

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**на тему "ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ"**

здобувачка Валентина РУДКОВСЬКА

(підпис)

Науковий керівник: канд.психол.н., доцент Ольга ЛОВКА

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з
атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф.
Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ-2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Підходи до поняття психологічної стійкості як психологічної властивості особистості	8
1.2. Гендерні особливості як аспект адаптаційних можливостей організму у студентському віці	17
Висновки до I розділу	23
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	25
2.1. Організація та методи дослідження	25
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	31
Висновки до 2 розділу	52
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ	56
3.1. Опис програми	56
3.2. Результати впровадження експериментальної програми	65
Висновки до 3 розділу	68
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	82

ВСТУП

Актуальність теми. Війна назавжди змінила життя кожного українця, вона руйнує не тільки нашу країну, а й призвела до потужного психологічного навантаження на психологічне здоров'я. Реакція людини на стресові ситуації проявляється індивідуально, але спільними для всіх є: страх, пригнічення та внутрішня напруга, що має негативний вплив на психологічне благополуччя людини і призводить до поступового погіршення її психічного здоров'я та самопочуття. Внаслідок цього значна кількість людей виявляє ознаки посттравматичного стресового розладу (підвищені тривожність і емоційне збудження, постійна настороженість, підозріливість, прагнення уникати того, що нагадує про травму; гнів і дратівливість; почуття провини, сорому або самозвинувачення; зловживання алкоголем; почуття недовіри і зради, а також «несправедливості долі»; депресія і почуття безвиході; суїцидальні думки; поверхневий і неспокійний сон, жахливі сновидіння) та екзистенційної кризи (втрата сенсу життя; втрата бачення майбутнього; нерозуміння, як жити далі тощо).

Саме тому однією з центральних проблем дослідження особистості в екстремальних умовах, є проблема розвитку психологічної стійкості, яка впливає на психологічне та соматичне здоров'я людини, охороняє її від дезінтеграції та особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії. А психологічна стійкість студента – це успіх в навчанні, його ключ до успіху в сучасному суспільстві, можливість реалізувати себе в будь-яких сферах життєдіяльності людини.

Психологічна стійкість (psychological resilience) – явище, яке розпочали досліджувати в 70-х роках ХХ століття. Однією із перших дослідниць почала говорити про цей феномен Еммі Вернер.

Проблема психологічної стійкості порушується у багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Різним аспектам психологічної стійкості особистості приділяють увагу С. Богданов, О. Бойко, В. Крайнюк, С. Максименко, Т.

Титаренко, О. Тімченко, Л. Коробка, О. Коқун, Є. Потапчук, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, О. Хамініч, М. Хворост та ін.

Зокрема, у зарубіжних працях тему психологічної стійкості розглядали автори А. Азарян, А. Асгар, Е. Хабібі, П.Т. Бартон, В. Гасанванд, М. Халедян, А.Р. Мераті та ін.

Повноту досліджень щодо феномену психологічної стійкості особистості також розкривають такі поняття як життестійкість та психологічна готовність, яким присвячено роботи О. Коқуна, О. Купреєвої, Л. Сердюк, Т. Титаренко, Д. Хошаба, С. Кобаса, С. Мадді та ін.

Щоб зберегти або підвищити психологічну стійкість, особистості потрібно мати певні ресурси, які допомагатимуть справлятися в різних складних ситуаціях. Під ресурсами розуміємо внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях.

Серед напрямів, на які спрямована особлива увага європейських країн – це запобігання гендерним стереотипам та сексизму, боротьба з насильством щодо жінок, забезпечення рівного доступу жінок до правосуддя, збалансована участь жінок у прийнятті політичних та суспільних рішень тощо. 47 країн, в тому числі Україна, взяли на себе обов'язок імплементувати нову стратегію на національному та місцевому рівнях. Отже, актуальною проблемою в Україні є підвищення гендерної культури в освітніх закладах, що досягається шляхом застосування гендерного підходу в освітньому процесі закладів вищої освіти.

Проблемою "гендеру" займалися та продовжують це робити багато зарубіжних та вітчизняних дослідників. Свій вагомий внесок в дослідження цього питання зробили Дж. Корбет, С. МакКоннелДжінет, А. Лівія, Л. Вон Флотов, Ш. Саймон, Д. Танен, Дж. Вуд, Л. Чемберлен, А. Пауелз, С. Ромен та багато інших.

Отже, на сьогоднішній день існує значна кількість вітчизняних і зарубіжних досліджень, присвячених проблемам психологічної стійкості особистості і гендерним особливостям особистості. Але досліджень, присвячених гендерним особливостям прояву психологічної стійкості студентів

в умовах воєнного стану в Україні ще недостатньо, що підтверджує **актуальність** та практичну значущість даної теми для дослідження.

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість особистості.

Предмет дослідження – гендерні особливості прояву психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження містить такі припущення: психологічна стійкість студентів має гендерні особливості, які в умовах воєнного стану впливають на зміни в задоволеності якістю життя, на вірогідність розвитку посттравматичного стресового розладу та сформованість ресурсів виживання в умовах постійного стресу.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз та дослідити гендерні особливості прояву психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану, розробити методичні прийоми розвитку психологічної стійкості студентів в сучасних умовах.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до поняття психологічної стійкості як психологічної властивості особистості та гендерних особливостей як аспекту адаптаційних можливостей у студентському віці.
2. Розробити анкету про зміни, що з'явилися під час воєнного стану.
3. Емпірично дослідити гендерні особливості прояву психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану.
4. Розробити "Програму розвитку психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану із врахуванням їхніх гендерних особливостей", проаналізувати її ефективність.

Група досліджуваних: Вибірку досліджуваних склали 70 студентів, з яких 62,9% (44 особи) – жіночої статі, 37,1 % (26 осіб) – чоловічої, за віком це – особи, від до 18 років до 50 років і більше. Це були студенти двох навчальних закладів: 1) Державного податкового університету, факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації – 23 особи (20 осіб – чоловічої статі; 3 особи – жіночої статі); 2) Київського національного економічного університету імені

Вадима Гетьмана, факультету управління персоналу, соціології та психології – 47 осіб (6 осіб – чоловічої статі; 41 особа – жіночої статі). Всіх досліджуваних було розподілено на 2 групи: 1 група – студенти чоловічої статі, 2 група – студенти жіночої статі. У свою чергу групи були розподілені за віком, формою навчання і спеціальністю.

Емпірична частина роботи присвячена опису результатів дослідження гендерних особливостей прояву психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану. В дослідженні для кількісного аналізу було використано діагностичні методики, які виміряли рівень психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану; гендерні особливості студентів (ступінь андрогінності, маскулінності й фемінінності); рівень задоволеності якістю життя, вірогідність посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та рівень розвитку ресурсних каналів за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph.

У роботі використані такі загально наукові методи як аналіз, синтез, індукція, дедукція та моделювання; на емпіричному етапі проведення дослідження було використано тести, опитувальники та математико-статистичні методи опрацювання результатів дослідження. Опитування проведено з використанням docs.google.com/forms. Обробка кількісних результатів здійснювалась за допомогою методів описової статистики (M, SD, %), одновибіркового t-критерію Стьюдента та t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок, коефіцієнту лінійної кореляції r Пірсона, F-критерію Фішера, критерію Манна-Уїтні (програма IBM SPSS Statistics 23).

Методики дослідження: психодіагностика гендерних особливостей прояву психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану за допомогою:

- 1) спеціально розробленої Анкети "Зміни, що з'явилися під час воєнного стану";
- 2) "Шкали оцінки якості життя" Chaban Quality of Life Scale – CQLS (Чабан О.С., 2016);
- 3) Опитувальника для скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) Н. Бреслау та ін. (Breslau et al., 1999);
- 4) Методики "Маскулінність – фемінінність" (Сандра Бем, 1974);
- 5) Шкали психологічної стійкості Коннора

Девідсона-10 (Campbellills & Stein, 2007); 6) Опитувальника для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph (Lahad & Leykin, 2013; українська версія, 2014).

Теоретична значимість дослідження полягає в тому, що було проведено теоретичний аналіз гендерних особливостей прояву психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану у вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі. Встановлено взаємозв'язки між гендерними особливостями, статтю, показниками психологічної стійкості, рівнем задоволеності якістю життя, вірогідністю посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і показниками за ресурсними каналами стресоподолання.

Практична значимість роботи визначається тим, що отримано нові емпіричні дані про гендерні особливості прояву психологічної стійкості студентів, які дозволяють розширити і конкретизувати наукові відомості про зміни, що з'явилися в них під час воєнного стану, зміни в складових якості життя, в показниках вірогідності розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу та в наявності ресурсів стресоподолання і виживання після сильного стресу. Ці результати мають прямий вихід в практику психологічної допомоги студентам під час воєнного стану для підтримки їхньої психологічної стійкості з урахуванням гендерних особливостей.

Розроблена та апробована "Програма розвитку психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану з урахуванням гендерних особливостей" може бути рекомендована для застосування у вищих навчальних закладах України.

Результати дослідження можуть бути використані при підготовці лекцій з психології особистості для психологів і фахівців, що працюють в вищій освіті.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список інформаційних джерел (у кількості ...) та додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Підходи до поняття психологічної стійкості як психологічної властивості особистості

Психологічна стійкість (psychological resilience) – явище, яке розпочали досліджувати в 70-х роках ХХ століття. Однією із перших дослідниць почала говорити про цей феномен Еммі Вернер [9]. Еммі Вернер (E. Werner), провівши дослідження на гавайських дітях, виділила такі несприятливі чинники, за якими дітей можна було б віднести до групи ризику: низький соціально-економічний статус родини, психічні розлади батьків, жорстоке поводження, міська бідність, суспільна жорстокість, хронічні захворювання, катастрофічні події в житті. Щодо поведінкових проявів Е. Вернер було встановлено, що, перебуваючи в схожих несприятливих умовах, дві третини дітей уже в підлітковому віці демонстрували деструктивну поведінку: хронічне безробіття, токсикоманію, раннє дітонародження. Однак одна третина дітей не була схильна до такої поведінки. На думку Е. Вернер, ці діти характеризуються здоровою адаптацією [56].

Проблема психологічної стійкості порушується у багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Різним аспектам психологічної стійкості особистості приділяють увагу С. Богданов, О. Бойко, В. Крайнюк, С. Максименко, Т. Титаренко, О. Тімченко, Л. Коробка, О. Кокун, Є. Потапчук, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, О. Хамініч, М. Хворост та ін.

Зокрема, у зарубіжних працях тему психологічної стійкості розглядали автори А. Azarian, А. Asghar, Е. Habibi, Р.Т. Bartone, В. Hasanvand, М. Khaledian, А.Р. Merati та ін.

Повноту досліджень щодо феномену психологічної стійкості особистості також розкривають такі поняття як життестійкість та психологічна готовність, яким присвячено роботи О. Кокуна, О. Купреєвої, Л. Сердюк, Т. Титаренко, D. Khoshaba, S. Kobasa, S. Maddi та ін.

В англomовній психологічній літературі часто вживаються близькі за значенням терміни *resilience* та *hardiness* [6].

Термін стійкість (*resilience*) використовується в контексті проблематики подолання стресу, підкреслює наявність аттитюдів, мотивуючих людину перетворювати стресогенні життєві події. Стійкість (*resilience*) характеризують як проблему, точніше проблемну область, а витривалість (*hardiness*), як конкретний варіант підходу до вирішення цієї проблеми, тобто її механізм [40; 44]

Зазначається, що потрібно розрізняти терміни *resilience* (в українській літературі перекладається за допомогою термінів життєздатність, стійкість, еластичність, пружність) і *hardiness* (в українській літературі перекладається за допомогою термінів витривалість, життестійкість) [6].

Життестійкість (Кокун, 2021) є стійкою багатовимірною особистісною властивістю, що являє собою сукупність поглядів та переконань про себе та навколишній світ, які забезпечують мужність та мотивацію людини перетворити складні ситуації на можливості зростання, а також здатність залишатися здоровим та здійснювати високоефективну діяльність, незважаючи на високий рівень стресу [12, с.12].

Життестійкість особистості, як вказують Т.М. Титаренко та Т.О. Ларіна (2009), виступає як регулятивний механізм, який забезпечує розгортання власного потенціалу, зберігаючи життєвий ресурс, тобто підтримує внутрішню рівновагу особистості. Життестійкість, як зазначають авторки, спрямовує людину на активний пошук способів долаття труднощів, а не на використання готових стратегій опанування [23, с. 46].

Загалом дослідники Е. Кроуфорд, М.О. Райт, А. Мастен виділяють фактори психологічної стійкості: наявність поруч когось, хто турбується і підтримує, як

в межах родини, так і поза нею; здатність до складання реалістичних планів та здійснювати кроки з їх втілення; позитивний погляд на себе, віра у свої сили і здібності; навички комунікації та вирішення проблем; здатність до управління сильними почуттями та імпульсами; екологічні та індивідуальні фактори [33].

Важливо також розкрити зміст поняття "посттравматичний стресовий розлад" або ПТСР – це порушення психічного стану, яке може з'явитися після травматичної події. Прояви ПТСР з'являються через щонайменше 4 тижні після травматичної події, яка була загрозливою для життя чи гідності [26].

Відчувати страх під час і після травматичної ситуації є цілком природною реакцією людини. Страх є частиною реакції організму «борись або тікай», яка допомагає нам уникати потенційної небезпеки або реагувати на неї. Люди можуть відчувати низку реакцій після травми, і більшість з них оговтаються від своїх симптомів з часом. У тих, хто продовжує відчувати симптоми, може бути діагностовано посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [28].

Загалом виокремлюють 3 основних типи перебігу ПТСР: гострий, хронічний та відстрочений. Гострий – визначається тривалістю симптомів від 1-го до 3-х місяців. Хронічний – коли симптоми розладу зберігаються понад 3 місяці. Відстрочений – може виявити себе через 6 місяців. У цей період найбільш яскраво проявляється клінічна картина захворювання. Тобто до появи характерних симптомів людина почувається нормально і може навіть не підозрювати, що ПТСР вже розвивається. Чи потрапить людина в ПТСР, чи ні – залежить від її стресостійкості. Також на це впливає середовище, у якому перебуває людина, досвід уміння впоратися з тими чи іншими стресовими чинниками [39].

Психологічна стійкість, як психологічна властивість особистості, також вивчається у наступних підходах: психодинамічному, психометричному, в психології позитивного підходу, нейрофізіологічному і соціально-культурному.

За психодинамічною теорією, психологічна стійкість може бути пов'язана з ефективністю механізмів захисту. Ці механізми допомагають особистості засвоювати інформацію та емоції, що допомагає уникати відчуття тривоги та

стресу. Психометричний підхід визначає психологічну стійкість через спеціальні тести і психологічні шкали, які оцінюють рівень стресостійкості, емоційної стабільності та здатність до адаптації до змін.

У психології позитивного підходу акцентується увага на розвитку психологічної стійкості через підвищення рівня оптимізму, внутрішньої мотивації та вміння шукати позитивні аспекти в будь-якій ситуації.

Дослідження в нейрофізіологічному підході вказують на роль нейропластичності та гормонального балансу у формуванні психологічної стійкості.

У соціально-культурному підході вивчається вплив соціальних та культурних чинників на розвиток психологічної стійкості. Він розглядає, як культурні норми, соціальна підтримка та інші фактори впливають на здатність особистості подолати стрес.

Кожен з цих підходів пропонує унікальні погляди на природу та розвиток психологічної стійкості як властивості особистості. У цих підходах до визначення психологічної стійкості застосовуються різні методи та критерії [13].

Ось деякі з них:

1. Психодинамічні теорії часто розглядають психологічну стійкість через призму ефективності механізмів захисту. Психологічно стійка особистість вважається такою, яка використовує здорові механізми захисту, такі як відсторонення, відступ, компенсація тощо, для подолання стресу та впорядкування своїх емоцій. У психодинамічному підході до психологічної стійкості багато вчених внесли свій внесок. Одним із найвідоміших вчених в цій області є Зигмунд Фрейд. Фрейд і його учні вивчали психічні механізми, які захищають особистість від стресу та конфліктів, і розвинули концепцію захисних механізмів.

Фрейд вважав, що невротичні розлади виникають через конфлікти між свідомим і несвідомим, і що захисні механізми допомагають особистості зменшувати або уникати цих конфліктів. Деякі з найвідоміших захисних

механізмів, визначених Фрейдом, включають раціоналізацію, відсторонення, реакцію зі сторони протилежності, проекцію та регресію.

Іншим важливим вченим, який розвинув ідеї психодинамічного підходу, був Ерік Еріксон. Еріксон пропонував теорію психосоціального розвитку, в якій він виділяв різні етапи розвитку особистості та ключові конфлікти, які виникають на кожному з цих етапів. Він також розглядав механізми, які допомагають особистості подолати ці конфлікти та досягти психологічної стійкості.

Іншим важливим дослідником в цій області був Альфред Адлер, який вважав, що психологічна стійкість залежить від відношення особистості до своїх цілей та переконань, а також від розвитку внутрішньої мотивації та соціальних навичок.

Інші психоаналітики та психотерапевти також досліджували психологічну стійкість з психодинамічної перспективи, включаючи Карла Юнга, Мелані Кляйн та інших. Кожен з цих вчених приніс свої власні унікальні уявлення про те, як захисні механізми та внутрішні конфлікти впливають на психічне здоров'я та стійкість особистості.

2. У дослідженнях психометричного підходу психологічна стійкість визначається через вимірювання різних аспектів психологічного функціонування, таких як рівень стресостійкості, емоційна стабільність, адаптація до змін тощо. Зазвичай це вимірюється за допомогою спеціальних тестів та анкет. У психометричному підході до психологічної стійкості багато вчених займалися цією проблемою. Один із важливих дослідників у цій області Ганс Айзенк.

Ганс Айзенк був британським психологом німецького походження, який зробив великий внесок у розвиток психометрики, тобто вимірювання психологічних характеристик. Він створив шкали для вимірювання таких психологічних конструктів, як екстраверсія-інтроверсія, нейротизм та психотизм.

Є одна із його робіт, де він досліджував психологічну стійкість разом з іншими особистісними характеристиками. Він вважав, що психологічна стійкість може бути виміряна і оцінена за допомогою відповідних тестів і анкет. Ці засоби дозволяють виявити рівень стресостійкості, емоційної стабільності та здатність до адаптації до змін у різних ситуаціях.

