

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему

«ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи ПС-21м
спеціальності 053 «Психологія»

Стецій Володимир Володимирович

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Вітюк Надія Романівна

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент
Гринчук Олександра Іванівна

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена вивченню гендерних особливостей прояву резиліентності студентської молоді в умовах війни. Об'єктом дослідження є резиліентність особистості. Предметом дослідження є гендерно-психологічні особливості резиліентності студентської молоді під час війни. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерно-психологічні особливості резиліентності студентської молоді під час війни.

У першому розділі магістерського дослідження здійснено теоретико-методологічний аналіз гендерних особливостей резиліентності студентської молоді в умовах війни. Було розкрито поняття «резиліентність» у психологічних дослідженнях, проаналізовано критерії прояву та психологічні чинники розвитку резиліентності під час війни.

У другому розділі представлено програму емпіричного дослідження, здійснені аналіз та інтерпретація результатів дослідження гендерних особливостей резиліентності студентів ЗВО.

У третьому розділі обґрунтовано програму тренінгу, спрямованого на розвитку резиліентності студентської молоді в умовах війни та програму тренінгу, надані психологічні рекомендації.

Ключові слова: резиліентність, гендер, гендерні особливості, студентська молодь.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	8
1.1 Аналіз поняття «резилієнтність» у сучасних психологічних дослідженнях	8
1.2 Психологічні чинники розвитку резилієнтності молоді під час війни	14
Висновки до першого розділу	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	22
2.1 Обґрунтування програми та методичного забезпечення емпіричного дослідження	22
2.2 Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей резилієнтності студентів ЗВО в умовах війни	28
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей резилієнтності студентської молоді	41
Висновки до другого розділу	62
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	64
3.1. Обґрунтування програми розвитку резилієнтності студентської молоді в умовах війни	64
3.2. Програма тренінгу на розвиток резилієнтності студентської молоді	68
3.3. Психологічні рекомендації щодо оптимізації рівня резилієнтності студентської молоді в умовах війни	76
Висновки до третього розділу	79
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82

ДОДАТКИ

ВСТУП

Розвиток резилієнтності особистості в умовах війни є важливою та актуальною темою у сучасному українському суспільстві. Україна, переживаючи складну історичну епоху, стикається з рядом викликів, пов'язаних із російсько-українською війною. Війна впливає на психологічний стан та їх соціальну адаптацію наших співвітчизників, зокрема студентської молоді.

У сучасному світі гендерні аспекти вивчення резилієнтності набувають особливої важливості, оскільки вони розкривають важливі відмінності у відносинах між чоловіками та жінками, їхніх ролях та сприйнятті ризику. Зростання інтересу до питань гендерної рівності та визначення особливостей резилієнтності студентів з урахуванням їх статевої приналежності обумовлено необхідністю зрозуміти, як гендерні ролі та стереотипи впливають на здатність індивідів адаптуватися до стресових ситуацій, зокрема таких як війна.

Студентська молодь в Україні – це активна частина суспільства, яка несе на собі велику відповідальність за майбутнє країни. Саме вони зараз і в майбутньому визначатимуть розвиток нашої держави, і те, як вони пройдуть через випробування війною, може суттєво вплинути на їхню здатність сприймати життєві події, адаптуватися до них та вибудовувати свої життєві перспективи. Тому вивчення гендерних особливостей резилієнтності студентів у воєнний період стає надзвичайно важливим завданням, що спрямовано на покращення якості психологічної підтримки молоді та розвитку програм соціальної адаптації.

Об'єктом дослідження є резилієнтність особистості.

Предметом дослідження є гендерно-психологічні особливості резилієнтності студентської молоді під час війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерно-психологічні особливості резилієнтності студентської молоді під час війни.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми резилієнтності студентської молоді, розкрити основні складові, чинники та критерії прояву резилієнтності.
2. Емпірично дослідити рівень резилієнтності сучасних студентів, визначити гендерно-психологічні особливості резилієнтності.
3. Розробити психологічні рекомендації і програму тренінгу для оптимізації рівня резилієнтності студентської молоді в умовах війни.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, класифікація, узагальнення результатів дослідження проблеми резилієнтності особистості, висвітлених у науковій літературі;
- емпіричні: спостереження, усне і письмове опитування, тестування;
- методи математичної статистики (визначення відсоткових співвідношень, середніх значень, застосування статистичного U-критерію Манна-Уїтні для оцінки відмінностей у проявах резилієнтності у двох вибірках досліджуваних).

Наукова новизна. Визначено особливості проявів резилієнтності у студентської молоді під час війни; встановлено відмінності у виявах резилієнтності представників чоловічої і жіночої статей.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи були представлені на звітній науковій конференції студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (м.Івано-Франківськ, 2023 р.) та на ІХ міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти» (грудень 2023 р.).

Структура та обсяг роботи. Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 81 сторінці. Робота містить 5 таблиць та 11 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Аналіз поняття «резилієнтність» у сучасних психологічних дослідженнях

Термін "резилієнтність" в загальному асоціюється із здібністю психіки відновлюватися після негативних умов. Вивчення того, як деякі люди витримують, відновлюються і навіть зростають психологічно після важких життєвих обставин або катастроф, є об'єктом інтересу для фахівців у галузі психології, психотерапії та інших суміжних професій. Вивчення резилієнтності має важливе значення, оскільки розуміння людської здатності до позитивної психологічної адаптації в умовах негативних обставин може сприяти розробці спеціальних методів для психологічної профілактики та розвитку резилієнтності, життєвої стійкості та стресостійкості, а також розвитку здатності самостійно подолати стресові ситуації тощо.

Поняття резилієнтності почало застосовуватися понад 40 років тому, і його поширення в психологічній термінології має зв'язок із роботами E. Werner та R. Smith [36; 37]. З того часу це поняття стало об'єктом інтересу для вчених, теоретиків і фахівців різних галузей. Зацікавленість резилієнтністю збільшувалася разом із зміною парадигми від медичної моделі до постмодерністської, що дало змогу об'єднати альтернативні підходи, спрямовані на вивчення та активізацію внутрішніх сил людини та їхнього значення для психотерапевтичних інтервенцій та освіти. Таким чином, наприкінці ХХ століття розпочалася епоха інтенсивних досліджень з резилієнтності [19; 28]. Саме в цей час вчені накопичили значний обсяг інформації з даної теми та почали розробляти різноманітні психотехнології для покращення та розвитку резилієнтності [19; 10; 13].

Протягом останніх десятиріч науковці активно досліджують та формують теоретичну та емпірично підтвержену основу концепції резилієнтності, представлену в роботах таких вчених, як А. Мастен, К.М. Коннор, Дж.Р. Девідсон, Р. Ньюман, Г. Річардсон та інші [20; 29; 32]. Протягом цього періоду науковці виклали значну емпіричну базу досліджень цього явища та розробили теоретико-методичні моделі з детальним описом їх практичного застосування (Г. Річардсон, А. Мастен, К. Болтон, С. Саутвік, Д. Чарні та інші) [27; 31; 35]. Встановлені значущі кореляції між резилієнтністю та емоційним інтелектом, захисними механізмами, самооцінкою та впевненістю у власній ефективності, позитивними взаємовідносинами з оточуючими, типом прив'язаності та характером ранніх дитячо-батьківських відносин тощо [10; 19; 23; 27].

За короткий проміжок часу дослідження резилієнтності розглядалися у межах чотирьох хвиль досліджень, що відповідають науковим та психологічним тенденціям. Розвиток наукових та теоретичних досліджень резилієнтності наголошує на проблемі визначення самого феномену. О. М. Хамініч та інші сучасні вчені вказують на відсутність загальновизнаних визначень резилієнтності як основну перешкоду для подальших досліджень в цьому напрямі. Суперечливі дефініції та операціоналізації конструкту "резилієнтність", відсутність консенсусу щодо процедур виміру ключових факторів ускладнюють розробку єдиної методології дослідження резилієнтності, що призводить до відмінності в підходах у різних лабораторіях [10].

Цю тенденцію підтверджує і К. Болтон, вказуючи на досягнення певного консенсусу в розумінні резилієнтності як багатовимірної концепції, враховуючи думки таких вчених, як А. Мастен, С. С. Лутар, Р. Ньюман [19; 26; 28; 29]. Дослідники ідентифікували особистісні характеристики та екологічні фактори, що збільшують резилієнтність, досліджували динамічні процеси розвитку

резилієнтності та рівень змін упродовж життя людини [33; 36; 37]. Якщо раніше дослідження фокусувалися на дитячій вибірці для вивчення факторів, які допомагають дітям подолати труднощі та досягти успіху [37], то в останні роки увага переорієнтована на виявлення якостей резилієнтності у різні періоди життя, різні вікові та професійні групи, а також серед тих, хто пережив різноманітні життєві та природні катастрофи [19; 35].

Оскільки термін "резилієнтність" активно використовується в психологічній науці, важливо відзначити, що походження цього терміну пов'язане з фізикою, де він вказує на властивість матерії відновлювати свою початкову форму після деформації, спричиненої тиском (опір матеріалів). Зокрема, Ф. Лозель дав таке визначення резилієнтності: це здатність людини або соціальної системи відновлювати нормальне, повноцінне життя в умовах складнощів. Незважаючи на простоту цього визначення, концепція резилієнтності насправді охоплює більше, ніж просто подолання труднощів. Вона включає позитивний результат при високому ризику, збереження основних властивостей особистості під час небезпеки і повне відновлення після травм та досягнення успіху в подальшому. Важливо відзначити, що багато дослідників розглядають процес резилієнтності як не лише відновлення гомеостатичної рівноваги після травматичних подій, але й як вихід з певним "приростом" - розвиток функціональних компетенцій (посттравматичний ріст) [1].

Сучасні дослідники відзначають загальний підхід до вивчення резилієнтності, розглядаючи його в комплексі. Конструктивістський підхід, представлений D. Hellerstein, розрізняє дві основні складові резилієнтності: фізичну, яка визначається стресостійкістю і толерантністю, та психологічну, що включає розвиток соціальних зв'язків, використання соціальної підтримки, пошук смислу у важких ситуаціях, підвищення рівня освіти та володіння різними психотехнологіями для розвитку та подолання негативних наслідків стресу [20].

Загалом усі визначення резилієнтності вказують на здатність особистості відновлюватися після несприятливих подій. Деякі дослідники розглядають резилієнтність як характеристику особистості, що притаманна конкретній людині, тоді як інші розглядають її як динамічний процес, що може змінюватися. Ті, хто підтримує останній підхід, розглядають резилієнтність як динамічний процес, що включає контакт з несприятливими подіями, активацію захисних факторів та їх взаємодію з факторами уразливості, і визначає його результат у створенні або відсутності резилієнтності. Згідно з К. Болтоном, резилієнтна людина після зіткнення з труднощами демонструє позитивну адаптацію в певних сферах життя, що вказує на її подальший здоровий психологічний розвиток.

На думку О. М. Хамініча, який проаналізував різні підходи до визначення резилієнтності, відзначається виражена суперечність між сприйняттям цього як особистісної властивості та динамічного процесу. Він вказує, що можливі спроби подальшого визначення "резилієнтності" можуть відбутися в рамках вивчення понять "адаптація" та "саморегуляція" [10, с.164].

Нижче наведені різноманітні визначення резилієнтності, взяті зі світових джерел літератури.

Резилієнтність - це динамічний процес, що включає позитивну адаптацію до значущих труднощів у житті [38]. Резилієнтність втілює особистісні якості, які допомагають людині рости під час негараздів [25]. Резилієнтність - це складний і динамічний комплекс особливостей людини [20]. Резилієнтність - це здатність адаптуватися до трагедій, травм та стресів у житті [14].

Резилієнтність - це процес подолання негативних наслідків травматичних подій і успішного пристосування після них. Допомагає уникати негативних

життєвих траєкторій і розвитку, пов'язаних з ризиком [29]. Резилієнтність - це адаптація до виснажливих умов, травм та загроз при постійних стресорах [21].

Резилієнтність - це гіпотетичний набір захисних факторів, що захищають від дезадаптації під впливом стресу [12]. Резилієнтність - здатність системи успішно пристосовуватися до порушень і зберігати позитивний розвиток в умовах негативного впливу [18].

Таким чином, ми подали основні визначення поняття в хронологічному порядку, що охоплюють різні підходи щодо явища резилієнтності: як особистісної риси, як постійної якісної характеристики, динамічного процесу [19; 20; 22; 33]. Аналізуючи цю розбіжність підходів до визначення резилієнтності, А. Masten зауважує, що важливо для дослідників дотримуватися відповідної термінології. Вона пропонує використовувати термін "resiliency" для постійної особистісної риси і "resilience" для процесу реагування на стресові події [27; 28]. Тут виникає складність перекладу цих термінів українською мовою, що ускладнює визначення резилієнтності в українській психологічній науці.

Незважаючи на популярність досліджень резилієнтності в зарубіжному науковому середовищі та обмежену кількість україномовних досліджень, термін "резилієнтність" в українській мові часто тлумачиться як "стресостійкість", "життестійкість" або іншими схожими термінами. Дослідники, такі як А. Махнач, А. Лактіонова, О. Рильська, вважають "резилієнтність" і "життєздатність" синонімічними [5; 7]. Однак О. М. Хамініч зауважує, що контекст терміну "життестійкість" не враховує вже встановлені механізми резилієнтності, а "життєздатність" має широкий контекст стосовно системних зв'язків резилієнтності на всіх рівнях [10, с.164]. Визначення терміну "життестійкість", як вказують С. Мадді, Т. Титаренко, Т. Ларіна та інші, охоплює широкий спектр життєвих ситуацій, таких як творчі завдання, ситуації

виклику та вибору, нестандартні завдання і повинне розглядатися як феномен, що визначає взаємодію людини зі світом в цілому [4; 3; 5; 8].

Визначення резилієнтності є складним завданням у психології, і існує кілька підходів та методів для вимірювання цього психологічного конструкту. Ось кілька основних психологічних підходів, які використовуються для визначення резилієнтності:

- Опитувальники та шкали. Багато вчених розробляють опитувальники та шкали для вимірювання рівня резилієнтності. Один з найбільш відомих інструментів - це шкала Коннора-Девіса (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC), яка оцінює різні аспекти резилієнтності, включаючи здатність до пристосування та психічну стійкість.

- Біографічний метод. Деякі дослідники використовують біографічний підхід, аналізуючи життєвий шлях особистостей, щоб визначити їхню резилієнтність. Це може включати в себе дослідження подій і стресових ситуацій, які людина пережила, та її здатність адаптуватися до них.

- Невробіологічний підхід. Деякі дослідження спрямовані на вивчення невробіологічних аспектів резилієнтності, таких як реакції гормонів стресу або робота головного мозку. Вимірювання рівня кортизолу або дослідження структури та функції мозку можуть надати інсайти щодо фізіологічних вимірів резилієнтності.

- Клінічний метод. Психологи також можуть використовувати клінічний підхід, спостерігаючи, як особистість справляється з труднощами та стресом у реальних ситуаціях. Це може включати в себе спостереження за поведінкою та реакціями під час трудних періодів.

- Соціально-екологічний підхід. Оцінка резилієнтності може включати аналіз соціального середовища та підтримки, яку особа отримує від свого оточення. Спостереження за тим, як індивід взаємодіє з оточенням та

вирішує соціальні та екологічні виклики, може служити показником резилієнтності.

Ці підходи можуть використовуватися окремо або комбінуватися для отримання більш повного розуміння резилієнтності як психологічного явища.

Таким чином, на основі вищевикладених положень та теоретичних роздумів можна здійснити наступні висновки стосовно концепції резилієнтності.

Резилієнтність представляє собою біо-психо-соціальне явище, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання, виражаючи природний результат різноманітних процесів розвитку протягом певного часу.

Загалом резилієнтність пов'язана із здатністю психіки відновлюватися після впливу негативних умов.

Залежно від акценту та об'єкта дослідження, резилієнтність може розглядатися як характеристика особистості, що притаманна конкретній людині, або як динамічний процес.

Роль резилієнтності виявляється важливою у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості.

1.2 Психологічні чинники розвитку резилієнтності молоді під час війни

Джерелом психотравматичних наслідків для тих, хто їх переживає, можуть стати як екстремальні, так і надзвичайні обставини. Психотравматична ситуація або подія описується як будь-яка особисто значуща обставина, що має негативний емоційний вплив на психіку особи і за недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів може викликати психічні розлади (Л. Царенко, 2018) [10].

За словами української психологині Крайнюк В.М., фізіологічні уявлення про стрес, які були широко відомі за теорією Г. Сельє, в сучасний період скоріше вважаються історичними досягненнями, а не актуальними науковими даними. Розуміння структури стресу, зокрема психологічні аспекти та наслідки його впливу, в суттєвий спосіб змінилися та ускладнилися. Це охоплює як визначення самого поняття стресу, так і його похідних, таких як стратегії подолання стресу (копінг), а також методи їхньої психодіагностики та впливу на наслідки стресогенних розладів у посттравматичний період (Крайнюк В.М., 2007). [3].

Щодо впливу інтенсивних психічних навантажень на особистість, їхню роль у викликанні або сприянні виникненню психічних розладів відомо вже давно. Проте, досі невідомо, чи є ці події причиною або лише каталізатором подальших розладів, як пояснити різноманітність реакцій на стрес, та чому одні люди швидко розвивають психічні чи соматичні розлади, тоді як інші залишаються стійкими до стресу чи можуть отримати з нього корисний досвід.

Більшість наукових досліджень, проведених вченими як в Україні, так і за кордоном, зосереджені переважно на теоретичних, дослідницьких, діагностичних або аспектах психологічного втручання. Цей підхід може ускладнювати розуміння взаємозв'язку між ними і часто приводить до науково непідтвердженого вибору, наприклад, діагностичних або психотерапевтичних стратегій.

З 24 лютого 2022 року триває військова агресія Російської Федерації проти України, що спричиняє стрес та глибокі переживання у нас та наших близьких. У таких обставинах виникає необхідність адаптуватися до стресового стану та реагувати на його прояви.

