,41368	,29711	13,3191	14,4881	0,00	25,00
	Високий	32	14,6250	3,08744	,54579	13,5119	15,7381	11,00	19,00
	Total	608	13,4539	5,53776	,22459	13,0129	13,8950	0,00	25,00
Психологічне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я")	Низький	244	18,1311	6,35953	,40713	17,3292	18,9331	4,00	30,00
	Середній	332	19,4096	6,59220	,36179	18,6979	20,1213	4,00	30,00
	Високий	32	20,0000	4,06400	,71842	18,5348	21,4652	15,00	25,00
	Total	608	18,9276	6,41672	,26023	18,4166	19,4387	4,00	30,00
Доброта_людей (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Низький	244	14,9180	3,21670	,20593	14,5124	15,3237	8,00	23,00
	Середній	332	15,3253	3,04690	,16722	14,9964	15,6542	5,00	24,00
	Високий	32	15,7500	2,57782	,45570	14,8206	16,6794	11,00	20,00
	Total	608	15,1842	3,09843	,12566	14,9374	15,4310	5,00	24,00
Справедливість_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Низький	244	13,5902	3,88890	,24896	13,0998	14,0806	4,00	22,00
	Середній	332	13,9518	3,15904	,17337	13,6108	14,2929	7,00	22,00
	Високий	32	13,5000	2,59030	,45791	12,5661	14,4339	12,00	20,00
	Total	608	13,7829	3,44583	,13975	13,5084	14,0573	4,00	22,00
Контрольованість_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Низький	244	15,2131	3,90047	,24970	14,7213	15,7050	4,00	24,00
	Середній	332	15,2410	3,11158	,17077	14,9050	15,5769	10,00	24,00
	Високий	32	14,7500	1,74134	,30783	14,1222	15,3778	13,00	18,00
	Total	608	15,2039	3,39656	,13775	14,9334	15,4745	4,00	24,00
Самоконтроль (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Низький	244	12,7705	2,82489	,18085	12,4143	13,1267	3,00	18,00
	Середній	332	12,3253	2,52173	,13840	12,0531	12,5976	6,00	18,00
	Високий	32	11,3750	1,75518	,31027	10,7422	12,0078	8,00	13,00
	Total	608	12,4539	2,63255	,10676	12,2443	12,6636	3,00	18,00
Удача (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Низький	244	15,3770	4,03346	,25822	14,8684	15,8857	8,00	24,00
	Середній	332	15,2892	3,57071	,19597	14,9037	15,6747	8,00	24,00
	Високий	32	14,8750	2,35208	,41579	14,0270	15,7230	12,00	18,00
	Total	608	15,3026	3,70945	,15044	15,0072	15,5981	8,00	24,00
Загальне ставлення до благосклонності світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Низький	244	15,3115	3,27751	,20982	14,8982	15,7248	7,00	23,50
	Середній	332	15,7590	3,15306	,17305	15,4186	16,0994	6,00	24,00
	Високий	32	16,1250	2,77953	,49136	15,1229	17,1271	11,00	20,50
	Total	608	15,5987	3,19031	,12938	15,3446	15,8528	6,00	24,00
Загальне ставлення до осмисленості світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Низький	244	4,8357	2,74762	,17590	4,4893	5,1822	-4,67	10,67
	Середній	332	5,2411	2,28001	,12513	4,9949	5,4872	1,00	12,33
	Високий	32	5,4163	1,84482	,32612	4,7511	6,0814	3,33	9,33
	Total	608	5,0876	2,46473	,09996	4,8913	5,2839	-4,67	12,33
Уявлення щодо власної цінності (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Низький	244	15,0495	2,76469	,17699	14,7009	15,3981	10,00	21,67
	Середній	332	14,9478	2,31474	,12704	14,6979	15,1977	10,00	21,67
	Високий	32	14,6250	1,30747	,23113	14,1536	15,0964	12,33	16,67
	Total	608	14,9716	2,46537	,09998	14,7753	15,1680	10,00	21,67