Айзенк і його колеги провели значну роботу з розробки тестів, які можуть виміряти різні аспекти психологічної стійкості, що дозволяє більш об'єктивно оцінювати цей конструкт [13].

Також важливим вченим у цій галузі був Реймонд Кеттел, який розробив «Міннесотське багатофакторне опитування особистості» (Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI). Цей тест дозволяє вимірювати різні аспекти психічного стану, включаючи емоційну стійкість та стресостійкість.

Ці вчені та багато інших внесли значний внесок у розуміння психологічної стійкості через розробку методів та інструментів для її вимірювання.

3. У позитивному підході психологічна стійкість оцінюється через такі показники, як оптимізм, самоприйняття, гнучкість у мисленні та здатність до розв'язання проблем.

У психології позитивного підходу до психологічної стійкості працювали багато вчених, але одним із найвідоміших є Мартін Селігман (Martin Seligman). Мартін Селігман вважається піонером в галузі позитивної психології. Він досліджував поняття оптимізму, радості та внутрішньої мотивації та їх вплив на психологічну стійкість та благополуччя. Мартін Селігман розробив концепцію «тривалого щастя», яке включає в себе не лише миттєві емоції, але і почуття задоволення від життя, внутрішньої гармонії та сенсу. Він вивчав поняття оптимізму, радості та життєвої задоволеності. Він розробив концепцію «позитивної психології», що акцентує увагу на підвищенні благополуччя та психологічної стійкості людини. Його дослідження стосувалися таких аспектів, як оптимізм, допомога іншим, вдячність та розвиток сильних сторін особистості.

В останні десятиліття набрав популярності ресурсний підхід, який акцентує увагу на тому, що є процес розподілення ресурсів, який пояснює той

факт, що деяким людям вдається зберегти здоров'я та адаптуватись до нових умов, незважаючи ні на що. До ресурсів відносять наявність і доступність моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища та власні навички та вміння людини. М. Селігман вважає, що найголовнішим ресурсом у подоланні стресу є оптимізм [45].

Іншим важливим дослідником у цій області є Крістоффер Петерсон (Christopher Peterson), який співпрацював із Мартіном Селігманом у розвитку позитивної психології. Крістоффер Петерсон досліджував поняття внутрішньої сили та відчуття значущості у житті, що сприяє формуванню психологічної стійкості [34].

Ці вчені разом із іншими дослідниками в галузі позитивної психології вивчали психологічну стійкість з позитивного ракурсу, розглядаючи її як результат розвитку оптимізму, внутрішньої мотивації та гнучкості мислення.

Карол Райфф спільно з Крістоффером Петерсоном вивчали поняття людського щастя та добробуту. Вони розробили «Класифікацію характерологічних сил та вірогідних цінностей», яка описує 24 характеристики, які сприяють психологічній стійкості та добробуту. Ці характеристики включають такі як гнучкість, впевненість, допомога іншим, гумор, емпатія та інші.

Ці вчені і багато інших у галузі позитивної психології досліджують та розвивають концепції, які спрямовані на підвищення психологічної стійкості, самоприйняття та життєвого задоволення у людей.

4. В нейрофізіологічних дослідженнях психологічна стійкість визначається через функціональну активність різних частин мозку, таких як амігдала та префронтальна кора, які відповідають за регуляцію емоцій та стресові реакції.

У нейрофізіологічному підході до вивчення психологічної стійкості особистості дослідження проводилися відомими нейробіологами та психологами. Один із ключових вчених у цій області – Річард Девідсон. Річард Девідсон займався дослідженням взаємозв'язку мозкової активності із

психологічними станами та властивостями особистості, включаючи психологічну стійкість. Він спеціалізується на вивченні емоцій та їх впливу на мозкову діяльність. Річард Девідсон розвинув методи функціонального магнітно-резонансного зображення (fMRI) для дослідження активності різних частин мозку під час виконання різних завдань та емоційних станів.

В одному зі своїх досліджень, Річард Девідсон вивчав кореляції між активністю лівої передньої кори мозку та психологічною стійкістю. Він припустив, що люди з вищим рівнем активності в лівій передній корі можуть виявляти більшу емоційну стійкість та оптимізм у вирішенні проблем.

Інші дослідження у цій області також досліджують вплив нейропластичності (здатності мозку змінюватися відповідно до досвіду та навчання) та гормонального балансу на формування психологічної стійкості. Такі дослідження допомагають краще зрозуміти біологічні механізми, що лежать в основі психологічної стійкості та адаптації до стресу у людей.

5. У соціально-культурному підході психологічна стійкість визначається через спосіб, яким особистість взаємодіє з соціальним середовищем та культурними нормами. Особистість, яка може успішно адаптуватися до різноманітних соціальних ситуацій та виявляє здатність до розв'язання конфліктів, може вважатися психологічно стійкою.

У соціально-культурному підході до вивчення психологічної стійкості вчені звертали увагу на вплив соціальних та культурних чинників на формування цієї властивості особистості. Один з визначних дослідників у цій галузі – Сьюзен Фолькман, американська психологиня, яка розвинула концепцію «резилієнтності», яка описує здатність особистості до адаптації та відновлення після важких життєвих обставин. Сьюзен Фолькман (Susan Folkman) вказувала на те, що соціальні мережі та підтримка є важливими для психологічної стійкості особистості. Наприклад, наявність родинної та дружньої підтримки може сприяти зниженню рівня стресу та підвищенню загальної психічної стійкості.

У цьому підході також активно досліджується роль родинних взаємин, соціальної підтримки та інших соціальних факторів у формуванні психологічної стійкості та вмінні подолати стресові ситуації.

Крім того, деякі дослідження у цій області вивчають, як культурні норми та цінності впливають на розвиток психологічної стійкості у різних культурах. Наприклад, у деяких культурах можуть бути специфічні стратегії управління стресом та конфліктами, які впливають на загальний рівень психологічної стійкості у їхніх представників.

Кожен з цих підходів надає свої власні критерії та методи визначення психологічної стійкості, враховуючи різноманітні аспекти цієї складної психологічної властивості.

Далі розглянемо, як сучасні дослідники визначають поняття «резилієнс». Загалом резилієнс може одночасно характеризуватися (Ассонов Д., Хаустова О., 2019) як: стабільне психічне функціонування під час стресового впливу; швидке повернення до норми після деструктивної дії психотравмуючих факторів; здобуття якісно нових рис та більш успішне функціонування, як результат подолання психологічної травми [1].

Наведемо ще декілька визначень резилієнсу, які змістовно розширюють наведене вище, виокремлюючи його додаткові важливі особливості та функції.

Резилієнс – динамічний розвивальний процес, що характеризується досягненням позитивної адаптації, незважаючи на вплив значної загрози, серйозних труднощів або травми (Cicchetti, 2013) [32]; процес використання біологічних, психосоціальних, структурних і культурних ресурсів для підтримки психологічного благополуччя (Folke, 2016) [50]; адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після певного дезадаптивного періоду, спричиненого дезорганізуючою дією психотравмуючих факторів (Кокун та ін., 2022) [10].

А термін «резильєнтність» пов'язують зі здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов (Лазос, 2018) [14].

Нижче наведемо низку взаємодоповнюючих визначень резильєнтності.

Резильєнтність – здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми (Feder та ін., 2019) [51]; розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач (Кокун та ін., 2022) [10]; здатність вистояти перед обличчям змін, продовжувати розвиватися в умовах, що постійно змінюються (Folke, 2016) [50].

Стійкість (resilience) є описовим терміном, тоді як витривалість (hardiness) є пояснювальним. Стійкість (resilience) описує тенденцію швидко оговтатися від труднощів, залишатися сильним під час стресу. При цьому, бути психологічно стійким (resilience) – не означає не переживати чи не відчувати складнощів, не мати дистресу. Адже біль, гнів, сум – це частина життя.

Психологічна стійкість – це складне поняття, яке включає в себе не лише емоційну стійкість, але й реакції на стрес, здатність до адаптації та вирішення проблем. Ці характеристики можуть виявлятися по-різному у кожної людини, залежно від її статі та гендерних особливостей.

Відтак, психологічна стійкість – це висока здатність адаптуватися до загрозливих ситуацій, процес доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом.

1.2. Гендерні особливості як аспект адаптаційних можливостей організму у студентському віці

Серед напрямів, на які спрямована особлива увага європейських країн, згадуються запобігання гендерним стереотипам та сексизму, боротьба з насильством щодо жінок, забезпечення рівного доступу жінок до правосуддя, збалансована участь жінок у прийнятті політичних та суспільних рішень тощо. 47 країн, в тому числі Україна, взяли на себе обов'язок імплементувати нову стратегію на національному та місцевому рівнях. Отже, актуальною проблемою

в Україні є підвищення гендерної культури в освітніх закладах, що досягається шляхом застосування гендерного підходу в освітньому процесі закладів вищої освіти. Такий підхід передбачає заохочення здобувачів до тих видів діяльності, які їм цікаві, не звертаючи уваги на такі аспекти, як "жіноча" чи "чоловіча" професія або поведінка [8, с.108].

У 2018 році Рада Європи прийняла нову Стратегію гендерної рівності [22].

Тема адаптаційних можливостей організму у студентському віці є доволі багатогранною, вона охоплює аспекти фізіологічних, психологічних та соціальних змін, які відбуваються під час навчання у вищих навчальних закладах. До фізіологічних адаптаційних можливостей відносять розвиток нервової системи (розвиток механізму стресостійкості). До психологічних адаптаційних можливостей відносять емоційну регуляцію, мотивацію та самодисципліну. Соціальними аспектами адаптації є академічна адаптація (здатність пристосуватися до нових навчальних вимог, методів викладання та оцінювання), інтерація з однолітками (формування нових соціальних зв'язків і розвиток комунікативних навичок), участь у студентському житті.

Факторами, які впливають на адаптаційні можливості визначають індивідуальні особливості (генетичні, гендерні фактори, фізичний стан, рівень інтелекту тощо), навчальне середовище (якість навчального процесу, підтримка з боку викладачів та адміністрації закладу), сімейне оточення (підтримка з боку родини, матеріальні умови та психологічний клімат у сім'ї).

Існують дослідження, які вказують на гендерні відмінності адаптаційних можливостей і стресостійкості між чоловіками і жінками, але це доволі широка і складна тема, а результати досліджень можуть варіюватися.

Деякі дослідження вказують на те, що жінки можуть мати вищий рівень емоційної виразності та більшу схильність до виявлення емоційних реакцій у стресових ситуаціях. Однак це не завжди означає, що вони менш стійкі. Деякі вчені вважають, що жінки можуть мати більшу здатність до адаптації та виправлення стресових ситуацій через соціальну підтримку та емоційне спілкування.

З іншого боку, чоловіки можуть виявляти більшу схильність до внутрішньої стратегії підтримання стійкості в емоційно навантажених ситуаціях. Вони можуть здаватися менш емоційно виразними, але це не обов'язково означає, що вони менш стійкі.

Інтерес до проблеми зумовлений тим, що категорія статі – одне з найважливіших історико-культурних та соціальних надбань людства; чинник статі спрацьовує як на найбільш ранніх, так і найбільш пізніх періодах людського життя, тобто становить постійну і стабільну характеристику онтогенетичної еволюції людства. Варто зауважити, що онтогенез людини розкривається як послідовна зміна вікових періодів, однією з ознак якої є розгортання сценарію статевих метаморфоз.

Але наразі ми маємо міжнародне законодавче закріплення терміну "гендер" у статті 3 Конвенції Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу з цими явищами, де гендер означає соціально закріплені ролі, поведінку, діяльність і характерні ознаки, які певне суспільство вважає належними для жінок та чоловіків [49].

Гендер – це змодельована суспільством та підтримувана соціальними інститутами система цінностей, норм і характеристик чоловічої й жіночої поведінки, стилю життя та способу мислення, ролей та відносин жінок і чоловіків, набутих ними як особистостями в процесі соціалізації, що насамперед визначається соціальним, політичним, економічним і культурним контекстами буття й фіксує уявлення про жінку та чоловіка залежно від їх статі. Поняття, як і люди, мають свій вік і місце народження.

Термін "гендер" виник у Великій Британії. У перекладі з англійської мови гендер буквально означає граматичний рід – чоловічий, жіночий, середній. Надалі це поняття почало означати соціо-статеві характеристики статі, на відміну від власне біологічних (генетико-морфологічних, анатомічних, фізіологічних) – із властивими їй характеристиками способу життя, поведінки, намірів і прагнень тощо. Гендер стосується не тільки чоловіків та жінок як окремих індивідів, а й характеризує відносини поміж ними як соціально-

демографічними групами та гендерні відносини в цілому - те, як реалізуються соціальні ролі жінок і чоловіків, дівчаток та хлопчиків, як вони соціально вибудовуються.

Гендер відрізняється від поняття "sex", яке перекладається як "стать", тобто як здатність або нездатність виношувати й народжувати дітей. Біологічна стать виражає природні, біологічно задані відмінності між чоловіком і жінкою.

Якщо стать задається природньою, то гендер конструюється соціально та зумовлений культурою суспільства в конкретний історичний період. Так, поняття "гендер" означає стать як соціальне явище, як усе те соціальне, що утворюється над біологічною статтю. Гендер характеризує осіб і жіночої, й чоловічої статей, будучи продуктом соціалізації.

Статева ідентичність – це переважно усвідомлення себе представником тієї чи іншої статі, то гендерна полягає в переживанні своєї відповідності гендерним ролям, тобто сукупностям суспільних норм і стереотипів поведінки, характерних для представників певної статі (або таким, що приписуються представникам певної статі суспільно-історичною чи соціокультурною ситуацією).

Статева ідентичність – це усвідомлення і переживання індивідом своєї статевої належності (фізіологічних, психологічних і соціальних особливостей). [21].

Проблемою гендеру займалися та продовжують це робити багато зарубіжних та вітчизняних дослідників. Свій вагомий внесок в дослідження цього питання зробили Дж. Корбет, С. МакКоннелДжінет, А. Лівія, Л. Вон Флотов, Ш. Саймон, Д. Танен, Дж. Вуд, Л. Чемберлен, А. Пауелз, С. Ромен та багато інших.

Категорії етнічність, вік, стать, раніше інтерпретувалися лише як біологічно детерміновані [15, с. 110].

Незважаючи на таку кількість робіт, досі актуальним є питання, пов'язане з поняттям гендеру та його складовими.

Цей термін у сучасному значенні увійшов у лінгвістичну парадигму пізніше, ніж в інші гуманітарні науки і означає сукупність соціальних й

культурних норм, яку суспільство приписує виконувати людям в залежності від їхньої біологічної статті. Не стать, а соціокультурні норми, в кінцевому результаті, визначають моделі поведінки, види діяльності. "Бути в суспільстві чоловіком чи жінкою означає не просто володіти тими чи іншими анатомічними особливостями – це означає виконувати гендерні ролі" [52; 55].

У іншій інтерпретації "гендер – свого роду міждисциплінарна інтрига, в основі якої переплітаються багато наук про людину, про її не тільки біологічну, але й соціально та культурно зумовлену специфіку, інтригу як сукупність обставин, подій та дій, в центрі яких знаходиться людина, особистість" [36].

Сучасні американські гендерологи звертаються до терміну "ідентичність" (особливо характерному для представників перформативного підходу), під яким розуміється моделювання поведінки у відповідності/ невідповідності з соціально обумовленим каноном для осіб різної статті. Хоча деякі вчені наголошують на певній "підступності" цього поняття і пропонують вживати його у множині, так як тільки тоді воно охоплюватиме усвідомлення людини одночасно у різноманітні соціальних груп. "Одна або більше ідентичностей може бути актуалізовано у різний відрізок часу; іноді вони можуть бути суперечливими, іноді взаємопов'язаними: різноманіття людських ідентичностей констатує багатство та неоднозначність усвідомлення власного Я" [53; 54].

Поняття гендер може бути визначено через протиставлення двох теоретико-методологічних напрямів – есенціалістського та анти-есенціалістського. Суть першого напрямку полягає в розгляді "чоловічого" та "жіночого" у якості цілісних категорій, які складаються з взаємовиключних сукупностей якостей – категорій, що знаходяться в постійній опозиції. Таку опозицію можна представити у вигляді дихотомії "плюс" і "мінус": якщо "чоловічому" притаманна сила, то "жіночому" – відсутність сили; якщо "чоловіче" домінує, то "жіноче" підкоряється. В основі есенціалістського підходу, на думку Д. Камерон, є впевненість у існуванні фундаментальних й фіксованих характеристик. Отже, відмінності між статтями пов'язують з їхніми біологічними особливостями й вважаються вродженими та незмінними [5; 35].

Маскулінність та фемінність швидше є системою властивостей особистості, що традиційно вважаються чоловічими чи жіночими. Це такі особливості людини (насамперед - психологічні), які визначають відповідність власній психологічній статі, гендерно-рольовим нормам і стереотипам, типовим для чоловіків та жінок форм поведінки, стилям життя, способам самореалізації, вибору відповідних цінностей, установок тощо.

Типовими маскулінними якостями вважаються інтелект, раціональність, незалежність, активність, сила (як фізична, так і психологічна, чи сила характеру), авторитарність, агресивність; стриманість в емоційних проявах, схильність до ризику, здатність до досягнень.

Типовими фемінними якостями вважаються емоційність, м'якість, слабкість, турботливість, практичність, консервативність, інтуїтивність, реалістичність, комунікативність, сензитивність, емпатійність. Для жінки важливо, щоб її зрозуміли, їй необхідно, щоб хтось розділив її почуття, висловив своє ставлення до неї, психологічні стосунки для жінки важливіші, ніж результат діяльності. Для чоловіка важливо вважатися компетентним, бути визнаним, йому треба досягнення своїх цілей, результат розв'язання задачі важливіший за систему стосунків, які супроводжують процес розв'язання.

Поєднання високого розвитку фемінності та маскулінності в одній людині (незалежно від її статі) дістало назву андрогінність. Андрогінія (грец. - двостатевий) – багатомірна інтеграція проявів емоційно-експресивного (жіночого) та інструментального (чоловічого) стилів діяльності, свобода тілесних експресій, відсутність жорсткого диктату статевих ролей, емансипація обох статей.