Неочікувано виконуються передбачення відомого американського політика, колишнього кандидата в президенти США Леоніда Ларуша, які були

висловлені в інтерв'ю Pres TV (Іран) 15 березня 2014 року. Він говорив про Крим як частину сценарію Третьої світової війни, термоядерної конфронтації, яка може виникнути в будь-який момент (С. Миронець, 2017) [6].

Розглядаючи різноманітні підходи до розуміння стресу, можна визначити кілька важливих моделей, що визначають сучасні дослідження в цій області.

Генетико-конституціональна теорія - тут стверджується, що здатність організму подавати опір стресу залежить від захисних стратегій, які формуються незалежно від наявних моделей схильності до стресу. Її база полягає в взаємодії спадкових і зовнішніх факторів середовища, допускаючи вплив як сприяючих, так і несподіваних сильних факторів на розвиток стресової реакції.

Когнітивна теорія стресу пов'язана з Р. Лазарусом, ця теорія акцентує роль суб'єктивної пізнавальної оцінки загрози та особистих можливостей у подоланні стресу. Вона розглядає загрозу як очікування суб'єктом шкідливого впливу зовнішніх умов і стимулів. Ключове значення відводиться когнітивній оцінці, яка визначає взаємодію особистісних чинників індивіда з навколишнім середовищем.

Когнітивна теорія стресу базується на концепціях:

- психічного відображення процесів навколишньої дійсності та їх суб'єктивної оцінки;
- пізнавальних процесів перетворення інформації з урахуванням її значущості, інтенсивності та невизначеності;
- індивідуальних відмінностей у реалізації цих процесів та в оцінці суб'єктивної небезпеки, шкідливості стимулів та міри їхньої загрози.

Враховуючи ці підходи, можна зазначити, що взаємодія людини із середовищем постійно зазнає змін, для стресового впливу необхідна висока

мотивація та зацікавленість у досягненні результатів, а стрес виникає, коли зовнішні і внутрішні вимоги перевищують ресурси і викликають надмірну напругу.

При налаштуванні на зміну того, що вважається небажаним або недосяжним, стрес слід розглядати як динамічний процес, а не як статичний стан, оскільки психічний стан людини постійно зазнає змін під впливом різних умов середовища (С. Миронець) [6].

Серед більш пізніх "сучасних моделей стресу" можна виділити психодинамічну модель, яка базується на концепціях З. Фрейда. У цій моделі описуються два типи реакцій на тривогу: реакція передбачення реальної зовнішньої небезпеки та травматична тривога, що виникає під впливом несвідомого, внутрішнього джерела. Важливим аспектом є стримування агресивних інстинктів, яке З. Фрейд охарактеризував як "психопатію повсякденного життя".

Іншою моделлю є міждисциплінарна теорія стресу, яка вказує, що стрес виникає під впливом стимулів, які викликають тривогу і спричиняють реакції адаптації.

Системна модель стресу відображає розуміння процесів управління, поведінки та адаптації як системної саморегуляції, порівнюючи поточний стан системи зі стабільними нормативними значеннями.

Інтеграційна модель стресу визнає, що виникнення проблеми, яка вимагає від людини рішення, супроводжується напругою функцій організму. Нерозв'язана проблема утримує або зростає напругу, що може вести до стресу.

Отже, приймаючи до уваги вищезазначені принципи та теоретичні розгляди, можна сформулювати наступні висновки щодо концепції резилієнтності.

Представники даної концепції вважають, що здатність людини справлятися зі стресом, виявляти "резилієнтність", залежить від ряду факторів:

- ресурсів особистості - її загальних здібностей, спрямованих на вирішення різних проблем;
- особистого енергетичного потенціалу, який виникає внаслідок походження проблеми та міри несподіваності її виникнення;
- наявності адекватності психологічної і фізіологічної реакції на конкретну проблему;
- типу обраної реакції - захисної чи агресивної.

Сутність та врахування цих факторів визначають вибір стратегії поведінки для подолання стресу.

Психологічний стрес або емоційний стрес – це стан психофізичного напруження, що виникає у людини під впливом сильних дій та супроводжується мобілізацією захисних систем організму й психіки. Іншими словами, емоційний стрес – це реакція організму на будь-який подразник, головним чином зумовлений емоційними перевантаженнями, які виникають у житті сучасної людини.

Хронічний стрес займає окреме місце і грає значну роль у житті індивіда та суспільства. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), кожна четверта людина на Землі має певні проблеми з психічним здоров'ям, а більшість психічних захворювань і розладів пов'язані зі стресами. Умови переживання українців тривалої та непередбачуваної загрози власному життю й добробуту формують стан загального виснаження усіх функціональних систем організму. Тіло та психіка перевантажені, а в ЗМІ щоденно з'являються нові подробиці страшних подій, які не залишають байдужим жодного із нас. Важливо відзначити, що багаторічні дослідження феномену негативного впливу травматичного стресу на психіку особистості, проведені такими вченими, як В. Корольчук, К. Кравченко, С. Миронець, О. Тімченко, Ю. Ширококов та інші,

дають підстави для висновку про різні наслідки негативного впливу травматичного стресу на психіку цивільної особистості та бійця.

Традиційно в процесі соціалізації представники різних статей здобувають досвід поведінки в складних життєвих ситуаціях. Засвоєні з дитинства норми соціальної поведінки підштовхують хлопців і дівчат до різних стандартів поведінки, яка є прийнятною у певному соціумі. Гендерна соціалізація хлопчиків спрямовує їх до виявів незалежності, сили та домінантності у стосунках, винахідливості і навіть проявів агресії у складних життєвих ситуаціях. Традиційно не схвалюються вияви слабкості, невпевненості, страху, болю тощо. Натомість дівчатам дозволено вияви широкої гами переживань, пов'язаних із складними ситуаціями, які містять реальну або уявну загрозу їхній безпеці.

Дослідники Д.Белль, С.Тейлор, Р. Лазарус та ін. наголошували, що жіночі стилі копіngu є більшою мірою заснованими на стосунках (як-от поговорити про особисті проблеми з подругами, поділитися негараздами, потурбуватися про інших), у той час як чоловічі більше сфокусовані на проблемах, більш інструментальні, спрямовані на пошук нових стратегій. Вважається, що емоційно центричний копінг може бути більш адаптивним у ситуаціях, де людина має недостатньо реального контролю, а проблемноцентричний контроль над ситуацією корисний відповідно там, де можна реалістично очікувати на зміну ситуації власними зусиллями. Відтак особи, які мають менший обсяг соціальної влади та реального контролю, можуть розвивати саме стосункові стратегії копіngu.

К. Двек зауважує, що гендер може відігравати надзвичайно важливе значення у розвитку песимістичних чи оптимістичних копінгових стратегій. Простежуються відмінності, зокрема в аспекті очікування дівчат щодо власної ефективності у майбутньому більше впливають минулі чи теперішні невдачі, аніж успіхи. На думку дослідниці, дівчата здебільшого схильні приписувати

власні невдачі внутрішнім факторам, а успіхи – щасливому випадку або зовнішнім факторам, а хлопці – навпаки [39].

Отже, питання гендеру є важливим для розуміння природи та динаміки резилієнтності.

Молодь є важливим сегментом суспільства і потенціалом для майбутнього країни. Дослідження резилієнтності серед студентів може надати важливі відомості про те, як цей сегмент населення впорається зі стресом та труднощами, зокрема в умовах воєнного стану. Дане дослідження може послужити основою для розробки та впровадження програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення резилієнтності в цій групі. Підвищення резилієнтності студентів може покращити їхні можливості подолати стресові ситуації та зберегти психічне та фізичне здоров'я. Студентська молодь переживає значний психологічний стрес, пов'язаний із навчанням, самоідентифікацією та майбутніми перспективами. Воєнний стан може підсилювати цей стрес. Вивчення резилієнтності може допомогти зрозуміти, як вони реагують на стресові ситуації та як їхні психологічні механізми впливають на їхню адаптацію.

Висновки до першого розділу

У цьому розділі нами було проведено аналіз та систематизацію основних підходів до розуміння поняття "резилієнтність" у психологічних дослідженнях. З'ясовано, що резилієнтність є і властивістю особистості, а також складним процесом, що включає в себе позитивну адаптацію до життєвих труднощів. Було розкрито різні аспекти цього психологічного явища, такі як індивідуальна та соціальна резилієнтність. Розглянуто основні компоненти резилієнтності, такі як стресостійкість, психічна гнучкість та здатність адаптації до складних ситуацій.

Щодо інформації про психологічні чинники резилієнтності, то в цьому підрозділі було розкрито питання чинників, які впливають на резилієнтність під час війни, зокрема серед сучасної молоді. Проаналізовано різноманітні стратегії копіngu, які використовуються молоддю в умовах військового стану. На основі наших досліджень ми визначили, що ефективність стратегій копіngu і резилієнтність особистості в значній мірі залежать від якості соціальної підтримки, яку отримує молодь під час екстремальних обставин воєнного стану. Ми також виявили, що побудова взаємодії та співпраця в соціальному середовищі можуть бути ключовими факторами у формуванні резилієнтності у молоді. Висвітлено гендерні відмінності в реакціях та стратегіях резилієнтності. Це важливий аспект для розуміння не лише індивідуальних відмінностей у реакціях на стрес, а й для розробки більш точно налаштованих програм підтримки резилієнтності на різних етапах воєнних подій.

Підсумовуючи наші дослідження, можна стверджувати, що розуміння резилієнтності в умовах війни є складним та багатогранним явищем, яке вимагає комплексного підходу та подальших досліджень. Отримавши достатню теоретичну базу, ми визначили важливість подальших досліджень у цьому напрямі для розробки ефективних програм та стратегій психологічної підтримки молоді в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Обґрунтування програми та методичного забезпечення емпіричного дослідження

Вивчення гендерно-психологічних особливостей резилієнтності студентської молоді в умовах війни вимагало організації та проведення емпіричного дослідження.

Дослідження резилієнтності було проведено серед студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника та Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу. Загальна кількість опитуваних склала 74 людини, з них 38 дівчат та 36 хлопців. Вік респондентів - 18-24 роки.

Метою емпіричного дослідження є визначення показників резилієнтності студентської молоді в умовах війни, а також з'ясування питання впливу статі на адаптацію до умов воєнного стану і рівень резилієнтності студентів ЗВО.

Основні завдання дослідження включають:

- вивчення рівня резилієнтності серед студентів;
- аналіз гендерних відмінностей у реакціях на стрес, способах адаптації та подоланні психологічних труднощів під час воєнного стану.

Програма дослідження включала три основні етапи.

Перший етап передбачав теоретичний аналіз наукової літератури, у якій висвітлено результати досліджень проблеми резилієнтності особистості, зокрема, в умовах війни. Цей аналіз визначив напрямки подальшого дослідження.

Другий етап включав в себе підбір методик та збір емпіричних даних для з'ясування показників резиліентності студентів ЗВО в період, коли країна перебуває в стані війни, а також визначити гендерно-психологічні особливості резиліентності студентської молоді.

На останньому етапі дослідження проводився аналіз отриманих даних, що дозволило зробити висновки відповідно до поставлених завдань.

В рамках цього дослідження використовувалися різні психодіагностичні методики для досягнення цілей, визначених у роботі.

Модель "BASIC Ph" є складною моделлю, створеною професором Мулі Лахадом, яка сприяє подоланню стресу та пошуку внутрішньої стабільності [2]. Ця модель відображає різноманітні підходи та способи, які людина може використовувати для подолання стресу та кризи. Вона допомагає визначити основні ресурси, які можуть бути задіяні під час самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання після сильного стресу "Basic Ph" або "Місток над прірвою". Потрібно згадати моменти, коли відчувався сильний стрес, які конкретні кроки робили, щоб впоратися з цим станом. Визначити, які з цих стратегій виявилися найбільш ефективними, а які, навпаки, не допомагали значно. Також вказати, як часто застосовується кожен із цих способів для подолання стресу. За результатами самодіагностики можна визначити домінантні стратегії, де кожна літера в аббревіатурі "BASIC Ph" відповідає різним ресурсним каналам:

- "B" вказує на важливість віри, переконань і цінностей.
- "A" стосується ролі емоцій і почуттів.
- "S" обумовлює важливість соціальних зв'язків і соціальної підтримки.
- "I" відображає важливість уяви, мрій та спогадів.
- "C" стосується когнітивних стратегій.
- "Ph" показує значення тілесних ресурсів та фізичної активності.

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Неім) дозволяє вивчати 26 конкретних варіантів реакції на важкі ситуації, які розподілені на три основні групи - когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії [5]. Ця методика була адаптована для використання в лабораторії клінічної психології Психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева під керівництвом доктора медичних наук професора Л. І. Вассермана [1].

Респондентам пропонують ознайомитися із рядом тверджень і обрати у кожному розділі лише один варіант, який найкраще характеризує ваші дії в останній час у ситуаціях стресу. Результати інтерпретуються наступним чином:

- Адаптивні когнітивні стратегії: це активні спроби аналізу труднощів, пошуку шляхів їх подолання, підвищення власної самооцінки та самоконтролю. Вони включають у себе віру у власні ресурси для подолання проблем.

- Адаптивні емоційні стратегії: це реакція на стрес з активним вираженням обурення та переконаністю в тому, що є вихід з будь-якої складної ситуації.

- Адаптивні поведінкові стратегії: це співпраця зі значущими особами, пошук підтримки у близького соціального оточення або самостійна пропозиція підтримки для подолання труднощів.

- Неадаптивні когнітивні стратегії: це пасивність та відмова від розв'язання проблем через відсутність віри в власні здібності та інтелектуальний потенціал, з наміром недооцінки власних труднощів.

- Неадаптивні емоційні стратегії: це відчуття пригніченості, безнадійності, покірності, злості та самозвинувачення, спрямовані на себе та інших.

- Неадаптивні поведінкові стратегії: це уникнення думок про неприємності, пасивність, ізоляція та ухил від активних міжособистісних контактів, а також відмова від розв'язання проблем.

- Відносно адаптивні стратегії: це стратегії, які можуть бути ефективними в залежності від контексту та важливості ситуації для подолання.

- Адаптивні когнітивні стратегії включають в себе підходи до оцінки труднощів у порівнянні з іншими, надання особливого сенсу подоланню цих труднощів, віру в вищу силу або власні ресурси та стійкість у вірі при зіткненні зі складними ситуаціями.

- Адаптивні емоційні стратегії включають у себе поведінку, спрямовану на релаксацію та зняття напруги, пов'язаної з проблемами, вираження емоційної реакції або прийняття відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

- Адаптивні поведінкові стратегії включають в себе поведінку, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від розв'язання проблем, використання алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі або втілення своїх бажань.

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка є інструментом, розробленим британським психологом Гансом Айзенком для вимірювання рівня самооцінки психічних станів особи. Ця методика призначена для вивчення та оцінки різних аспектів психічного стану, таких як тривожність, депресія та загальна емоційна стабільність.

Методика включає в себе запитання, які допомагають оцінити, наскільки індивід відчуває себе тривожним, депресивним або емоційно стабільним. Відповіді на ці запитання оцінюються, і результати можуть бути використані для визначення рівня тривожності та депресії у конкретній особі.

Методика Г. Айзенка спирається на ідею, що існують певні особистісні риси та стани, які впливають на психічний стан і сприяють розвитку тривожності та депресії. Ця методика може бути корисною для психологів та дослідників, які вивчають психічне здоров'я та характеристики особистості, а також для практикуючих психологів, які працюють з клієнтами для визначення їхнього психічного стану та розробки індивідуальних планів психотерапії. Методика призначена для діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка може бути використана для об'єктивної оцінки та вивчення психічного стану особи, а також для моніторингу змін у цьому стані в процесі психотерапії або інших втручань.

Методика “Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема”. Дана методика застосовується для дослідження самооцінки ефективності у військово-професійній діяльності, враховуючи впевненість особи щодо її здатності організувати та успішно виконати завдання миротворчої місії. Також, самооцінка ефективності розглядається як процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових аспектів для розробки оптимальних стратегій у різних ситуаціях.

Інструкція передбачає, щоб учасники прочитали кожне твердження і вибрали найбільш відповідну відповідь щодо ефективності своєї військово-професійної діяльності в контексті миротворчої місії. Це оцінюється за допомогою 10 тверджень, і підсумковий результат обчислюється шляхом підсумовування балів, набраних за всіма цими твердженнями.

Опитувальник сенсу життя (MLQ) спрямований на визначення двох аспектів, пов'язаних із сенсом життя: насамперед, наявність сенсу в житті особи

(тобто, чи вважає людина, що її життя має сенс), та другий аспект - активний пошук сенсу у власному житті (наскільки особа мотивована для розуміння сенсу свого життя) [5]. Учасники дослідження оцінюють кожне з 10 наданих тверджень, використовуючи 7-бальну шкалу, де 1 відповідає "Абсолютно згоден", а 7 - "Абсолютно не згоден". Результати розраховуються як сума балів за кожним з аспектів, діапазон яких від 5 до 35. Автори методики вважають, що сенс життя може виступати як потенційний посередник між релігійністю та психологічним здоров'ям, впливаючи на загальне задоволення життям, оптимізм та адекватну самооцінку. В даний час ця методика активно використовується в логотерапії [10] та роботі з психотравмою, оскільки процес відновлення після посттравматичних подій часто вимагає пошуку нового сенсу у житті.

Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) - це коротка самооцінювальна методика, розроблена для вимірювання рівня резилієнтності у людей. Основна мета цієї методики полягає в оцінці того, наскільки особа володіє психологічною стійкістю та здатністю ефективно впоратися з негативними ситуаціями. Шкала CD-RISC-10 допомагає визначити рівень резилієнтності шляхом оцінки, наскільки особа схильна до таких рис, як оптимізм, віра в власні сили, здатність до адаптації та виправлення помилок, а також до знаходження позитивних сторін у складних ситуаціях.