Асертивні дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	244	20,0328	3,07368	,19677	19,6452	20,4204	12,00	26,00
	Середній	332	19,6145	3,43373	,18845	19,2437	19,9852	12,00	28,00
	Високий	32	19,2500	3,58311	,63341	17,9581	20,5419	15,00	26,00
	Total	608	19,7632	3,30490	,13403	19,4999	20,0264	12,00	28,00
Соціальний контакт (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	244	21,8361	3,92598	,25134	21,3410	22,3311	8,00	30,00
	Середній	332	21,7711	4,00400	,21975	21,3388	22,2034	10,00	30,00
	Високий	32	24,6250	4,03013	,71243	23,1720	26,0780	16,00	28,00
	Total	608	21,9474	4,01774	,16294	21,6274	22,2674	8,00	30,00
Соціал підтримка (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	244	22,5574	4,57772	,29306	21,9801	23,1346	10,00	30,00
	Середній	332	22,6145	4,47573	,24564	22,1312	23,0977	9,00	30,00
	Високий	32	23,8750	3,98181	,70389	22,4394	25,3106	17,00	30,00
	Total	608	22,6579	4,49507	,18230	22,2999	23,0159	9,00	30,00
Обережні дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	244	21,4754	4,14394	,26529	20,9529	21,9980	6,00	30,00
	Середній	332	20,9759	3,60589	,19790	20,5866	21,3652	10,00	30,00
	Високий	32	21,6250	2,37935	,42061	20,7672	22,4828	18,00	25,00
	Total	608	21,2105	3,78435	,15348	20,9091	21,5119	6,00	30,00
Імпульсивні дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	244	17,9508	3,52032	,22537	17,5069	18,3947	9,00	27,00
	Середній	332	18,0602	2,52767	,13872	17,7873	18,3331	12,00	24,00
	Високий	32	18,5000	2,68809	,47519	17,5308	19,4692	14,00	22,00
	Total	608	18,0395	2,97132	,12050	17,8028	18,2761	9,00	27,00
Уникнення (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	244	19,4262	4,25701	,27253	18,8894	19,9630	6,00	29,00
	Середній	332	17,7831	3,65275	,20047	17,3888	18,1775	9,00	27,00
	Високий	32	18,5000	3,96761	,70138	17,0695	19,9305	9,00	22,00
	Total	608	18,4803	3,99501	,16202	18,1621	18,7984	6,00	29,00
Непрямі дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	244	19,2131	4,47440	,28644	18,6489	19,7773	6,00	29,00
	Середній	332	19,0723	4,20554	,23081	18,6183	19,5263	9,00	28,00
	Високий	32	18,3750	2,53683	,44845	17,4604	19,2896	14,00	22,00
	Total	608	19,0921	4,24513	,17216	18,7540	19,4302	6,00	29,00
Асоціальні дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	244	17,0164	4,19088	,26829	16,4879	17,5449	6,00	27,00
	Середній	332	16,4458	4,40064	,24152	15,9707	16,9209	6,00	27,00
	Високий	32	15,6250	2,82557	,49950	14,6063	16,6437	9,00	19,00
	Total	608	16,6316	4,25804	,17269	16,2924	16,9707	6,00	27,00
Агресивні дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	244	18,7705	5,22543	,33452	18,1116	19,4294	6,00	28,00
	Середній	332	18,4699	4,39538	,24123	17,9953	18,9444	9,00	29,00
	Високий	32	17,2500	2,31405	,40907	16,4157	18,0843	15,00	21,00
	Total	608	18,5263	4,67451	,18958	18,1540	18,8986	6,00	29,00
Суб'єктивне благополуччя (WEMWBS)	Низький	244	49,4590	7,95993	,50958	48,4553	50,4628	30,00	69,00
	Середній	332	50,8193	8,92418	,48978	49,8558	51,7827	22,00	70,00
	Високий	32	52,6250	6,98270	1,23438	50,1075	55,1425	43,00	66,00
	Total	608	50,3684	8,48504	,34411	49,6926	51,0442	22,00	70,00

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ментальне (SF-12)	Between Groups	13115,660	2	6557,830	128,698	,000
	Within Groups	30827,893	605	50,955		
	Groups					
	Total	43943,553	607			
фізичне (SF-12)	Between Groups	106,323	2	53,161	,836	,434
	Within Groups	38463,256	605	63,576		
	Groups					
	Total	38569,579	607			
Самосприйняття	Between Groups	49082,631	2	24541,316	137,751	,000
	Within Groups	107784,737	605	178,157		
	Groups					
	Total	156867,368	607			
Прийняття_інших	Between Groups	23523,864	2	11761,932	89,003	,000
	Within Groups	79951,899	605	132,152		
	Groups					
	Total	103475,763	607			
Емоційний_комфорт	Between Groups	89270,435	2	44635,217	271,100	,000
	Within Groups	99609,960	605	164,645		
	Groups					
	Total	188880,395	607			
Інтернальність	Between Groups	17545,719	2	8772,859	149,888	,000
	Within Groups	35410,255	605	58,529		
	Groups					
	Total	52955,974	607			
Прагнення_домінування	Between Groups	16446,796	2	8223,398	51,341	,000
	Within Groups	96904,678	605	160,173		
	Groups					
	Total	113351,474	607			
Ескапізм	Between Groups	3902,607	2	1951,303	119,423	,000
	Within Groups	9885,367	605	16,339		
	Groups					
	Total	13787,974	607			
Емоційне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я")	Between Groups	261,789	2	130,894	12,600	,000
	Within Groups	6285,054	605	10,389		
	Groups					
	Total	6546,842	607			
Соціальне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я")	Between Groups	253,967	2	126,983	4,184	,016
	Within Groups	18360,744	605	30,348		
	Groups					
	Total	18614,711	607			
Психологічне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я")	Between Groups	268,723	2	134,362	3,288	,038
	Within Groups	24724,092	605	40,866		
	Groups					
	Total	24992,816	607			

Доброта_людей (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Between Groups	34,140	2	17,070	1,783	,169
	Within Groups	5793,228	605	9,576		
	Total	5827,368	607			
Справедливість_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Between Groups	21,097	2	10,548	,888	,412
	Within Groups	7186,245	605	11,878		
	Total	7207,342	607			
Контрольованість_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Between Groups	7,070	2	3,535	,306	,737
	Within Groups	6995,641	605	11,563		
	Total	7002,711	607			
Самоконтроль (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Between Groups	67,196	2	33,598	4,910	,008
	Within Groups	4139,515	605	6,842		
	Total	4206,711	607			
Удача (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Between Groups	7,263	2	3,632	,263	,769
	Within Groups	8345,052	605	13,793		
	Total	8352,316	607			
Загальне ставлення до благосклонності світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Between Groups	37,528	2	18,764	1,849	,158
	Within Groups	6140,551	605	10,150		
	Total	6178,079	607			
Загальне ставлення до осмисленості світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Between Groups	26,755	2	13,378	2,211	,110
	Within Groups	3660,696	605	6,051		
	Total	3687,451	607			
Уявлення щодо власної цінності (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Between Groups	5,513	2	2,756	,453	,636
	Within Groups	3683,861	605	6,089		
	Total	3689,374	607			
Асертивні_дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Between Groups	33,506	2	16,753	1,537	,216
	Within Groups	6596,388	605	10,903		
	Total	6629,895	607			
Соціальний_контакт (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Between Groups	242,771	2	121,385	7,685	,001
	Within Groups	9555,545	605	15,794		
	Total	9798,316	607			
Соціал_підтримка (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Between Groups	50,495	2	25,247	1,251	,287
	Within Groups	12214,347	605	20,189		
	Total	12264,842	607			
Обережні_дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Between Groups	40,893	2	20,446	1,430	,240
	Within Groups	8652,160	605	14,301		
	Total	8693,053	607			
Імпульсивні_дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Between Groups	8,848	2	4,424	,500	,607
	Within Groups	5350,205	605	8,843		
	Total					