У психології особистості андрогінія розглядається як особистісна характеристика, не пов'язана з порушеннями статевого розвитку, статевої та гендерної ідентичності або статево-рольової орієнтації. Розвинута андрогінія в людини, незалежно від її статі, передбачає багатий арсенал і гнучкість її гендерно-рольової поведінки, високі соціально-адаптивні здібності та інші важливі якості. Наприклад, помічено, що обдарованим людям часто властива

висока андрогінія. Крім того, вона може знімати обмеженість чоловічих і жіночих гендерних ролей, знижувати внутрішні конфлікти, пов'язані з неприйняттям своєї другої сутності.

На сьогодні вважаються актуальними дослідження залежності від гендерних особливостей відмінностей адаптаційних можливостей організму (фізичні здібності, психологічна стійкість, стресостійкість тощо). Також в цьому контексті необхідно враховувати вплив студентського середовища на особистість студента, гендерні відмінності в ментальному здоров'ї [2].

Відтак, адаптаційні можливості організму у студентському віці є комплексним процесом, який включає фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Розуміння та підтримка цих можливостей може значно покращити якість життя студентів та їх успішність у навчанні.

Висновки до I розділу

Потрібно розрізняти терміни *resilience* (в українській літературі перекладається за допомогою термінів життєздатність, стійкість, еластичність, пружність) і *hardiness* (в українській літературі перекладається за допомогою термінів витривалість, життєстійкість).

Часто стійкість (*resilience*) характеризують як проблему, точніше проблемну область, а витривалість (*hardiness*), як конкретний варіант підходу до вирішення цієї проблеми, тобто її механізм.

Зазначається, що стійкість (*resilience*) є описовим терміном, тоді як витривалість (*hardiness*) є пояснювальним. Стійкість (*resilience*) описує тенденцію швидко оговтатися від труднощів, залишатися сильним під час стресу. При цьому, бути психологічно стійким (*resilience*) – не означає не переживати чи не відчувати складнощів, не мати дистресу. Адже біль, гнів, сум – це частина життя.

Психологічна стійкість, як психологічна властивість особистості, також вивчається у наступних підходах: психодинамічному, психометричному,

психології позитивного підходу, нейрофізіологічному і соціально-культурному. Кожен з цих підходів надає свої власні критерії та методи визначення психологічної стійкості, враховуючи різноманітні аспекти цієї складної психологічної властивості.

Психологічна стійкість – це складне поняття, яке включає в себе не лише емоційну стійкість, але й реакції на стрес, здатність до адаптації та вирішення проблем. Ці характеристики можуть виявлятися по-різному у кожної людини, залежно від її статі та гендерних особливостей.

Відтак, психологічна стійкість – це висока здатність адаптуватися до загрозливих ситуацій, процес доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом.

Факторами, які впливають на адаптаційні можливості визначають індивідуальні особливості (генетичні, гендерні фактори, фізичний стан, рівень інтелекту тощо), навчальне середовище (якість навчального процесу, підтримка з боку викладачів та адміністрації закладу), сімейне оточення (підтримка з боку родини, матеріальні умови та психологічний клімат у сім'ї).

Поняття "гендер" означає стать як соціальне явище, як усе те соціальне, що утворюється над біологічною статтю. Гендер характеризує осіб і жіночої, й чоловічої статей, будучи продуктом соціалізації.

Поєднання високого розвитку фемінності та маскулінності в одній людині (незалежно від її статі) дістало назву андрогінність. Андрогінія (грец. - двостатевий) – багатомірна інтеграція проявів емоційно-експресивного (жіночого) та інструментального (чоловічого) стилів діяльності, свобода тілесних експресій, відсутність жорсткого диктату статевої ролі, емансипація обох статей.

На сьогодні вважаються актуальними дослідження залежності від гендерних особливостей відмінностей адаптаційних можливостей організму (фізичні здібності, психологічна стійкість, стресостійкість тощо). Також в цьому контексті необхідно враховувати вплив студентського середовища на особистість студента, гендерні відмінності в ментальному здоров'ї.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпірична частина роботи присвячена опису результатів дослідження прояву гендерних особливостей психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану.

У роботі використані такі загально наукові методи як аналіз, синтез, індукція, дедукція та моделювання; емпіричний метод проведення дослідження; тести, опитувальники та математико-статистичні методи опрацювання результатів дослідження. Опитування проведено з використанням docs.google.com/forms.

На підставі проведеного теоретичного аналізу проблеми було спроектовано психологічне дослідження, метою якого було дослідження гендерних особливостей прояву психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість особистості.

Предмет дослідження – гендерні особливості прояву психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження містить такі припущення: психологічна стійкість студентів має гендерні особливості, які в умовах воєнного стану впливають на зміни в задоволеності якістю життя, на вірогідність розвитку посттравматичного стресового розладу та сформованість ресурсів виживання в умовах постійного стресу.

В дослідженні для кількісного аналізу було використано діагностичні методики, які вимірювали: рівень психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану; гендерні особистості студентів (ступінь андрогінності,

маскулінності й фемінінності); рівень задоволеності якістю життя, вірогідність посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та рівень розвитку ресурсних каналів за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph.

Вибірка. Вибірку досліджуваних склали 70 осіб, з яких 62,9% (44 особи) – жіночої статі, 37,1 % (26 осіб) – чоловічої, за віком це – особи, від до 18 років до 50 років і більше. Це були студенти двох навчальних закладів: 1) Державного податкового університету, факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації – 23 особи (20 – чоловічої статі; 3 – жіночої статі); 2) Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана, факультету управління персоналу, соціології та психології – 47 осіб (6 – чоловічої статі; 41 – жіночої статі).

Всіх досліджуваних було розподілено на 2 групи: 1 група – особи чоловічої статі, 2 група – особи жіночої статі. У свою чергу 1 чоловіча група була розподілена на 5 груп: 1 група – до 18 років, 7,7 % (2 особи); 2 група – 19-30 років, 57,7% (15 осіб); 3 група – 31-40 років, 19,2% (5 осіб); 4 група – 41-50 років, 3,8% (1 особа); 5 група – більше 50 років, 11,5% (3 особи). 2 жіноча група була розподілена на 3 групи за віком: 1 група – до 18 років, 20,4% (9 осіб); 2 група – 19-30 років, 75% (33 особи); 3 група – 31-40 років, 4,5% (2 особи); осіб 41-50 років та більше 50 років в жіночій групі не було. В таблиці 2.1 наведено розподіл груп досліджуваних за статтю та віком.

Таблиця 2.1

Розподіл груп досліджуваних за статтю та віком

Група	Вік	Стать		Разом:
		чоловіча	жіноча	
1	до 18 років	2,8% (2 особи)	12,8% (9 осіб)	15,7% (11 осіб)
2	19-30 років	21,4% (15 осіб)	47,14% (33 особи)	68,6% (48 осіб)
3	31-40 років	7,14% (5 осіб)	2,86% (2 особи)	10% (7 осіб)
4	41-50 років	1,42% (1 особа)	-	1,42% (1 особа)
5	більше 50 років	4,28% (3 особи)	-	4,2% (3 особи)
	Разом осіб:	26	44	70

За освітою (таблиця 2.2) досліджувані були розподілені на 4 групи: 1 група – неповна середня освіта (10%); 2 група – середня або середня спеціальна освіта (27,14%); 3 група – неповна вища освіта (45,71%); 4 група – вища освіта (17,14%).

Таблиця 2.2

Розподіл груп досліджуваних за освітою

Група	Освіта	Стать		Разом:
		чоловіча	жіноча	
1	неповна середня	4 (5,71%)	3 (4,28%)	7 (10%)
2	середня або середня спеціальна	8 (11,42%)	11 (15,71%)	19 (27,14%)
3	неповна вища	6 (8,57%)	26 (37,14%)	32 (45,71%)
4	вища	8 (11,43%)	4 (5,71%)	12 (17,14%)
Разом:		26	44	70

В нашому дослідженні було використано методики, за допомогою яких ми вимірювали у студентів, які взяли участь в нашому дослідженні: гендерні особливості їхньої особистості, тобто психологічну стать, а саме: визначали ступінь андрогінності, маскулінності й фемінінності; рівень психологічної стійкості; рівень задоволеності якістю життя; вірогідність ПТСР та особливості розвитку ресурсних каналів.

Аналіз психологічної літератури показує, що на організацію емпіричної роботи впливає система принципів, яка відображає загальні вимоги до організації та проведення дослідження. У своєму дослідженні ми спиралися на такі принципи:

- *принцип системного підходу*, який орієнтує дослідження на розкриття цілісності об'єкта, виділення його внутрішніх зв'язків і відносин;

- *принцип особистісного підходу*, що передбачає ставлення до особистостей, як самосвідомих суб'єктів власного розвитку, як до суб'єктів соціально-виховної взаємодії;

- *принцип діяльнісного підходу*, який пов'язаний з фундаментальним науковим положенням про те, що розвиток особистості відбувається тільки в діяльності. Діяльнісний підхід дозволяє розкрити цілі, засоби, а також результат психологічної роботи в рамках проведення діагностики психологічних

особливостей впливу гендерних особливостей прояву психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану з використанням психологічних методик.

Даними принципами ми керувалися при проведенні емпіричної роботи з нашими досліджуваними.

Опитування було проведено з використанням docs.google.com/forms.

В нашому емпіричному дослідженні використовувалися:

- 1) спеціально розроблена Анкета "Зміни, що з'явилися під час воєнного стану";
- 2) "Шкала оцінки якості життя", Chaban Quality of Life Scale – CQLS (Чабан О.С., 2016);
- 3) Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) Н. Бреслау та ін. (Breslau et al., 1999) (Додаток Г);
- 4) Методика "Маскулінність – фемінінність" (Сандра Бем, 1974);
- 5) Шкала психологічної стійкості Коннора Девідсона-10 (Campbellills & Stein, 2007) (Додаток В).;
- 6) Опитувальник для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph (Lahad & Leykin, 2013; укр.версія, 2014) (Додаток Б);

Далі ми наведемо короткий зміст використаних методик.

Анкета "Зміни, що з'явилися під час воєнного стану" має 6 запитань:

1. Ваш досвід під час війни?
2. Чи постраждало під час війни ваше житло?
3. Чи отримали ви внаслідок війни поранення чи інші фізичні ушкодження?
4. Чи отримав внаслідок війни поранення чи інші фізичні ушкодження хтось із ваших близьких?
5. Чи загинув внаслідок війни хтось із ваших близьких?
6. Як ви оцінюєте зміни свого емоційного стану за час війни?

Шкала оцінки якості життя (Чабан О. С.) – Chaban Quality of Life Scale – CQLS. яка врахувала вразливі частини шкал, і протягом трьох років була проведена валідизація (пілотні дослідження щодо надійності шкали в три етапи

[37;38]. Автори зазначають, "що хронічний стрес змінює якість життя людини. Інколи докорінно. І ці механізми змін стосуються як зменшення амортизаційних можливостей, так і більш глобально – змінюють особистість людини." [37].

Інструкція: Згадайте, будь-ласка, ті події, що відбувались із вами за останні 30 днів. Враховуючі їх, наскільки ви були задоволені таким із нижчепереліченого. Вкажіть ту кількість балів, яка підходить найбільше, (від 0 до 10), де: 0 – зовсім не задоволений(а); 1-3 – більш незадоволений, ніж задоволений(а); 4-6 – посередньо; 7-9 – більш задоволений(а), ніж незадоволений(а); 10 – надзвичайно задоволений(а).

Шкалу заповнює особа, яка проходить обстеження, самостійно. Мінімальна кількість балів – 0, максимальна – 100. Рівень якості життя: дуже низький – до 56 балів включно, низький – від 57 до 66 включно, середній – від 67 до 75 включно, високий – від 76 до 82 включно.

Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) Н. Бреслау та ін. (Breslau et al., 1999) [10].

Опитувальник містить 7 запитань, чотири та більше позитивні відповіді на які вказують на ймовірність у респондента діагнозу ПТСР. Приклади запитань: "Чи уникаєте ви нагадувань про травматичну подію шляхом уникнення певних місць, людей, або дій?", "Чи втратили ви інтерес до діяльності, яка колись була важливою, або приємною?", "Чи втратили ви здатність переживати почуття любові, або прихильності до інших людей?".

Методика "Маскулінність – фемінінність" (Сандра Бем).

Методика була запропонована Сандрою Бем (1974) для діагностики психологічної статі й визначає ступінь андрогінності, маскулінності й фемінінності особистості. Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких необхідно відповісти "так" або "ні", оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей.

За кожний збіг відповіді із ключем нараховується 1 бал. Потім визначаються показники фемінінності (F) і маскулінності (M) у відповідності з наступними формулами.

F = (сума балів за фемінністю): 20;

M = (сума балів за маскулінністю): 20.

Основний індекс IS визначається як:

$IS = (F - M) \times 2,322$.

Якщо величина індексу IS укладена в межах від -1 до +1, то роблять висновок про андрогінність. Якщо індекс менше -1 ($IS < -1$), то робиться висновок про маскулінність, а якщо індекс більше +1 ($IS > 1$) – про фемінність. При цьому, у випадку коли $IS < -2,025$, говорять про яскраво виражену маскулінність, а якщо $IS > +2,025$ – говорять про яскраво виражену фемінність.

Шкала психологічної стійкості (Коннора-Девідсона-10 (Campbellills & Stein, 2007) [10]. Шкала складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від "повністю невірно" = 0 до "вірно майже у всіх випадках" = 4). Кількісний показник психофізіологічної стійкості за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40). Приклади тверджень: "здатний адаптуватися до змін", "можу впоратися з усім, що трапиться", "впевнений, що подолання стресу зміцнює", "швидко відновлююся після хвороби або труднощів".

Опитувальник для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph (Lahad & Leykin, 201; укр.версія,2014) [19; 41; 42].

Модель "Basic Ph" – це багатовимірна модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності, розроблена професором Мулі Лаадом – директором Ізраїльського Центру попередження стресу. Вона демонструє різні стилі, шляхи того, як людина може впоратися із стресом і кризою. Визначає домінантні ресурсні канали [42].

Зазначається, що у кожної людини є шість ресурсних каналів подолання стресу, але здебільшого тільки два з них є домінуючими. В запропонованій моделі враховуються всі шість ресурсних каналів, з яких складається характерний для кожної людини стиль подолання стресу: 1) В – Belief (Віра) (філософія життя, вірування та моральні цінності); 2) А – Affect (Афект) (емоції,

почуття); 3) S – Socialization (Соціум) (суспільство, функція, належність, соціальна організація); 4) I – Imagination (уява і творчість, інтуїція); 5) C – Cognition (Когніція) (свідомість, реальність, пізнання і думка); 6) Ph – Physical (Фізіологія) (фізична, чуттєва та діяльна модальність).

Опитувальник для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph або "Місток над прірвою" (за Мулі Лаадом) містить 36 запитань.

Надається інструкція: "Згадайте, коли ви відчували сильний стрес. Що ви робите, щоб впоратися з цим станом? Що допомагає вам найліпше, а що – незначною мірою? Позначте, наскільки часто ви користуєтеся тим чи тим способом, щоб впоратися зі стресом"[4; 19].

Математико-статистична обробка кількісних результатів здійснювалась за допомогою методів описової статистики (M, SD, %), одновибіркового t-критерію Стьюдента та t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок, коефіцієнта кореляції r Пірсона, F-критерію Фішера, критерію Манна-Уїтні (програма IBM SPSS Statistics 23).

На основі узагальнення результатів опитування планується розробити пропозиції щодо заходів, спрямованих на зниження негативного впливу постійної стресової ситуації, в якій знаходиться особистість в період війни та розробити програму психологічного супроводу психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану із врахуванням гендерних особливостей.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Вибірку досліджуваних склали 70 студентів, з яких 62,9% (44 особи) – жіночої статі, 37,1 % (26 осіб) – чоловічої, за віком це – особи, від до 18 років до 50 років і більше. Всіх досліджуваних було розподілено на 2 групи: 1 група – студенти чоловічої статі, 2 група – студенти жіночої статі. У свою чергу групи були розподілені за віком, формою навчання і спеціальністю.

Далі ми проаналізуємо результати, які були отримані за Анкетою **"Зміни, що з'явилися під час війни"**. На рисунку 1 представлено відповіді на перше запитання нашої Анкети **"Ваш досвід під час війни"**. Як ми можемо бачити: 41,4% досліджуваних відповіли, що їх місце перебування не змінювалося; 31,4%, що вони були вимушені переїхати з постійного місця перебування; 12,4% стали займатися волонтерською роботою; 11,4% перебували на окупованих територіях; 1,4% брали особисту участь у бойових діях та 1,4% відповіли, що брали участь у іншій діяльності в зоні бойових дій.

1. Ваш досвід під час війни (якщо варіантів декілька, слід обрати той, що знаходиться ближче до верхньої частини списку)
70 ответов

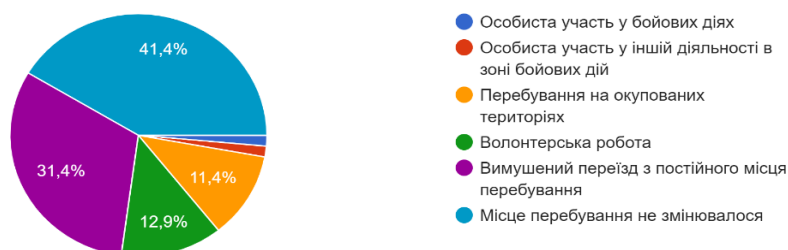


Рис. 1. Відповіді на перше запитання Анкети.

На рисунку 2 наведено відповіді на друге запитання Анкети: **"Чи постраждало під час війни ваше житло?"**

2. Чи постраждало під час війни ваше житло?
70 ответов

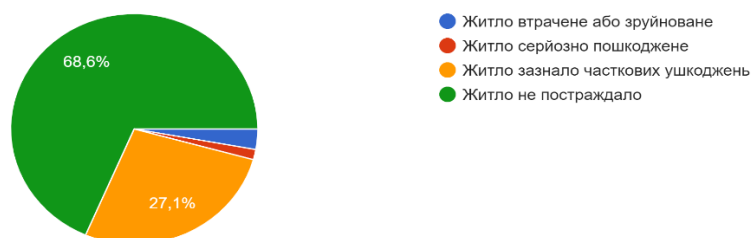


Рис. 2. Відповіді на друге запитання Анкети.