Шкала CD-RISC-10 складається з 10 питань, на які респондент відповідає за п'ятибальною шкалою, де 0 - "ніколи", а 4 - "завжди". Високий бал по цій шкалі вказує на високий рівень резилієнтності, тобто на здатність впоратися зі стресом та адаптуватися до нових умов. Низький бал, навпаки, може свідчити про більшу вразливість до стресу та потребу в підвищенні резилієнтності.

CD-RISC-10 є швидкою та зручною методикою для вимірювання резилієнтності та використовується в психології, психіатрії та дослідженнях, де

важливо оцінювати психологічну стійкість та здатність до адаптації в різних ситуаціях.

2.2 Результати дослідження особливостей резиліентності студентської молоді в умовах війни

Проведення опитування серед студентської молоді для отримання результатів дослідження особливостей резиліентності в умовах війни було дуже важливим в цей непростий час. Студентська молодь є ключовою складовою суспільства, і її функціонування та реакція на стресові ситуації, зокрема війну, мають значний вплив на майбутнє країни. Вивчення резиліентності саме серед молоді дозволяє зрозуміти, як вони адаптувалися до воєнних конфліктів і як це може вплинути на їхнє майбутнє. З даною метою було проведено опитування.

Дослідження у студентів ресурсів для стресостійкості здійснювалося нами за допомогою опитувальника Basic Ph. Зведені дані для кожної із досліджуваних груп за критерієм статі подані в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Результати дослідження у студентів ресурсів подолання стресу (за критерієм статі)

Фактори	чоловіки сер.кільк.балів	жінки сер.кільк.балів
B (Belief & values – віра, переконання)	21,5	20,9
A (Affect – вираження емоцій)	16,2	19,9
S (Socialization – соціальні зв'язки)	15,7	17,9
I (Imagination – уява, мрії)	16,9	21,7
C (Cognition, thought – розум, пізнання)	25,9	24,2
Ph (Physical – фізична активність)	20,4	21

Аналіз та характеристика за кожною шкалою:

Шкала "В (Belief & Values – віра, переконання)". Результати показують, що середні бали чоловіків і жінок майже однакові, і становлять відповідно 21,5 та 20,9. Це свідчить про те, що обидві групи високо цінують віру, переконання та цінності. Висока оцінка у цій шкалі може індикати наявність стійких систем життєвих цінностей та віри в сенс життя, що може слугувати джерелом моральної сили у стресових ситуаціях.

Шкала "А (Affect – вираження емоцій)". Середні бали у цій шкалі виявились вищими у жінок (19,9), порівняно із чоловіками (16,2). Це може вказувати на те, що жінки виявляють більшу схильність до вираження своїх емоцій. Високий рівень у цій шкалі може свідчити про емоційну відкритість та здатність висловлювати свої почуття в стресових ситуаціях.

Шкала "S (Socialization – соціальні зв'язки)". Жінки (17,9) також отримали вищий середній бал у цій шкалі порівняно із чоловіками (15,7). Це свідчить про більшу нахиленисть жінок до звертання за підтримкою до оточення та активної участі у соціальних зв'язках у стресових ситуаціях.

Шкала "І (Imagination – уява, мрії)". У цій шкалі жінки (21,7) показали вищий середній бал порівняно із чоловіками (16,9). Це свідчить про більшу схильність жінок до використання творчості, уяви та мрій у стресових ситуаціях для знаходження нестандартних рішень та підтримки емоційного благополуччя.

Шкала "С (Cognition, Thought – розум, пізнання)". Чоловіки (25,9) показали трошки вищий середній бал у цій шкалі порівняно із жінками (24,2). Це свідчить про те, що обидві статі високо використовують розумові стратегії, такі як логічне мислення та аналіз, для подолання стресу та прийняття рішень у складних ситуаціях.

Шкала "Ph (Physical – фізична активність)". Середні бали у цій шкалі практично ідентичні для обох статей, де чоловіки мають 20,4, а жінки – 21. Це свідчить про те, що фізична активність як метод стресоподолання є однаково важливою як для чоловіків, так і для жінок.

Отримані результати показують, що кожна стать використовує різноманітні методи стресоподолання, проте виявляється, що вони можуть виявлятися більш чи менш ефективними залежно від конкретного контексту та індивідуальних особливостей особистості. Важливо враховувати, що кожен з розглянутих методів взаємодіє з іншими, і комбінація різних стратегій може бути найбільш оптимальною.

Дані результати також свідчать про те, що гендерні різниці відображаються в способах стресоподолання, але обидві групи демонструють високий рівень резиліентності та здатність ефективно подолати труднощі. Підкреслюється важливість розвитку індивідуальних та колективних стратегій резиліентності, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim). Опитувальник дозволяє виявити, як конкретна людина реагує на стресові ситуації та які стратегії вона використовує для подолання цих ситуацій. Результати опитування представлені у формі відповідей на питання, які визначають ступінь використання різних видів копінгу.

Результати поділені на три сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми. Всі результати опитувальника за процентним співвідношенням для чоловіків та жінок, за трьома різними сферами подані в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Результати дослідження копінг-стратегій студентів

Когнітивні копінг-стратегії			Емоційні копінг-стратегії			Поведінкові копінг-стратегії		
Назва стратегії	% чол.	% жін.	Назва стратегії	% чол.	% жін.	Назва стратегії	% чол.	% жін.
1. Ігнорування	0	2,6	1. Протест	5,6	10,5	1. Відволікання	19,4	28,9
2. Поко́ра	2,8	2,6	2. Емоційна розрядка	0	7,9	2. Альтруїзм	11,1	5,3
3. Дисимуляція	25	13,2	3. Придушення емоцій	11,1	13,2	3. Активне уникнення	8,3	15,8
4. Збереження самовладання	16,7	18,4	4. Оптимізм	72,2	52,6	4. Компенсація	8,3	13,2
5. Проблемний аналіз	27,8	18,4	5. Пасивна кооперація	2,8	2,6	5. Конструктивна активність	16,7	7,9
6. Відносність	5,6	15,8	6. Покірність	2,8	5,3	6. Відступ	22,2	26,3
7. Релігійність	8,3	7,9	7. Самозвиначення	2,8	7,9	7. Співпраця	5,6	0
8. Розгубленість	0	2,6	8. Агресивність	2,8	0	8. Звернення	8,3	2,6
9. Надання сенсу	11,1	13,2						
10. Встановлення власної цінності	2,8	5,3						

Когнітивні копінг-стратегії. Ігнорування: обидві групи демонструють низький рівень використання стратегії ігнорування, проте жінки використовують цю стратегію трошки частіше.

Проведемо порівняльний аналіз між чоловіками та жінками за кожною із копінг-стратегій.

Покора: обидві групи виявляють подібний низький рівень використання стратегії покори.

Дисимуляція: чоловіки використовують стратегію дисимуляції значно частіше, ніж жінки.

Збереження самовладання: обидві групи мають приблизно однаковий рівень використання стратегії збереження самовладання.

Проблемний аналіз: чоловіки виявляють більшу схильність до використання стратегії проблемного аналізу порівняно з жінками.

Відносність: жінки виявляють більший рівень використання стратегії відносності, що вказує на їхню схильність шукати підтримку від інших.

Релігійність: обидві групи мають подібний рівень використання стратегії релігійності.

Розгубленість: обидві групи виявляють низький рівень використання стратегії розгубленості.

Надання сенсу: обидві групи використовують стратегію надання сенсу на подібному, не дуже високому рівні.

Встановлення власної цінності: жінки виявляють більший рівень використання стратегії встановлення власної цінності.

Аналіз та висновки:

- Чоловіки виявляють більшу схильність до використання стратегій дисимуляції та проблемного аналізу.

- Жінки проявляють більшу схильність до використання стратегій відносності та встановлення власної цінності.

- Загалом, обидві групи використовують широкий спектр когнітивних копінг-стратегій для подолання стресу, індивідуальні відмінності виявляються на рівні конкретних стратегій та їх частоти використання.

Емоційні копінг-стратегії. Протест: жінки виявляють більшу схильність виражати протест як емоційну копінг-стратегію.

Емоційна розрядка: жінки більш схильні використовувати емоційну розрядку для подолання стресу.

Придушення емоцій: обидві групи використовують придушення емоцій приблизно в однаковій мірі.

Оптимізм: чоловіки виявляють більшу схильність до використання оптимізму як стратегії емоційного копінгу.

Пасивна кооперація: обидві групи використовують пасивну кооперацію приблизно в однаковій мірі.

Покірність: жінки виявляють більшу схильність до використання покірності.

Самозвинувачення: жінки більш схильні до самозвинувачення як стратегії емоційного копінгу.

Агресивність: чоловіки виявляють більшу схильність до вираження агресивності як стратегії емоційного копінгу.

Аналіз та висновки:

- Жінки виявляють більш різноманітні емоційні копінг-стратегії, в той час як чоловіки показують виражений оптимізм та менше різноманіття в інших стратегіях.

- Чоловіки виявляють більш виражену схильність до оптимізму та менш до вираження протесту чи емоційної розрядки порівняно з жінками.

- Різниці в емоційних копінг-стратегіях можуть відзначати різні шляхи подолання стресу між чоловіками та жінками в різних ситуаціях.

Поведінкові копінг-стратегії. Відволікання: жінки виявляють більшу схильність використовувати відволікання як стратегію поведінкового копінгу.

Альтруїзм: чоловіки виявляють більшу схильність до використання альтруїзму.

Активне уникнення: жінки виявляють більшу схильність до використання активного уникнення.

Компенсація: жінки виявляють більшу схильність до використання компенсації.

Конструктивна активність: чоловіки виявляють більшу схильність до використання конструктивної активності.

Відступ: обидві групи використовують відступ приблизно в однаковій мірі.

Співпраця: чоловіки виявляють більшу схильність до співпраці як стратегії поведінкового копінгу.

Звернення: чоловіки виявляють більшу схильність до звернення.

Аналіз та висновки:

- Жінки виявляють більш виражені риси використання відволікання, активного уникнення та компенсації, що може вказувати на більший акцент на соціальні та емоційні аспекти.

- Чоловіки виявляють більш виражену схильність до використання співпраці та звернення як стратегій поведінкового копінгу.

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) призначений для вимірювання рівня тривожності та депресії у людини. Результати дослідження визначаються за чотирма шкалами: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності. Результати цього тесту подані в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3. Порівняльні дані самооцінки студентами станів тривожності, агресивності, ригідності, фрустрації (за критерієм статі)

Шкала	Чоловіки (середній бал)	Жінки (середній бал)
тривожності	9,1	9,2
фрустрації	5,9	7,8
агресивності	9,4	9,3
ригідності	9,2	10,7

Враховуючи інтерпретацію результатів, проведемо більш детальний аналіз за кожною шкалою.

Шкала тривожності: обидві групи демонструють перевагу середніх рівнів тривожності, і відмінності між чоловіками та жінками на цьому параметрі практично немає.

Шкала фрустрації: жінки виявили дещо вищий рівень фрустрації порівняно з чоловіками; переважає середній рівень. Це може вказувати на те, що жінки більше відчують невдоволення собою, своєю життєвою ситуацією та розчарування.

Шкала агресивності: результати показують, що чоловіки та жінки мають приблизно однаковий середній рівень агресивності, і відмінності на цьому показнику є мінімальними.

Шкала ригідності: жінки виявили дещо вищий рівень ригідності, що може вказувати на їхню схильність до жорстких уявлень або стійких переконань порівняно з чоловіками.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать про схожість чоловічої та жіночої аудиторій за багатьма параметрами, але виявлені відмінності в рівнях фрустрації та ригідності можуть вказувати на статево-специфічні особливості в оцінці власних психічних станів.

Якщо детальніше розібрати як кожен опитаний відповідав по даним шкалам і перевести це в процентне співвідношення, то можна отримати більш детальну картину і побачити більше відмінностей між відповідями чоловічої та жіночої аудиторії. Узагальнена інформація по відповідях у процентному співвідношенні для жінок і чоловіків подана у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4. Результати самооцінки студентами психічних станів

рівень	тривожність		фрустрація		агресивність		ригідність	
	% чол.	% жін.	% чол.	% жін.	% чол.	% жін.	% чол.	% жін.
низький	44,4	31,5	66,7	47,4	33,3	34,2	19,4	31,6
середній	52,8	63,2	33,3	39,5	61,1	52,6	77,8	50
високий	2,8	5,3	0	13,2	5,6	13,2	2,8	18,4

Нижче проведений порівняльний аналіз самооцінки психічних станів між чоловіками та жінками.

Шкала тривожності. І в чоловіків, і в жінок домінує середній рівень тривожності. Жінки виявляють менший відсоток низького рівня тривожності, що може свідчити про те, що чоловіки відчувають більшу емоційну стабільність або легкість щодо ситуацій, що можуть викликати тривогу. У жінок є вищими показники середнього рівня тривожності, що може вказувати на більшу схильність до емоційного переживання та неспокою порівняно з чоловіками. Чоловіки та жінки виявляють низький відсоток високого рівня тривожності, але

жінки мають трошки вищий відсоток, що може свідчити про більш виражені емоційні труднощі у цій групі.

Шкала фрустрації. І в чоловіків, і в жінок домінує низький рівень фрустрації. Однак чоловіки мають значно вищий відсоток низького рівня фрустрації, що може свідчити про їхню більшу здатність ефективно впоратися зі стресом та невдачами порівняно з жінками. Обидві групи мають приблизно однаковий відсоток середнього рівня фрустрації, що може свідчити про подібну схильність до відчуття незадоволення через перешкоди. Жінки мають вищий відсоток високого рівня фрустрації, що може вказувати на більшу схильність до негативного реагування на стрес та невдачі порівняно з чоловіками. Отже, чоловіки виявляють більшу стійкість та менше виражені відчуття фрустрації. Жінки демонструють більшу емоційну реакцію на стресові ситуації.

Шкала агресивності. Обидві групи за статтю характеризується переважанням середнього рівня агресивності. І юнаки, і дівчата мають приблизно однаковий відсоток низького рівня агресивності, що може свідчити про подібну здатність контролювати вираження агресивних тенденцій. Обидві групи мають вищий відсоток середнього рівня агресивності, і це може свідчити про те, що обидві статі виявляють виражені тенденції до агресивності у певних ситуаціях. Жінки мають вищий відсоток високого рівня агресивності, що може свідчити про більш виражені тенденції до агресії у порівнянні з чоловіками.

Шкала ригідності. В обох наших вибірках переважає середній рівень прояву ригідності. Обидві групи мають значний відсоток осіб з низьким рівнем ригідності, з перевагою жінок. Це може свідчити про їх високу гнучкість та готовність до адаптації до нових ідей та обставин. Чоловіки мають вищий відсоток середнього рівня ригідності, що може свідчити про тенденцію бути більш упертими у своїх поглядах та менш схильними до адаптації до нових обставин. Жінки мають вищий відсоток високого рівня ригідності, що може

свідчити про схильність до жорсткості в переконаннях та меншу готовність до змін. Висновок: чоловіки виявляють більшу тенденцію до середнього рівня ригідності, що може вказувати на стійкість своїх переконань. Жінки мають вищий відсоток і низького, і високого рівня ригідності, що може свідчити, з одного боку, про більшу готовність до змін у порівнянні з чоловіками, а з другого боку – і про не готовність до змін. Очевидно, окрім особистісних характеристик, тут важливо враховувати і чинник ситуації. Тобто, кожна ситуація вимагає відповідного реагування. В умовах війни, в той час як одні представниці жіночої статі готові адаптуватися до нових обставин життя, опановувати себе, виявляти наполегливість у досягненні життєвих цілей, інші жінки, навпаки, не схильні виявляти гнучкість, їм властива реакція «завмирання», заціпеніння.

Шкала самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема. Середній показник самооефективності серед опитаних чоловіків складає 29,89 балів, а серед жінок - 29,58 балів. Обидві групи демонструють середні рівні самооефективності. Чоловіки та жінки мають подібні показники, що може свідчити про відсутність значної різниці у рівні самооефективності між ними. Ці результати можуть вказувати на те, що серед опитаних загалом високий рівень впевненості в своїй здатності до організації та здійснення дій для досягнення мети. Такий стан може сприяти успішному прояву когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів для ефективного подолання різноманітних ситуацій.

Щоб побачити більш детальну картину самооефективності за рівнями серед чоловіків та жінок у відсотковому співвідношенні, результати порівняльного аналізу отриманих даних подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5. Рівні самоефективності студентів (порівняльні дані за критерієм статі)

Рівень самоефективності	Чоловіки, %	Жінки, %
низький	2,8	2,6
нижче середнього	2,8	7,9
середній	41,7	31,6
вище середнього	41,7	47,4
високий	11,1	10,5

Більшість як чоловіків (53.5%), так і жінок (58.9%), мають рівні самоефективності, які перевищують середні значення. Це може бути позитивним показником впевненості опитуваних у своїх здібностях та ефективності в різних ситуаціях.

Варто відзначити, що значна частка опитаних чоловіків (41.7%) і жінок (31.6%) мають середні рівні самоефективності. Це може свідчити про те, що значна частина опитаних вірить у свою здатність ефективно організовувати та здійснювати дії для досягнення мети, але цей рівень не є ні дуже низьким, ні дуже високим.

Загалом, у респондентів чоловічої і жіночої статей ми виявили подібні розподіли за рівнями самоефективності.

Опитувальник сенсу життя (MLQ).

Нижче наведені середні значення відповідей чоловіків та жінок за шкалою наявності та пошук сенсу життя. Наявність сенсу життя: жінки мають вищий показник (15 балів), що може вказувати на те, що вони відчують більшу обґрунтованість і наповненість свого життя. У порівнянні з чоловіками (13,9 балів), вони можуть мати більш стійке відчуття сенсу в різних сферах свого існування.

Пошук сенсу життя: чоловіки (14,8 балів) мають більший показник, ніж жінки (12,6 балів), що може свідчити про активніший пошук сенсу або бажання глибше розуміти свою життєву мету. Це може вказувати на те, що чоловіки в даному контексті більше акцентують увагу на самопізнанні та внутрішньому розвитку.

Дослідження показників психічної стійкості студентів здійснювалося нами за допомогою методики «Шкала резиліентності Коннора-Девідсона-10». Результати подані в таблиці 2.5.