	Total	5359,053	607			
Уникнення (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Between Groups	379,705	2	189,853	12,340	,000
	Within Groups	9308,058	605	15,385		
	Total	9687,763	607			
Непрямі дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Between Groups	20,159	2	10,080	,559	,572
	Within Groups	10918,683	605	18,047		
	Total	10938,842	607			
Асоціальні дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Between Groups	80,015	2	40,008	2,215	,110
	Within Groups	10925,459	605	18,059		
	Total	11005,474	607			
Агресивні дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Between Groups	67,733	2	33,866	1,553	,213
	Within Groups	13195,846	605	21,811		
	Total	13263,579	607			
Суб'єктивне благополуччя (WEMWBS)	Between Groups	432,227	2	216,113	3,022	,049
	Within Groups	43269,247	605	71,519		
	Total	43701,474	607			

Multiple Comparisons

Scheffe

Dependent Variable			Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
ментальне (SF-12)	Низький	Середній	-7,379*	,602	,000	-8,86	-5,90
		Високий	-17,670*	1,342	,000	-20,96	-14,38
	Середній	Низький	7,379*	,602	,000	5,90	8,86
		Високий	-10,291*	1,321	,000	-13,53	-7,05
	Високий	Низький	17,670*	1,342	,000	14,38	20,96
		Середній	10,291*	1,321	,000	7,05	13,53
фізичне (SF-12)	Низький	Середній	-,727	,672	,558	-2,38	,92
		Високий	-1,447	1,499	,628	-5,13	2,23
	Середній	Низький	,727	,672	,558	-,92	2,38
		Високий	-,720	1,476	,888	-4,34	2,90
	Високий	Низький	1,447	1,499	,628	-2,23	5,13
		Середній	,720	1,476	,888	-2,90	4,34
Самосприйняття	Низький	Середній	-14,18349*	1,12551	,000	-16,9453	-11,4217
		Високий	-34,36270*	2,50949	,000	-40,5205	-28,2049
	Середній	Низький	14,18349*	1,12551	,000	11,4217	16,9453
		Високий	-20,17922*	2,47063	,000	-26,2417	-14,1167
	Високий	Низький	34,36270*	2,50949	,000	28,2049	40,5205

		Середній	20,17922*	2,47063	,000	14,1167	26,2417
Прийняття_інших	Низький	Середній	-11,39542*	,96936	,000	-13,7740	-9,0168
		Високий	-19,74180*	2,16133	,000	-25,0453	-14,4383
	Середній	Низький	11,39542*	,96936	,000	9,0168	13,7740
		Високий	-8,34639*	2,12786	,001	-13,5678	-3,1250
	Високий	Низький	19,74180*	2,16133	,000	14,4383	25,0453
		Середній	8,34639*	2,12786	,001	3,1250	13,5678
Емоційний_комфорт	Низький	Середній	-19,22062*	1,08198	,000	-21,8756	-16,5656
		Високий	-46,16189*	2,41245	,000	-52,0816	-40,2422
	Середній	Низький	19,22062*	1,08198	,000	16,5656	21,8756
		Високий	-26,94127*	2,37509	,000	-32,7693	-21,1132
	Високий	Низький	46,16189*	2,41245	,000	40,2422	52,0816
		Середній	26,94127*	2,37509	,000	21,1132	32,7693
Інтернальність	Низький	Середній	-8,81631*	,64511	,000	-10,3993	-7,2333
		Високий	-19,85246*	1,43837	,000	-23,3820	-16,3230
	Середній	Низький	8,81631*	,64511	,000	7,2333	10,3993
		Високий	-11,03614*	1,41610	,000	-14,5110	-7,5613
	Високий	Низький	19,85246*	1,43837	,000	16,3230	23,3820
		Середній	11,03614*	1,41610	,000	7,5613	14,5110
Прагнення_домінування	Низький	Середній	-8,73573*	1,06719	,000	-11,3544	-6,1170
		Високий	-18,76434*	2,37947	,000	-24,6031	-12,9256
	Середній	Низький	8,73573*	1,06719	,000	6,1170	11,3544
		Високий	-10,02861*	2,34262	,000	-15,7770	-4,2803
	Високий	Низький	18,76434*	2,37947	,000	12,9256	24,6031
		Середній	10,02861*	2,34262	,000	4,2803	15,7770
Ескапізм	Низький	Середній	4,56370*	,34085	,000	3,7273	5,4001
		Високий	8,29713*	,75998	,000	6,4323	10,1620
	Середній	Низький	-4,56370*	,34085	,000	-5,4001	-3,7273
		Високий	3,73343*	,74821	,000	1,8975	5,5694
	Високий	Низький	-8,29713*	,75998	,000	-10,1620	-6,4323
		Середній	-3,73343*	,74821	,000	-5,5694	-1,8975
Емоційне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я")	Низький	Середній	-1,32570*	,27178	,000	-1,9926	-,6588
		Високий	-,06967	,60598	,993	-1,5566	1,4173
	Середній	Низький	1,32570*	,27178	,000	,6588	1,9926
		Високий	1,25602	,59660	,110	-,2079	2,7200
	Високий	Низький	,06967	,60598	,993	-1,4173	1,5566
		Середній	-1,25602	,59660	,110	-2,7200	,2079
Соціальне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я")	Низький	Середній	-1,21509*	,46453	,033	-2,3550	-,0752
		Високий	-1,93648	1,03574	,175	-4,4780	,6051
	Середній	Низький	1,21509*	,46453	,033	,0752	2,3550
		Високий	-,72139	1,01970	,779	-3,2236	1,7808
	Високий	Низький	1,93648	1,03574	,175	-,6051	4,4780
		Середній	,72139	1,01970	,779	-1,7808	3,2236