На друге запитання Анкети досліджувані відповіли, що у більшості (68,6%) житло не постраждало. У 27,1% досліджуваних житло зазнало часткових

ушкоджень; 2,9% відповіли, що їх житло втрачене або зруйноване, а 1,4%, що їх житло серйозно пошкоджене.

На рисунку 3 наведено відповіді на третє запитання Анкети: "Чи отримали ви внаслідок війни поранення чи інші фізичні ушкодження?"

3. Чи отримали ви внаслідок війни поранення чи інші фізичні ушкодження?
70 ответов

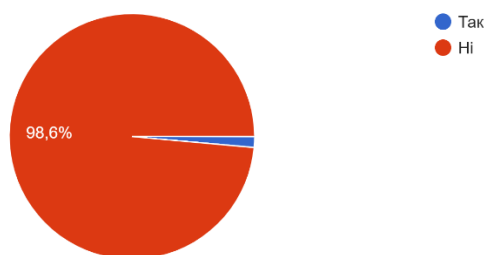


Рис.3. Відповіді на третє запитання Анкети.

На третє запитання Анкети досліджувані нашої вибірки відповіли, що 1,4% з них отримали поранення чи інші фізичні ушкодження.

4. Чи отримав внаслідок війни поранення чи інші фізичні ушкодження хтось із ваших близьких?
70 ответов

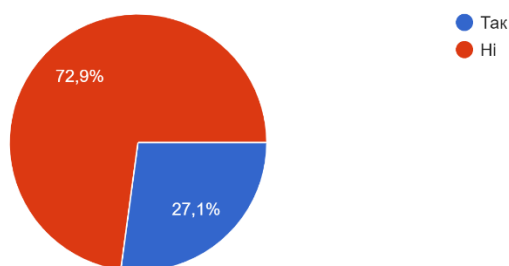


Рис. 4. Відповіді на четверте запитання Анкети.

На четверте запитання "Чи отримав внаслідок війни поранення чи інші ушкодження хтось із ваших близьких?", 27,1% відповіли, що в них внаслідок війни отримали поранення чи інші фізичні ушкодження хтось із близьких.

На рисунку 5 наведено відповіді на п'яте запитання нашої Анкети "Чи загинув внаслідок війни хтось із ваших близьких?"

5. Чи загинув внаслідок війни хтось із ваших близьких?
70 ответов

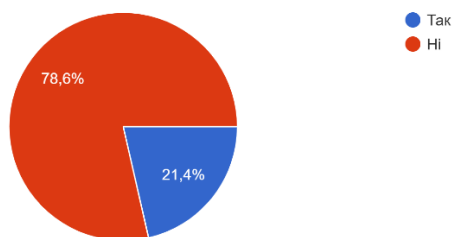


Рис. 5. Відповіді на п'яте запитання Анкети.

На п'яте запитання Анкети досліджувані відповіли, що у 21,4% загинув внаслідок війни хтось із близьких.

На рисунку 6 наведено відповіді на шосте запитання Анкети: "Як ви оцінюєте зміни свого емоційного стану за час війни?".

6. Як ви оцінюєте зміни свого емоційного стану за час війни?
70 ответов

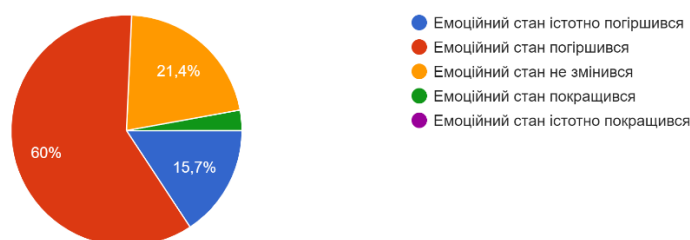


Рис. 6. Відповіді на шосте запитання Анкети.

На шосте запитання Анкети досліджувані відповіли, що у 60% емоційний стан внаслідок війни погіршився; у 15,7% він істотно погіршився; у 21,4% він не змінився а у 2,9% він покращився.

Після проведеного аналізу результатів, наведеного у таблиці 2.3, за **Шкалою оцінки якості життя (Чабан О. С.)** ми можемо бачити, що дуже низький рівень задоволеності життям мають 40 % досліджуваних, 20% - мають низький рівень, 21,43% - середній рівень, 11,42% - високий рівень, а 7,15% - дуже високий рівень задоволеності життям. Тобто, ми можемо зазначити, що задоволеними своїм рівнем якості життя є тільки 18,57 % досліджуваних. А от

60 % досліджуваних не задоволені рівнем якості власного життя, що є високим показником незадоволеності.

Таблиця 2.3

Результати, отримані за Шкалою оцінки якості життя (Чабан О. С.) (n=70)

Рівень якості життя	Кількісний діапазон	Кількість (осіб)	%
Дуже низький	< 56	28	40,00
Низький	57 - 66	14	20,00
Середній	67 - 75	15	21,43
Високий	76 - 82	8	11,42
Дуже високий	> 83	5	7,15
Разом:		70	100

В таблиці 2.4 наведено результати, отримані за Опитувальником для скринінгу посттравматичного стресового розладу Н. Бреслау та ін.

Таблиця 2.4

Результати, отримані за Опитувальником для скринінгу посттравматичного стресового розладу Н. Бреслау та ін (n=70)

Самооцінка наявності ПТСР	Кількісний діапазон	Кількість (осіб)	%
Наявність ПТСР	4 - 7	27	38,57
Відсутність ПТСР	1 - 3	43	61,43
Разом:		70	100

Як ми можемо бачити у таблиці 2.4, 38,57% студентів нашої вибірки вважають, що мають ознаки ПТСР, що є достатньо великим показником.

В таблиці 2.5 наведено результати, отримані за Методикою "Маскуліність – фемінність" (Сандра Бем).

Як зазначається, величина індексу IS укладена в межах від -1 до +1, вказує на андрогінність. Якщо індекс менше -1 ($IS < -1$), то робиться висновок про маскуліність, а якщо індекс більше +1 ($IS > 1$) – про фемінність. При цьому, у випадку коли $IS < -2,025$, говорять про яскраво виражену маскуліність, а якщо $IS > +2,025$ – говорять про яскраво виражену фемінність.

Таблиця 2.5

**Результати, отримані за Методикою "Маскуліність – фемінність"
(Сандра Бем) (n=70).**

Показник	Кількісний діапазон	Кількість (осіб)	%
Маскуліність	< -1	43	61,43
Андрогінність	від -1 до +1	24	34,37
Фемінність	> 1	3	4,2
Разом:		70	100

Як ми можемо бачити з таблиці 2.5, більшість студентів нашої вибірки мають ознаки маскуліності (61,43%) та андрогінності (34,37%). Можливо це можна пояснити подіями сьогодення, який вимагає від особистості здатності протистояти негараздам, згуртовувати оточуючих, надихати на досягнення цілей, орієнтовані на досягнення успіху, подолання перешкод, самоствердження, на справу, в процесі якої можуть нехтувати будь-якими сентиментами. Також ми бачимо, за результатами набраних середніх показників маскуліних та фемінних якостей, значна кількість нашої вибірки належить до типу людей-андрогінів, яким піддається будь-яка робота і будь-які чоловічі й жіночі ролі. Це вказує на те, що їх поведінка є досить гнучкою, що дає змогу бути як доброю людиною, чутливою, так і сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших, повести їх за собою. І лише 4,2% досліджуваних мають ознаки фемінності.

В таблиці 2.6 наведено результати, отримані за Шкалою психологічної стійкості Коннора Девідсона-10.

Таблиця 2.6

**Результати, отримані за Шкалою психологічної стійкості Коннора
Девідсона-10 (n=70)**

№ з/п	Рівень психологічної стійкості	Бали	Кількість (осіб)	%
1	Низький	0 – 15	4	5,71
2	Нижчий за середній	16 – 20	6	8,57
3	Середній	21 – 25	21	30,00
4	Вищий за середній	26 – 30	19	27,14
5	Високий	31 – 40	20	28,58
Разом:			70	100

З таблиці ми бачимо, що 30% наших досліджуваних мають середній рівень психологічної стійкості, високий рівень – 28,58%, а вищий за середній – 27,14%.

Тобто, значна більшість нашої вибірки мають достатньо високі показники психологічної стійкості. А от 8,57% мають нижчий за середній рівень та 5,71% - низький рівень.

Проаналізуємо результати, отримані за Опитувальником для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph (таблиця 2.7).

Таблиця 2.7

Результати за Опитувальником для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph.

№ з/п	Ресурсний канал	Рівень	Кількість осіб	%
1	Віра (Belief)	низький	8	11,43
		середній	50	71,42
		високий	12	17,15
2	Афект (Affect)	низький	13	18,57
		середній	43	61,43
		високий	14	20,00
3	Соціум (Socialization)	низький	11	15,71
		середній	44	62,86
		високий	15	21,43
4	Уява (Imagination)	низький	11	15,71
		середній	42	60,00
		високий	17	24,29
5	Когніція (Cognition)	низький	4	5,71
		середній	21	30,00
		високий	45	64,29
6	Фізіологія (Physical)	низький	6	8,57
		середній	40	57,14
		високий	24	34,29

Як ми можемо бачити з таблиці 2.7, високий рівень розвитку у значної кількості досліджуваних мають: ресурсний канал Когніція (Cognition) (64,29%), канал Фізіологія (Physical) (34,29%) і канал Уява (Imagination) (24,29%), тобто вони є домінуючими. Інші канали у наших досліджуваних мають здебільшого середній рівень розвитку.

Проаналізуємо середні показники за цими ресурсними каналами (таблиця 2.8).

Таблиця 2.8

Середні показники за Опитувальником для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph.

№ з/п	Показники	min	max	M	σ
1	Віра (Belief)	1.00	33.00	19.03	6.27
2	Афект (Affect)	1.00	33.00	17.44	6.61
3	Соціум (Socialization)	1.00	28.00	17.58	6.99
4	Уява (Imagination)	3.00	30.00	19.00	6.47
5	Когніція (Cognition)	0.00	36.00	25.21	7.18
6	Фізіологія Physical	0.00	33.00	20.30	6.79

Як ми бачимо в таблиці 2.8, домінуючими ресурсними каналами у досліджуваних є канали: Когніція (Cognition) (25,21±7,18), Фізіологія (Physical) (20,30±6,79), Уява (Imagination) 19,00±6,47) і Віра (Belief) (19,03±6,27), що відповідає здебільшого середньому рівню їх розвитку.

Проаналізуємо середні показники (див. таблицю 2.9), що були отримані досліджуваними за іншими методиками: Шкалою оцінки якості життя (Чабан О.С.), "Маскулінність – фемінінність" (Сандра Бем), опитувальником для скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) Н. Бреслау та ін.

Таблиця 2.9

Середні показники за Шкалою оцінки якості життя (Чабан О.С.), "Маскулінність – фемінінність" (Сандра Бем), Шкалою психологічної стійкості Коннора Девідсона-10 і опитувальником для скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) Н. Бреслау та ін.

№ з/п	Показники	min	max	M	σ
1	Загальний рівень задоволеності життям	0,00	96,00	59,36	19,85
2	Фемінінність	0,10	0,85	0,59	0,14
3	Маскулінність	0,25	0,90	0,62	0,17
4	Індекс IS	-1,04	1,28	-0,05	0,51
5	Психологічна стійкість	7,00	40,00	26,55	6,63
6	Самооцінка наявності ПТСР	0,00	7,00	2,97	1,86

Як ми можемо бачити, загальний рівень задоволеності життям у досліджуваних нашої вибірки – $59,36 \pm 19,85$, що відповідає здебільшого низькому рівню задоволеності життям. За шкалою фемінності – $0,59 \pm 0,14$, за шкалою маскулінності – $0,62 \pm 0,17$, а за індексом IS – $-0,05 \pm 0,51$. Рівень психологічної стійкості у досліджуваних нашої вибірки в середньому – $26,55 \pm 6,63$, що відповідає здебільшого вищому за середній рівень психологічної стійкості. Середні показники самооцінки наявності ПТСР – $2,97 \pm 1,86$, що відповідає середнім показникам вірогідності ПТСР.

В таблиці 2.10 наведено результати, отримані за окремими шкалами оцінки якості життя залежно від статі досліджуваних.

Таблиця 2.10

Результати, отримані за окремими шкалами оцінки якості життя залежно від статі досліджуваних

№ з/п	Показник	Можливий кількісний діапазон	Стать	N	M	SD
1	Фізичний стан	0-10 балів	чоловіча	26	5,77	2,39
			жіноча	44	5,75	2,17
2	Настрій	0-10 балів	чоловіча	26	5,65	2,98
			жіноча	44	5,57	2,29
3	Проведення вільного часу	0-10 балів	чоловіча	26	5,58	2,77
			жіноча	44	5,77	2,72
4	Любов, сексуальна активність	0-10 балів	чоловіча	26	4,58	3,71
			жіноча	44	5,04	2,8
5	Повсякденна активність (хобі, робота по дому та ін.)	0-10 балів	чоловіча	26	6,31	3,07
			жіноча	44	6,32	2,02
6	Соціальна активність (спілкуванням з рідними, друзями)	0-10 балів	чоловіча	26	6,58	3,11
			жіноча	44	6,43	2,50
7	Фінансове благополуччя	0-10 балів	чоловіча	26	4,69	3,00
			жіноча	44	4,75	2,71
8	Умови проживання	0-10 балів	чоловіча	26	6,88	2,73
			жіноча	44	6,73	2,91
9	Робота, навчання, інша зайнятість	0-10 балів	чоловіча	26	6,38	2,89
			жіноча	44	6,68	2,27
10	Загальний рівень задоволеності життям	0-100 балів	чоловіча	26	58,88	22,76
			жіноча	44	59,64	18,19

Як ми можемо бачити, за окремими шкалами оцінки якості життя показники чоловічої і жіночої груп майже не відрізняються. Тільки по шкалі "задоволеності любов'ю та сексуальною активністю" більш задоволеними є жінки ($M=5,04$) ніж чоловіки ($M=4,58$). Загальний рівень задоволеності життям також є вищим у жінок ($M=59,64$) ніж у чоловіків ($M=58,88$).

В таблиці 2.11 наведено результати, отримані за Опитувальником для скринінгу посттравматичного стресового розладу Н. Бреслау та ін., залежно від статі досліджуваних.

Таблиця 2.11

Результати, отримані за Опитувальником для скринінгу посттравматичного стресового розладу Н. Бреслау та ін., залежно від статі досліджуваних

Показник	Можливий кількісний діапазон	Стать	M	CD
Самооцінка наявності ПТСР	0-7 балів	чоловіча	2,84	1,99
		жіноча	3,04	1,80
		разом	2,97	1,86

Як ми бачимо з таблиці 2.11, середні показники наявності ПТСР у студентів жіночої статі – $3,04 \pm 1,80$, а у студентів чоловічої – $2,84 \pm 1,99$, тобто у жінок ці показники є вищими ніж у чоловіків.

В таблиці 2.12 наведено результати, отримані за Шкалою психологічної стійкості Коннора Девідсона-10, залежно від статі досліджуваних.

Таблиця 2.12

Результати, отримані за Шкалою психологічної стійкості Коннора Девідсона-10, залежно від статі досліджуваних

Показник	Можливий кількісний діапазон	Стать	M	CD
Психологічна стійкість	0 - 40	чоловіча	27,34	7,98
		жіноча	26,09	5,74
		разом	26,56	6,63

Отже, у студенток нашої вибірки – середні показники психологічної стійкості – $26,09 \pm 5,74$, а у студентів – $27,34 \pm 7,98$, тобто, у студентів чоловічої статі ці показники є вищими, ніж у студенток жіночої статі.

В таблиці 2.13 наведено результати, отримані за методикою "Маскулінність – фемінність" (Сандра Бем) залежно від статі досліджуваних.

Таблиця 2.13

Результати, отримані за методикою "Маскулінність – фемінність" (Сандра Бем) залежно від статі досліджуваних

Показник	Можливий кількісний діапазон	Стать	М	CD
Фемінність	> 1	чоловіча	0,52	0,14
		жіноча	0,64	0,12
		разом	0,59	0,14
Маскулінність	< 1	чоловіча	0,63	0,17
		жіноча	0,61	0,17
		разом	0,62	0,17
Індекс IS	від < -1 – +1 < -1 > 1	чоловіча	-0,25	0,46
		жіноча	0,06	0,49
		разом	-0,05	0,50

При аналізі результатів дослідження враховується наступне: якщо величина індексу IS укладена в межах від -1 до +1, то роблять висновок про андрогінність. Якщо індекс менше -1 ($IS < -1$), то робиться висновок про маскулінність, а якщо індекс більше +1 ($IS > 1$) – про фемінність. При цьому, у випадку коли $IS < -2,025$, говорять про яскраво виражену маскулінність, а якщо $IS > +2,025$ – говорять про яскраво виражену фемінність.

Як ми можемо бачити, як у досліджуваних чоловічої статі нашої вибірки, так і у досліджуваних жіночої середні показники фемінності є < 1 (на відміну від діагностичного > 1), хоча в жіночій вибірці середній показник за цією шкалою є трохи вищим $0,64 \pm 0,12$, ніж в чоловічій $0,52 \pm 0,12$. За показником маскулінності як у чоловічій вибірці, так і у жіночій цей показник < 1, що вказує на наявність здебільшого маскулінних рис як у чоловічій ($0,63 \pm 0,17$), так і у жіночій вибірці ($0,61 \pm 0,17$). А аналіз результатів, отриманих за індексом IS вказують здебільшого на андрогінні риси у більшості наших досліджуваних.

В таблиці 2.14 наведено результати за Опитувальником для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph залежно від статі досліджуваних.