Таблиця 2.6. Нормативні показники рівня резиліентності подані в таблиці

Рівень резиліентності	Чоловіки, %	Жінки, %
Низький	2,8	10,5
Нижче середнього	11,1	10,5
Середній	55,6	34,2
Вище середнього	13,9	28,9
Високий	16,7	15,8

Більшість юнаків (55.6%) і дівчат (43.2%) демонструють середні рівні резиліентності. Це може свідчити про те, що значна частина опитаних студентів ЗВО має середній рівень здатності відновлюватися та адаптуватися до стресових ситуацій. Водночас звертаємо увагу, що хоча переважає середній рівень розвитку резиліентності представників обох статей, але у відсотковому співвідношенні у цю частину вибірки потрапляє значно більше чоловіків, ніж жінок.

Частина опитаних нами студентів, як чоловіків (30.6%), так і жінок (44.7%), мають вище середнього або високі рівні резилієнтності. Це свідчить про те, що значна кількість осіб є дуже стійкими та здатними ефективно подолати стресові ситуації. Не дуже велика кількість чоловіків (13.9%) та жінок (21%) відзначаються низьким або нижчим середнього рівням резилієнтності. Це може вказувати на те, що у деяких випадках опитані можуть мати обмежену здатність ефективно впоратися із стресом.

Розподіл рівнів резилієнтності подібний між чоловіками та жінками і відзначаються схожими результатами в кожній категорії, однак дещо більша частина жінок мають результати і низького рівня, і вище середнього, у порівнянні із чоловіками.

Отже, аналіз і порівняння результати опитувань юнаків і дівчат дозволяє прийти до висновку, що у студентів обох статей переважає середній рівень розвитку резилієнтності. Однак у відсотковому співвідношенні у цю частину вибірки потрапляє значно більше чоловіків, ніж жінок. Більшість юнаків і дівчат мають рівні самоефективності, які перевищують середні значення. Це може бути позитивним показником впевненості опитуваних у своїх здібностях та ефективності в різних ситуаціях. У студентів переважають середні рівні розвитку тривожності, агресивності, ригідності, але низький рівень фрустрації. Водночас жінки можуть виявляти дещо більш виражені тенденції до агресивності в порівнянні з чоловіками.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей резилієнтності студентської молоді

Порівняння отриманих під час емпіричного дослідження даних стосовно гендерних особливостей резилієнтності студентської молоді в умовах війни

підкреслюють важливість вивчення різноманітних стратегій управління стресом, які застосовуються чоловіками та жінками.

Порівняльні дані щодо гендерних особливостей в аспекті ресурсів подолання стресів (за опитувальником Basic Ph) подані на рисунку 2.1.

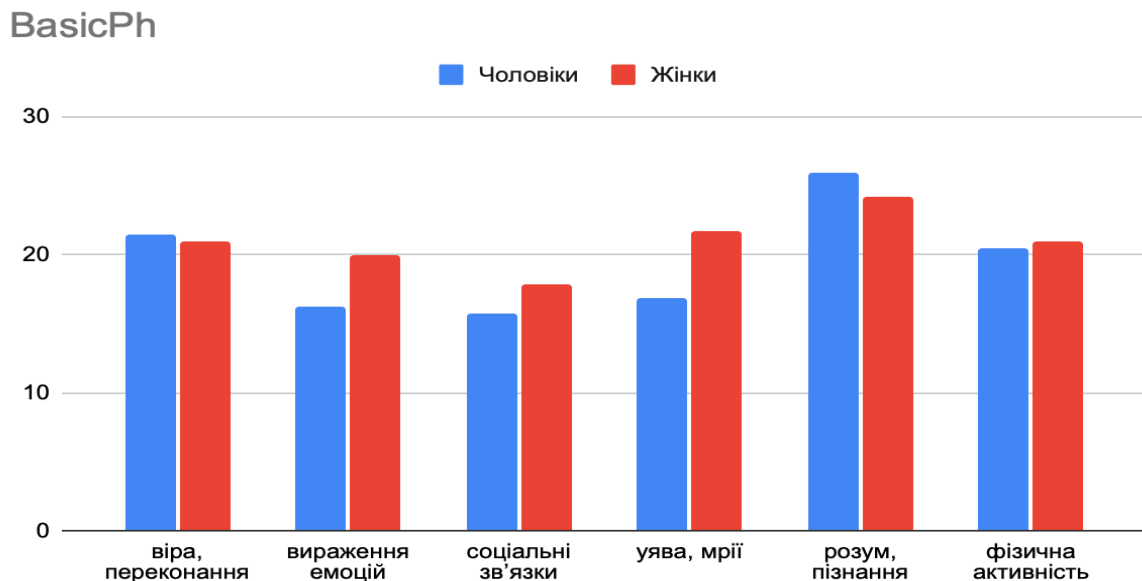


Рис. 2.1. Результати дослідження ресурсів резилієнтності студентів за опитувальником Basic Ph (в балах)

Щодо віри, переконань та цінностей (Belief & values), обидві групи демонструють високий рівень, вказуючи на сильний внутрішній ресурс для подолання труднощів. Різниця у результатах невелика, що свідчить про загальні тенденції вірити в себе, інших або вищу силу.

Щодо висловлення емоцій (Affect), жінки виявили вищий бал, свідчачи про більшу відкритість в вираженні своїх почуттів. Це може говорити про їхню готовність відчувати і висловлювати емоції, що є важливим фактором в емоційному регулюванні.

Спрямованість на соціальні зв'язки (Socialization) також виявилася вищою серед жінок. Це свідчить про більш виражену потребу у підтримці та взаємодії з іншими для подолання стресу.

Уява (Imagination) у жінок також виявилася сильнішою, що може вказувати на їхню творчість та готовність використовувати уяву для подолання труднощів.

Щодо когнітивних стратегій (Cognition), обидві групи демонструють високий рівень, що свідчить про їхню здатність до логічного мислення та ефективного розв'язання проблем.

Фізична активність (Physical) є важливим аспектом для обох груп, і вони використовують її як засіб взаємодії з фізичним тілом для подолання стресу.

Узагальнено, обидві статі виявляють схожі тенденції в розподілі стратегій резилієнтності, проте жінки виявляють більшу відкритість в вираженні емоцій та схильність до більш активного залучення до соціальних зв'язків та творчих методів для подолання стресу. Це може бути важливим у контексті вивчення гендерних особливостей резилієнтності в умовах війни.

Методики діагностики копінг-стратегій. Результати діагностики подані окремо по кожній із шкал, де чітко відображаються відповіді респондентів обох статей. Порівняльні дані за шкалою когнітивних копінг-стратегій подано на рис. 2.2.

За шкалою когнітивних стратегій, чоловіки значно більше виявили схильність до використання дисимуляції та проблемного аналізу. З іншого боку, жінки більше відчують потребу у відносності та встановленні власної цінності.

Когнітивні копінг-стратегії

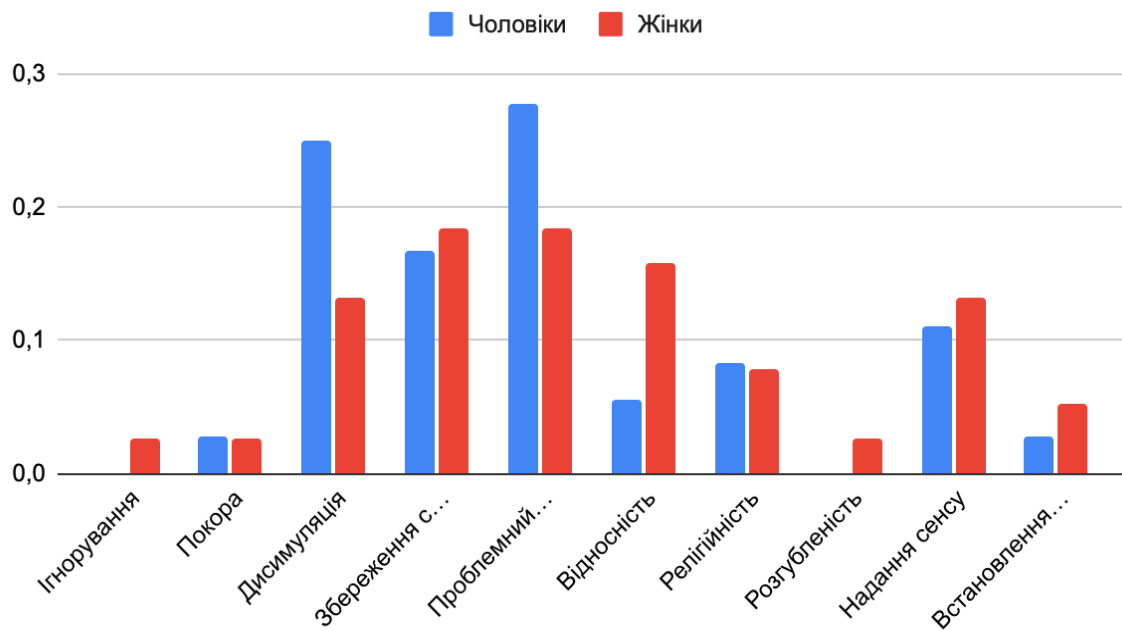


Рис. 2.2. Когнітивні копінг-стратегії студентів ЗВО чоловічої і жіночої статей (в %)

Загалом, обидві групи проявляють гнучкість у використанні когнітивних копінг-стратегій, проте жіноча аудиторія проявляє себе у більшому спектрі когнітивних копінг стратегій, ніж чоловіки. Все це свідчить про адаптивність студентів у вирішенні труднощів під час воєнного періоду, а також вказує на важливість врахування гендерних відмінностей у розробці програм психологічної підтримки в умовах кризових ситуацій.

Результати дослідження за шкалою емоційних копінг-стратегій студентської молоді різних статей подано на рисунку 2.3.

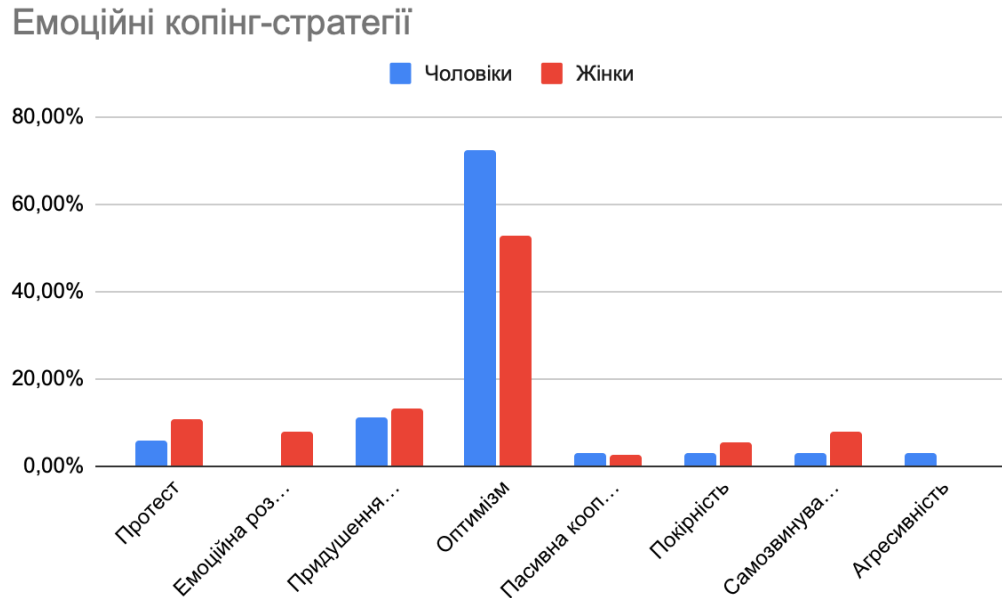


Рис. 2.3. Емоційні копінг-стратегії студентів чоловічої і жіночої статей (у %)

Жінки виявили дещо більшу схильність до використання різноманітних емоційних копінг-стратегій, таких як протест, емоційна розрядка та самозвинувачення. З іншого боку, чоловіки виявили виражений оптимізм як основну стратегію, те ж саме можна сказати і за жінок, тільки трохи менш виразно у порівнянні із чоловіками. Все це говорить, що незважаючи на зовнішні обставини, наша молодь зберігає оптимізм та емоційно є досить стабільними. Що стосується жіночої аудиторії, то вона виявилася більш багатогранною у вияві своїх емоцій, у порівнянні із чоловіками, що і не дивно.

Важливо враховувати ці гендерні відмінності при розробці програм психологічної підтримки для студентської молоді під час кризових ситуацій. Розбіжності в емоційних копінг-стратегіях можуть вказувати на різні способи, якими чоловіки та жінки адаптуються до стресових ситуацій та шукають емоційний комфорт.

Третя шкала поведінкових копінг-стратегій подана на рисунку 2.4.

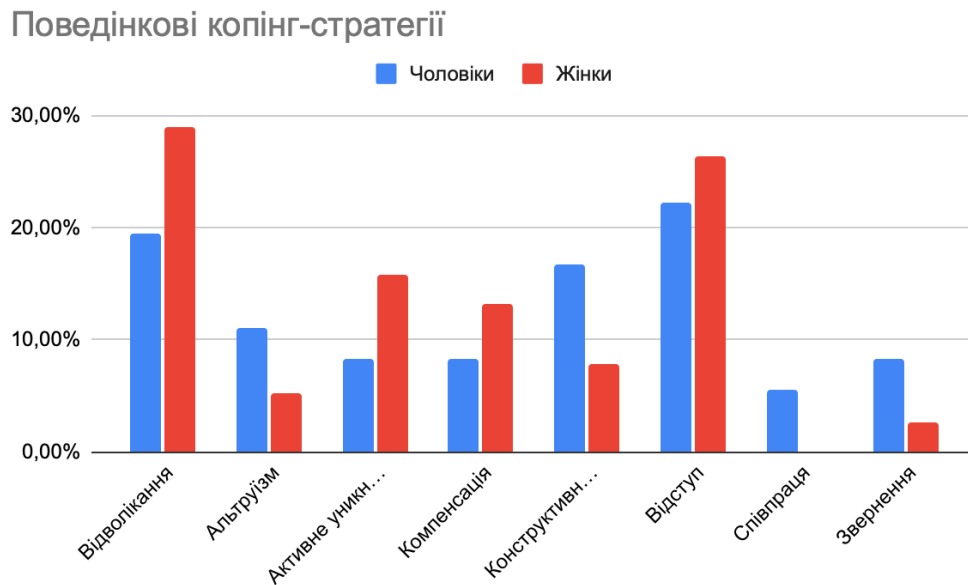


Рис. 2.4. Поведінкові копінг-стратегії студентів чоловічої і жіночої статей (у %)

Жінки проявляють більшу схильність до використання відволікання, активного уникнення, компенсації та відступу, що може вказувати на їхню більшу увагу до соціальних та емоційних аспектів подолання труднощів. З іншого боку, чоловіки виявили більшу тенденцію до альтруїзму, конструктивної активності, співпраці та звернення як стратегій поведінкового копіngu. Ці способи поведінки свідчать про те, що чоловіки при настанні проблем більше схильні до конструктивного сприйняття даної проблеми, та знаходження шляхів її вирішення, використовуючи всі можливі варіанти, при цьому жінкам більше притаманне уникнення проблем та відступу, вони займають більш пасивну позицію у порівнянні із чоловіками. Ці відмінності в поведінкових стратегіях можуть слугувати важливим вихідним пунктом для розробки індивідуалізованих програм психологічної підтримки для студентської молоді під час важких періодів.

Порівняльні дані самооцінки психічних станів тривожності, агресивності, ригідності, фрустрації студентами чоловічої і жіночої статей (за методикою Г. Айзенка) подано на рис. 2.5 по кожній із шкал.

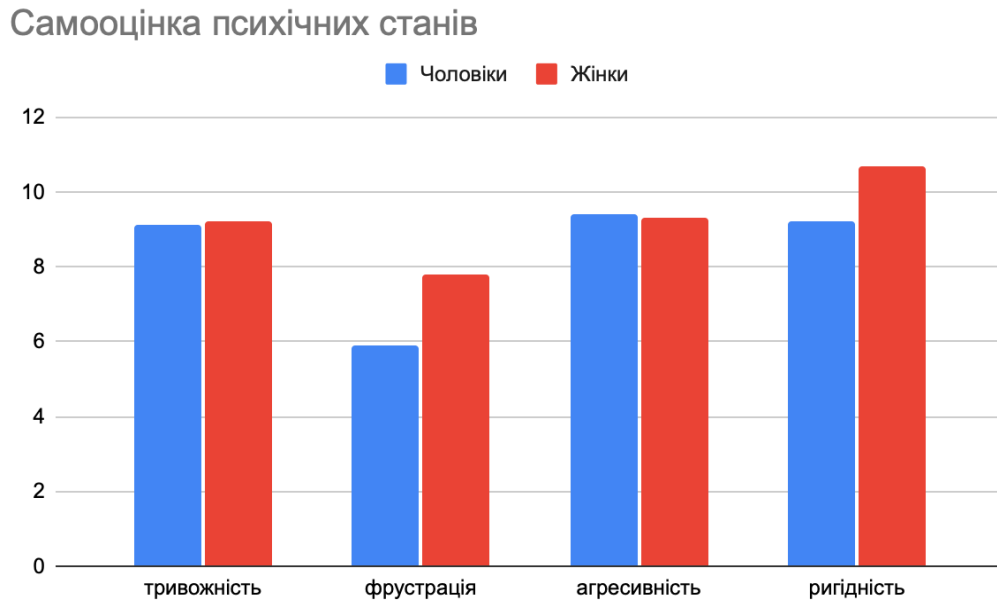


Рис. 2.5. Результати дослідження самооцінки психічних станів (в балах)

За середньостатистичним значенням бачимо що за шкалою тривожності та агресивністю чоловіки та жінки мають ідентичні показники, а за шкалами фрустрації та ригідності у жінок вищий показник, але для більш детального аналізу потрібно розглянути кожну шкалу детально.