Психологічне_благополучч я ("Спектр псих.здоров'я")	Низький	Середні й	-1,27849	,53905	,061	-2,6012	,0442
		Високий	-1,86885	1,20190	,299	-4,8181	1,0804
	Середні й	Низький	1,27849	,53905	,061	-,0442	2,6012
		Високий	-,59036	1,18328	,883	-3,4939	2,3132
	Високий	Низький	1,86885	1,20190	,299	-1,0804	4,8181
		Середні й	,59036	1,18328	,883	-2,3132	3,4939
Доброта_людей (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Низький	Середні й	-,40727	,26093	,297	-1,0476	,2330
		Високий	-,83197	,58179	,360	-2,2596	,5956
	Середні й	Низький	,40727	,26093	,297	-,2330	1,0476
		Високий	-,42470	,57278	,760	-1,8302	,9808
	Високий	Низький	,83197	,58179	,360	-,5956	2,2596
		Середні й	,42470	,57278	,760	-,9808	1,8302
Справедливість_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Низький	Середні й	-,36164	,29062	,461	-1,0748	,3515
		Високий	,09016	,64797	,990	-1,4998	1,6802
	Середні й	Низький	,36164	,29062	,461	-,3515	1,0748
		Високий	,45181	,63794	,778	-1,1136	2,0172
	Високий	Низький	-,09016	,64797	,990	-1,6802	1,4998
		Середні й	-,45181	,63794	,778	-2,0172	1,1136
Контрольованість_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Низький	Середні й	-,02785	,28674	,995	-,7314	,6758
		Високий	,46311	,63932	,769	-1,1057	2,0319
	Середні й	Низький	,02785	,28674	,995	-,6758	,7314
		Високий	,49096	,62942	,738	-1,0535	2,0355
	Високий	Низький	-,46311	,63932	,769	-2,0319	1,1057
		Середні й	-,49096	,62942	,738	-2,0355	1,0535
Самоконтроль (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Низький	Середні й	,44519	,22057	,131	-,0960	,9864
		Високий	1,39549*	,49179	,018	,1887	2,6023
	Середні й	Низький	-,44519	,22057	,131	-,9864	,0960
		Високий	,95030	,48418	,147	-,2378	2,1384
	Високий	Низький	-1,39549*	,49179	,018	-2,6023	-,1887
		Середні й	-,95030	,48418	,147	-2,1384	,2378
Удача (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Низький	Середні й	,08789	,31317	,961	-,6806	,8564
		Високий	,50205	,69827	,772	-1,2114	2,2155
	Середні й	Низький	-,08789	,31317	,961	-,8564	,6806
		Високий	,41416	,68745	,834	-1,2727	2,1010
	Високий	Низький	-,50205	,69827	,772	-2,2155	1,2114
		Середні й	-,41416	,68745	,834	-2,1010	1,2727
Загальне ставлення до благосклонності світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Низький	Середні й	-,44756	,26864	,250	-1,1068	,2116
		Високий	-,81352	,59898	,398	-2,2833	,6563
	Середні й	Низький	,44756	,26864	,250	-,2116	1,1068
		Високий	-,36596	,58970	,825	-1,8130	1,0811
	Високий	Низький	,81352	,59898	,398	-,6563	2,2833
		Середні й	,36596	,58970	,825	-1,0811	1,8130
Загальне ставлення до осмисленості світу	Низький	Середні й	-,40535	,20742	,149	-,9143	,1036

(Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)		Високий		-,58051	,46248	,455	-1,7153	,5543
	Середній	Низький		,40535	,20742	,149	-,1036	,9143
		Високий		-,17517	,45531	,929	-1,2924	,9421
	Високий	Низький		,58051	,46248	,455	-,5543	1,7153
Уявлення щодо власної цінності (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Низький	Середній		,10168	,20808	,887	-,4089	,6123
		Високий		,42451	,46394	,658	-,7139	1,5629
	Середній	Низький		-,10168	,20808	,887	-,6123	,4089
		Високий		,32283	,45675	,779	-,7980	1,4436
	Високий	Низький		-,42451	,46394	,658	-1,5629	,7139
		Середній		-,32283	,45675	,779	-1,4436	,7980
Асертивні дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	Середній		,41833	,27843	,324	-,2649	1,1016
		Високий		,78279	,62081	,452	-,7406	2,3061
	Середній	Низький		-,41833	,27843	,324	-1,1016	,2649
		Високий		,36446	,61120	,837	-1,1353	1,8642
	Високий	Низький		-,78279	,62081	,452	-2,3061	,7406
		Середній		-,36446	,61120	,837	-1,8642	1,1353
Соціальний контакт (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	Середній		,06498	,33512	,981	-,7573	,8873
		Високий		-2,78893*	,74720	,001	-4,6224	-,9554
	Середній	Низький		-,06498	,33512	,981	-,8873	,7573
		Високий		-2,85392*	,73563	,001	-4,6590	-1,0488
	Високий	Низький		2,78893*	,74720	,001	,9554	4,6224
		Середній		2,85392*	,73563	,001	1,0488	4,6590
Соціал_підтримка (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	Середній		-,05708	,37888	,989	-,9868	,8726
		Високий		-1,31762	,84478	,297	-3,3906	,7553
	Середній	Низький		,05708	,37888	,989	-,8726	,9868
		Високий		-1,26054	,83170	,318	-3,3014	,7803
	Високий	Низький		1,31762	,84478	,297	-,7553	3,3906
		Середній		1,26054	,83170	,318	-,7803	3,3014
Обережні дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	Середній		,49951	,31888	,294	-,2830	1,2820
		Високий		-,14959	,71100	,978	-1,8943	1,5951
	Середній	Низький		-,49951	,31888	,294	-1,2820	,2830
		Високий		-,64910	,69999	,651	-2,3667	1,0686
	Високий	Низький		,14959	,71100	,978	-1,5951	1,8943
		Середній		,64910	,69999	,651	-1,0686	2,3667
Імпульсивні дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	Середній		-,10942	,25076	,909	-,7247	,5059
		Високий		-,54918	,55910	,618	-1,9211	,8228
	Середній	Низький		,10942	,25076	,909	-,5059	,7247
		Високий		-,43976	,55045	,727	-1,7905	,9109
	Високий	Низький		,54918	,55910	,618	-,8228	1,9211
		Середній		,43976	,55045	,727	-,9109	1,7905
Уникнення (Стратегії виходу)	Низький	Середній		1,64310*	,33075	,000	,8315	2,4547
		Високий		,92623	,73746	,455	-,8834	2,7358

зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Середній	Низький	-1,64310*	,33075	,000	-2,4547	-,8315
		Високий	-,71687	,72604	,614	-2,4984	1,0647
	Високий	Низький	-,92623	,73746	,455	-2,7358	,8834
		Середній	,71687	,72604	,614	-1,0647	2,4984
Непрямі дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	Середній	,14083	,35822	,926	-,7382	1,0198
		Високий	,83811	,79872	,577	-1,1218	2,7980
	Середній	Низький	-,14083	,35822	,926	-1,0198	,7382
		Високий	,69729	,78635	,675	-1,2323	2,6268
	Високий	Низький	-,83811	,79872	,577	-2,7980	1,1218
		Середній	-,69729	,78635	,675	-2,6268	1,2323
Асоціальні дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	Середній	,57061	,35834	,282	-,3087	1,4499
		Високий	1,39139	,79896	,220	-,5691	3,3519
	Середній	Низький	-,57061	,35834	,282	-1,4499	,3087
		Високий	,82078	,78659	,580	-1,1094	2,7509
	Високий	Низький	-1,39139	,79896	,220	-3,3519	,5691
		Середній	-,82078	,78659	,580	-2,7509	1,1094
Агресивні дії (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Низький	Середній	,30061	,39381	,747	-,6657	1,2670
		Високий	1,52049	,87806	,224	-,6341	3,6751
	Середній	Низький	-,30061	,39381	,747	-1,2670	,6657
		Високий	1,21988	,86447	,370	-,9014	3,3411
	Високий	Низький	-1,52049	,87806	,224	-3,6751	,6341
		Середній	-1,21988	,86447	,370	-3,3411	,9014
Суб'єктивне_благополуччя (WEMWBS)	Низький	Середній	-1,36026	,71311	,163	-3,1101	,3896
		Високий	-3,16598	1,59000	,139	-7,0676	,7356
	Середній	Низький	1,36026	,71311	,163	-,3896	3,1101
		Високий	-1,80572	1,56538	,514	-5,6469	2,0354
	Високий	Низький	3,16598	1,59000	,139	-,7356	7,0676
		Середній	1,80572	1,56538	,514	-2,0354	5,6469

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Регресія

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Життєстійкість (мод. Осіна-Расказової)	42,16	13,262	608
ментальне (SF-12)	44,66	8,509	608
Самосприйняття	68,8158	16,07578	608
Емоційний_комфорт	56,1382	17,64002	608
Інтернальність	64,0066	9,34035	608
Ескапізм	13,7434	4,76602	608
Емоційне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я")	9,9079	3,28414	608
Загальне ставлення до осмисленості світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	5,0876	2,46473	608
Прагнення_домінування	53,1184	13,66530	608
Уникнення (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	18,4803	3,99501	608
Контрольованість_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	15,2039	3,39656	608
Прийняття_інших	62,7697	13,05645	608

Correlations

	Життестійкість (мод. Осіна-Расказової)	ментальне (SF-12)	Самосприйняття	Емоційний_комфорт	Інтернальність	Ескапізм	Емоційне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я")	Загальне ставлення до осмисленості світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Прагнення_домінування	Уникнення (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Контрольованість_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Прийняття_інших	
Pearson	Життестійкість (мод. Осіна-Расказової)	1,000	,629	,678	,791	,664	-,6	,183	,077	,447	-,124	,009	,589

Corr elati on	ментальне (SF-12)	,629	1,00 0	,425	,620	,46 9	3 3 - ,3 6 5	,107	,002	,389	-,015	-,066	,283
	Самосприйняття	,678	,425	1,00 0	,716	,57 6	- ,5 0 3	,005	-,014	,455	-,087	-,064	,617
	Емоційний_комфорт	,791	,620	,716	1,000	,64 9	- ,5 3 7	,110	,042	,501	-,066	,008	,589
	Інтернальність	,664	,469	,576	,649	1,0 00	- ,5 3 7	,034	,006	,496	-,032	-,035	,448
	Ескапізм	-,633	-,365	- ,503	-,537	- ,53 7	1, 0 0 0	-,098	,061	-,367	,039	,152	- ,483
	Емоційне_благополучч я ("Спектр псих.здоров'я")	,183	,107	,005	,110	,03 4	- ,0 9 8	1,000	,216	-,058	-,290	,118	,060
	Загальне ставлення до осмисленості світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	,077	,002	- ,014	,042	,00 6	,0 6 1	,216	1,000	-,023	-,126	,795	,062
	Прагнення_домінуванн я	,447	,389	,455	,501	,49 6	- ,3 6 7	-,058	-,023	1,000	-,048	-,108	,245
	Уникнення (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	-,124	-,015	- ,087	-,066	- ,03 2	,0 3 9	-,290	-,126	-,048	1,000	,000	- ,148
	Контрольованість_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	,009	-,066	- ,064	,008	- ,03 5	,1 5 2	,118	,795	-,108	,000	1,000	,004
	Прийняття_інших	,589	,283	,617	,589	,44 8	- ,4	,060	,062	,245	-,148	,004	1,00 0

						8							
						3							
Sig.	Життєстійкість (мод.					,00	,0						
(1-	Осіна-Расказової)	,000	,000	,000	,00	0	0	,000	,028	,000	,001	,415	,000
tail	ментальне (SF-12)				,00	0	0						
d)		,000	,000	,000	,00	0	0	,004	,480	,000	,352	,053	,000
	Самосприйняття				,00	0	0						
		,000	,000	,000	,00	0	0	,454	,363	,000	,016	,058	,000
	Емоційний_комфорт				,00	0	0						
		,000	,000	,000	,00	0	0	,003	,150	,000	,053	,422	,000
	Інтернальність					0	0						
		,000	,000	,000		0	0	,199	,445	,000	,214	,196	,000
	Ескапізм				,00	0	0						
		,000	,000	,000	,00	0	0	,008	,065	,000	,166	,000	,000
	Емоційне_благополучч				,19	,0	,0						
	я ("Спектр	,000	,004	,454	,003	,19	,0		,000	,076	,000	,002	,069
	псих.здоров'я")					9	8						
	Загальне ставлення до												
	осмисленості світу												
	(Шкала базових	,028	,480	,363	,150	,44	,0						
	уявлень, адап.					5	6	,000		,282	,001	,000	,064
	Кравцової)						5						
	Прагнення_домінуванн												
	я	,000	,000	,000	,000	,00	,0						
						0	0	,076	,282		,121	,004	,000
	Уникнення (Стратегії												
	виходу зі стресових	,001	,352	,016	,053	,21	,1						
	ситуацій С.Хобфол)					4	6	,000	,001	,121		,499	,000
	Контрольованість_світу						6						
	(Шкала базових	,415	,053	,058	,422	,19	,0						
	уявлень, адап.					6	0	,002	,000	,004	,499		,460
	Кравцової)						0						
	Прийняття_інших												
		,000	,000	,000	,000	,00	,0						
						0	0	,069	,064	,000	,000	,460	
						0	0						
N	Життєстійкість (мод.					6							
	Осіна-Расказової)	608	608	608	608	0		608	608	608	608	608	608
						8							

ментальне (SF-12)	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608
Самосприйняття	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608
Емоційний_комфорт	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608
Інтернальність	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608
Ескапізм	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608
Емоційне_благополучч я ("Спектр псих.здоров'я")	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608
Загальне ставлення до осмисленості світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608
Прагнення_домінуванн я	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608
Уникнення (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608
Контрольованість_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608
Прийняття_інших	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608	608

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Прийняття_інших, Контрольованість_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової), Емоційне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я"), Прагнення_домінування, Уникнення (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол), ментальне (SF-12), Ескапізм, Інтернальність, Самосприйняття, Загальне ставлення до осмисленості світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової), Емоційний_комфорт ^b		Enter

a. Dependent Variable: Життестійкість (мод. Осіна-Пасказової)

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,871 ^a	,758	,754	6,579	,758	170,063	11	596	,000	,599

a. Predictors: (Constant), Прийняття_інших, Контрольованість_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової), Емоційне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я"), Прагнення_домінування, Уникнення (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол), ментальне (SF-12), Ескапізм, Інтернальність, Самосприйняття, Загальне ставлення до осмисленості світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової), Емоційний_комфорт

b. Dependent Variable: Життестійкість (мод. Осіна-Пасказової)

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	80961,372	11	7360,125	170,063	,000 ^b
Residual	25794,181	596	43,279		
Total	106755,553	607			

a. Dependent Variable: Життестійкість (мод. Осіна-Пасказової)

b. Predictors: (Constant), Прийняття_інших, Контрольованість_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової), Емоційне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я"), Прагнення_домінування, Уникнення (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол), ментальне (SF-12), Ескапізм, Інтернальність, Самосприйняття, Загальне ставлення до осмисленості світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової), Емоційний_комфорт

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics
-------	-----------------------------	---------------------------	---	------	-------------------------

	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	- 7,465	4,104		- 1,819	,069		
ментальне (SF-12)	,341	,041	,219	8,286	,000	,581	1,722
Самосприйняття	,108	,026	,131	4,086	,000	,397	2,521
Емоційний_комфорт	,218	,028	,290	7,735	,000	,287	3,479
Інтернальність	,200	,041	,141	4,871	,000	,485	2,060
Ескапізм	-,576	,073	-,207	7,842	,000	,583	1,716
Емоційне_благополуччя ("Спектр псих.здоров'я")	,306	,089	,076	3,433	,001	,833	1,201
Загальне ставлення до осмисленості світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	,097	,187	,018	,520	,603	,337	2,969
Прагнення_домінування	-,006	,024	-,006	-,250	,803	,643	1,554
Уникнення (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	-,127	,072	-,038	1,769	,077	,865	1,156
Контрольованість_світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	,160	,135	,041	1,183	,237	,337	2,970
Прийняття_інших	,104	,028	,103	3,668	,000	,518	1,929

a. Dependent Variable: Життєстійкість (мод. Осіна-Расказової)

Collinearity Diagnostics^a

Mo del	Eig en val ue	Con ditio n Inde x	Variance Proportions										
			(C on sta nt)	мента льне (SF- 12)	Само спри йня тя	Емоці йний_ комфо рт	Інте рна льні сть	Ес ка піз м	Емоційне_благо получчя ("Спектр псих.здоров'я")	Загальне ставлення до осмисленості світу (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)	Прагне ння_до мінуван ня	Уникнення (Стратегії виходу зі стресових ситуацій С.Хобфол)	Контрольованість_сві ту (Шкала базових уявлень, адап. Кравцової)

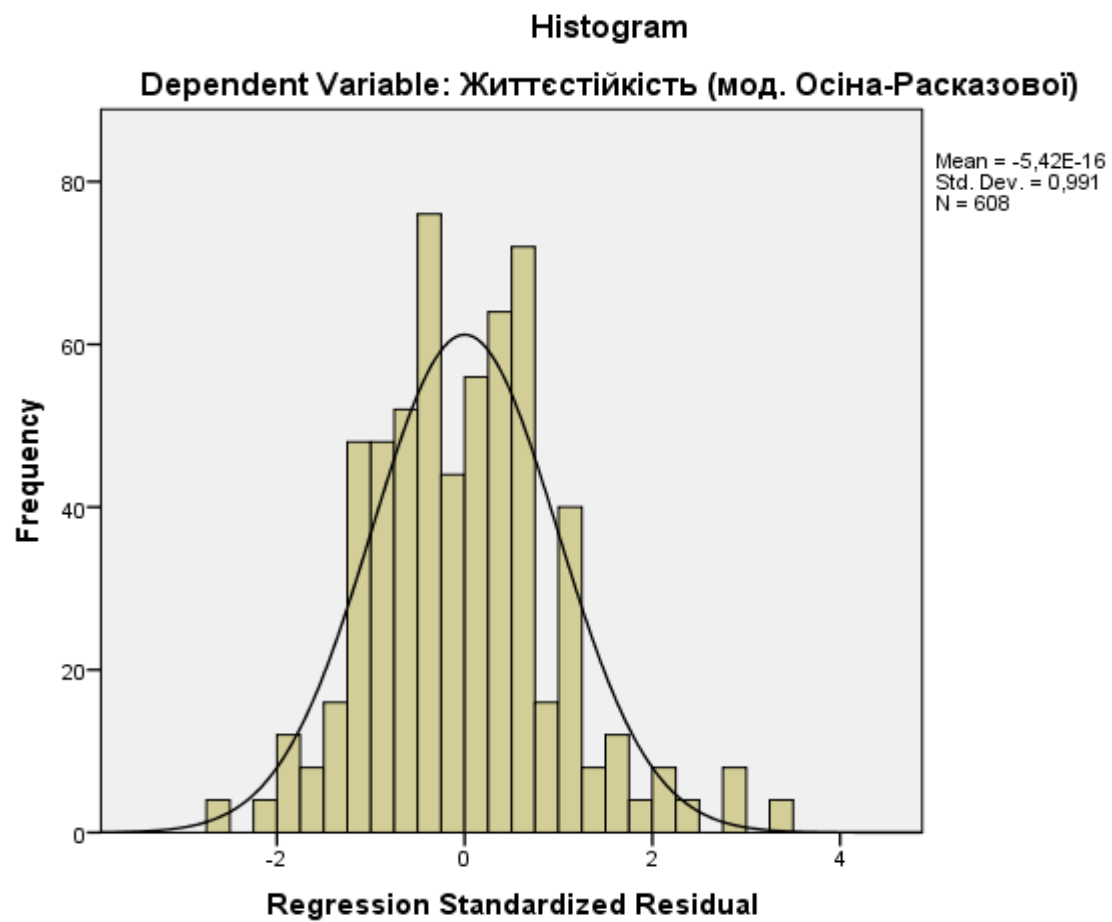
1	1	11,317	1,000	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00
	2	,240	6,874	,00	,00	,01	,01	,00	,05	,00	,09	,01	,00	,01	,00
	3	,166	8,247	,00	,00	,00	,01	,00	,15	,01	,14	,00	,03	,00	,00
	4	,097	10,799	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,71	,03	,01	,02	,00	,00
	5	,047	15,525	,00	,00	,01	,01	,00	,27	,03	,00	,13	,46	,01	,00
	6	,042	16,470	,00	,00	,04	,03	,00	,05	,03	,01	,50	,04	,00	,12
	7	,029	19,822	,00	,20	,04	,27	,00	,03	,00	,00	,11	,00	,00	,17
	8	,019	24,613	,01	,48	,08	,28	,02	,06	,08	,00	,02	,14	,00	,09
	9	,015	27,044	,00	,07	,69	,18	,00	,00	,00	,14	,05	,01	,13	,17
	10	,015	27,862	,00	,00	,07	,02	,07	,08	,01	,38	,03	,16	,53	,25
	11	,010	33,241	,00	,15	,05	,02	,64	,02	,01	,15	,11	,00	,23	,05
	12	,003	57,429	,98	,08	,01	,16	,27	,28	,11	,05	,03	,13	,09	,15

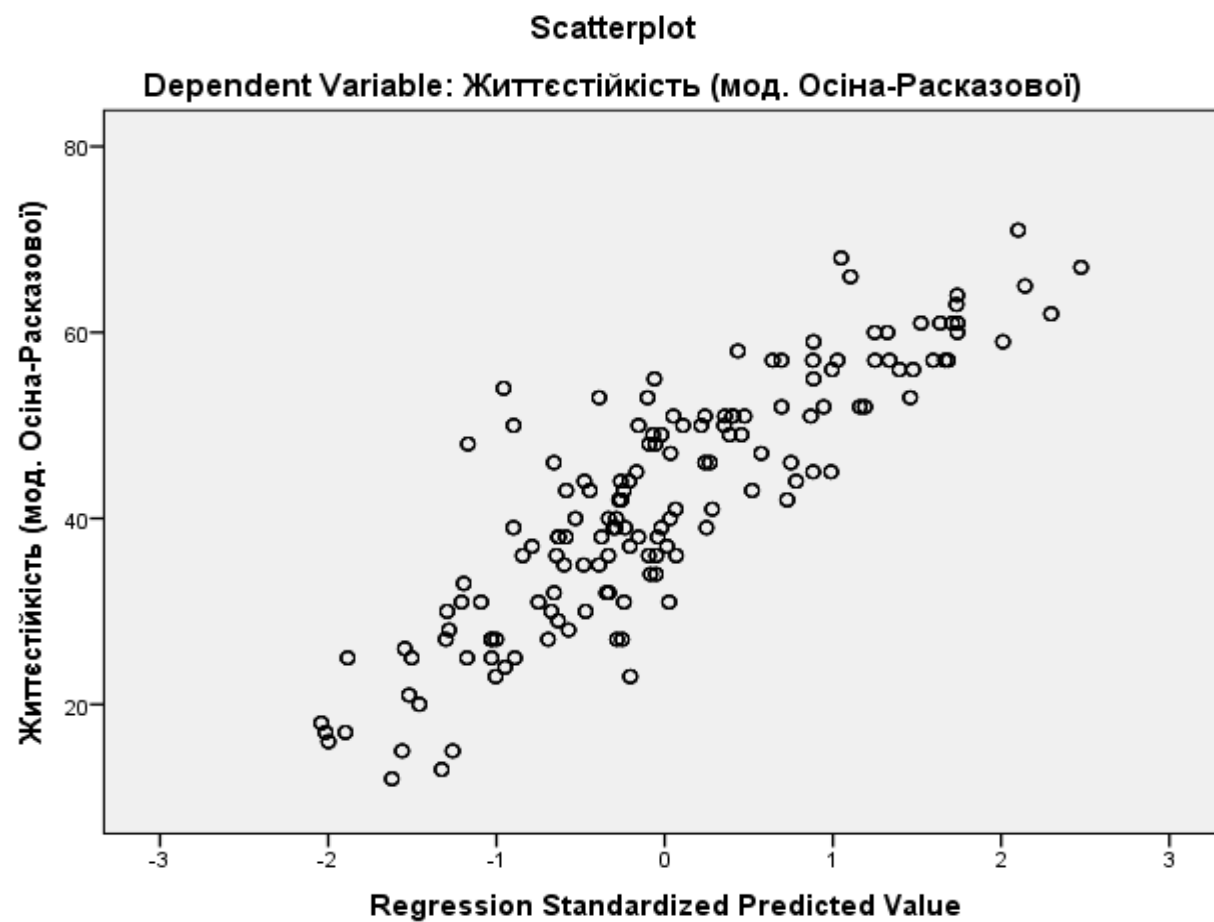
a. Dependent Variable: Життєстійкість (мод. Осіна-Расказової)

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	18,59	70,74	42,16	11,549	608
Residual	-16,801	22,896	,000	6,519	608
Std. Predicted Value	-2,041	2,474	,000	1,000	608
Std. Residual	-2,554	3,480	,000	,991	608

a. Dependent Variable: Життєстійкість (мод. Осіна-Расказової)





Альфа Кронбаха

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	608	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	608	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

«Тест життєстійкості» (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва).

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,76	45

Методика для визначення ефективності соціальної адаптації (Роджерса-Даймонда, адаптація О.К. Осніцького).

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,876	101

Методика для оцінки здоров'я (MOS SF-36, адаптація Ю. І. Фещенко)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,304	36

Шкала базових переконань (Янофф-Булман, адаптація О. Кравцової)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,859	32

Опитувальник для визначення основних стратегій подолання стресових ситуацій (С. Хобфолл, адаптація Н.О. Водоп'янової, Є.С. Старченкової).

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,818	54

Опитувальник «Спектр психологічного здоров'я» (К. Кіз; адаптація О.М. Осіна).

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,922	14