Таблиця 2.14

Результати за Опитувальником для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph залежно від статі досліджуваних

№ з/п	Показник (ресурсний канал)	Можливий кількісний діапазон	Стать	N	M	SD
1	Віра (Belief)	0-36 балів	чоловіча	26	18,38	7,52
			жіноча	44	19,41	6,26
			разом	70	19,03	6,27
2	Афект (Affect)	0-36 балів	чоловіча	26	12,92	6,49
			жіноча	44	20,11	5,10
			разом	70	17,44	6,61
3	Соціум (Socialization)	0-36 балів	чоловіча	26	13,50	7,76
			жіноча	44	20,00	5,23
			разом	70	17,58	6,99
4	Уява (Imagination)	0-36 балів	чоловіча	26	16,84	7,03
			жіноча	44	20,27	5,82
			разом	70	19,00	6,47
5	Когніція (Cognition)	0-36 балів	чоловіча	26	24,15	9,04
			жіноча	44	25,84	5,84
			разом	70	25,21	7,18
6	Фізіологія (Physical)	0-36 балів	чоловіча	26	16,88	7,05
			жіноча	44	22,31	5,83
			разом	70	20,30	6,79

Як ми бачимо, у досліджуваних жіночої статі показники за всіма ресурсними каналами є вищими, ніж у досліджуваних чоловічої статі. А саме: за ресурсним каналом Віра (Belief) у жіночої вибірки середній показник $19,41 \pm 6,26$, а у чоловічої – $18,38 \pm 7,52$; за ресурсним каналом Афект (Affect) у жіночої – $20,11 \pm 5,10$, а у чоловічої $12,92 \pm 6,49$; за ресурсним каналом Соціум (Socialization) у жіночої – $20,00 \pm 5,10$, а у чоловічої – $13,50 \pm 7,76$; за ресурсним каналом Уява (Imagination) у жіночої – $20,27 \pm 5,85$, а у чоловічої – $16,84 \pm 7,03$; за ресурсним каналом Когніція (Cognition) у жіночої – $25,84 \pm 5,84$, а у чоловічої – $24,15 \pm 9,04$;

за ресурсним каналом Фізіологія (Physical) у жіночої $-22,31 \pm 5,83$, а у чоловічої – $16,88 \pm 7,05$.

Відтак, ми можемо зробити висновок, що ці показники відповідають здебільшого середньому рівню, при чому у чоловічій вибірці вони є нижчими. Ці особливості необхідно врахувати у розробці програми з розвитку психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану із врахуванням їхніх гендерних особливостей.

В таблиці 2.15 наведено порівняння середніх показників за окремими шкалами оцінки якості життя між групами 1 (чоловіча) і 2 (жіноча).

Таблиця 2.15

Порівняння середніх показників за окремими шкалами оцінки якості життя між групами 1 (чоловіча) і 2 (жіноча)

№ з/п	Показник	Група	N	M	p≤
1	Фізичний стан	чоловіча	26	$5,77 \pm 2,39$	-
		жіноча	44	$5,75 \pm 2,17$	
<i>Продовження таблиці 2.15</i>					
2	Настрій	чоловіча	26	$5,65 \pm 2,98$	-
		жіноча	44	$5,57 \pm 2,29$	
3	Проведення вільного часу	чоловіча	26	$5,58 \pm 2,77$	-
		жіноча	44	$5,77 \pm 2,72$	
4	Любов, сексуальна активність	чоловіча	26	$4,58 \pm 3,71$	-
		жіноча	44	$5,04 \pm 2,80$	
5	Повсякденна активність (хобі, робота по дому та ін.)	чоловіча	26	$6,31 \pm 3,07$	-
		жіноча	44	$6,32 \pm 2,02$	
6	Соціальна активність (спілкування з рідними, друзями)	чоловіча	26	$6,58 \pm 3,11$	-
		жіноча	44	$6,43 \pm 2,50$	
7	Фінансове благополуччя	чоловіча	26	$4,69 \pm 3,00$	-
		жіноча	44	$4,75 \pm 2,71$	
8	Умови проживання	чоловіча	26	$6,88 \pm 2,73$	-
		жіноча	44	$6,73 \pm 2,91$	
9	Робота, навчання, інша зайнятість	чоловіча	26	$6,38 \pm 2,89$	-
		жіноча	44	$6,68 \pm 2,27$	
10	Загальний рівень задоволеності життям	чоловіча	26	$58,88 \pm 22,76$	-
		жіноча	44	$59,64 \pm 18,19$	

Аналіз вказує на те, що значних відмінностей між чоловічою і жіночою вибірками за окремими шкалами оцінки якості життя не було виявлено.

В таблиці 2.16 наведено порівняння середніх показників ресурсних каналів за BASIC Ph між групами 1 (чоловіча) і 2 (жіноча).

Таблиця 2.16

Порівняння середніх показників ресурсних каналів за BASIC Ph між групами 1 (чоловіча) і 2 (жіноча)

№ з/п	Ресурсний канал	Група	n	M	p≤
1	Віра (Belief)	чоловіча	26	18,38±7,52	0,5
		жіноча	44	19,40±5,45	
2	Афект (Affect)	чоловіча	26	13,50±7,75	0,001
		жіноча	44	20,11±5,10	
3	Соціум (Socialization)	чоловіча	26	13,50±7,75	0,01
		жіноча	44	20,00±5,22	
4	Уява (Imagination)	чоловіча	26	16,84±7,03	0,05
		жіноча	44	20,27±5,82	
5	Когніція (Cognition)	чоловіча	26	24,15±9,04	0,5
		жіноча	44	25,84±5,84	
6	Фізіологія (Physical)	чоловіча	26	16,88±7,05	0,001
		жіноча	44	22,31±5,83	

Як ми можемо бачити з таблиці 2.16, найбільшу відмінність середніх показників між показниками жіночої і чоловічої вибірки була визначено за ресурсними каналами Афект (Affect) та Фізіологія (Physical) ($p \leq 0,001$), за ресурсним каналом Соціум (Socialization) ($p \leq 0,01$), Уява (Imagination) ($p \leq 0,05$), а за каналами Віра (Belief) і Когніція (Cognition) середні показники вирізняються на рівні $p \leq 0,5$, тобто різниця є найменш вираженою. Відтак, можемо констатувати, що середні показники за ресурсними каналами Афект (Affect), Фізіологія (Physical), Соціум (Socialization) і Уява (Imagination) є значно більш розвиненими у жіночій вибірці, ніж у чоловічій. При чому за ресурсними каналами Віра (Belief) і Когніція (Cognition) середні показники в них також вищі ніж у чоловічій.

В таблиці 2.17 наведено порівняння середніх показників фемінності/маскулінності/ індексу IS між групами 1 (чоловіча) і 2 (жіноча).

Таблиця 2.17

Порівняння середніх показників фемінності/маскулінності/індексу IS між групами 1 (чоловіча) і 2 (жіноча)

№ з/п	Показники	Група	n	M	p≤
1	Фемінність	чоловіча	26	0,52±0,14	0,001
		жіноча	44	0,64±0,12	
2	Маскулінність	чоловіча	26	0,63±0,17	-
		жіноча	44	0,61±0,17	
3	Індекс IS	чоловіча	26	-0,25±0,46	0,01
		жіноча	44	0,06±0,49	

Відтак, ми можемо бачити, найбільш значущі відмінності при порівнянні середніх показників визначено за шкалою фемінності ($p \leq 0,001$) та індексом IS ($p \leq 0,01$).

В таблиці 2.18 наведено порівняння середніх показників загального рівня задоволеності життям, психологічної стійкості і оцінки наявності ПТСР, між групами 1 (чоловіча) і 2 (жіноча). Як ми бачимо з цієї таблиці, відмінностей за цими показниками не було виявлено.

Таблиця 2.18

Порівняння середніх показників загального рівня задоволеності життям, психологічної стійкості і самооцінки наявності ПТСР, між групами 1 (чоловіча) і 2 (жіноча)

№ з/п	Показники	Група	n	M	p≤
1	Загальний рівень задоволеності життям	чоловіча	26	58,88±22,75	-
		жіноча	44	59,63±18,19	
2	Психологічна стійкість	чоловіча	26	27,34±7,98	-
		жіноча	44	26,09±5,74	
3	Самооцінка наявності ПТСР	чоловіча	26	2,84±1,99	-
		жіноча	44	3,04±1,80	

В таблиці 2.19, наведено взаємозв'язки показників ресурсних каналів залежно від статі досліджуваних ($n=70$).

Таблиця 2.19

**Взаємозв'язки показників ресурсних каналів залежно від статі
досліджуваних (n=70)**

№ з/п	Ресурсні канали	Стать
1	Віра (Belief)	,080 ,513
2	Афект (Affect)	,529** ,000
3	Соціум (Socialization)	,453** ,000
4	Уява (Imagination)	,258* ,031
5	Когніція (Cognition)	,114 ,346
6	Фізіологія (Physical)	,389** ,001

Примітки: * – кореляція достовірна на рівні $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$;

Як ми можемо бачити, було виявлено позитивні кореляційні взаємозв'язки показників залежно від статі за ресурсними каналами Афект (Affect), Соціум (Socialization), Фізіологія (Physical) ($p \leq 0,001$) і Уява (Imagination) ($p \leq 0,05$). Отже, ми можемо констатувати, що жінки у складній стресовій ситуації краще виражають свої емоції та почуття, більш схильні до соціальних зв'язків, соціальної підтримки і спілкування, що допомагає їм справлятися з такою ситуацією. Також вони більш схильні ніж чоловіки до фізичної активності і творчості при стресоподоланні.

В таблиці 2.20 наведено взаємозв'язки показників за окремими шкалами оцінки якості життя із показниками психологічної стійкості та самооцінки наявності ПТСР.

Таблиця 2.20

**Взаємозв'язки показників за окремими шкалами оцінки якості життя із
показниками психологічної стійкості та самооцінки наявності ПТСР**

№ з/п	Шкали оцінки якості життя	Психологічна стійкість	Самооцінка наявності ПТСР
1	Фізичний стан	,329** ,005	-,470** ,000

2	Настрій	,414** ,000	-,638** ,000
3	Проведення вільного часу	,201 ,095	-,459** ,000
4	Любов, сексуальна активність	,160 ,186	-,142 ,240
5	Повсякденна активність (хобі, робота по дому та ін.)	,299* ,012	-,453** ,000
6	Соціальна активність (спілкування з рідними, друзями)	,258* ,031	-,217 ,071
7	Фінансове благополуччя	,342** ,004	-,442** ,000
8	Умови проживання	,149 ,217	-,205 ,089
9	Робота, навчання, інша зайнятість	,300* ,012	-,285* ,017
10	Загальний рівень задоволеності життям	,374** ,001	-,506** ,000

Примітки: * – кореляція достовірна на рівні $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$;

Як ми бачимо з таблиці 2.20, на рівень психологічної стійкості позитивно впливають: фізичний стан, настрій, повсякденна і соціальна активність, фінансове благополуччя та наявність роботи, навчання чи інша активність. А показники гарного фізичного стану, настрою, можливості мати вільний час, повсякденної активності, фінансового благополуччя і можливості працювати і навчатися, навпаки, негативно впливають на самооцінку наявності ПТСР, тобто впливають на зниження проявів посттравматичного стресового розладу.

В таблиці 2.21 наведено взаємозв'язки показників за окремими шкалами оцінки якості життя із показниками фемінності/маскулінності/ індексу IS.

Таблиця 2.21

Взаємозв'язки показників за окремими шкалами оцінки якості життя із показниками фемінності/маскулінності/ індексу IS

№ з/п	Шкали оцінки якості життя	Фемінність	Маскулінність	Індекс IS
1	Фізичний стан	,147 ,224	,366** ,002	-,191 ,113
2	Настрій	,280* ,019	,330** ,005	-,076 ,532
3	Проведення вільного часу	,246* ,040	,104 ,393	,079 ,513
4	Любов, сексуальна активність	,228 ,058	,131 ,279	,046 ,707
5	Повсякденна активність (хобі, робота по дому та ін.)?	,194 ,107	,190 ,115	-,023 ,853

6	Соціальна активність (спілкування з рідними, друзями)?	,125 ,303	,191 ,114	-,068 ,575
7	Фінансове благополуччя	,183 ,130	,333** ,005	-,142 ,241
8	Умови проживання	,063 ,604	,006 ,959	,036 ,765
9	Робота, навчання, інша зайнятість	,205 ,088	,198 ,100	-,021 ,861
10	Загальний рівень задоволеності життям	,262* ,028	,279* ,019	-,048 ,694

Примітки: * – кореляція достовірна на рівні $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$;

Отже ми бачимо, що у студентів з фемінними ознаками оцінка якості життя залежить від показників настрою, здатності до проведення вільного часу і загального рівня задоволеності життям. А у студентів маскулінного типу оцінка якості життя залежить від показників їх фізичного стану, настрою, фінансового благополуччя і загального рівня задоволеності життям.

В таблиці 2.22 наведено взаємозв'язки показників за окремими шкалами оцінки якості життя із показниками ресурсних каналів за опитувальником для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph.

Таблиця 2.22

Взаємозв'язки показників за окремими шкалами оцінки якості життя із показниками ресурсних каналів за опитувальником для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph

№ з/п	Шкали оцінки якості життя	B	A	S	I	C	Ph
1	Фізичний стан	,223 ,063	,123 ,312	,124 ,307	,055 ,652	,227 ,058	,227 ,058
2	Настрій	,388** ,001	,105 ,385	,159 ,188	,026 ,828	,440** ,000	,187 ,121
3	Проведення вільного часу	,299* ,012	,164 ,176	,130 ,284	,092 ,448	,250* ,037	,213 ,076
4	Любов, сексуальна активність	,274* ,022	,300* ,012	,078 ,519	,108 ,375	,226 ,059	,131 ,279
5	Повсякденна активність (хобі, робота по дому та ін.)	,250* ,037	,210 ,081	,270* ,024	,048 ,695	,228 ,058	,237* ,048
6	Соціальна активність (спілкування з рідними, друзями)	,302* ,011	,346** ,003	,184 ,128	,114 ,346	,104 ,390	,185 ,126

7	Фінансове благополуччя	,424** ,000	,182 ,131	,079 ,514	-,034 ,778	,282* ,018	,182 ,132
8	Умови проживання	,256* ,032	,125 ,302	,007 ,953	,029 ,815	,101 ,403	-,028 ,821
9	Робота, навчання, інша зайнятість	,330** ,005	,216 ,072	,007 ,953	,031 ,797	,310** ,009	,271* ,023
10	Загальний рівень задоволеності життям	,430** ,000	,264* ,027	,170 ,159	,066 ,589	,339** ,004	,235 ,050

Примітки: * – кореляція достовірною на рівні $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$;

ресурсні канали: В – Віра; А – Афект; S – Соціум; I – Уява; С – Когніція; Ph – Фізіологія.

Відтак ми можемо зробити висновки, що показники настрою і вміння проводити вільний час у студентів нашої вибірки залежать від наявної в них системи життєвих цінностей і віри та рівня розвитку ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Здатність любити, сексуальна і соціальна активність пов'язана в них із системою життєвих цінностей і віри та прямим чи опосередкованим вираженням емоцій і почуттів. Повсякденна активність (хобі, робота по дому та ін.) залежить від системи життєвих цінностей і віри, прагненням до спілкування і здатністю звертатися за підтримкою і фізичною активністю. А система життєвих цінностей і віри напряду пов'язана в них із фінансовим благополуччям, умовами проживання, роботою чи навчанням і загальним рівнем задоволеності життям. На фінансове благополуччя впливають рівень розвитку ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Високо оцінюють важливість роботи, навчання чи іншої зайнятості студенти з високим розвитком ментальних здібностей і фізичною активністю. Здатність до вираження емоцій і почуттів та розвиток ментальних здібностей як ресурсів стресоподолання впливають на загальний рівень задоволеності життям і навпаки. Тобто, розвиток ресурсів стресоподолання впливає на якість життя наших респондентів і, навпаки, якість життя впливає на розвиток певних ресурсів стресоподолання.

В таблиці 2.23 наведено взаємозв'язки показників психологічної стійкості і самооцінки наявності ПТСР із показниками ресурсних каналів за опитувальником для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph.

Таблиця 2.23

Взаємозв'язки показників психологічної стійкості і самооцінки наявності ПТСР із показниками ресурсних каналів за опитувальником для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph

№ з/п	Показник	B	A	S	I	C	Ph
1	Психологічна стійкість	,538** ,000	-,070 ,566	,048 ,694	,032 ,794	,509** ,000	,315** ,008
2	Самооцінка наявності ПТСР	-,270* ,024	,124 ,305	-,123 ,309	,054 ,657	-,374** ,001	-,093 ,444

Примітки: * – кореляція достовірна на рівні $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$;
ресурсні канали: B – Віра; A – Афект; S – Соціум; I – Уява; C – Когніція; Ph – Фізіологія.

Як ми можемо бачити з таблиці 2.23, показники психологічної стійкості мають тісні кореляційні зв'язки із показниками ресурсних каналів Віра (Belief), Когніція (Cognition) і Фізіологія (Physical). Тобто, на рівень психологічної стійкості вливають система цінностей і віри, розвиток ментальних здібностей, вміння критично мислити та фізична активність. А на зниження симптомів ПТСР впливають система цінностей і віри та розвиток ментальних здібностей.

В таблиці 2.24 наведено взаємозв'язки показників фемінності/маскулінності/ індексу IS із показниками психологічної стійкості, загального рівня задоволеності життям і самооцінкою наявності ПТСР.

Таблиця 2.24

**Взаємозв'язки показників фемінності/маскулінності/ індексу IS
із показниками психологічної стійкості, загального рівня задоволеності
життям і самооцінкою наявності ПТСР**

	Психологічна стійкість	Загальний рівень задоволеності життям	Самооцінка наявності ПТСР
Фемінність	,057	,262*	-,169
	,640	,028	,161
Маскулінність	,599**	,279*	-,295*
	,000	,019	,013
Індекс IS	-,433**	-,048	,121
	,000	,694	,318

Примітки: * – кореляція достовірна на рівні $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$;

Отже, ми бачимо, що розвиток психологічної стійкості пов'язано тісними позитивними кореляційним зв'язками з такими гендерними особливостями наших студентів, як маскулінність і негативними кореляційними зв'язками з індексом IS. Тобто, чим вищими є ознаки маскулінності і нижчого рівня індекс IS, тим вищого рівня у студентів психологічна стійкість. Високі показники фемінності і маскулінності впливають на загальний рівень задоволеності життям. А високий рівень маскулінності впливає на зниження симптомів посттравматичного стресового розладу.

В таблиці 2.25 наведено взаємозв'язки показників психологічної стійкості і показників самооцінки наявності ПТСР.

Таблиця 2.25

**Взаємозв'язки показників психологічної стійкості і показників
самооцінки наявності ПТСР**

	Самооцінка наявності ПТСР
Психологічна стійкість	-,312** ,009

Примітки: ** – кореляція достовірна на рівні $p \leq 0,01$;

З таблиці 2.25 ми бачимо, що розвиток психологічної стійкості знижує вірогідність симптомів ПТСР і, навпаки, сформованість таких симптомів знижує рівень психологічної стійкості студентів нашої вибірки.