Нижче подано дані за шкалою рівня тривожності (див. рис. 2.6), де видно, що серед опитаних більше чоловіків має більш низький рівень тривожності, ніж жінки, середній рівень вже навпаки більший у жінок, а високий рівень тривожності дуже малий відсоток опитаних проявили. Це досить хороші показники, враховуючи те, що в країні воєнний стан і проходять бойові дії, а також це свідчить про те, що студентська молодь адаптувалася до таких реалій та свідомо сприймає все, що відбувається, з хорошим рівнем резилієнтності. А більш високі показники тривожності серед жінок можна пояснити їх більшою

емоційністю та схильністю до більшого переживання, ніж чоловіки, що підтверджують результати інших тестів.

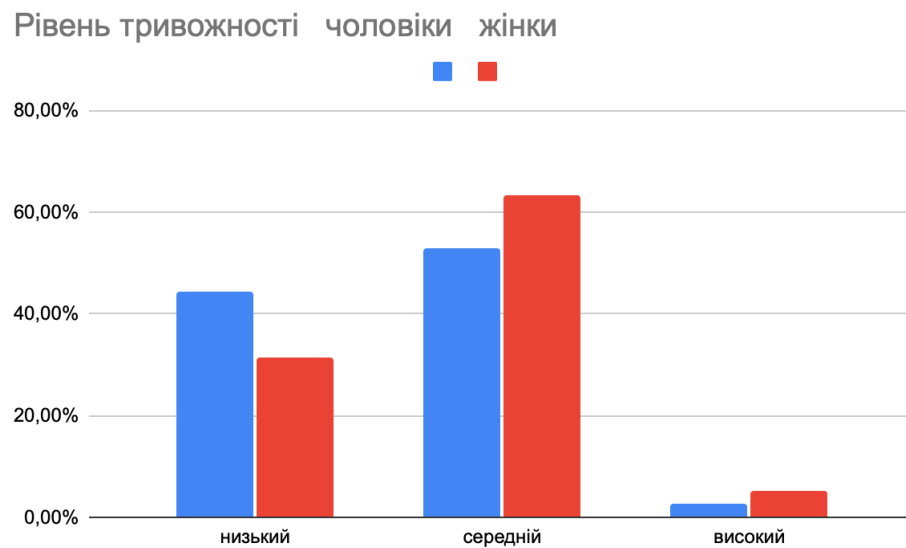


Рис. 2.6. Результати дослідження рівня тривожності студентів (в %)

За шкалою фрустрації (див. рис. 2.7) чітко видно, що її рівень у чоловіків є відчутно нижчим, ніж у жінок. Це говорить про те, що чоловіки можуть ефективніше впоратися із стресовими ситуаціями, легше справлятися із перешкодами та спокійніше реагувати на невдачі, досягаючи поставленої мети.

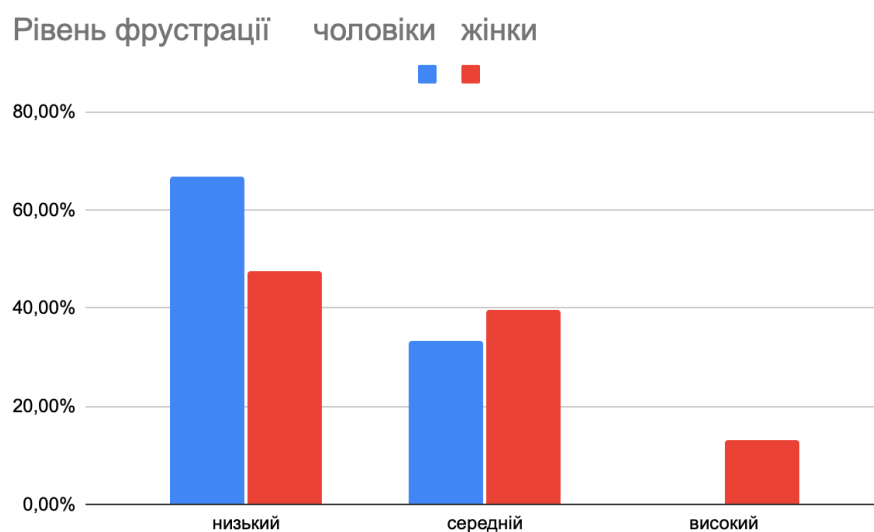


Рис. 2.7. Результати дослідження рівня фрустрації студентів (в %)

За рівнем агресивності (див. рис. 2.8), низький рівень спостерігався у третини опитаних чоловіків та жінок, більшість опитаних мали середній рівень агресивності і високий виявився у незначної частини чоловіків та трохи вищий у жінок. Це може свідчити, що більшість опитаних не тримають в собі негатив, відповідно не завжди можуть контролювати власні емоції та періодично схильні до конфліктів.

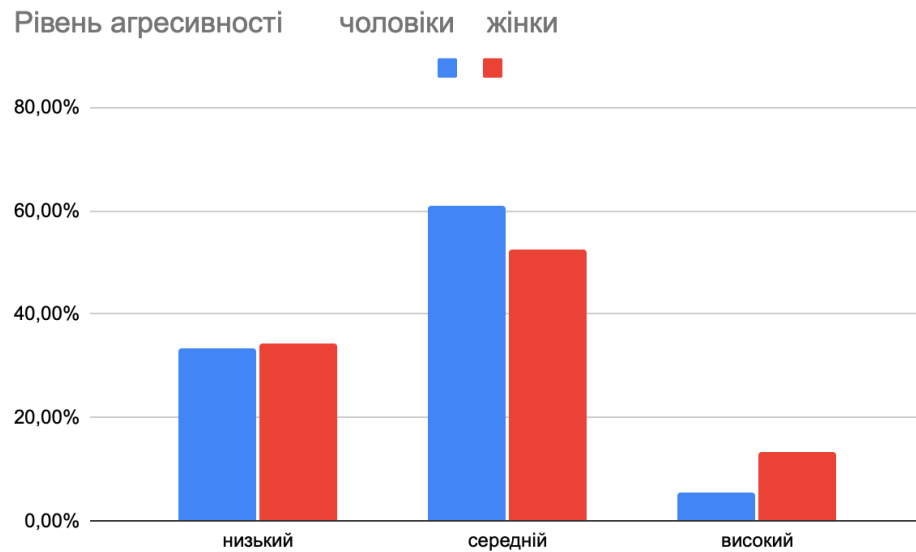


Рис. 2.8. Результати дослідження рівня агресивності студентів (в %)

Кожна третя жінка та кожен п'ятий чоловік мають низький рівень ригідності (див. рис. 2.9). Більшість чоловіків та половина жінок мають середній рівень ригідності та кожна п'ята має високий рівень. Це говорить про те, що чоловіки є не надто схильними до адаптації до нових умов, хоча цей показник і є середнім, що говорить про впертість та середню гнучкість чоловічої аудиторії. Жінки у свою чергу більш рівномірно розділилися на три табори, що говорить про те, що кожен випадок є більш індивідуальним і по відношенні до жінок потрібно детальніше визначати їх рівень ригідності у кожному окремому випадку.

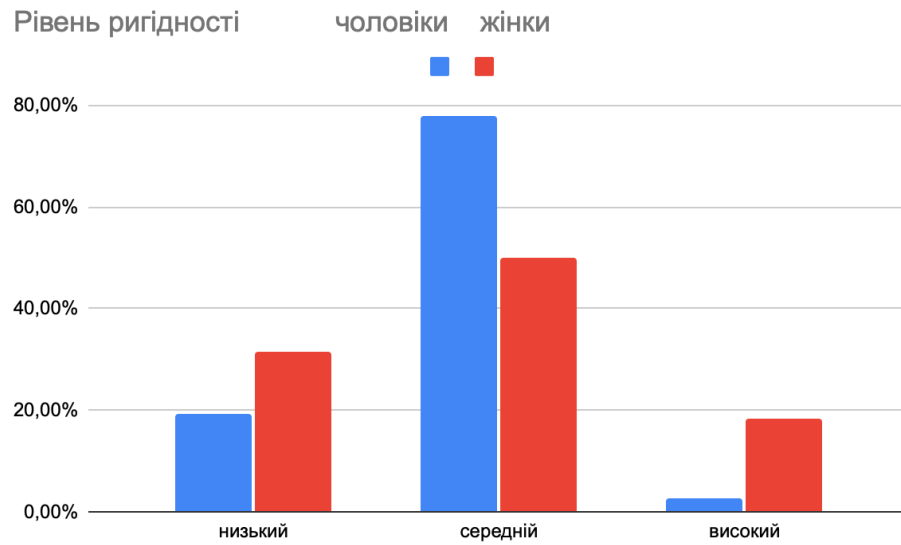


Рис. 2.9. Результати дослідження рівня ригідності студентів (в %)

Результати вивчення сенсу життя студентської молоді відображають дві шкали: наявності та пошуку сенсу життя. Порівняння отриманих даних за критерієм статі показало незначні відмінності у відповідях чоловіків та жінок.

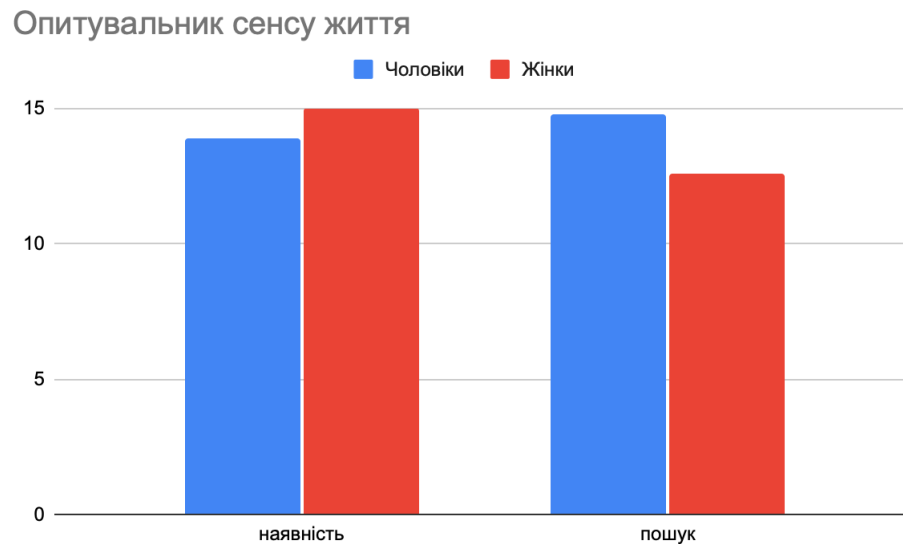


Рис. 2.10. Результати дослідження сенсу життя студентів

Хоча відмінності між результатами двох гендерних груп є незначними, але все ж вони дозволяють зробити певні висновки. Отримані показники свідчать, що жінки мають вищий рівень наявності сенсу життя, тоді як чоловіки виявляють більший інтерес і активність у пошуку сенсу. Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями та підходами до життя, а також впливом соціокультурних чинників. Опитування може служити важливим інструментом для розуміння внутрішнього світу особистості та її відношення до сенсу життя.

Результати дослідження ступеня резиліентності студентів обох статей, що здійснювалося за методикою Коннора-Девідсона, подані на рис. 2.11.

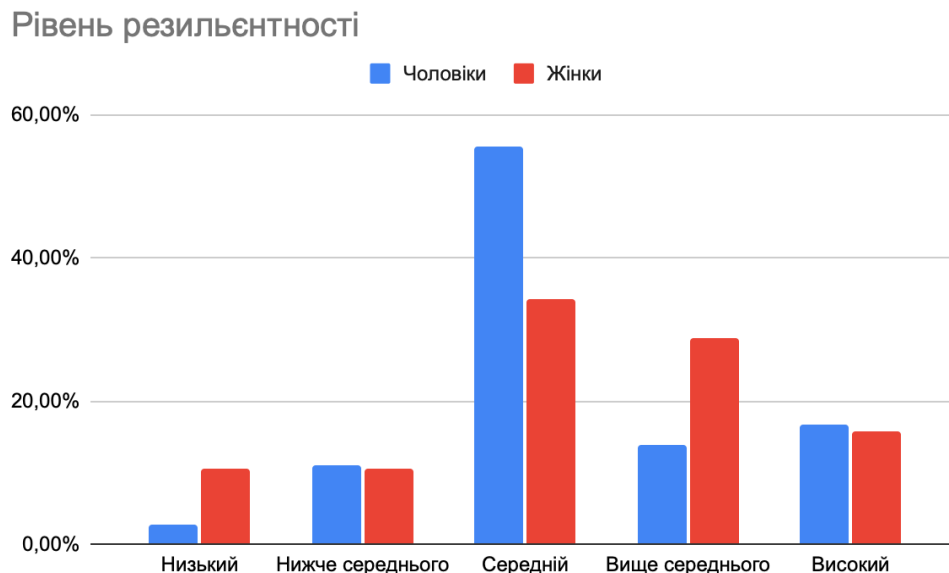


Рис. 2.11. Результати вивчення рівня резилієнтності юнаків і дівчат (в %)

Як бачимо, більшість опитаних чоловіків та жінок мають показники резилієнтності на рівні середньому або вище середнього. Це говорить про те що вони повністю адаптувалися до сучасних умов в Україні, свідомо все розуміють та вміють справлятися із життєвими ситуаціями, які трапляються на їх життєвому шляху.

Далі було проведено порівняння даних за допомогою застосування статистичного аналізу даних двох незалежних вибірок. В даному випадку ними є відповіді двох незалежних одна від одної груп людей, поділ яких відбувається за статтю. Критерій Манна-Уїтні використовується для порівняння результатів досліджень у двох незалежних вибірках.

Аналізуючи дані за допомогою критерію Манна-Уїтні, ми можемо визначити, наскільки статистично значущі відмінності між цими двома незалежними вибірками. Цей аналіз надасть нам можливість впевнено зробити висновки щодо наявності чи відсутності статистично значущих відмінностей між вибірками, що має практичне значення, наприклад, для побудови програми розвитку резиліентності студентської молоді обох статей. Критерій Манна-Уїтні є непараметричним, відповідно, при його застосуванні знімається вимога визначення нормальності розподілу.

У дослідженні, проведеному з використанням U-критерію Манна-Уїтні для статистичного аналізу даних за опитувальником "Basic Ph", ми порівняли статистичні дані відповідей чоловіків та жінок за шкалою "Belief & values" (віра, переконання, цінності, філософія життя). Отримані результати приведені нижче:

$U_{emp.} = 712.5$: Статистика U для вибірки, отримана в результаті емпіричного дослідження.

$U_{0.01} = 469.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.01$.

$U_{0.05} = 531.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.05$.

Враховуючи отримані результати, можна зробити висновок, що значення $U_{emp.}$ (712.5) не перевищує критичних значень U для обраних рівнів значущості (0.01 та 0.05). Отже, в даному дослідженні гіпотеза H_0 приймається. Це означає,

що не існує статистично значимих відмінностей за шкалою "Belief & values" у чоловіків та жінок на обраних рівнях значущості.

У дослідженні, проведеному з використанням U-критерію Манна-Уїтні для емпіричного аналізу ресурсів резилієнтності (за опитувальником "Basic Ph"), ми порівняли дані відповідей чоловіків та жінок за шкалою "Affect". Отримані результати наведені нижче:

Uemp. = 457.5: Статистика U для вибірки, отримана в результаті емпіричного дослідження.

U0.01 = 469.0: Критичне значення U для $\alpha = 0.01$.

U0.05 = 531.0: Критичне значення U для $\alpha = 0.05$.

Гіпотеза H1: Відмінності між результатами різних груп за критерієм статі статистично значущі при $p \leq 0,01$. Ці результати можна інтерпретувати як підтвердження наявності відмінностей в результатах між чоловічою та жіночою вибірками за шкалою Affect є статистично значущими.

Порівняння даних за шкалою "Socialization" (соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування). Отримані результати приведені нижче:

Uemp. = 544: Статистика U для вибірки, отримана в результаті емпіричного дослідження.

U0.01 = 469.0: Критичне значення U для $\alpha = 0.01$.

U0.05 = 531.0: Критичне значення U для $\alpha = 0.05$.

Враховуючи отримані результати, можна зробити висновок, що значення $U_{emp.}$ (544) не перевищує критичних значень U для обраних рівнів значущості (0.01 та 0.05). Отже, в даному дослідженні гіпотеза H_0 приймається. Це означає, що не існує статистично значимих відмінностей за шкалою "Socialization" у чоловіків та жінок на обраних рівнях значущості.

Ми також порівняли дані відповідей чоловіків та жінок за шкалою "Imagination" (ява, мрії, спогади, творчість). Отримані результати:

$U_{emp.} = 494.5$: Обчислена статистика U для вибірки дорівнює 527.0. це значення вказує на суму рангів в одній з груп (в даному випадку, чоловіків чи жінок).

$U_{0.01} = 469.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.01$. Якщо $U_{emp.}$ менше або рівне 469.0, то можна відкинути нульову гіпотезу (H_0).

$U_{0.05} = 531.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.05$. Якщо $U_{emp.}$ менше або рівне 531.0, то можна відкинути H_0 .

Отже, на основі отриманих результатів можна відхилити нульову гіпотезу на рівнях значущості 0.01 і 0.05, вказуючи на статистичну значущість відмінностей у самооцінці психічних станів за шкалою "Imagination" між чоловіками та жінками.

Порівняння результатів дослідження за шкалою "Cognition" (розум, пізнання, когнітивні стратегії). Отримані результати приведені нижче:

$U_{emp.} = 578.5$: Статистика U для вибірки, отримана в результаті емпіричного дослідження.

$U_{0.01} = 469.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.01$.

$U_{0.05} = 531.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.05$.

Враховуючи отримані результати, можна зробити висновок, що значення $U_{emp.}$ (578.5) не перевищує критичних значень U для обраних рівнів значущості

(0.01 та 0.05). Отже, в даному дослідженні гіпотеза H_0 приймається. Це означає, що не існує статистично значимих відмінностей між самооцінкою психічних станів за шкалою "Cognition" у чоловіків та жінок на обраних рівнях значущості.

Результати обробки даних діагностики юнаків та дівчат за шкалою "Physical" (фізична активність, тілесні ресурси):

$U_{emp.} = 754.5$: Статистика U для вибірки, отримана в результаті емпіричного дослідження.

$U_{0.01} = 510.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.01$.

$U_{0.05} = 576.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.05$.

Враховуючи отримані результати, можна зробити висновок, що значення $U_{emp.}$ (754.5) не перевищує критичних значень U для обраних рівнів значущості (0.01 та 0.05). Отже, в даному дослідженні гіпотеза H_0 приймається. Це означає, що не існує статистично значимих відмінностей між самооцінкою психічних станів за шкалою "Physical" у чоловіків та жінок на обраних рівнях значущості.

Статистичний аналіз даних з використанням U -критерію Манна-Уїтні проводився і для результатів діагностики студентів за опитувальником "Самооцінка психічних станів". Ми порівняли статистичні дані відповідей чоловіків та жінок за шкалою "Тривожності" і отримані такі результати:

$U_{emp.} = 506.5$: Обчислена статистика U для вибірки дорівнює 527.0. це значення вказує на суму рангів в одній з груп (в даному випадку, чоловіків чи жінок).

$U_{0.01} = 469.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.01$ (1% рівень значущості). Якщо $U_{emp.}$ менше або рівне 469.0, то можна відкинути нульову гіпотезу (H_0).

$U_{0.05} = 531.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.05$ (5% рівень значущості). Якщо $U_{emp.}$ менше або рівне 531.0, то можна відкинути H_0 .

Отже, на основі отриманих результатів можна відхилити нульову гіпотезу на рівнях значущості 0.01 і 0.05, вказуючи на статистичну значущість відмінностей у самооцінці психічних станів за шкалою тривожності між чоловіками та жінками.

У дослідженні, проведеному з використанням U-критерію Манна-Уїтні для емпіричного аналізу опитувальника "Самооцінка психічних станів", ми порівняли статистичні дані відповідей чоловіків та жінок за шкалою "Фрустрації". Отримані результати приведені нижче:

$U_{emp.} = 527.0$: Обчислена статистика U для вибірки дорівнює 527.0. це значення вказує на суму рангів в одній з груп (в даному випадку, чоловіків чи жінок).

$U_{0.01} = 469.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.01$ (1% рівень значущості). Якщо $U_{emp.}$ менше або рівне 469.0, то можна відкинути нульову гіпотезу (H_0).

$U_{0.05} = 531.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.05$ (5% рівень значущості). Якщо $U_{emp.}$ менше або рівне 531.0, то можна відкинути H_0 .

Отже, на основі отриманих результатів можна відхилити нульову гіпотезу на рівнях значущості 0.01 і 0.05, вказуючи на статистичну значущість відмінностей у самооцінці психічних станів за шкалою фрустрації між чоловіками та жінками.

У дослідженні, проведеному з використанням U-критерію Манна-Уїтні для емпіричного аналізу опитувальника "Самооцінка психічних станів", ми порівняли статистичні дані відповідей чоловіків та жінок за шкалою "Агресивності". Отримані результати приведені нижче:

$U_{emp.} = 651.5$: Обчислена статистика U для вибірки дорівнює 651.5. Це значення вказує на суму рангів в одній з груп (в даному випадку, чоловіків чи жінок).

$U_{0.01} = 455.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.01$ (1% рівень значущості). Якщо значення $U_{\text{емп.}}$ менше або рівне 455.0, то можна відкинути нульову гіпотезу про відсутність статистично значимих відмінностей.

$U_{0.05} = 516.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.05$ (5% рівень значущості). Якщо значення $U_{\text{емп.}}$ менше або рівне 516.0, то також можна відкинути нульову гіпотезу.

Враховуючи отримані результати, можна зробити висновок, що значення $U_{\text{емп.}}$ (651.5) не перевищує критичних значень U для обраних рівнів значущості (0.01 та 0.05). Отже, в даному дослідженні гіпотеза H_0 приймається. Це означає, що не існує статистично значимих відмінностей між самооцінкою психічних станів за шкалою агресивності у чоловіків та жінок на обраних рівнях значущості.

У дослідженні, проведеному з використанням U -критерію Манна-Уїтні для емпіричного аналізу опитувальника "Самооцінка психічних станів", ми порівняли статистичні дані відповідей чоловіків та жінок за шкалою "Ригідності". Отримані результати приведені нижче:

$U_{\text{емп.}} = 566.0$: Статистика U для вибірки, отримана в результаті емпіричного дослідження.

$U_{0.01} = 469.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.01$.

$U_{0.05} = 531.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.05$.

При прийнятті рівня значущості $\alpha = 0.01$ та $\alpha = 0.05$, значення $U_{\text{емп.}}$ (566.0) не перевищує критичних значень U , що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між емоційними копінг стратегіями чоловіків та жінок.

У дослідженні, проведеному з використанням U -критерію Манна-Уїтні для емпіричного аналізу опитувальника "Копінг стратегії", ми порівняли

статистичні дані відповідей чоловіків та жінок на шкалі "Когнітивні копінг стратегії". Отримані результати приведені нижче:

$U_{emp.} = 584.5$: Значення емпірично обчисленої статистики U для вибірки досліджених груп, де чоловіки мають значення когнітивних копінг стратегій, рівне 584.5.

$U_{0.01} = 469.0$: Критичне значення U при $\alpha = 0.01$ (1% рівень значущості), яке визначаємо для перевірки гіпотези про відсутність статистично значимих відмінностей.

$U_{0.05} = 531.0$: Критичне значення U при $\alpha = 0.05$ (5% рівень значущості), яке використовується для визначення статистичної значущості результатів.

На основі отриманих результатів, гіпотеза H_0 приймається. Це означає, що статистично значущих відмінностей у рівнях когнітивних копінг стратегій між чоловіками та жінками не виявлено на обраних рівнях значущості ($\alpha = 0.01$ та $\alpha = 0.05$).

Для аналізу статистичних відмінностей відповідей чоловіків та жінок опитувальника під назвою "Копінг стратегії", за шкалою поведінкових копінг стратегій був використаний U -критерій Манна-Уїтні. В результаті аналізу отримані наступні значення:

$U_{emp.} = 613.0$: Статистика U для вибірки, отримана в результаті емпіричного дослідження.

$U_{0.01} = 469.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.01$.

$U_{0.05} = 531.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.05$.

При прийнятті рівня значущості $\alpha = 0.01$ та $\alpha = 0.05$, значення $U_{emp.}$ (613.0) не перевищує критичних значень U , що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між емоційними копінг стратегіями чоловіків та жінок.

Нами було використано U-критерій Манна-Уїтні для емпіричного дослідження опитувальника копінг стратегій. За шкалою поведінкові копінг стратегії, на основі опитувальника ми порівняли статистичні дані відповідей чоловіків та жінок і отримав наступні результати:

- емпірична статистика U ($U_{\text{емп.}}$) дорівнює 573.5.
- для рівня значущості $\alpha = 0.01$: Критичне значення $U_{0.01} = 469.0$.
- для рівня значущості $\alpha = 0.05$: Критичне значення $U_{0.05} = 531.0$.

Гіпотеза H_0 , яка стверджує відсутність статистично значущих відмінностей між результатами чоловіків та жінок, приймається, оскільки емпіричне значення U (573.5) не перевищує критичних значень U для обраних рівнів значущості (0.01 та 0.05).

Ці результати свідчать про відсутність статистично значущих розходжень у використанні копінг стратегій між чоловіками та жінками на основі відповідей, отриманих з опитувальника.

Для аналізу статистичних відмінностей відповідей чоловіків та жінок за Шкалою самоефективності був використаний U-критерій Манна-Уїтні. В результаті аналізу отримані наступні значення:

$U_{\text{емп.}} = 672.0$: Статистика U для вибірки, яка дорівнює 672.0, вказує на суму рангів в одній з груп.

$U_{0.01} = 469.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.01$ (1% рівень значущості).

$U_{0.05} = 531.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.05$ (5% рівень значущості).

Отримані результати свідчать про те, що значення $U_{\text{емп.}}$ (672.0) перевищує обидва критичні значення U (469.0 та 531.0) на обраних рівнях значущості. Таким чином, приймається нульова гіпотеза (H_0), яка стверджує відсутність статистично значимих відмінностей між результатами чоловіків та жінок за Шкалою самоефективності.

Отже, результати не підтверджують наявності статистично значущих відмінностей між двома групами учасників за обраним опитувальником.

Нами було застосовано U-критерій Манна-Уїтні для порівняння статистичних даних з опитувальника "Сенс життя" для шкали "наявність сенсу" між чоловіками та жінками. Отримані результати наведені нижче:

Uemp. = 636.0: Сума рангів для вибірки, яка розглядалася. У даному випадку дорівнює 636.0.

U0.01 = 469.0: Критичне значення U для $\alpha = 0.01$ (1% рівень значущості).

U0.05 = 531.0: Критичне значення U для $\alpha = 0.05$ (5% рівень значущості).

Порівняння з критичними значеннями та висновок:

За результатами аналізу, Uemp. (636.0) не перевищує критичних значень U для обраних рівнів значущості (0.01 та 0.05).

Гіпотеза H0 приймається: Немає статистично значущих відмінностей між результатами опитування щодо наявності сенсу життя у чоловіків та жінок на рівнях значущості 0.01 та 0.05.

Інтерпретація результатів: отримані дані не підтверджують наявності статистично значущих відмінностей між статевими групами в оцінці наявності сенсу життя.

У дослідженні, проведеному з використанням U-критерію Манна-Уїтні для емпіричного аналізу опитувальника "Сенс життя", ми порівняли статистичні дані відповідей чоловіків та жінок на шкалі "Пошук сенсу". Отримані результати приведені нижче:

Uemp. = 477.5: Значення статистики U для вибірки, що розглядається, складає 477.5. Це сума рангів в одній з груп.

$U_{0.01} = 469.0$: Критичне значення U при рівні значущості $\alpha = 0.01$ дорівнює 469.0.

$U_{0.05} = 531.0$: Критичне значення U при рівні значущості $\alpha = 0.05$ дорівнює 531.0.

На основі порівняння отриманих значень статистики U та критичних значень U для обраних рівнів значущості, можна зробити наступні висновки:

Значення $U_{emp.}$ (477.5) перевищує критичне значення $U_{0.01}$ (469.0), але не досягає критичного значення $U_{0.05}$ (531.0). Приймається альтернативна гіпотеза H_1 , що вказує на статистично значущі відмінності між результатами 1 та 2 груп на рівні значущості $p \leq 0,05$. Це свідчить про те, що є статистично значущі відмінності у відповідях чоловіків та жінок на шкалі "Пошук сенсу" опитувальника "Сенс життя".

Нами було застосовано U -критерій Манна-Уїтні для порівняння статистичних даних з опитувальника "Шкала резиліентності" між чоловіками та жінками. Отримані результати наведені нижче:

$U_{emp.} = 670.0$: Де $U_{emp.}$ - сума рангів для вибірки, яка розглядалася і дорівнює 670.0.

$U_{0.01} = 469.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.01$ (1% рівень значущості).

$U_{0.05} = 531.0$: Критичне значення U для $\alpha = 0.05$ (5% рівень значущості).

Прийнята гіпотеза H_0 говорить про відсутність статистично значущих відмінностей між результатами чоловіків та жінок. Оскільки значення $U_{emp.}$ (670.0) не перевищує критичних значень U для обраних рівнів значущості (0.01

та 0.05), можна вважати, що не існує статистично значущих різниць у відповідях чоловіків та жінок на шкалу резиліентності.

Отже, статистично значущі показники були зафіксовані за шкалою "Affect" та "Imagination", опитувальника "Basic Ph", за шкалою тривожності, та фрустрації, опитувальника "Самооцінка психічних станів", за шкалою когнітивних копінг-стратегій "Пошук сенсу" опитувальника "Сенс життя (MLQ)".

Висновки до другого розділу

Під час аналізу результатів емпіричного дослідження стало очевидним, що чоловіки та жінки мають виразно різні психологічні характеристики у воєнний період. Чоловіки, виявивши себе більш стриманими та спокійними в проявленні своїх емоцій, відзначаються прагматичністю та стійкістю у прийнятті рішень. Це може вказувати на їхню велику готовність до ефективного вирішення завдань у стабільних та спокійних умовах. Однак ці якості також вказують на їхню меншу гнучкість та відкритість до змін, що може відобразити їхню тенденцію до утримання стабільності.

З іншого боку, у жінок виявлено більший емоційний спектр та вираженість, а також вищу готовність приймати зміни в житті. Це свідчить про їхню відкритість до нового та виразнішу реакцію на зміни. Однак це може також вказувати на більшу тривогу та ригідність, вказуючи на більш вразливу реакцію на стресові ситуації.

Незважаючи на ці відмінності, обидві групи — чоловіки та жінки — проявили високий рівень оптимізму та резиліентності, що свідчить про їхню внутрішню міцність та здатність ефективно подолати труднощі в умовах воєнного періоду. Ці характеристики є ключовими для успішного пристосування та подолання стресових ситуацій.

Отримані дані за допомогою критерію Манна-Уїтні свідчать про те, що специфічні аспекти емоційного стану, уявлень, тривожності, фрустрації та когнітивних копінг-стратегій грають ключову роль у психологічному профілі об'єктів дослідження, водночас інші психічні аспекти можуть не виявляти статистично значущих відхилень. Такий узагальнений погляд дозволяє нам краще зрозуміти, які аспекти психічного стану мають вагому значимість у вибірці та визначають специфіку психологічної динаміки учасників дослідження.

У кінцевому підсумку, можна визначити, що як чоловіки, так і жінки демонструють високий рівень психологічної стійкості, впорядкованості та оптимізму в умовах воєнного періоду. Це підкреслює універсальність деяких ключових якостей, які виявляються корисними для ефективного ставлення до викликів та стресових ситуацій, незалежно від гендерних різниць. Такий позитивний психологічний стан обох груп може служити основою для подальших досліджень та розробки програм психологічної підтримки в умовах воєнних конфліктів.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ РІВНЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Обґрунтування програми тренінгу на розвиток резилієнтності студентської молоді в умовах війни

Програма розвитку резилієнтності студентської молоді в умовах війни розроблена з урахуванням тих подій, в яких студенти можуть перебувати в цей складний період. Основна мета програми - надання студентам необхідних психологічних інструментів для ефективного подолання стресових ситуацій та підтримка їх розвитку в умовах негативного впливу. Також, важливою частиною програми є тренування когнітивних стратегій, спрямованих на адаптацію до змін в навколишньому середовищі та раціональне сприйняття проблем. Крім цього важливо попрацювати над самооцінкою та розвитком інтелектуальних навичок.

В цій програмі враховуються індивідуальні особливості студентів, дозволяючи їм розвивати та застосовувати власні резилієнтні стратегії. Дається можливість виділити сильні сторони та посилити слабкі, стимулюючи саморефлексію та ефективне використання власних ресурсів.

Програма також враховує соціокультурні особливості, в яких перебувають студенти, включає в себе колективну роботу, що допомагає розвинути соціальну підтримку та спільноті в умовах воєнних подій.

Впровадження цієї програми допоможе забезпечити студентів необхідними ресурсами, навичками та баченням для успішної адаптації та розвитку в умовах війни, допоможе у стійкості їхнього психологічного стану та особистісного росту.

Програма розвитку резилієнтності студентської молоді в умовах війни є дуже важливою, оскільки студенти переживають нестабільні умови, стресові ситуації та складнощі, пов'язані з воєнним станом. Програма базується на принципах розвитку особистісної стійкості та здатності адаптуватися до змін, що є визначальними в умовах воєнного стану.

Характеристика програми:

- На першому етапі відбувається діагностика рівня резилієнтності. Перед початком програми проводиться обстеження студентської молоді для визначення рівня резилієнтності та ідентифікації основних моментів, на які потрібно звернути увагу.
- Важливим етапом є розвиток емоційної стійкості. Цей етап включає тренінги та практики, спрямовані на емоційну саморегуляцію, вміння ефективно взаємодіяти зі стресом та зберігання психічного здоров'я у важких умовах.
- Програма фокусується на покращенні соціальних зв'язків, створенні взаємопідтримки та розвитку комунікаційних навичок.
- Забезпечення стимулюючих завдань та тренування для когнітивного розвитку, що дозволяє покращити критичне мислення та прийняття обґрунтованих рішень.
- Навчання студентів ефективним стратегіям копінгу: проблемно-орієнтований та емоційно-сфокусований підхід до вирішення проблем.

Переваги програми:

- Студенти отримають навички, за допомогою яких вони зможуть ефективно протистояти стресовим ситуаціям та залишатися психологічно стійкими.

- Програма допоможе сформувати стійкі, дружні та довірливі соціальні зв'язки, що є важливим ресурсом в умовах нестабільності.
- Студенти навчаться адаптуватися до змін, це буде дуже цінним для їхнього майбутнього професійного та особистісного розвитку.

Важливість програми в умовах війни:

- Програма допомагає студентам у збереженні та зміцненні їхнього психічного здоров'я в умовах воєнного стану.
- Резилієнтні студенти краще пристосовуються до невизначеності та змін, що є дуже важливо у воєнний період.
- Програма допомагає створювати сприятливі умови для об'єднання студентів, гуртуватися, що є важливим в часи воєнних подій.

Розробка та впровадження цієї програми може мати велике значення для підтримки студентів під час воєнного стану, дасть їм знання та розуміння які допоможуть справлятися з різними психологічними труднощами та дивитися у майбутнє. Резилієнтні студенти, які отримають підтримку та навички цієї програми, крім адаптації до подій військового стану, зможуть ще розвинути власну особистість, стати важливими для суспільства та майбутнього країни в цілому.

Програма розвитку резилієнтності студентської молоді в умовах війни є комплексним інструментом, який спрямований на створення оптимальних умов для адаптації та психологічного здоров'я студентів в даних умовах. Основні характеристики цієї програми включають:

Адаптивні когнітивні стратегії: програма надає студентам інструменти для розвитку когнітивних стратегій, які допомагають їм логічно та об'єктивно оцінювати ситуації. Зосередження на позитивному сприйнятті проблем та навчання адаптації до нових умов.