Висновки до розділу 2

В нашому дослідженні було використано методики, за допомогою яких ми вимірювали рівень психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану; гендерні особистості студентів (ступінь андрогінності, маскулінності й фемінінності); рівень задоволеності якістю життя, вірогідність ПТСР та рівень розвитку ресурсних каналів за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph.

Опитування проведено з використанням docs.google.com/forms. Математико-статистична обробка кількісних результатів здійснювалась за допомогою методів описової статистики (M, SD, %), одновибіркового t-критерію Стьюдента та t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок, коефіцієнту лінійної кореляції r Пірсона, F-критерію Фішера, критерію Манна-Уїтні (програма IBM SPSS Statistics 23).

Було з'ясовано, що жінки у складній стресовій ситуації краще виражають свої емоції та почуття, схильні до соціальних зв'язків, соціальної підтримки і спілкування, що допомагає їм справлятися з такими ситуаціями. Також вони більш схильні до фізичної активності, уяви, мрій, спогадів і творчості при стресоподоланні.

Було визначено, що як у досліджуваних чоловічої статі нашої вибірки, так і у досліджуваних жіночої середні показники фемінності $\epsilon < 1$ (на відміну від діагностичного > 1), хоча в жіночій вибірці середній показник за цією шкалою є трохи вищим $0,64 \pm 0,12$, ніж в чоловічій $0,52 \pm 0,12$. За показником маскулінності як у чоловічій вибірці, так і у жіночій цей показник < 1 , що вказує на наявність здебільшого маскулінних рис як у чоловічій ($0,63 \pm 0,17$), так і у жіночій вибірці ($0,61 \pm 0,17$). А аналіз результатів, отриманих за індексом IS вказують здебільшого на андрогінні риси у більшості наших досліджуваних.

Було визначено, що існування системи життєвих цінностей взаємопов'язано у досліджуваних студентів із прямим чи опосередкованим вираженням почуттів, творчими здібностями та креативністю, розвитком в них

ментальних здібностей і фізичною активністю. Здатність до вираження емоцій і почуттів та прагнення до спілкування пов'язано з розвитком творчих здібностей і фізичною активністю. Здатність до креативності і творчості та розвиток в них ментальних здібностей також пов'язано з фізичною активністю.

На рівень психологічної стійкості студентів нашої вибірки впливають фізичний стан, настрої, повсякденна і соціальна активність, фінансове благополуччя та наявність роботи, навчання чи іншої активності. А гарний фізичний стан, настрої, можливість мати вільний час, повсякденна активність, фінансове благополуччя і можливість працювати і навчатися впливають на зниження в них проявів посттравматичного стресового розладу.

Визначено, що у студентів з фемінними ознаками оцінка якості життя залежить від показників настрою, здатності до проведення вільного часу і загального рівня задоволеності життям. А у студентів маскулінного типу оцінка якості життя залежить від показників фізичного стану, настрою, фінансового благополуччя і загального рівня задоволеності життям.

Більшість студентів нашої вибірки мають ознаки маскулінності (61,43%) та андрогінності (34,37%). Можливо це можна пояснити подіями сьогодення, який вимагає від особистості здатності протистояти негараздам, згуртовувати оточуючих, надихати на досягнення цілей, орієнтовані на досягнення успіху, подолання перешкод, самоствердження, на справу, в процесі якої можуть нехтувати будь-якими сентиментами. Андрогінам піддається будь-яка робота і будь-які чоловічі й жіночі ролі. Це вказує на те, що їх поведінка є досить гнучкою, що дає змогу бути як доброю людиною, чутливою, так і сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших, повести їх за собою.

Показники настрою і вміння проводити вільний час у студентів нашої вибірки залежать від наявної в них системи життєвих цінностей і віри та рівня розвитку ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх.

Здатність любити, сексуальна і соціальна активність пов'язана в них із системою життєвих цінностей і віри та здатністю до прямого чи опосередкованого вираження емоцій і почуттів. Повсякденна активність (хобі, робота по дому та ін.) залежить від системи життєвих цінностей і віри, прагненням до спілкування і здатністю звертатися за підтримкою і фізичною активністю. А система життєвих цінностей і віри напряду пов'язана в них із фінансовим благополуччям, умовами проживання, роботою чи навчанням і загальним рівнем задоволеності життям. На фінансове благополуччя впливають рівень розвитку ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Високо оцінюють важливість роботи, навчання чи іншої зайнятості студенти з високим розвитком ментальних здібностей і фізичною активністю. Здатність до вираження емоцій і почуттів та розвиток ментальних здібностей як ресурсів стресоподолання впливають на загальний рівень задоволеності життям і навпаки. Тобто, розвиток ресурсів стресоподолання впливає на якість життя наших респондентів і, навпаки, якість життя впливає на розвиток певних ресурсів стресоподолання.

На рівень психологічної стійкості впливають система цінностей і віри, розвиток ментальних здібностей, вміння критично мислити та фізична активність. А на зниження симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) впливають система цінностей і віри та розвиток ментальних здібностей.

З'ясовано, що розвиток психологічної стійкості пов'язано тісними позитивними кореляційним зв'язками з такими гендерними особливостями наших студентів, як маскулінність і негативними кореляційними зв'язками з індексом IS. Тобто, чим вищими є ознаки маскулінності і нижчого рівня індекс IS, тим вищого рівня у студентів психологічна стійкість. Високі показники фемінності і маскулінності впливають на загальний рівень задоволеності життям. А високий рівень маскулінності впливає на зниження симптомів посттравматичного стресового розладу.

Було визначено, що розвиток психологічної стійкості знижує вірогідність симптомів посттравматичного стресового розладу і, навпаки, сформованість таких симптомів знижує рівень психологічної стійкості студентів нашої вибірки.

РОЗДІЛ 3.

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

3.1. Опис програми

Створення "Програми розвитку психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану з урахуванням гендерних особливостей" є важливою і одночасно складною задачею. Ця програма спрямована на розвиток психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану.

У створенні програми ми спиралися на центральні положення концепції стресу, запропонованої Гансом Сельє (Selye, 1956), його гомеостатичну модель самозбереження організму і мобілізацію ресурсів для реакції на стресор. Всі агенти, що діють на організм, Сельє поділив на специфічні (вірус грипу викликає грип) і неспецифічні стереотипні ефекти стресу, які проявляються у вигляді загального адаптаційного синдрому. Цей синдром у своєму розвитку проходить три стадії: 1) реакцію тривоги; 2) стадію резистентності; 3) стадію виснаження. Сельє ввів поняття адаптаційної енергії, яка мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму [17, с.228-237].

В нашому емпіричному дослідженні було використано методики, за допомогою яких ми вимірювали рівень психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану; гендерні особистості студентів (ступінь андрогінності, маскулінності й фемінності); рівень задоволеності якістю життя, вірогідність ПТСР; рівень розвитку ресурсних каналів стресоподолання за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph.

Було з'ясовано, що жінки у складній стресовій ситуації краще виражають свої емоції та почуття, більш схильні до соціальних зв'язків, соціальної підтримки і спілкування, що допомагає їм справлятися з такими ситуаціями. Також вони більш схильні до фізичної активності, уяви, мрій, спогадів і

творчості при стресоподоланні. На рівень психологічної стійкості студентів нашої вибірки впливають фізичний стан, настрій, повсякденна і соціальна активність, фінансове благополуччя та наявність роботи, навчання чи іншої активності. А гарний фізичний стан, настрій, можливість мати вільний час, повсякденна активність, фінансове благополуччя і можливість працювати і навчатися впливають на зниження в них проявів посттравматичного стресового розладу.

Більшість студентів нашої вибірки мають ознаки маскулінності та андрогінності. Можливо це можна пояснити подіями сьогодення, який вимагає від особистості здатності протистояти негараздам, згуртовувати оточуючих, надихати на досягнення цілей, орієнтовані на досягнення успіху, подолання перешкод, самоствердження, на справу, в процесі якої можуть нехтувати будь-якими сентиментами. Андрогінам піддається будь-яка робота і будь-які чоловічі й жіночі ролі. Це вказує на те, що їх поведінка є досить гнучкою, що дає змогу бути як доброю людиною, чутливою, так і сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших, повести їх за собою.

Визначено, що у студентів з фемінними ознаками оцінка якості життя залежить від показників настрою, здатності до проведення вільного часу і загального рівня задоволеності життям. А у студентів маскуліного типу оцінка якості життя залежить від показників фізичного стану, настрою, фінансового благополуччя і загального рівня задоволеності життям. Було визначено, що розвиток психологічної стійкості знижує вірогідність симптомів ПТСР і, навпаки, сформованість таких симптомів знижує рівень психологічної стійкості студентів нашої вибірки.

Отже, вважаємо, що врахування в програмі розвитку психологічної стійкості виявлених гендерних особливостей студентів, впливатиме на її ефективність.

Пропонуємо наступну структуру програми:

1. Оцінка потреб та початковий аналіз.

– Опитування та фокус-групи: проведення анонімних опитувань та організація фокус-груп серед студентів для визначення основних проблем та потреб у сфері психологічного супроводу і психологічної підтримки в умовах воєнного стану.

– Аналіз гендерних особливостей: визначення, які саме гендерні особливості мають найбільший вплив на психологічний стан і психологічну стійкість студентів.

2. Створення інфраструктури підтримки.

– Психологічні консультації: організація регулярних консультацій з психологами, враховуючих гендерні особливості та специфіку викликів, з якими стикаються студенти.

– Гарячі лінії: відкриття гарячих ліній для надання невідкладної психологічної допомоги.

3. Освітні програми та тренінги.

– Створення тренінгів з розвитку психологічної стійкості, в які можна включити техніки управління стресом, методи релаксації та техніки самодопомоги [24; 29; 30].

– Гендерно-орієнтовані сесії: створення спеціальних тренінгів для жінок та чоловіків, які враховують специфічні виклики та стратегії подолання стресу.

– Інформаційні кампанії: підготовка та розповсюдження матеріалів, що підвищують обізнаність про психологічне здоров'я та гендерні особливості.

4. Підтримка соціальних зв'язків та спільнот.

Підтримка груп: створення та підтримка груп для студентів, де вони можуть обмінюватися досвідом та отримувати підтримку від однолітків.

5. Індивідуальні плани підтримки.

– Персоналізовані підходи: розробка індивідуальних планів підтримки для студентів з урахуванням їхніх особистих та гендерних особливостей.

– Супровід та моніторинг: регулярний моніторинг стану студентів та адаптація програм підтримки відповідно до їхніх потреб.

6. Залучення зовнішніх ресурсів.

- Співпраця з організаціями: встановлення співпраці з неурядовими організаціями, які спеціалізуються на психологічній підтримці та гендерних питаннях.

- Залучення фахівців: запрошення експертів для проведення семінарів, лекцій та тренінгів.

7. Оцінка ефективності програми.

- Зворотний зв'язок: регулярний збір відгуків від студентів для оцінки ефективності програми.

- Аналіз та коригування: внесення змін до програми на основі отриманих даних та результатів.

Приклади конкретних заходів:

Вебінари з психологами: теми, що стосуються конкретних викликів під час воєнного стану, наприклад, як зменшити тривогу та страх.

Психологічні майстер-класи: практичні заняття з арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії, когнітивно-поведінкової терапії тощо.

Програма розвитку психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану з урахуванням гендерних особливостей має бути гнучкою та адаптивною, щоб ефективно реагувати на змінні потреби студентів і забезпечувати їм необхідну підтримку в складних умовах.

Мета програми: розвиток психологічної стійкості, умінь і навичок щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я через оволодіння способами психічної саморегуляції й активізації особистісних ресурсів.

Для вирішення зазначеної мети були використані наступні методи і техніки: метод позитивної психотерапії (притчі, метафори, позитивна реінтерпретація), релаксаційні методи, рольові ігри, завдання на самопізнання, активізацію ресурсів стресоподолання тощо [17].

В таблиці 3.1 наведено структуру "Програми розвитку психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану з урахуванням гендерних особливостей".

Як ми можемо бачити з таблиці 3.1, "Програма розвитку психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану з урахуванням гендерних особливостей" складається з шести блоків: вступний блок, тренінговий блок, блок індивідуальної підтримки, блок групової підтримки, блок тематичних обговорень, заключний блок. Програма розрахована на 26 академічних годин.

Таблиця 3.1

Структура "Програми розвитку психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану з урахуванням гендерних особливостей"

№ з/п	Структурний компонент програми	Зміст	Кількість годин
1	Вступний блок	Огляд важливості психологічної стійкості в умовах воєнного стану. Ознайомлення з програмою та її цілями.	1 1
2	Тренінговий блок	Тренінг "Ресурси управління стресом" Воркшоп "Методи релаксації" Практичні заняття і вебінари з КПТ та арт-терапії "Як зменшити тривогу та страх" "Методи підвищення психологічної стійкості"	4 2 2 2
3	Блок індивідуальної підтримки	Гарячі лінії для надання невідкладної психологічної допомоги Консультації з психологами Гендерно-орієнтовані сесії Розробка індивідуальних планів покращення психічного здоров'я для студентів з урахуванням їхніх особистісних та гендерних особливостей	2 2 2
4	Блок групової підтримки	Створення груп підтримки	2
5	Блок тематичних обговорень	Обговорення на теми: "Фізична активність і здоровий спосіб життя", "Чому зараз важливо регулярно займатися спортом" Семінар зі здорового харчування	2 2
6	Заключний блок	Оцінка ефективності програми Збір відгуків і пропозицій від студентів	2
Разом:			26

Зазначимо, що кожна психологічна вправа чи дискусія сприяє вирішенню одночасно не однієї, а декількох задач, які у комплексі сприяють досягненню основної мети програми.

Додатково наведемо зміст тренінгу **"Ресурси управління стресом"** (4 години).

Мета тренінгу: допомогти учасникам зрозуміти причини стресу, навчитися ефективно з ним боротися через задіяння і розвиток ресурсів стресоподолання, що покращить рівень якості життя.

1. Вправа "Визначення джерел стресу"

Мета: Ідентифікація основних джерел стресу.

Процедура:

1. Роздайте учасникам папір та ручки.
2. Запропонуйте написати три основні джерела стресу у їхньому житті.
3. Обговоріть, що саме викликає стрес і як вони зазвичай реагують на ці ситуації.

2. Вправа "Релаксація через дихання"

Мета: Навчання методам глибокого дихання для швидкого зниження рівня стресу.

Процедура:

1. Запропонуйте учасникам сісти зручно, закрити очі.
2. Проведіть їх через декілька циклів глибокого дихання: вдихати через ніс на рахунок чотири, затримати дихання на рахунок чотири, видихати через рот на рахунок чотири.
3. Повторіть цикл кілька разів, а потім обговоріть їхні відчуття.

3. Вправа "Візуалізація спокійного місця"

Мета: Використання уяви для зниження рівня стресу.

Процедура:

1. Запропонуйте учасникам сісти зручно та закрити очі.

2. Проведіть їх через процес візуалізації: нехай вони уявлять себе в спокійному місці, детально описуючи це місце (звуки, запахи, відчуття).

3. Після кількох хвилин візуалізації, обговоріть їхні відчуття та досвід.

4. Вправа "Позитивне мислення"

Мета: Розвиток навичок позитивного мислення для боротьби зі стресом.

Процедура:

1. Запропонуйте учасникам написати ситуації, які викликали у них стрес протягом останнього тижня.

2. Попросіть їх переписати ці ситуації, перетворюючи негативні думки на позитивні. Наприклад, замість "Я не можу впоратися з цим завданням" написати "Це завдання є викликом, але я маю необхідні навички для його виконання".

3. Обговоріть результати в групі.

5. Вправа "Фізична активність"

Мета: Підвищення рівня енергії та зниження стресу через фізичну активність.

Процедура:

1. Проводьте коротку сесію легкої фізичної активності, наприклад, розтяжки або легкі вправи.

2. Обговоріть, як вони почувалися до і після вправ.

6. Вправа "Журнал стресу і ресурсів його подолання"

Мета: Відстеження і аналіз стресових ситуацій, задіяння ресурсів стресоподолання.

Процедура:

1. Запропонуйте учасникам вести журнал протягом тижня, записуючи кожен випадок, коли вони відчували стрес, що його викликало, як вони зреагували і що вони могли б зробити інакше.

2. Після тижня обговоріть результати у групі.

7. Вправа "Техніка прогресивної м'язової релаксації"

Мета: Зняття напруги через чергування напруги і розслаблення різних груп м'язів.

Процедура:

1. Запропонуйте учасникам сісти або лягти зручно.
2. Почніть з ніг і поступово підіймайтеся до голови, напружуючи кожную групу м'язів на кілька секунд, а потім розслаблюючи.
3. Обговоріть відчуття після виконання вправи.

8. Вправа "Планування часу"

Мета: Зниження стресу через ефективне планування часу.

Процедура:

1. Запропонуйте учасникам написати список справ на тиждень.
2. Допоможіть їм розподілити завдання за пріоритетом і встановити реалістичні терміни виконання.
3. Обговоріть, як планування часу допомагає зменшити стрес.

Цей тренінг допоможе студентам краще зрозуміти свої стресові реакції і навчитися керувати ними, зрозуміти які ресурси для цього вони використовують. Вправи можна адаптувати під конкретну потребу групи або розширити їх за допомогою додаткових матеріалів.

План воркшопу "Методи релаксації" (2 години).

1. Вступ (10 хвилин)

Мета: Ознайомити учасників з темою та цілями воркшопу.

- Привітання та коротке представлення тренера.
- Ознайомлення з програмою воркшопу.
- Пояснення важливості релаксації для фізичного та психічного здоров'я.

2. Вправа "Аналіз стресу" (15 хвилин)

Мета: Ідентифікація особистих джерел стресу.

- Роздайте папір та ручки.
- Запропонуйте учасникам записати три основні джерела стресу в їхньому житті.
- Обговорення у парі або невеликих групах.
- Загальна дискусія про поширені джерела стресу та як вони впливають на людей.

3. Глибоке дихання (10 хвилин)

Мета: Навчання основних технік дихання для миттєвого зняття напруги.

- Інструктаж щодо глибокого дихання: вдих через ніс на рахунок чотири, затримка дихання на рахунок чотири, видих через рот на рахунок чотири.

- Практика: виконання кількох циклів разом з групою.

- Обговорення відчуттів після вправи.

4. Прогресивна м'язова релаксація (15 хвилин)

Мета: Розслаблення м'язів через чергування напруги і розслаблення.

- Пояснення техніки: поступове напруження та розслаблення м'язових груп, починаючи з ніг і піднімаючись до голови.

- Практика: виконання техніки разом з групою.

- Обговорення відчуттів після вправи.

5. Візуалізація (15 хвилин)

Мета: Використання уяви для зниження рівня стресу.

Інструкція: заплющити очі та уявити себе в спокійному місці (ліс, пляж, гори).

- Проведення учасників через візуалізацію спокійного місця, описуючи деталі цього місця.

- Обговорення відчуттів та вражень після вправи.

6. Йога та розтяжка (20 хвилин)

Мета: Використання фізичних вправ для зняття напруги та релаксації.

- Коротке пояснення користі йоги та розтяжок.

- Демонстрація кількох простих поз йоги та вправ на розтяжку.

- Практика разом з групою.

- Обговорення відчуттів після вправ.

7. Медитація усвідомленості (15 хвилин)

Мета: Навчання технікам медитації для підвищення усвідомленості та зменшення стресу.

- Коротке пояснення основ медитації усвідомленості (mindfulness).

- Практика короткої медитації: зосередження на диханні та спостереження за думками без оцінки.

- Обговорення відчуттів та досвіду медитації.

8. Рефлексія та обговорення (10 хвилин)

Мета: Підсумувати воркшоп та обговорити застосування отриманих знань у повсякденному житті.

- Запитання до учасників: що вони дізналися, які методи релаксації їм сподобалися найбільше.

- Обговорення можливостей застосування цих методів у повсякденному житті.

- Відповіді на питання учасників.

9. Завершення (5 хвилин)

Мета: Завершити воркшоп на позитивній ноті та мотивувати учасників на подальшу практику.

– Підсумування основних моментів воркшопу.

– Подяка учасникам за активну участь.

– Роздача матеріалів (якщо є) та контактної інформації для подальших питань.

Додаткові матеріали:

– Килимки для йоги.

– Спокійна музика для медитації та візуалізації.

– Роздаткові матеріали (інструкції з технік релаксації, інформаційні буклети).

Цей воркшоп надає учасникам практичні навички та знання, які вони можуть використовувати для зниження стресу та покращення свого психічного та фізичного благополуччя.

3.2. Результати впровадження експериментальної програми

Відтак, зазначимо, що проведення "Програми розвитку психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану з урахуванням гендерних особливостей" потребує наступне:

- необхідність проведення зворотнього зв'язку після застосування програми;
- регулярний збір відгуків від студентів для оцінки ефективності програми;
- внесення змін до програми на основі отриманих даних та результатів.
- програма психологічного супроводу психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану з урахуванням гендерних особливостей має бути гнучкою та адаптивною, щоб ефективно реагувати на змінні потреби студентів і забезпечувати їм необхідну підтримку в складних умовах.

Для проведення тренінгу "Ресурси управління стресом" була створена контрольна група, у яку увійшли 22 студенти (10 – чоловічої статі, 12 – жіночої).

Після проведення тренінгу "Ресурси управління стресом" було проведено експрес-діагностику в цій групі із застосуванням психодіагностичного інструментарію, в який увійшли: Шкала психологічної стійкості Коннора Девідсона-10; Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) Н. Бреслау та ін.; Опитувальник для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph (див. Додаток Д).

Отримані результати було проаналізовано з використанням F-критерію Фішера. Як ми бачимо з таблиці 3.2, після проведення тренінгу "Ресурси управління стресом" у студентів показники ПТСР значно не змінилися. А от показники психологічної стійкості значно збільшилися ($p=0,046$), та показники деяких ресурсних каналів за моделлю стресоподолання BASIC Ph також значно підвищилися.

А саме показники: за ресурсними каналами Афект (Affect) ($p=0,000$), Соціум (Socialization) ($p=0,019$) і Уява (Imagination) ($p=0,012$) було відмічено підвищення показників (див. таблицю 3.2).

Показники за іншими ресурсними каналами не зазнали значних змін. А саме показники за ресурсними каналами: Віра (Belief) – філософія життя, вірування та моральні цінності), Когніція (Cognitio – свідомість, реальність, пізнання і думка, Фізіологія (Physical) – фізична, чуттєва та діяльна модальність.

Таблиці 3.2

**Аналіз ефективності тренінгу "Ресурси управління стресом"
(за F-критерієм Фішера)**

	Сума квадратів	Середній квадрат	F	Значимість
ПТСР	2,273 101,455 103,727	2,273 2,416	,941	,338
Психологічна стійкість	241,114 2397,318 2638,432	241,114 57,079	4,224	,046
Affect – емоції, почуття	491,114 1191,864 1682,977	491,114 28,378	17,306	,000
Socialization – суспільство, функція, належність, соціальна організація	231,841 1626,591 1858,432	231,841 38,728	5,986	,019
Imagination – уява і творчість, інтуїція	184,091 1121,091 1305,182	184,091 26,693	6,897	,012

Також було проведено аналіз ефективності тренінгу "Ресурси управління стресом" за критерієм Манна-Уїтні (див. Додаток Ж, таблицю 3.3).

Таблиці 3.3

**Аналіз ефективності тренінгу "Ресурси управління стресом"
(за критерієм Манна-Уїтні)**

	ПТСР	Психологічна стійкість	Афект (Affect)	Соціум (Socialization)	Уява (Imagination)
U Манна-Уїтні	200,000	158,000	81,500	147,000	124,500
W Вілкоксона	453,000	411,000	334,500	400,000	377,500
Z	-1,009	-1,980	-3,809	-2,248	-2,791
Асимптотична значимість (2-стороння)	,313	,048	,000	,025	,005

З цієї таблиці ми також можемо зробити аналогічні попередньому аналізу висновки про ефективність тренінгу для підвищення показників психологічної стійкості, які значно збільшилися ($p=0,048$), підвищення високих рівнів ресурсного каналу Афект (Affect) ($p=0,000$), каналу Соціум (Socialization) ($p=0,025$) та каналу Уява (Imagination) ($p=0,005$). Тобто, при вирішенні стресових ситуацій ці студенти будуть спиратися здебільшого на домінуючі в них ресурсні канали, а саме: Афект (Affect), Соціум (Socialization) та Уява (Imagination). Тобто, вони здатні до розуміння і усвідомлення власних емоцій і почуттів, вміють висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами: словесно – в особистій розмові, письмово – в листі, без слів – в танці, малюнку, музиці чи драмі. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати в щоденник свої почуття, висловлювати їх у будь-який арт-спосіб (малюнок, спів, інструментальна музика) тощо. Вони прагнуть до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів, прагнуть до соціальної включеності, можливості бути серед людей, бути чимось корисними, почувати себе частиною системи, організації тощо. Також вони розвиватимуть свої творчі здібності, креативну сторону своєї особистості. Завдяки уяві вони здатні мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер». Сюди також відноситься почуття гумору, імпровізація, мистецтво та різного роду ремесла.

А от показники вірогідності посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і інших каналів зазнали незначних змін, що потребує окремого аналізу.

Висновки до розділу 3.

"Програма розвитку психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану з урахуванням гендерних особливостей" спрямована на комплексне

вирішення проблеми стресоподолання, формування умінь і навичок щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я, оволодіння методами психічної саморегуляції, релаксації і активації особистісних ресурсів.

Мета програми: розвиток психологічної стійкості, умінь і навичок щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я, оволодіння способами психічної саморегуляції й активізації особистісних ресурсів стресоподолання.

Для вирішення зазначеної мети були використані наступні методи і техніки: метод позитивної психотерапії (притчі, метафори, позитивна реінтерпретація), релаксаційні методи, рольові ігри, завдання на самопізнання, активізацію ресурсів стресоподолання тощо.

Створена нами програма складається з шести блоків: вступний блок, тренінговий блок, блок індивідуальної підтримки, блок групової підтримки, блок тематичних обговорень, заключний блок. Програма розрахована на 26 академічних годин.

Для проведення тренінгу "Ресурси управління стресом" була створена контрольна група, у яку увійшли 22 студенти (10 – чоловічої статі, 12 – жіночої). Після проведення тренінгу "Ресурси управління стресом" було проведено експрес-діагностику (з метою визначення його ефективності) в цій групі із застосуванням психодіагностичного інструментарію, у який увійшли: Шкала психологічної стійкості Коннора Девідсона-10; Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) Н. Бреслау та ін.; Опитувальник для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph.

Було проведено аналіз результатів і підтверджено ефективність тренінгу "Ресурси управління стресом" для підвищення показників психологічної стійкості і домінуючих ресурсних каналів стресоподолання: Афект (Affect) – емоції, почуття; Соціум (Socialization) – суспільство, функція, належність, соціальна організація; та ресурсного каналу Уява (Imagination) – уява і творчість, інтуїція.

Програма є гнучкою та адаптивною, здатна ефективно реагувати на змінні потреби студентів і забезпечувати їм необхідну підтримку в складних умовах. Зазначимо, що кожна психологічна вправа чи дискусія програми сприяють вирішенню одночасно не однієї, а декількох задач, які у комплексі сприятимуть досягненню основної мети програми: розвитку психологічної стійкості з урахуванням гендерних особливостей студентів.

При плануванні психотерапевтичної роботи зі студентами важливо спиратися на певні напрямки психотерапії, які можуть бути особливо корисними для розв'язання існуючих проблем. Відтак, обираючи напрямки психотерапії, важливо обов'язково враховувати гендерні особливості, потреби та цілі кожного студента, а також конкретні виклики, з якими вони стикаються в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

Відповідно до визначених мети і завдань дослідження нами було здійснено теоретичний аналіз підходів до поняття психологічної стійкості як психологічної властивості особистості та гендерних особливостей як аспекту адаптаційних можливостей у студентському віці.

Охарактеризовано основні підходи до вивчення психологічної стійкості особистості: психодинамічний, психометричний, психологія позитивного підходу, нейрофізіологічний і соціально-культурний. Кожен з цих підходів надає свої власні критерії та методи визначення психологічної стійкості, враховуючи різноманітні аспекти цієї складної психологічної властивості.

Було визначено, що психологічна стійкість – це складне поняття, яке включає в себе не лише емоційну стійкість, але й реакції на стрес, здатність до адаптації та вирішення проблем. Ці характеристики можуть виявлятися по-різному у кожної людини, залежно від її статі та гендерних особливостей. Відтак, психологічна стійкість – це висока здатність адаптуватися до загрозованих ситуацій, процес адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпекою чи значним стресом.

Факторами, які впливають на адаптаційні можливості особистості визначаються індивідуальні особливості (генетичні, гендерні фактори, фізичний стан, рівень інтелекту тощо), навчальне середовище (якість навчального процесу, підтримка з боку викладачів та адміністрації закладу), сімейне оточення (підтримка з боку родини, матеріальні умови та психологічний клімат у сім'ї).

Було визначено та виокремлено зміст понять "resilience" ("стійкість", "пружність") і "hardiness" ("життєстійкість", "витривалість"). Стійкість (resilience) характеризується як проблема, точніше проблемна область, а витривалість (hardiness), як конкретний варіант підходу до вирішення цієї проблеми, тобто її механізм.

Було підібрано психодіагностичний комплекс для діагностики впливу гендерних особливостей на психологічну стійкість студентів в умовах воєнного

стану, в який увійшли: 1) спеціально розроблена Анкета "Зміни, що з'явилися під час воєнного стану"; 2) "Шкала оцінки якості життя" Chaban Quality of Life Scale – CQLS (Чабан О.С., 2016); 3) Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) Н. Бреслау та ін. (Breslau et al., 1999); 4) Методика "Маскулінність – фемінінність" (Сандра Бем, 1974); 5) Шкала психологічної стійкості Коннора Девідсона-10 (Campbellills & Stein, 2007); 6) Опитувальник для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу BASIC Ph (Lahad & Leykin, 2013).

В нашому дослідженні поняття "гендер" розуміємо як соціальне явище, як усе те соціальне, що утворюється над біологічною статтю. Гендер характеризує осіб і жіночої, й чоловічої статей, будучи продуктом соціалізації.

На сьогодні вважаються актуальними дослідження залежності від гендерних особливостей відмінностей адаптаційних можливостей організму (фізичні здібності, психологічна стійкість, стресостійкість тощо). Також в цьому контексті необхідно враховувати вплив студентського середовища на особистість студента, гендерні відмінності в ментальному здоров'ї.

Було емпірично досліджено і доведено вплив гендерних особливостей на психологічну стійкість студентів в умовах воєнного стану. Опитування проведено з використанням docs.google.com/forms.

Математико-статистична обробка кількісних результатів здійснювалась за допомогою методів описової статистики (M, SD, %), одновибіркового t-критерію Стьюдента та t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок, коефіцієнту лінійної кореляції r Пірсона, F-критерію Фішера, критерію Манна-Уїтні (програма IBM SPSS Statistics 23).

Також було з'ясовано, що жінки у складній стресовій ситуації краще виражають свої емоції та почуття, схильні до соціальних зв'язків, соціальної підтримки і спілкування, що допомагає їм справлятися з такими ситуаціями. Також вони більш схильні до фізичної активності, уяви, мрій, спогадів і творчості при стресоподоланні.

Було визначено, що існування системи життєвих цінностей взаємопов'язано у досліджуваних студентів із прямим чи опосередкованим вираженням почуттів, творчими здібностями та креативністю, розвитком в них ментальних здібностей і фізичною активністю. Здатність до вираження емоцій і почуттів та прагнення до спілкування пов'язано з розвитком творчих здібностей і фізичною активністю. Здатність до креативності і творчості та розвиток в них ментальних здібностей також пов'язано з фізичною активністю.

На рівень психологічної стійкості студентів нашої вибірки впливають фізичний стан, настрої, повсякденна і соціальна активність, фінансове благополуччя та наявність роботи, навчання чи іншої активності. А гарний фізичний стан, настрої, можливість мати вільний час, повсякденна активність, фінансове благополуччя і можливість працювати і навчатися впливають на зниження в них проявів посттравматичного стресового розладу.

Більшість студентів нашої вибірки мають ознаки маскулінності та андрогінності. Можливо це можна пояснити подіями сьогодення, який вимагає від особистості здатності протистояти негараздам, згуртовувати оточуючих, надихати на досягнення цілей, орієнтовані на досягнення успіху, подолання перешкод, самоствердження, на справу, в процесі якої можуть нехтувати будь-якими сентиментами. Андрогінам піддається будь-яка робота і будь-які чоловічі й жіночі ролі. Це вказує на те, що їх поведінка є досить гнучкою, що дає змогу бути як доброю людиною, чутливою, так і сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших, повести їх за собою.

Визначено, що у студентів з фемінними ознаками оцінка якості життя залежить від показників настрою, здатності до проведення вільного часу і загального рівня задоволеності життям. А у студентів маскуліного типу оцінка якості життя залежить від показників фізичного стану, настрою, фінансового благополуччя і загального рівня задоволеності життям.

Показники настрою і вміння проводити вільний час у студентів нашої вибірки залежать від наявної в них системи життєвих цінностей і віри та рівня розвитку ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити,

оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Здатність любити, сексуальна і соціальна активність пов'язана в них із системою життєвих цінностей і віри та здатністю до прямого чи опосередкованого вираження емоцій і почуттів. Повсякденна активність (хобі, робота по дому та ін.) залежить від системи життєвих цінностей і віри, прагненням до спілкування і здатністю звертатися за підтримкою і фізичною активністю. А система життєвих цінностей і віри напряду пов'язана в них із фінансовим благополуччям, умовами проживання, роботою чи навчанням і загальним рівнем задоволеності життям. На фінансове благополуччя впливають рівень розвитку ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Високо оцінюють важливість роботи, навчання чи іншої зайнятості студенти з високим розвитком ментальних здібностей і фізичною активністю. Здатність до вираження емоцій і почуттів та розвиток ментальних здібностей як ресурсів стресоподолання впливають на загальний рівень задоволеності життям і навпаки. Тобто, розвиток ресурсів стресоподолання впливає на якість життя наших респондентів і, навпаки, якість життя впливає на розвиток певних ресурсів стресоподолання.

На рівень психологічної стійкості впливають система цінностей і віри, розвиток ментальних здібностей, вміння критично мислити та фізична активність. А на зниження симптомів ПТСР впливають система цінностей і віри та розвиток ментальних здібностей.

З'ясовано, що розвиток психологічної стійкості пов'язано тісними позитивними кореляційним зв'язками з такими гендерними особливостями наших студентів, як маскулінність і негативними кореляційними зв'язками з індексом IS. Тобто, чим вищими є ознаки маскулінності і нижчого рівня індекс IS, тим вищого рівня у студентів психологічна стійкість. Високі показники фемінності і маскулінності впливають на загальний рівень задоволеності

життям. А високий рівень маскулінності впливає на зниження симптомів посттравматичного стресового розладу.

Було визначено, що розвиток психологічної стійкості знижує вірогідність симптомів ПТСР і, навпаки, сформованість таких симптомів знижує рівень психологічної стійкості студентів нашої вибірки.

Отримані результати мають прямий вихід в практику психологічної допомоги студентам під час воєнного стану для підтримки їхньої психологічної стійкості з урахуванням гендерних особливостей.

Розроблена та апробована "Програма психологічного супроводу психологічної стійкості студентів в умовах воєнного стану із врахуванням їхніх гендерних особливостей" спрямована на комплексне вирішення проблеми психологічної стійкості студентів через розвиток ресурсів стресоподолання та створює умови для ефективного психологічного супроводу студентів в сучасних умовах і може бути рекомендована для застосування її в вищих навчальних закладах України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов, Д., Хаустова, О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика, 4(4), 2019, <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Виклики толерантності в умовах російської воєнної агресії: матеріали Всеукраїнської науково-дискусійної платформи, яка приурочена до Міжнародного дня толерантності, м. Кропивницький, 16 листопада 2023 року. Кропивницький: ДонДУВС, 2023. 239 с.
3. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.
4. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару, 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С. 14-15.
5. Галапчук О. М. Вікова диференціація стратегій і тактик дискурсу в сучасній англійській мові: автореф. дис. ... канд. філол. наук: 10.02.04 / Олена Михайлівна Галапчук. – Луцьк, 2000. – 18с.
6. Готич В.О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях / Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 34 (73) № 3 2023, С. 7-12.
7. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., Бойко, О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. [за заг. ред. Н. Гусак], 2017, К.: НаУКМА, 92 с.
8. Деділова Т., Токар І. Сучасні реалії впровадження гендерного підходу в системі вищої освіти України. Наука і освіта. 2016. № 1. С. 107-114.
9. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький. 2020, 125 с.

10.Коkun, О.М., Клочков, В.В., Мороз, В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс. 2022, 128 с.
<https://lib.iitta.gov.ua/731412/>

11.Коkun О.М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій: методичні рекомендації / О.М. Коkun, О.М. Корніяка, Н.М. Панасенко та ін.; за ред. О.М. Кокуна. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 84 с.

12.Коkun О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023, 25 с.

13.Копець Л.В. Психологія особистості: навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. – К.: Вид.дім «Києво-Могилянська академія», 2007.- 460 с.

14.Лазос, Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія, 2018, Вип. 14, С.26-64.

15.Мельник Ю. П. Об'єктивація гендерних стереотипів у сучасній лінгвістичній науці / Ю.П. Мельник // Вісник Житомирського державного університету. – Філологічні науки. – Випуск 45. – 2009. – С. 110-114.

16.Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень: монографія / О.М. Коkun, В.В. Клименко, О.М. Корніяка [та ін.]; за ред. О.М. Кокуна. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 298 с.

17.Панасенко Н.М. Програма забезпечення професійного самоздійснення лікарів / Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень: монографія / О.М. Коkun, В.В. Клименко, О.М. Корніяка [та ін.]; за ред. О.М. Кокуна. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – С.228-237.

18.Панасенко Н.М. Психологічні ресурси особистості в подоланні кризи / Н.М. Панасенко // Materiály XII mezinárodní vědecko – praktická conference «Aktuální vědecké vývozy – 2016», Díl 8. Psychologie a sociologie.: Praha. Publishing House «Education and Science» s.r.o – С. 3-6.

19.Панасенко Н. У гармонії з собою і світом, або де шукати особистісні ресурси. Щомісячний спеціалізований журнал: Практичний психолог: дитячий садок. № 4 (квітень 2019 року). С.10-16.

20.Сандра Ліпшиц Бем. (1993) Маскуліність – фемінність. Про статеву диференціацію. URL: <https://www.ji.lviv.ua/n27texts/bem.htm>

21.Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: «Академвидав», 2006. – 424с.

22.Стратегія гендерної рівності Ради Європи на 2018 – 2023 роки. URL: https://gendercenter.sumdu.edu.ua/images/docs/vpr_g_p.pdf

23.Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. (2009). Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К.: Марич. С. 48.

24.Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. – 178 с.

25.Apsche J. A. Mediation analysis of Mode Deactivation Therapy (MDT) / J. A.Apsche, C. K.Bass, B.Backlund // The Behavior Analyst Today. – 2012. – Vol. 13(2). – P. 2–10.

26.Agaibi C. E., Wilson J. P. Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. Trauma, Violence, & Abuse. 2005. № 6(3). P. 195–216.

27.Barton P.T. Hardiness – a mindset or worldview that characterizes people who are resilient and adaptable in dealing with stress. 2012. URL: <https://www.hardiness-resilience.com/>

28.Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. American psychologist, 59(1), 20.

29.Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. — Madison: International Universities Press, Inc.[en]. — ISBN 0-8236-0990-1.

30.Beck A.T., Freeman A., Davis D.D. Cognitive therapy of personality disorders. - New York : Guilford Press[en]. — ISBN 1-57230-856-7.

31. Marzillier, JS (1977). Огляд книги: Когнітивна терапія та емоційні розлади. Щоквартальний журнал експериментальної психології, 29 (2), 357-358. <https://doi.org/10.1080/14640747708400612g>

32. Cicchetti, D. (2013). Annual research review: Resilient functioning in maltreated children—past, present, and future perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 54(4), 402–422. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02608.x>

33. Crawford E., Wright M.O., Masten A. Resilience and spirituality in youth, in E.C. Roehlkepartain, P.E. King, L. Wagener & P.L. Benson (Eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*. 2005. P. 355–370.

34. Christopher Peterson, Nansook Park and Martin E.P. Seligman. Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies* (2005) 6:25–41. DOI 10.1007/s10902-004-1278-z

35. Cameron D.A. *Feminist Critique of Language* / D. Cameron. – London, NY: Routledge, 1998. – 368 p.

36. Cameron D.A. *Feminist Critique of Language* / D. Cameron. – London, NY: Routledge, 1998. – 368 p.

37. Chaban O., Khaustova O., Bezsheiko V. New Quality of Life Scale in Ukraine: reliability and validity *Indian Journal of Social psychiatry*, Vol. 32, Issue 4, Oct-Dec 2016, p. 473.

38. Chaban O., Khaustova O., Bezsheiko V. Reliability and validity of Chaban Quality of Life Scale // 29 cong. ECNP, 18—22 sep., 2016, Vienna. Post. P2h301.

39. Cahill SP, Pontoski K. Post-traumatic stress disorder and acute stress disorder I: their nature and assessment considerations. *Psychiatry (Edgmont)*. 2005;2(4):14-25.

40. Kobasa S. C. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982.

41. 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.

42.Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013.

43.Maddi S.R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. Health promotion evaluation. 1987. P. 101–115.

44.Maddi, S.R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83–94. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>

45.Seligman, Martin E. P. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Knopf. ISBN 0-671-01911-2 (Paperback reprint edition, Penguin Books, 1998; reissue edition, Free Press, 1998)

46.Nemeth, D., Olivier, T. *Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice / Darlyne Nemeth, Tracy W. Olivier*. Academic Press, 2018. 167 p.

47.Osborn, C. J. (2004). Seven salutary suggestions for counsellor stamina // *Journal of Counselling & Development*, 82. pp. 354–364.

48.Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. №15. 2004. pp. 1–18.

49.UNESCO, *Measuring Gender Equality in Science and Engineering: the SAGA Toolkit*, SAGA Working Paper 2. Paris, 2017. URL: <http://unesdoc.unesco.org/images/0025/002597/259766e.pdf>.

50.Folke, C. (2016). Resilience. *Ecology and Society*, 21(4):44. <https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444>

51. Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6), 443–453. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012>

52. *Gender Identity and Discourse Analysis / edited by L. Litosseliti, J. Sunderland*. – Amsterdam, Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, 2002. – 335 p.

53. *Gender Identity and Discourse Analysis / edited by L. Litosseliti, J. Sunderland*. – Amsterdam, Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, 2002. – 335 p.

54. Holmes J. Women, Men and Politeness. – London: Longman, 1995. – 254 p.
55. O’Barr W., Atkins B. "Women’s language" or "powerless language"? // Women and language in literature and society. – New York: Praeger, 1980. – P. 93-110.
56. Werner E. Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth. New York: McGrawHill, 1989. 237 p.

Кореляційний аналіз показників, отриманих за шкалою оцінки якості життя (Чабан О.С.)

	Фізичним станом?	Настроєм?	Проведенням вільного часу?	Любов'ю, сексуальною активністю?	Повсякденною активністю (хобі, робота по дому та ін.)?	Соціальною активністю (спілкування з рідними, друзями)?	Фінансовим благополуччям?	Умовами проживання?	Роботою, навчанням, іншою зайнятістю?
Фізичним станом?	1	,582** ,000	,442** ,000	,209 ,083	,578** ,000	,483** ,000	,541** ,000	,227 ,059	,353** ,003
Настроєм?	-	1	,648** ,000	,508** ,000	,609** ,000	,526** ,000	,602** ,000	,441** ,000	,641** ,000
Проведенням вільного часу?	-	-	1	,434** ,000	,628** ,000	,536** ,000	,681** ,000	,340** ,004	,515** ,000
Любов'ю, сексуальною активністю?	-	-	-	1	,405** ,001	,407** ,000	,513** ,000	,340** ,004	,410** ,000
Повсякденною активністю (хобі, робота по дому та ін.)?	-	-	-	-	1	,681** ,000	,642** ,000	,382** ,001	,617** ,000
Соціальною активністю (спілкування з рідними, друзями)?	-	-	-	-	-	1	,536** ,000	,334** ,005	,558** ,000
Фінансовим благополуччям?	-	-	-	-	-	-	1	,508** ,000	,462** ,000
Умовами проживання?	-	-	-	-	-	-	-	1	,476** ,000
Роботою, навчанням, іншою зайнятістю?	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Загальний рівень задоволеності життям	,636** ,000	,836** ,000	,784** ,000	,644** ,000	,821** ,000	,744** ,000	,830** ,000	,619** ,000	,746** ,000

BASIC Ph

Інструкція

Подумайте про себе, коли ви знаходитесь в кризі, сильному стресі.

Що, здебільшого, Ви робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом?

Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою?

Зважте кожен вислів і поставте косий хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – я ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися з 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 з ситуацією.

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай							
7	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди							
8	Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я веду бесіди з друзями по телефону							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми							
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення							
12	Я постійно займаю себе фізичною працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака							
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»							
14	Я звільняюся від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині							
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї							
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві							
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком							
18	Я використовую вправи для розслаблення							
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві							
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію							
21	Я глибоко занурююся у стосунки з членами моєї громади або							

Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона-10

Шкала психофізіологічної стійкості Коннора-Девідсона на 10 пунктів (The 10-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-10), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів.

Вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» до «вірно майже у всіх випадках»).

Опрацювання результатів. Кількісний показник «стійкості» за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Джерело:

Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6), 1019-1028.

Дослідницький бланк наведено нижче.

ПІБ _____ Дата _____

Інструкція:

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

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках

№	Твердження	Варіанти відповіді				
1	Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2	Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
3	Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4
4	Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
5	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
6	Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4
7	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
8	Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
9	Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
10	Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4

Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу Н. Бреслау та ін.

The Short Screening Scale for DSM–IV PTSD (Breslau et al., 1999) is a 7-item self-report measure used to assess whether an individual who has experienced trauma

Опитувальник містить сім питань, чотири та більше позитивні відповіді на які вказують на ймовірність у респондента ПТСР.

Інструкція:

Дайте, будь-ласка, відповідь на 7 запитань, які наведені нижче, щодо можливої травматичної події, яка трапилася останнім часом.

1. Чи уникаєте ви нагадувань про травматичну подію шляхом уникнення певних місць, людей, або дій?
2. Чи втратили Ви інтерес до діяльності, яка колись була важливою, або приємною?
3. Чи стали Ви почувати себе більш далеким, або ізольованим від інших людей?
4. Чи втратили Ви здатність переживати почуття любові, або прихильності до інших людей?
5. Чи стали Ви думати, що немає ніякого сенсу будувати плани на майбутнє?
6. Чи виникли у Вас проблеми із засинанням, або сном?
7. Чи стали Ви більш нервовим або дратівливим через звичайний шум чи рух?

Аналіз ефективності тренінгу "Ресурси управління стресом"

Комбінована таблиця Affect – емоції, почуття * Стать * Група_тренінг

Група_тренінг			Стать		Разом
			чоловіча	жіноча	
до тренінгу	Affect – емоції, почуття	6,00	1	0	1
		12,00	1	0	1
		14,00	1	0	1
		16,00	1	0	1
		18,00	1	0	1
		20,00	0	1	1
		21,00	1	0	1
		22,00	1	3	4
		24,00	0	2	2
		26,00	1	2	3
		27,00	1	0	1
		28,00	0	2	2
		31,00	1	0	1
		32,00	0	2	2
Разом			10	12	22
після тренінгу	Affect – емоції, почуття	22,00	2	0	2
		24,00	1	0	1
		26,00	1	0	1
		28,00	3	5	8
		32,00	2	4	6
		34,00	1	3	4
Разом			10	12	22
Всього	Affect – емоції, почуття	6,00	1	0	1
		12,00	1	0	1
		14,00	1	0	1
		16,00	1	0	1
		18,00	1	0	1
		20,00	0	1	1
		21,00	1	0	1
		22,00	3	3	6
		24,00	1	2	3
		26,00	2	2	4
		27,00	1	0	1
		28,00	3	7	10
		31,00	1	0	1

	32,00	2	6	8
	34,00	1	3	4
Разом		20	24	44

Комбінована таблиця Socialization – суспільство, функція, належність, соціальна організація * Стать * Група тренінг

Група тренінг			Стать		Разом
			чоловіча	жіноча	
до тренінгу	Socialization – суспільство,	8,00	1	0	1
	функція, належність,	12,00	3	0	3
	соціальна організація	14,00	1	0	1
		18,00	1	2	3
		20,00	0	1	1
		22,00	1	2	3
		24,00	1	2	3
		26,00	1	1	2
		28,00	1	2	3
		31,00	0	1	1
		32,00	0	1	1
Разом			10	12	22
після тренінгу	Socialization – суспільство,	14,00	1	0	1
	функція, належність,	18,00	3	0	3
	соціальна організація	22,00	1	2	3
		24,00	1	2	3
		26,00	0	1	1
		28,00	1	3	4
		32,00	3	3	6
		34,00	0	1	1
Разом			10	12	22
Разом	Socialization – суспільство,	8,00	1	0	1
	функція, належність,	12,00	3	0	3
	соціальна організація	14,00	2	0	2
		18,00	4	2	6
		20,00	0	1	1
		22,00	2	4	6
		24,00	2	4	6
		26,00	1	2	3
		28,00	2	5	7
		31,00	0	1	1
		32,00	3	4	7
	34,00	0	1	1	

Разом	20	24	44
-------	----	----	----

Комбінована таблиця Imagination – уява і творчість, інтуїція * Стать * Група_тренінг

Група_тренінг			Стать		Разом
			чоловіча	жіноча	
до тренінгу	Imagination – уява і творчість, інтуїція	8,00	1	0	1
		12,00	1	0	1
		14,00	1	0	1
		22,00	2	5	7
		24,00	1	3	4
		25,00	0	1	1
		26,00	3	1	4
		28,00	0	1	1
		29,00	1	0	1
		32,00	0	1	1
Разом			10	12	22
після тренінгу	Imagination – уява і творчість, інтуїція	14,00	1	0	1
		18,00	1	0	1
		22,00	2	0	2
		24,00	1	1	2
		26,00	2	1	3
		28,00	2	5	7
		32,00	1	4	5
		34,00	0	1	1
Разом			10	12	22
Разом	Imagination – уява і творчість, інтуїція	8,00	1	0	1
		12,00	1	0	1
		14,00	2	0	2
		18,00	1	0	1
		22,00	4	5	9
		24,00	2	4	6
		25,00	0	1	1
		26,00	5	2	7
		28,00	2	6	8
		29,00	1	0	1
		32,00	1	5	6
		34,00	0	1	1
		Разом			20

Комбінована таблиця ПТСР * Стать * Група_тренінг

Група_тренінг			Стать		Разом
			чоловіча	жіноча	
до тренінгу	ПТСР	1,00	1	0	1
		2,00	2	0	2
		3,00	2	1	3
		4,00	1	4	5
		5,00	1	4	5
		6,00	1	2	3
		7,00	2	1	3
		Разом		10	12
після тренінгу	ПТСР	1,00	1	0	1
		2,00	2	0	2
		3,00	2	2	4
		4,00	3	6	9
		5,00	0	1	1
		6,00	2	3	5
		Разом		10	12
Разом	ПТСР	1,00	2	0	2
		2,00	4	0	4
		3,00	4	3	7
		4,00	4	10	14
		5,00	1	5	6
		6,00	3	5	8
		7,00	2	1	3
		Разом		20	24

Комбінована таблиця Психологічна стійкість * Стать * Група_тренінг

Група_тренінг			Стать		Разом
			чоловіча	жіноча	
до тренінгу	Психологічна стійкість	7,00	0	1	1
		10,00	1	0	1
		14,00	1	0	1
		17,00	0	1	1
		19,00	1	1	2
		23,00	0	1	1
		24,00	1	2	3
		25,00	0	2	2
		26,00	0	1	1
		27,00	0	1	1
		28,00	1	0	1

		30,00	1	1	2
		31,00	0	1	1
		32,00	1	0	1
		34,00	1	0	1
		36,00	1	0	1
		40,00	1	0	1
	Разом		10	12	22
після тренінгу	Психологічна стійкість	14,00	0	1	1
		18,00	1	0	1
		22,00	2	2	4
		28,00	0	3	3
		32,00	2	5	7
		34,00	2	1	3
		38,00	2	0	2
		42,00	1	0	1
	Всього		10	12	22
Разом	Психологічна стійкість	7,00	0	1	1
		10,00	1	0	1
		14,00	1	1	2
		17,00	0	1	1
		18,00	1	0	1
		19,00	1	1	2
		22,00	2	2	4
		23,00	0	1	1
		24,00	1	2	3
		25,00	0	2	2
		26,00	0	1	1
		27,00	0	1	1
		28,00	1	3	4
		30,00	1	1	2
		31,00	0	1	1
		32,00	3	5	8
		34,00	3	1	4
		36,00	1	0	1
		38,00	2	0	2
		40,00	1	0	1
		42,00	1	0	1
	Разом		20	24	44

Аналіз ефективності тренінгу за критерієм Манна-Уїтні

	Група тренінг	N	Средний ранг	Сумма рангів
ПТСР	до тренінгу	22	24,41	537,00
	після тренінгу	22	20,59	453,00
	Всього	44		
Психологічна стійкість	до тренінгу	22	18,68	411,00
	після тренінгу	22	26,32	579,00
	Всього	44		
Affect – емоції, почуття	до тренінгу	22	15,20	334,50
	після тренінгу	22	29,80	655,50
	Всього	44		
Socialization – суспільство, функція, належність, соціальна організація	до тренінгу	22	18,18	400,00
	після тренінгу	22	26,82	590,00
	Всього	44		
Imagination – уява і творчість, інтуїція	до тренінгу	22	17,16	377,50
	після тренінгу	22	27,84	612,50
	Всього	44		

	ПТСР	Психологічна стійкість	Affect – емоції, почуття	Socialization – суспільство, функція, належність, соціальна організація	Imagination – уява і творчість, інтуїція
U Манна-Уїтні	200,000	158,000	81,500	147,000	124,500
W Вилкоксона	453,000	411,000	334,500	400,000	377,500
Z	-1,009	-1,980	-3,809	-2,248	-2,791
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,313	,048	,000	,025	,005