Емоційна та поведінкова саморегуляція: програма включає тренування для розвитку навичок емоційної стабільності та ефективної поведінкової реакції на стресові ситуації. Зосередження на самоконтролі та вмінні виражати емоції конструктивно.

Впевненість в собі та своїх силах: програма сприяє розвитку впевненості студентів власних силах та можливостях. Заохочення до пошуку власного потенціалу та розкриття внутрішніх ресурсів.

Соціокультурний підхід: врахування культурних та соціальних аспектів, що впливають на студентів під час війни. Сприяння формуванню підтримуючого соціального середовища та комунікаційної мережі.

Індивідуалізований підхід: адаптація програми для врахування індивідуальних потреб та характеристик студентів. Забезпечення можливостей для самостійного вибору та розвитку власних резилієнтних стратегій.

Впровадження цієї програми допоможе студентам успішно долати труднощі, яких вони можуть зазнавати в умовах воєнного стану. Програма сприяє адаптації студентів до різних непередбачуваних ситуацій, а також допомагає особистісному зростанню студентів. Підсилюючи впевненість в собі, навички саморегуляції та соціокультурний контекст, програма робить акцент на індивідуальних потребах кожної особистості. Програма створена не лише для подолання труднощів, а й для формування особистісних якостей, які допоможуть студентам в подальшому житті.

Отже, створення та впровадження цієї програми стане важливим вкладом у забезпеченні психологічного благополуччя, стійкості та успіху студентської молоді в умовах воєнного стану.

3.2. Програма тренінгу розвитку резилієнтності для студентської молоді в умовах війни

Загальний підхід програми полягає в тому, щоб допомогти студентам вирішувати виклики, зберігаючи позитивне сприйняття світу та самого себе. Відповідно, реалізація цієї програми у важкий час війни є важливою не лише для забезпечення комфортного життя студентів, але і для інших людей, для яких ця програма може бути легко адаптована.

Заняття №1. "Адаптивні копінг стратегії: Зміцнення резилієнтності студентів"

Мета: розвиток адаптивних копінг стратегій серед студентської молоді для зміцнення резилієнтності та ефективного подолання стресових ситуацій.

Тривалість: орієнтовно 2,5 години.

Структура заняття:

1. Вступ (15 хв)

Привітання та представлення тренера. Коротке визначення понять "копінг стратегії" та "резилієнтність".

2. Розуміння стресу (30 хв)

Розглядаються основні джерела стресу в університетському житті. Визначаються конкретні ситуації, які можуть викликати стрес у студентів та обговорення всіх цих моментів.

3. Огляд адаптивних копінг стратегій (40 хв)

Пояснення понять активних та пасивних копінг стратегій. Представлення прикладів кожної стратегії, обговорення цієї інформації.

4. Групова робота (30 хв)

Учасники поділяються на групи. Завдання: створити власний список адаптивних копінг стратегій. Далі йде обговорення цих списків.

5. Обговорення та обмін досвідом (20 хв)

Представлення результатів групової роботи. Обговорення, які стратегії можна використовувати в конкретних ситуаціях.

6. Заключні висновки (10 хв)

Підбиття підсумків тренінгу. Розподіл матеріалів та рекомендацій для самостійного розвитку.

Очікувані результати: даний тренінг є більше ознайомчим та теоретичним, на ньому учасники отримують уявлення про різноманітність копінг стратегій. Студенти зможуть визначити адаптивні стратегії, що підходять для їхніх конкретних ситуацій. Також можуть розширити кількість засобів, які допоможуть у подоланні стресу та підвищують свою резиліентність.

Заняття №2.

Тема: "Емоційна та поведінкова саморегуляція: ключі до ефективного управління емоціями"

Мета: надання студентам інструментів та стратегій для розвитку емоційної та поведінкової саморегуляції для підвищення ефективності та зниження рівня стресу в навчальному середовищі.

Тривалість: орієнтовно 2,5 години.

Структура тренінгу:

1. Вступ (15 хв)

Привітання та ознайомлення з метою тренінгу. Розповідь про важливість емоційної та поведінкової саморегуляції.

2. Емоційна саморегуляція (40 хв)

Навчання технік релаксації та дихальних вправ для зниження емоційного напруження. Розгляд стратегій для покращення ставлення до негативних емоцій.

3. Поведінкова саморегуляція (30 хв)

Визначення основних принципів поведінкової саморегуляції. виконання вправи: учасники тренінгу сідають в зручному положенні та фокусують увагу на своєму диханні.

Завдання полягає в тому, щоб свідомо спостерігати за диханням і відводити увагу від різних думок, що приходять у голову. Метою є розвиток уміння утримувати увагу на моменті та контролювати потік свідомості.

4. Групова робота (40 хв)

Розділення учасників на групи. Завдання: розробити план дій для застосування емоційної та поведінкової саморегуляції в навчальному процесі. Після виконання завдання відбувається обговорення між учасниками.

5. Рольові вправи (25 хв)

Використання рольових ігор для вивчення практичних аспектів емоційної та поведінкової саморегуляції. Потрібно визначити ситуації або події, які можуть викликати стрес чи емоційне напруження в навчальному процесі. Далі написати конкретні стратегії для контролю емоцій та поведінки в реакції на ситуації. І далі визначити кроки, які допоможуть втілити ці стратегії в життя.

Заключні висновки (10 хв). Підбиття підсумків тренінгу. Роздача рекомендацій для подальшого вдосконалення навичок саморегуляції.

Очікувані результати: учасники можуть зрозуміти наскільки важливими є саморегуляції для зниження стресу та поліпшення навчальної продуктивності.

Студенти оволодіють практичними методами емоційної та поведінкової саморегуляції та підвищать рівень самосвідомості.

Заняття № 3.

"Впевненість в собі та розвиток власних сил"

Мета: надання студентам навичок та стратегій для підвищення рівня впевненості в собі та розвитку внутрішніх ресурсів для подолання труднощів у навчанні та особистому житті.

Тривалість: приблизно 2 години.

Структура заняття:

1. Вступ (15 хв)

Привітання та коротке визначення цілей тренінгу. Акцент на важливості впевненості в собі для досягнення успіху.

2. Розуміння впевненості в собі (30 хв)

Пояснення поняття впевненості в собі та її вплив на особистий розвиток. Проведення групового обговорення про ситуації, де впевненість в собі є ключовою.

3. Самоаналіз (25 хв)

Індивідуальна робота: визначення власних сильних сторін та досягнень, кожен виписує їх на листок, після чого озвучується іншим учасникам тренінгу та відбувається обговорення.

4. Розвиток внутрішніх сил (40 хв)

Представлення технік для розвитку внутрішньої міцності та стійкості. Далі пропонується виконати вправу, де учасники пишуть короткий нарис або історію, де розповідають, як вони вже впоралися з труднощами чи викликами.

Кожен може поділитися своєю історією та використовувати її для нагадування власної здатності подолати труднощі.

5. Критичне мислення та рефреймінг (30 хв)

Навчання технік переосмислення ситуацій для збереження позитивного підходу.

Групова діяльність: застосування рефреймінгу до конкретних ситуацій. Учасники діляться на групи, кожна група отримує свою ситуацію. Групи працюють над застосуванням техніки рефреймінгу до своїх визначених ситуацій. Вони мають визначити позитивні моменти та переосмислити спосіб розгляду ситуації.

6. Рольові вправи (20 хв)

Учасники діляться на пари, і кожна пара отримує листок із сценарієм рольової ситуації, яка може викликати невпевненість. Учасники виконують рольову гру відповідно до наданого сценарію. Сценарії можуть включати ситуації в аудиторії, взаємодію з колегами або виходження за межі зони комфорту. Наприклад, сценарій може включати ситуацію, де учасникам потрібно виступити з презентацією перед аудиторією або впоратися із важким клієнтом. Після завершення рольової сцени, кожна пара обговорює свої враження та стратегії, які вони використовували для управління невпевненістю. Тренер підбиває підсумки, наголошуючи на тому, які підходи були успішними та які можуть бути вдосконалені.

7. План дій (15 хв)

Розробка особистого плану для вдосконалення впевненості в собі. Після написання плану дій відбувається обговорення між учасниками групи

8. Заключні висновки (15 хв)

Підсумки тренінгу та коротке оцінювання від учасників. Роздача матеріалів для подальшого самостійного розвитку.

Очікувані результати: підвищення рівня впевненості в собі. Засвоєння навичок та стратегій для розвитку внутрішніх ресурсів. Формування особистого плану для подальшого зміцнення впевненості в собі.

Заняття № 4.

"Соціокультурний підхід до розвитку особистості"

Мета: надання студентам знань та навичок, які допоможуть їм взаємодіяти в різноманітних соціокультурних середовищах, розвивати культурну компетентність, налагоджуючи комунікативні вміння.

Тривалість: приблизно 2.5 години.

Структура:

1. Вступ (15 хв)

Привітання та коротке визначення цілей тренінгу. Акцент на важливості соціокультурної компетентності у сучасному світі.

2. Основні концепції соціокультурного підходу (30 хв)

Роз'яснення поняття "соціокультурний підхід" та "кроскультурна компетентність". Порівняння різних культур та їх вплив на взаємодію.

3. Культурна адаптація та взаєморозуміння (40 хв)

Обговорення культурної адаптації в студентському середовищі та виконання вправи. Учасники розділяються на пари, представляючи різні культури. Кожна пара отримує конкретне завдання або сценарій, де їм потрібно взаємодіяти та знаходити спільні точки. Після рольової гри проводиться

обговорення труднощів та успіхів, а також способів полегшення взаєморозуміння.

4. Культурні різниці та сприйняття (35 хв)

Груповий аналіз ситуацій взаємодії для виявлення можливих конфліктів та їх вирішення.

Виконання вправи: учасники розбиваються на групи, кожна з яких вибирає культуру для представлення.

Кожна група розробляє "Культурний фестиваль", де представляє ключові аспекти своєї культури через музику, танці, традиції, чи кухню.

Групи обговорюють, як їхні враження від власної та інших культур можуть впливати на сприйняття та розуміння.

5. Кроскультурні комунікаційні навички (30 хв)

Розвиток ефективних комунікаційних навичок в кроскультурному спілкуванні. Рольові ігри та дебрифінг для вдосконалення навичок спілкування.

6. Співпраця в культурній різноманітності (25 хв)

Засоби розвитку співпраці в різноманітних культурних групах. Групова дискусія про переваги різноманітності в навчальному середовищі.

7. Заключні висновки (15 хв)

Підсумки тренінгу та коротке оцінювання від учасників. Роздача матеріалів для подальшого самостійного розвитку соціокультурної компетентності.

Очікувані результати: розвиток навичок соціокультурної компетентності студентів. Збільшення участі в міжкультурних відносинах. Формування умінь ефективно співпрацювати в різних культурних групах.

Заняття № 5.

"Індивідуалізований розвиток резилієнтності"

Мета: надати студентам індивідуалізовані інструменти та стратегії для розвитку власної резилієнтності, забезпечити адаптацію програми до їхніх унікальних потреб та особистих характеристик.

Тривалість: приблизно 2 години.

Структура:

1. Вступ (15 хв)

Привітання та пояснення цілей тренінгу. Акцент на індивідуальному підході до розвитку резилієнтності.

2. Самоаналіз резилієнтності (30 хв)

Анкетування та самооцінка рівня резилієнтності. Аналіз особистих сильних та слабких сторін, обговорення результатів з групою.

3. Знання індивідуальних потреб (25 хв)

Дискусія про індивідуальні особливості та потреби у розвитку резилієнтності. Особисті консультації з тренером для визначення конкретних цілей.

4. Розробка індивідуальної програми (40 хв)

Групове обговорення стратегій розвитку резилієнтності та розробка індивідуальних планів розвитку.

5. Практичні вправи та сценарії (30 хв)

Застосування індивідуальних стратегій в практиці. Рефлексія та обговорення результатів.

6. Підтримка та мотивація (20 хв)

Розповідь про важливість постійної самомотивації та підтримки. Спільна дискусія про можливості підтримки один одного у розвитку резилієнтності.

7. Заключні висновки (10 хв)

Підсумки тренінгу та короткий огляд індивідуальних планів розвитку. Надання рекомендацій для подальшого самостійного розвитку.

Очікувані результати: освоєння індивідуальних стратегій розвитку резилієнтності. Спроможність визначати та враховувати власні потреби у розвитку. Створення особистого плану для постійного розвитку резилієнтності.

3.3. Психологічні рекомендації щодо оптимізації рівня резилієнтності студентської молоді

Рекомендації з оптимізації рівня резилієнтності студентської молоді в умовах війни складається із комплексного підходу, який включає різні складові особистісного розвитку. Одним із основних акцентів потрібно сфокусувати на розвитку когнітивних стратегій, як включає логічне мислення та об'єктивну оцінку ситуацій. Сприяти формуванню стійкого та свідомого сприйняття труднощів та навичок ефективної адаптації до змін у складних умовах.

Логічне мислення включає в себе здатність аналізувати інформацію, розуміти взаємозв'язки та приймати обгрунтовані рішення. Це важливо, оскільки у воєнний період студенти можуть зіткнутися з непередбачуваними та складними ситуаціями, де розуміння логіки подій допоможе ефективно реагувати на них.

Об'єктивна оцінка ситуацій допоможе навчитися дивитися на обставини реалістично, без перебільшення чи спотворення. Це зменшить песимістичне сприйняття та допоможе студентам зосереджуватися на тих моментах, які вони можуть контролювати чи впливати на них.

Дуже важливо приділити увагу емоційній та поведінковій саморегуляції. Розвивати навички емоційної стабільності та конструктивної взаємодії в стресових ситуаціях. Заохочувати самоконтроль і дозволяти собі вираження емоцій для забезпечення психологічного комфорту.

Емоційна та поведінкова саморегуляція теж є важливими для покращення та розвитку резиліентності студентів у воєнний період. Розвиток навичок емоційної стабільності дозволить студентам бути здатними ефективно керувати своїми емоціями під час стресових ситуацій. Це включає у себе розуміння та прийняття власних емоцій, а також здатність зберігати внутрішню рівновагу навіть у непередбачуваних обставинах.

Стимулювання конструктивної взаємодії в стресових ситуаціях має на меті формування позитивних міжособистісних відносин, спрямованих на взаємопідтримку та розуміння. Студенти повинні вчитися взаємодіяти та співпрацювати, щоб справлятися з різними ситуаціями разом, що дозволить їм легше справитися з труднощами.

Заохочення самоконтролю у студентів є одним із основних аспектів, тому що це дозволить їм свідомо керувати своїми реакціями та діями. Виразне вираження емоцій, не тримаючи їх у собі, теж є важливо, оскільки це сприяє психологічному комфорту та допомагає у вираженні власного становища та потреб у відносинах з іншими. Це допоможе зберегти емоційний баланс, та сформувати здоровий психічний стан в умовах війни.

Ще є важливою підтримка впевненості в собі та власних силах під час воєнного періоду, це дозволить студентам справлятися з труднощами. Програма допоможе студентам в особистому зростанні, розкрити внутрішні ресурси, що є однією із основ їхнього емоційного та психічного благополуччя.

Розвиток адаптаційних навичок в програмі допоможе студентам ефективно адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Це включає у себе гнучкість у вирішенні завдань, вміння швидко пристосовуватися до нових умов та самостійності в прийнятті рішень.

Стимулювання до досягнення особистих цілей мотивує студентів до активних дій у власному житті, визначенні власної мети та виробітку наполегливості у досягненні поставлених завдань. В результаті, студенти будуть здатні більш ефективно реагувати на різні задачі, виклики, які можуть виникнути в умовах воєнного стану.

Допомога в комунікаціях студентів, їх соціалізації в умовах воєнного стану допомагає їм ефективно взаємодіяти з оточуючими та вирішувати конфлікти більш конструктивно.

Остання рекомендація є найважливішою, завжди потрібно враховувати індивідуалізований підхід до кожного студента, тільки в такому випадку програма буде ефективною та дієвою. Для цього потрібно враховувати особисті потреби та характеристики кожної особи.

Завершуючи, комплексний підхід до розвитку резиліентності важливі для охоплення різних аспектів життя студентів. Це дозволяє структурувати програму так, щоб охопити фізичне та психічне здоров'я, особистісний розвиток та соціальну адаптацію, створюючи повний комплекс для підвищення рівня резиліентності студентської молоді.

Висновки до третього розділу

У першому підрозділі, присвяченому обґрунтуванню програми розвитку резилієнтності, ми здійснили глибокий аналіз множини факторів, які суттєво впливають на рівень резилієнтності студентської молоді в умовах воєнного стану. Основний акцент був зроблений на вивченні та розумінні стресів, яким піддаються студенти у таких умовах, оскільки це має вирішальне значення для їхньої психічної стійкості та здатності адаптуватися до нових реалій.

Окрему увагу ми приділили гендерним аспектам резилієнтності, визначаючи та аналізуючи основні відмінності у виявленні та подоланні стресів чоловіками та жінками під час воєнних дій.

У другому розділі нашого дослідження ми ретельно визначили ключові елементи та визначили завдання програми тренінгу розвитку резилієнтності для студентської молоді в умовах війни. Розробка програми базується на вивченні результатів попереднього аналізу факторів, які впливають на резилієнтність студентів у воєнний період.

Основною метою програми є розвиток конкретних навичок та стратегій, спрямованих на те, щоб допомогти студентам ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями, що виникають в умовах війни. Програма фокусується на практичних аспектах, ставлячи перед собою завдання розробити засоби саморегуляції, які дозволять студентам вирішувати труднощі та виклики, що виникають у зоні воєнного конфлікту.

У третьому підрозділі нами були розглянуті психологічні аспекти та рекомендації, спрямовані на підвищення рівня резилієнтності студентської молоді. Важливими для цього є психосоціальна підтримка, самовизначення та ефективні поведінкові стратегії. Рекомендації спрямовані для індивідуального та групового підходу, враховуючи різні гендерні особливості та вплив воєнного стану на психічне благополуччя.

ВИСНОВКИ

Проведене нами наукове дослідження, яке включало теоретичний аналіз, емпіричне дослідження та розробку програми оптимізації рівня резилієнтності студентської молоді, дозволяє зробити певні висновки.

Дослідження резилієнтності розпочалося відносно недавно та введено в обіг дане поняття лише трохи більше 40 років тому. Аналіз теоретичних аспектів резилієнтності підтверджує, що проблема залишається актуальною для вчених і по сьогоднішній день. А з настанням різних непередбачуваних та складних обставин, в тому числі і війни в Україні, вивчення даного питання набирає особливого значення. Основна увага зосереджена на різноманітних аспектах резилієнтності, зокрема, на її формуванні та впливі на здатність впоратися із життєвими труднощами, такими як воєнні конфлікти. Основними формами резилієнтності є індивідуальна, соціальна, резилієнтність стосунків. Основними функціями резилієнтності можна виділити стійкість до стресу, безпека психічного здоров'я, допомога у саморозвитку, збільшення потенціалу адаптації, підвищення рівня самопочуття. Узагальнюючи, можна сказати, що резилієнтність допомагає конструктивно справитися із важкими, стресовими подіями та періодами життя, адаптуватися, підтримувати рівновагу і відновитися після травми чи втрати.

Проведене нами емпіричне дослідження виявило, що опитані нами студенти чоловічої та жіночої статей мають показники середнього - 55,6% та 34,2%, вище середнього - 13,9% та 28,9% або високого рівня резилієнтності - 16,7% та 15,8% відповідно. Низький рівень резилієнтності - 2,8% та 10,5 %) та нижче середнього притаманний 11,1% юнаків та 10,5% дівчат. Це говорить про високий загальний рівень резилієнтності студентської молоді в умовах війни. Крім того, за результатами дослідження, чоловіки виявилися більш стриманими у прояві власних емоцій. Вони відзначаються прагматичністю та стійкістю і є

схильними до вирішення проблем у спокійних умовах. Чоловікам більше притаманна стабільність та вони є менш готові до кардинальних змін. В той же час жінки легше адаптуються, звикають до нових умов. Жінки більше піддаються емоціям, вони виражають їх різноманітніше та в більшому спектрі. Також вони емоційніше реагують на стресові ситуації і при прийнятті рішень частіше ніж чоловіки піддаються емоціям. Підсумовуючи, можна сказати, що загальний психічний стан, емоційний стан, налаштування на позитив та вміння справлятися із труднощами в студентській молоді є на високому рівні, незалежно від статі.

В заключній частині дипломної роботи було запропоновано програму розвитку резиліентності для студентів, яка підвищить їх психологічну стійкість, адаптацію до різних складних життєвих ситуацій, в ній враховуються індивідуальні та гендерні особливості молоді. Також вона була розроблена із урахуванням результатів емпіричного дослідження, проведеного у другому розділі.

Дослідження, яке було нами проведене може відображати тільки частину від загальної ситуації щодо резиліентності у нашій країні, так як в опитуванні брали участь суто молоді студенти Івано-Франківських ЗВО. Ми усвідомлюємо, що загальна картина резиліентності по країні може відрізнятись, в залежності від місця проживання, віку, умов та багато інших чинників. Саме тому проблема резиліентності українського суспільства є актуальною, як ніколи, і потребує подальшого дослідження та розвитку її у кожному громадянині України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ваніштендаль С. «Резилієнтність» або виправдані надії. Ранений, але не переможений / С. Ваніштендаль. – Женева : Вісе, 1998. – 80 с.
2. Курц Р. Тілесно-орієнтована психотерапія. Метод Хакомі / Рон Курц; переклад з англ. Д.А. Івахненко – М.: Незалежна фірма «Клас», 2004. – 304 с.
3. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
4. Кричевець А.Н. Математика для психологів: Навчальний посібник / А.Н. Кричевець, Е.В. Шикін, А.Г. Дьячков / Під ред. А.Н. Кричевця. М., 2003. – 198 с.
5. Мадді С. Сенсоутворення у процесі прийняття рішень / Сальваторе Р. Мадді // Психологічний журнал. – Т.26, № 6. – 2005. – с.87-99
6. Миронець С. М. Сучасні проблеми психологічної допомоги та захисту населення в умовах надзвичайних ситуацій та збройних конфліктів. Психолого- педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому просторі. Зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (17-18 трав. 2017, м. Мукачеве). Мукачеве: Вид-во МДУ, 2017. С. 35–37.
7. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. – К. : Марич, 2009 – 105 с.
8. Сельє Г. Стресс без дистреса / Г. Сельє. М.: Прогресс, 1979. 124 с.
9. Хамініч О.М. Резилієнтність: життєстійкість, життєздатність або резилієнтність? / О.М. Хамініч // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”. – Вип. 6, Т. 2, 2016. – 160- 165 с.
10. Царенко Л. Г. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний. посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.

11. Царенко Л. Г. (2018). Типи травмівних ситуацій. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ.
12. American Psychological Association (2010) The road to resilience. Washington DC.
13. Bernard B. Turning it around for all youth: from risk to resilience. – Launceton, Tasmania; Resiliency Associates and Global Learning Communities, 1997.
14. Bonnano G. A. (2004) Loss, trauma, and resilience: have underestimated the capacity to thrive after extremely aversive events?. – American psychologist, # 59. – p.21
15. Brown K. W. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects / K.W.Brown, R.M.Ryan, J. D.Creswell // Psychological Inquiry. – 2007. – Vol.18 (4). – p. 211–237
16. Baer R.A. Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples / R.A.Baer, G.T.Smith, E.Lykins // Assessment. – 2008. – Vol. 15(3). – p. 329–342
17. Bishop S.R. Mindfulness: A Proposed Operational Definition / S.R.Bishop, M.Lau, S.Shapiro, L.Carlson // Clinical Psychology: Science and Practice. – 2004. – Vol. 11. – p. 230–241
18. Bolton K. (2013) The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. – The University of Texas. – p. 3
19. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / Kristin Whitehill Bolton. — University of Texas at Arlington, 2013. – p. 118
20. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. // Depression and Anxiety. 2003. - # 18. – p.76

21. Fergus S., Zimmerman M. A. (2005) Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. // *Annual review of Public Health*, #26, p. 399
22. Hellerstein D. How I can become resilient // *Heal Your Brain*.
Электронний ресурс. – [http: / www. psychologyto- day.com/blog/ heal-your-brain](http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain). – Назва з екрану
23. Hjemdal O., Friborg O. A new scale for adolescent resilience : Grasping the protective resources behind healthy development / O. Hjemdal та ін. // *Measuring and Evaluation in Counselling and Development*. – 2006. – N.39. – pp. 84-96.
24. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32
25. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. (2000) The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. – *Child development*, # 71. – p.543
26. Luthar S.S. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work / S.S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker // *Child development*. – 2000. – #71. – p.543-562
27. Masten A. Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. — New York: The Guilford press, 2014. – p.308
28. Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy / Ann Masten // *Developmental Psychopathology*. – 2011. – 23. – pp. 493-506.
29. Neman R. APA’s resilience initiative. // *Professional psychology : research and practice*. – 2005. - # 36. – p. 227.
30. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice / Darlyne G. Nemeth and Tracy W. Olivier. – Academic Press, 2018. – p.167

31. Richardson G. E., Neiger B., Jensen S., Kumpfer K. The resiliency model // Health Education. – 1990. – N. 21. – p. 33- 39.
32. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency / Glenn E. Richardson // Journal of clinical Psychology. – 2002. – Vol. 58 (3). – p. 307-321. – DOI 10.1002 / jclp. 20020
33. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder // British Journal of Psychiatry. – 1985. – # 147. – p.598-611.
34. Sadler-Gerhardt C., Stevenson D. When it All Hits the Fan: Helping Counsellors Build Resilience and Avoid Burnout / Claudia J. Sadler-Gerhardt and Davia L. Stevenson // Paper based on a program presented at the 2011 ACES conference, Nashville, TN, October 27. – Электронный ресурс: <http://www.counseling.org/library/>
35. Southwick S., Charney D. Resilience. The Science of Mastering Life`s Greatest Challenges / Steven M. Southwick, Dennis S. Charney. – Cambridge University Press, 2016. – p. 230
36. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. – Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.
37. Werner E.E. Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. – New York : McGraw – Hill.
38. Wagnild G. M., Young H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement* . 1993. № 1, p.165.
39. Dweck, C. S. Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House Publishing Group. 2006.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальники (чоловічі і жіночі ідентичні)

Тест BASIC Ph Мулі Лахада [2]

Інструкція.

Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте позначку навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я *рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я *іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я *періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я *часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я *майже завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я *завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1. Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми

0 1 2 3 4 5 6

2. Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе

0 1 2 3 4 5 6

3. Я шукаю підтримки інших людей

0 1 2 3 4 5 6

4. Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці

0 1 2 3 4 5 6

5. Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми

0 1 2 3 4 5 6

6. Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай

0 1 2 3 4 5 6

7. Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди

0 1 2 3 4 5 6

8. Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт

0 1 2 3 4 5 6

9. Я веду бесіди з друзями по телефону

0 1 2 3 4 5 6

10. Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми

0 1 2 3 4 5 6

11. Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення

0 1 2 3 4 5 6

12. Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака

0 1 2 3 4 5 6

13. Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»

0 1 2 3 4 5 6

14. Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині

0 1 2 3 4 5 6

15. Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї

0 1 2 3 4 5 6

16. Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві

0 1 2 3 4 5 6

17. Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком

0 1 2 3 4 5 6

18. Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком

0 1 2 3 4 5 6

19. Я прошу допомоги у Бога в молитві

0 1 2 3 4 5 6

20. Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію

0 1 2 3 4 5 6

21. Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу

0 1 2 3 4 5 6

22. Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще

0 1 2 3 4 5 6

23. Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається

0 1 2 3 4 5 6

24. Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем

0 1 2 3 4 5 6

25. Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію

0 1 2 3 4 5 6

26. Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії

0 1 2 3 4 5 6

27. Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись

0 1 2 3 4 5 6

28. Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб

0 1 2 3 4 5 6

29. Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них

0 1 2 3 4 5 6

30. Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю

0 1 2 3 4 5 6

31. Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»

0 1 2 3 4 5 6

32. Я даю вихід моїм емоціям

0 1 2 3 4 5 6

0 1 2 3 4 5 6

33. Я пишу листи та емейли до друзів – з надією на їх відповідь

0 1 2 3 4 5 6

34. Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх

0 1 2 3 4 5 6

35. Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них

0 1 2 3 4 5 6

36. Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії

0 1 2 3 4 5 6

Додаток Б

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim) [5].

Інструкція: Вам буде запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Спробуйте згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте стресові ситуації і ситуації, що потребують сильного емоційного напруження. Позначте, будь ласка, той номер, який Вам підходить.

У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої проблеми. Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Довго не роздумуйте – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!

А

1. «Кажу собі: ниші є щось важливіше, ніж труднощі»
2. «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»
3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
4. «Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан»
5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося»
6. «Я кажу собі: порівняно із проблемами інших людей мої – це дрібниця»
7. «Якщо щось трапилося, на все воля Божа»
8. «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»
9. «Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся»
10. «Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними»

Б

1. «Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест»
2. «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу»
3. «Я не дозволяю собі виражати емоції»
4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації»
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
6. «Я впадаю у стан безнадійності»
7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам»
8. «Я впадаю у лють, стаю агресивним»

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми»
3. «Намагаюся не думати про свої проблеми»
4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)»
6. «Я намагаюся залишитися наодинці з собою»
7. «Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів»
8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

Додаток В

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних станів, в яких може перебувати людина.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться 1 бал.

Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

I. Шкала 1-Т:

1. Не почуваю впевненості в собі.

0 балів 1 бал 2 бали

2. Часто через дрібниці червонію.

0 балів 1 бал 2 бали

3. Мій сон неспокійний.

0 балів 1 бал 2 бали

4. Легко впадаю в зневіру.

0 балів 1 бал 2 бали

5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.

0 балів 1 бал 2 бали

6. Мене лякають труднощі.

0 балів 1 бал 2 бали

7. Люблю копатися у своїх недоліках.

0 балів 1 бал 2 бали

8. Мене легко переконати.

0 балів 1 бал 2 бали

9. Я недовірливий.

0 балів 1 бал 2 бали

10. Я важко переносу час очікування.

0 балів 1 бал 2 бали

II. Шкала Ф:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.

0 балів 1 бал 2 бали

2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.

0 балів 1 бал 2 бали

3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.

0 балів 1 бал 2 бали

4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

0 балів 1 бал 2 бали

5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

0 балів 1 бал 2 бали

6. Я нерідко почуваюся беззахисним.

0 балів 1 бал 2 бали

7. Іноді в мене буває стан розпачу.

0 балів 1 бал 2 бали

8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.

0 балів 1 бал 2 бали

9. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.

0 балів 1 бал 2 бали

10. Вважаю недоліки свого характеру непроправними.

0 балів 1 бал 2 бали

III. Шкала А:

1. Залишаю за собою останнє слово.

0 балів 1 бал 2 бали

2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

0 балів 1 бал 2 бали

3. Мене легко розсердити.

0 балів 1 бал 2 бали

4. Люблю робити зауваження іншим.

0 балів 1 бал 2 бали

5. Хочу бути авторитетом для інших.

0 балів 1 бал 2 бали

6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

0 балів 1 бал 2 бали

7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.

0 балів 1 бал 2 бали

8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.

0 балів 1 бал 2 бали

9. У мене різка, грубувата жестикуляція.

0 балів 1 бал 2 бали

10. Я мстивий.

0 балів 1 бал 2 бали

IV. Шкала Р:

1. Мені важко змінювати звички.

0 балів 1 бал 2 бали

2. Нелегко переключати увагу.

0 балів 1 бал 2 бали

3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

0 балів 1 бал 2 бали

4. Мене важко переконати.

0 балів 1 бал 2 бали

5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

0 балів 1 бал 2 бали

6. Нелегко зближуюся з людьми.

0 балів 1 бал 2 бали

7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

0 балів 1 бал 2 бали

8. Нерідко я виявляю впертість.

0 балів 1 бал 2 бали

9. Неохоче йду на ризик.

0 балів 1 бал 2 бали

10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

0 балів 1 бал 2 бали

Додаток Д

Методика “Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема”.

1. Якщо я добре постараюся, то я завжди знайду рішення навіть складним проблемам.

абсолютно невірно швидше за все не вірно швидше за все вірно
цілком вірно

2. Якщо мені щось заважає, то я все ж таки знаходжу шляхи досягнення своєї мети.

абсолютно невірно швидше за все не вірно швидше за все вірно
цілком вірно

3. Мені досить просто вдається досягти своїх цілей.

абсолютно невірно швидше за все не вірно швидше за все вірно
цілком вірно

4. У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як я маю поводитися.

абсолютно невірно швидше за все не вірно швидше за все вірно
цілком вірно

5. При непередбачуваних труднощах я вірю, що зможу з ними впоратися.

абсолютно невірно швидше за все не вірно швидше за все вірно
цілком вірно

6. Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу впоратися з більшістю проблем.

абсолютно невірно швидше за все не вірно швидше за все вірно
цілком вірно

7. Я готовий(-а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності.

абсолютно невірно швидше за все не вірно швидше за все вірно
цілком вірно

8. Якщо переді мною постає якась проблема, то зазвичай знаходжу кілька варіантів її вирішення.

абсолютно невірно швидше за все не вірно швидше за все вірно
цілком вірно

9. Я можу щось придумати навіть у безвихідних на перший погляд ситуаціях.

абсолютно невірно швидше за все не вірно швидше за все вірно
цілком вірно

10. Я зазвичай можу тримати ситуацію під контролем.

абсолютно невірно швидше за все не вірно швидше за все вірно
цілком вірно

Додаток Е

Опитувальник сенсу життя (MLQ) [5].

1. Я розумію сенс мого життя

абсолютно згоден переважно згоден частково згоден складно
відповісти більше не згоден переважно не згоден абсолютно не згоден

2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним

абсолютно згоден переважно згоден частково згоден складно
відповісти більше не згоден переважно не згоден абсолютно не згоден

3. Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей

абсолютно згоден переважно згоден частково згоден складно
відповісти більше не згоден переважно не згоден абсолютно не згоден

4. Моє життя має чітко визначену мету

абсолютно згоден переважно згоден частково згоден складно
відповісти більше не згоден переважно не згоден абсолютно не згоден

5. Я чітко розумію мету свого життя

абсолютно згоден переважно згоден частково згоден складно
відповісти більше не згоден переважно не згоден абсолютно не згоден

6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей

абсолютно згоден переважно згоден частково згоден складно
відповісти більше не згоден переважно не згоден абсолютно не згоден

7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим

абсолютно згоден переважно згоден частково згоден складно
відповісти більше не згоден переважно не згоден абсолютно не згоден

8. Я шукаю своє життєве покликання

абсолютно згоден переважно згоден частково згоден складно
відповісти більше не згоден переважно не згоден абсолютно не згоден

9. Моє життя не має чіткої мети

абсолютно згоден переважно згоден частково згоден складно
відповісти більше не згоден переважно не згоден абсолютно не згоден

10. Я шукаю сенс свого життя

абсолютно згоден переважно згоден частково згоден складно
відповісти більше не згоден переважно не згоден абсолютно не згоден

Додаток Ж

Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10.

Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обравши відповідну цифру:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках

1. Здатний адаптуватися до змін

0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 =
часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках

2. Можу впоратися з усім, що трапиться

0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 =
часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках

3. Дивлюся на речі з гумористичного боку

0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 =
часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках

4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює

0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 =
часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках

5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів

0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 =
часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках

6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони

0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 =
часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках

7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно

0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 =
часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках

8. Важко розчарувати невдачею

0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 =
часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках

9. Думаю про себе як про сильну людину

0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 =
часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках

10. Можу впоратися з неприємними почуттями

0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 =
часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках