

РОЗДІЛ 3. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА АДАПТАЦІЯ ДО УМОВ ВОЄННОГО ЧАСУ



Жанна Вірна,

*доктор психологічних наук,
професор кафедри педагогічної
та вікової психології
ВНУ імені Лесі Українки,
авторка 210 наукових праць*



Алла Лазько,

*кандидат психологічних наук,
проректор з навчально-виховної
роботи, рекрутингу та сприяння
працевлаштування, КЗВО
«Волинський медичний інститут»,
авторка 24 наукових праць*

Реалії сьогодення все гостріше актуалізують питання соціально-психологічної адаптації людей до умов воєнного часу. Зміна соціального середовища, що переживає військову агресію, вторгнення, руйнування міст та селищ, об'єктів енергетики, загибель мирного населення та військових, спричиняє потужні стреси, які призводять до дезадаптаційних реакцій у людей різних вікових категорій. Особливих дезадаптаційних порушень набуває молодь, яка ще за мирних часів вважалась однією з вразливих категорій до соціально-психологічної адаптації.

Велика кількість українців втратили рідних, домівки та роботу, були змушені переселитися в інші області України, де доводиться починати все спочатку. Люди переживають психічні та

фізичні втрати, бояться за своє життя та за своїх рідних, змушені адаптуватися до вимог воєнного часу. Тривалість війни з росією посилює тривожність та невпевненість у майбутньому, породжує розчарування та депресивні настрої у населення. Все це може формувати як психічні розлади, так і стан дезадаптації, особливо у молоді, що навчається.

Трагічність цієї ситуації загострюється й тим, що молоді люди змушені будуть переживати наслідки воєнних руйнувань (як фізичних, так й психологічних) й після війни, ставши суб'єктами «миробудування» (peacebuilding), про яке в одній з праць Л. Хестера зазначається, що дуже важливим є опрацювання проблем травматичного стресу в програмах миробудування, зосереджених на молоді в умовах конфлікту, оскільки молодь є найбільш вразливою до психологічних та емоційних страждань під час насильницьких конфліктів (Hester, 2015).

Серед основних негативних чинників, що погіршують соціально-психологічну адаптацію молоді в умовах війни, виокремлюють складний психоемоційний стан студентів та викладачів; труднощі зі вступом до вишів у абітурієнтів з окупованих територій; різке падіння мотивації до навчання у студентів, що опинилися в складних життєвих обставинах; неможливість навчатися дистанційно через відсутність чи пошкодження гаджетів та інтернету; випадки дискримінації вимушених переселенців (Левченко, 2022). Події, що відбуваються на фронті, часті обстріли та руйнування інфраструктури – все це породжує важкі негативні стани в молоді, що ускладнює процес адаптації. Особливо складно доводиться тим молодим людям, які втратили рідних та були змушені переселятися з окупованих територій.

Зміст адаптації людини залежить від її соціального оточення, а це означає, що для оцінювання соціально-психологічної адаптації під час війни необхідно завжди звертати увагу на властивості адаптивності як індивіда, так і суспільства, серед яких особлива увага відводиться показникам життєстійкості, психологічної

пружності та групової ефективності (Коробка, 2015).

Життєстійкість (hardiness) є системою переконань про себе, про світ, про стосунки зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономні компоненти: залучення, контроль, прийняття ризику (Maddi, 2005). Відомо також, що окрім атитюдів, «hardiness» вміщує такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity). Життєстійкість як ресурсна система суб'єкта орієнтована на те, щоб справлятися зі складними життєвими ситуаціями і залежить від досвіду людини, на основі якого формується компетентність і досвідченість (mastery) (Aldwin, 1996). У зв'язку з цим принциповим є розгляд такого психологічного феномену як «ментальний досвід», центральним значенням якого є здатність до концептуалізації як здатність при обробці інформації категоризувати, інтерпретувати, формувати смисли, утворювати систему уявлень про світ і себе (Heim, 1988). Саме за допомогою ментального досвіду в емоційно напружених умовах війни можна зрозуміти чому різні люди по-різному сприймають і осмислюють те, що відбувається, розуміють та інтерпретують дії інших людей та власні стани, а також пояснити варіативність індивідуальної поведінки. Саме ментальний досвід, як особлива психічна реальність детермінує як властивості інтелектуальної діяльності, а й особливості соціальних взаємодій та особистісні якості, бере участь у формуванні та підтримці цілісного образу Я (Мельник, 2019). Фактично це є потужність психологічного подолання особистості, яка утверджує позитивну роль особистісних якостей, як-от інтернальний локус контролю, стійкість, адекватна самооцінка, автономність, позитивне ставлення до людей та вміння взаємодіяти із середовищем (Diener, 1995). Останнім часом в психологічній літературі зустрічаємо так звані властивості «state – like», які операціоналізують феномени «вивченого оптимізму» (Seligman, 1998), «саногенного потенціалу» (Аршава, 2010) та «психологічного капіталу» (Luthar et al, 2000). Також Т. Титаренко вважає, що саме завдяки ресурсній системі, людина може самостійно відновитися після різноманітних

психічних, фізичних, соціальних, духовних втрат: чим вища здатність до інтеграції поведінки, тим успішніше подолання стресогенних ситуацій (Титаренко, 2018).

Оцінюючи можливість попередження стресорних ушкоджень, варто мати на увазі, що навіть тривала стресова ситуація і важкий стрес-синдром, що можуть викликати хворобу, далеко не завжди призводять до перетворення цієї потенційної можливості в реальність. Дійсно, усі люди і тварини протягом свого індивідуального життя неодноразово піддаються дії невідоротних, тривалих, важких стресових ситуацій. Однак більшість з них не занеджує, а занедужавши, видужує. Безсумнівно, стресові ситуації не припиняють життя видів – потенційно можлива роль стресу як етіологічного фактору хвороб або реалізується, або виявляється обмежено активним процесом видужання у постстресовий період. Така очевидна і разом з тим специфічна резистентність стресових ситуацій до дії, що ушкоджує, заслуговує вивчення аж ніяк не менше, чим патогенез стресових ушкоджень. За аналогією з іншими формами резистентності організму, можна вважати, що резистентність до стресу може бути забезпечена не чим іншим як існуванням в організмі спеціалізованих систем, що вчасно обмежують саме порушення стрес-реалізуючих систем, а також запобігають ефектам, що ушкоджують (катехоламінів і кортикостероїдів на рівні органів) (Вірна, 2011).

Факт поступового зменшення дії стресових ситуацій на організм у міру збільшення тривалості їхнього існування приводить до твердження, що саме адаптація до стресу формує проти стресову резистентність організму й в основі такої адаптації може лежати збільшення потужності згаданих систем природної профілактики, що попереджають стресові ушкодження.

Адаптуючись до умов воєнного стану в режимі нестабільності, хаотичності і безсистемності, людина, борючись за збереження життя, часто переживає стан «виживання», коли вся активність індивіда спрямована на самозбереження (Кислий, 2003). Цей феномен може проявлятися в стані «заморожування» емоцій,

постійної готовності кудись бігти (наприклад у бомбосховище), у відсутності апетиту та порушенні сну. В часовій перспективі процес виживання ніби зупиняється: людина не планує своє майбутнє, живе сьогоднішнім днем, намагається не згадувати про приємні, але вже недоступні речі з минулого. На деякий час спиняється саморозвиток, на перший план виходять фізіологічні потреби та потреба у безпеці. Примітно, що у людини в таких деприваційних умовах суттєво порушується стан здоров'я та швидко втрачається енергія і витривалість. Унаслідок переживання деприваційного синдрому відбувається зниження загальної вітальної стійкості і рівня психосоціальної збалансованості людини, а її становлення характеризується звуженням комунікативної активності, психоемоційною фрагментарністю й тенденціями до соціальної аутизації, астенії, депресії, пасивності тощо. Депривованій особі властиві соціально-стресові розлади, що розвиваються здебільшого за моделлю типових посттравматичних стресових синдромів і є масовими проявами станів психоемоційної напруженості та психічної дезадаптації, які притаманні трансформаційному суспільству. Пригнічений або розбалансований хронотоп депривованої людини є самостійним психотравмівним чинником, впливаючи на базальні пласти особистісної психоструктури та проявляючись у неадекватній (часто девіантній чи асоціальній) поведінці» (Гошовська, 2016 : 219).

Зрозуміло, що у такому випадку, стан здоров'я людини залежить від кількості та потужності наявних адаптаційних характеристик. Повертаючись до проблеми адаптації, зазначимо, що адаптація визначається як процес взаємодії людини і навколишнього середовища, в результаті якого у неї виникають адекватні моделі і стратегії поведінки, які змінюються у цьому середовищі. Будь-які зміни в характеристиках соціального середовища складають конкретну ситуацію, яка визначається як адаптаційна соціальна ситуація, що представляє собою систему зовнішніх умов по відношенню до особистості, які суб'єктивно оцінюються нею як нові, несподівані, незвичні, змінені,

неадекватні, тобто такі, що відрізняються від тих, по відношенню до яких було встановлено динамічну рівновагу в попередньому досвіді соціальної життєдіяльності особистості. Саме в таких умовах, в адаптаційній соціальній ситуації реалізується адаптивність як властивість особистості, що сприяє формуванню нових пристосувань (Навгулюк, 2019).

Відповідно до наукової позиції О. Саннікової адаптивність можна розглядати як багаторівневе, але водночас цілісне утворення, яке має відповідно до континуально-ієрархічної структури властивостей особистості такі рівні: формально-динамічний, змістовно-особистісний, соціально-імперативний (Саннікова, 2014). О. Литвиненко визначає адаптаційний потенціал як складну ієрархічно-паритетну систему адаптивностей, як рівні соціально-психологічної здатності людини до пристосувань у складному світі (внутрішньоособистісну, міжособистісну, відсутність дезадаптаційних порушень, особистісного соціально-психологічного потенціалу та компетентнісної адаптивності) (Литвиненко, 2017). І. Галецька розглядає адаптивність як безперервний процес взаємозумовлювального впливу людини та її соціального оточення, успішність і адекватність якого залежить як від індивідуально-психологічних особливостей, так і від чинників середовища (Галецька, 2005). Є. Карпенко запропонував суб'єктно-ціннісну модель самоактуалізації особистості в захисному і копінговому модусах з метою всебічного розуміння, проектування і релевантної реконструкції смисложиттєвої функції мотиву певного рівня життєздійснення особи, а також тих адаптивно-захисних чи долаально-трансцендувальних патернів, які уможливають цей процес (Карпенко, 2013).

Досить потужним матеріалом в обґрунтуванні внутрішньої активності особистості є розгляд проблеми адаптаційних конструктів у роботах зарубіжних персонологів. Найопрацьованішою теорією адаптації особистості є психоаналітична концепція, яка розглядає адаптацію як гомеостатичну рівновагу особистості з вимогами зовнішнього

оточення та внутрішніми стимулами. Зміст процесу соціально-психологічної адаптації описується формулою «конфлікт – тривога – захисні реакції». Індивід вважається адаптованим, якщо системі психологічного захисту вдається обмежити свідомість від конфлікту, а у випадку, коли захисні реакції є недостатніми для усунення тривоги із свідомості, то виникає дезадаптація (Багрій, 2016). Представники гуманістичного підходу тлумачать адаптацію як оптимальну взаємодію особистості та середовища, що виражається у формулі «конфлікт – фрустрація – акти пристосування». В гуманістичній теорії К. Роджерса факт існування конфліктів та тривожності інтерпретується як неконгруентність самості та досвіду (Rogers, 1961). А. Маслоу, виокремивши дефіцитарні (Д-мотиви) та буттєві мотиви (Б-мотиви), у процесі адаптації надає перевагу мотивам зростання, які збільшують напругу через набуття нового й різноманітного досвіду (Maslou, 1987). У когнітивістському підході в дослідженні адаптації вивчаються процеси каузальної атрибуції, феномен самосприйняття, когнітивні детермінанти емоційних станів, де основним положенням є прагнення до гармонії, узгодженість когнітивних репрезентацій зовнішнього світу та себе (Neisser, 1976). Представники соціального біхевіоризму визначають соціально-психологічну адаптацію як досягнення рівноваги між потребами індивіда та вимогами соціального середовища завдяки механізмам взаємодії за допомогою когнітивних процесів. Зокрема Дж. Роттер вводить поняття екстернального та інтернального локусу контролю, і, доводить, що чим більше людина покладається на себе та відчуває відповідальність за свої дії, тим ефективніше вона пристосовується, має кращі показники здоров'я та успішності (Rotter, 1954). Також адаптація детально розглянута в концепції психосоціального розвитку Е. Еріксона. На його думку, саме процеси адаптації та самоадаптації є рушійною силою психосоціального розвитку індивіда, що проходить вісім стадій, проходячи які, людина адаптується до нових вимог реальності та долає протиріччя з властивою для неї швидкістю та ефективністю.

Адаптація відбувається в період кризи – зустрічі індивіда з новими вимогами зовнішнього світу. Вихід з кризи може бути як сприятливим, так і ні. У випадку ефективного подолання кризи індивід засвоює нові корисні вміння чи набуває позитивних якостей, що рухає його особистість у напрямку подальшого розвитку та вдосконалення. Несприятливий вихід з кризи може мати травматичні наслідки та сповільнювати розвиток особистості (Erikson, 1950).

Значну роль в особливостях протікання процесів адаптації відіграє психічна адаптація, під якою розуміють процес встановлення оптимальної відповідності особистості та оточуючого середовища в ході здійснення властивої людині діяльності, який дає змогу індивіду задовольнити актуальні потреби та реалізувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного і фізичного здоров'я), забезпечуючи відповідність психічної діяльності і поведінки людини вимогам середовища. Психічна адаптація визначає фізіологічні реакції на впливи середовища, поріг їх виникнення, вираження та тривалість, темп витрачання функціональних резервів та, відповідно, фізіологічну «вартість» діяльності. Відмінністю функціонування психічної адаптації є наявність механізмів свідомого саморегулювання, в основі яких закладена індивідуальна оцінка природних і соціальних впливів на людину. Саме вона свідомо спрямовує інтелектуальну активність індивіда на процеси саморегуляції в адаптації. Важливою складовою процесу психічної адаптації є психологічна стійкість особистості, яка розглядається як цілісна характеристика, що забезпечує стійкість до фруструючого і стресогенного впливу різноманітних життєвих ситуацій. Психологічна стійкість виробляється у людини залежно від типу нервової системи, досвіду, який набувається у середовищі, де особистість розвивається, від вироблених навичок поведінки та дій, а також від рівня розвитку основних пізнавальних структур (Кміть, 2013).

П. Гайдучик полярним особистісно-поведінковим орієнтиром в ідентифікаційній детермінації переживання сепараційної тривоги

визначає *стресостійкість* особистості, яка складається з потужних настановчих факторів позитивного світопочуття, життєрадісності, впевненості та конструктивної активності у важких життєвих ситуаціях, які вимагають збереження стійкості, мужності та віри у їх позитивне вирішення. Важливо нагадати, що саме позитивне світовідчуття, сповнене допитливості, довірливості, відкритості і щирості, є важливими атрибутами психологічного здоров'я людини (Гайдучик, 2018).

Психологічне явище психологічної стійкості варто відрізнати від поняття резильєнтності, яке так само часто використовують при вивчення адаптації та саморегуляції поведінки людини. Якщо поглянути на логіку розмірковувань дослідників, які вивчали феномен резильєнтності, то переважно резильєнтність ототожнюють з життєстійкістю. Але попри схожість визначення обох конструктів, потрібно зважати на їх відмінність, що зазначено у дисертації О. Односталко: на відміну від життєстійкості, резильєнтність є не особистісною диспозицією (рисою), а станом, що характеризується здатністю до правильного розподілу і використання ресурсів у важких ситуаціях, що сприяє підтримці психологічного благополуччя. У контексті успішного подолання стресів життєстійкість розглядається як ресурс, що допомагає зберігати існуючий рівень функціонування, а *resilience* більше зв'язується зі здатністю піднятися вище за колишній рівень функціонування, з посттравматичним зростанням (Односталко, 2020). Тому дослідниця під резильєнтністю розуміє вольовий психічний стан, що забезпечує зв'язаність ресурсів у складних ситуаціях життя і сприяє формуванню відповідної особистісної риси, яка сприяє ефективній адаптації і особистісному росту у подальшому житті (там само).

У роботі Г. Лазос презентовані узагальнення щодо виникнення та розвитку поняття резильєнтності в психологічній науці, де дослідниця зазначає, що, по-перше, резильєнтність – це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні,

міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу; по-друге, резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; по-третє, залежно від фокуса та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, що притаманна тій або іншій людині, і, як динамічний процес; по-четверте, резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості. Рівень резильєнтності залежить від багатьох факторів: від віку, статі, культурного походження та контексту, але він не обов'язково пов'язаним з пізнанням чи інтелектом (Лазос, 2019).

Узагальнюючи доробки зарубіжних фахівців з проблеми резильєнтності, зазначимо базові їх положення. Дуже значимим в контексті даного дослідження є такі узагальнення: К. Коннора і Р. Давідсона, які вважали, що резильєнтність дає можливість витримувати неприємності (Connor, 2003); Дж. Бонанно, який називає резильєнтністю здорове функціонування після дуже несприятливих подій (Bonanno, 2004); А. Афек і співавтори вважають, що саме резильєнтність допомагає переживати стресові періоди, тим самим блокуючи психічне захворювання за рахунок гальмівного контролю та функції виконавчого контролю, яка підтримує цілеспрямовану поведінку людини та регулює емоційну реакцію (Afek, 2021).

П. Россов представив модель резильєнтності особистості, що складається або є функцією шести компонентів (PR6): *бачення* (vision) включає самоєфективність та постановку цілей, адже усвідомлення мети та довгострокових цілей добре узгоджується із позитивною орієнтацією на майбутнє; *спокій* (composure) складається з емоційної регуляції та здатності визначати, розуміти та діяти за внутрішніми підказками та фізичними сигналами; *впертість* (tenacity) базується на наполегливості і витривалості; *міркування* (reasoning), до якого входить спектр вищих

когнітивних рис, таких як розв'язання проблем, винахідливість та особистісне зростання внаслідок негараздів або процвітання; співпраця (collaboration) безпосередньо пов'язана з психосоціальною взаємодією, яка включає безпечну прихильність, мережі підтримки, контекст та гумор; здоров'я (фізіологічне здоров'я), адже для підтримки резильєнтності важливими є фізичні умови для підтримки роботи гіпокампу, когнітивних функцій і функцій пам'яті, здорове харчування та гігієна сну (Rossouw, 2015).

На завершення теоретичного екскурсу в розгляд проблеми необхідно розглянути ще аспект психічного стану, який є ланкою зв'язку (лакмусовим папірцем) між резильєнтністю особистості та її адаптацією. Функцію адаптації, урівноваження суб'єкта з середовищем виконує психічний стан. Психічні стани інтегрують психічні процеси різної модальності і різних рівнів у функціонально єдину систему, що забезпечує адекватність дій індивіда в певній ситуації. Так, з одного боку психічний стан є інтегративним функціональним рівнем психічної діяльності, на тлі якого розвиваються психічні процеси. З іншої - внаслідок взаємодії особистості з ситуаціями життєдіяльності та суб'єктивним відбиттям цих ситуацій («система зовнішніх умов, що спонукають і опосередковують його діяльність») у людини виникає психічний стан, який об'єктивується через діяльність, спілкування, поведінку особистості і впливає на формування психічної властивості особи (Павлюк, 2019).

Теоретична концептуалізація зазначеної проблеми неможлива без розгляду аспектів адаптації студентів до умов навчання під час війни. Передусім йдеться про процесуальні властивості адаптації до емоційно-нестерпних ситуацій, пов'язаних із обмеженням світла, шуму та інтернету, а також неможливістю здійснити задумане у встановлені терміни, бо потрібно, наприклад, перебувати у бомбоховищі, а не на заняттях. Треба взяти до уваги, що страхи, які переживають люди в таких умовах, часто викликають стан

оціпеніння, позбавляють самовладання та провокують неадекватну поведінку. Тобто соціальна фрустрованість загострено впливає на емоційну сферу молодих людей і вимагає від них відповідних резильєнтних реакцій, як-от мобілізувати волю, активізувати зусилля тощо.

Для емпіричного підтвердження сформульованих нами теоретичних положень та визначення правомірності використання запропонованих діагностичних засобів було проведено дослідження на вибірці студентів-медиків Волинського медичного інституту, що склала 115 осіб.

Під час формування вибіркової сукупності було дотримано вимог до її змістовності та еквівалентності. Виконання вимог критерію змістовності вибірки досягалося шляхом підбору вибірки, що відповідала предмету дослідження. Слідування критерію еквівалентності виражалося у нормальному розподілі емпіричних даних, отриманих з усієї вибірки. Міра нормальності розподілу отриманих результатів встановлювалася за критерієм нормальності Колмогорова-Смирнова.

До психодіагностичних засобів включено: шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона, копінг-тест з оцінки поведінки у важкій життєвій ситуації Р. Лазаруса, опитувальник самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Під час математично-статистичного опрацювання результатів констатувального дослідження використовувались різновекторні методи математичної статистики: *процедура стандартизації змінних* (для зменшення розбіжностей між кількісними результатами, отриманими за різними методиками, з використанням середніх значень та показників стандартного відхилення кожної зі шкал); *критерій нормальності Колмогорова-Смирнова* (для визначення міри відповідності емпіричного розподілу нормальному з метою дотримання еквівалентності вибірки); та *множинний регресійний аналіз (МРА)* (для встановлення взаємозв'язку між залежною змінною (результуючою) та кількома іншими змінними (вихідними) з метою

становлення найбільш прогностичних детермінант резильєнтності серед респондентів з диференційованих за рівнем її прояву) (Біюль, 2005).

Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерного забезпечення SPSS для Windows версія 21.0.

Зауважимо, що математично-статистична робота з результатами констатувального дослідження передбачає піелювання розбіжностей у діапазонах кількісно-числових даних отриманих за усіма методиками. Для перевірки репрезентативності вибірки стосовно генеральної сукупності застосовано критерій нормальності Колмогорова-Смирнова. Результати аналізу дали змогу перевірити положення про те, що сформована вибірка належить генеральній сукупності зі збереженням нормального розподілу. Результати обрахунку критерію Колмогорова-Смирнова подано у табл. 1.

Як бачимо, значення Sig Z-критерію (ймовірність того, що розподіл відповідає нормальному) для усіх діагностичних критеріїв понад $p > 0,05$, що свідчить про те, що отримані емпіричні дані характеризуються нормальним розподілом.

Для статистично-математичної обробки отриманих емпіричних даних, насамперед, усі досліджувані були поділені на 2 групи за рівнем прояву у них показників стресостійкості: група 1 – студенти з високим рівнем стресостійкості (53,9 % загальної вибірки), група 2 – студенти із середнім рівнем стресостійкості (45,2 %). Примітно, що з усієї вибірки тільки один респондент продемонстрував низький рівень стресостійкості. Результати середньогрупового розподілу показників за шкалою стресостійкості Кошора-Девідсона складають відповідно в групі студентів з високим рівнем стресостійкості – $X_{\text{сер}}=75,7$; та в групі із середнім рівнем стресостійкості – $X_{\text{сер}}=51,9$.

Середньогруповий розподіл показників опитувальника гаммацінки психічних станів Г. Айзенка так само продемонстрував відмінності у значеннях показників тривожності та фрустрованості (рис. 1).

Результати обрахунку критерію Колмогорова-Смирнова

Діагностичні показники	N	Нормальні параметри (a,b)		Різниці екстремумів			Статистика Z Колмогорова-Смирнова
		Середнє	Станд. відхилення	Модуль	Позитивні	Негативні	
Стресостійкість	115	63,78	11,27	0,09	0,07	-0,09	0,99
Тривожність	115	6,58	3,44	0,12	0,07	-0,12	1,26
Фрустрація	115	6,00	4,05	0,12	0,12	-0,07	1,34
Агресивність	115	6,37	3,97	0,08	0,08	-0,08	0,91
Ригідність	115	6,78	3,49	0,10	0,06	-0,10	1,12
Конфронтація	115	52,57	16,79	0,10	0,10	-0,08	1,05
Дистанціювання	115	57,00	18,08	0,09	0,06	-0,09	0,99
Самоконтроль	115	60,44	15,23	0,14	0,08	-0,14	1,50
Пошук соціальної підтримки	115	56,89	15,65	0,11	0,07	-0,11	1,16
Прийняття відповідальності	115	66,09	19,67	0,15	0,08	-0,15	1,57
Втеча-уникнення	115	58,41	17,02	0,12	0,07	-0,12	1,31
Планування рішення проблеми	115	63,71	17,07	0,12	0,10	-0,12	1,24
Позитивна переоцінка	115	62,82	14,68	0,10	0,09	-0,10	1,05

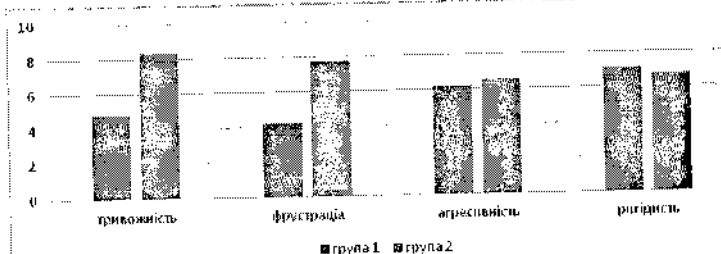


Рис. 1. Середньогруповий розподіл показників опитувальника самооцінки психічних станів Г. Айзенка у досліджуваних студентів

Фіксація середньогрупових показників за результатами колінг-тесту Р. Лазаруса теж демонструє відмінності розподілу (рис. 2).

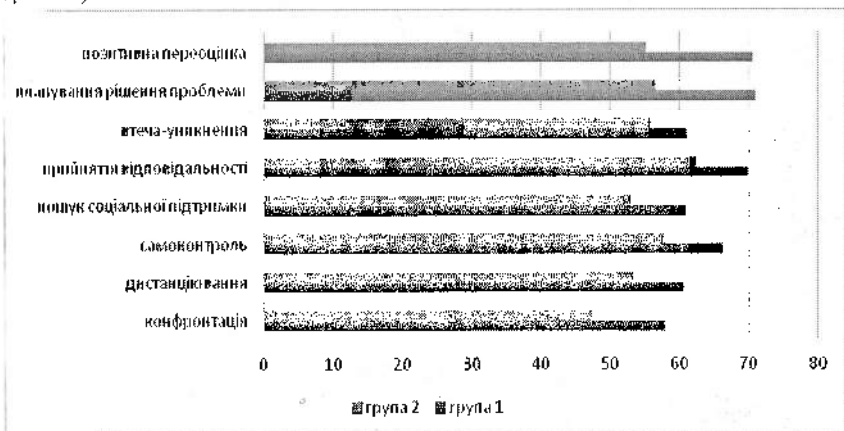


Рис. 2. Середньогруповий розподіл показників колінг-тесту Р. Лазаруса у досліджуваних студентів

Наступним етапом статистичного аналізу психологічних особливостей та характеристик осіб з різними рівнями стресостійкості стало використання *методу множинного регресійного аналізу*. Для реалізації вказаного методу ми використалися масивом даних, що були отримані в експериментальному дослідженні та застосували до нього аналіз з використанням зворотнього покрокового методу (Backward).

В результаті використання методу множинного регресійного аналізу щодо результатів діагностики студентів з високим рівнем стресостійкості було отримано остаточну модель множинної регресії, яка пояснює 77 % дисперсії залежної змінної («стресостійкість») (при цьому коефіцієнт множинної кореляції остаточної регресійної моделі складає 0,879), що дозволяє перейти до її місцевої інтерпретації (табл. 2.).

**Коефіцієнти множинного регресійного аналізу (а)
для студентів з високим рівнем резильєнтності**

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знач.
		B	Станд. помилка	Бета (β)		
5	(Константа)	-1,282	9,376		-1,097	.280
	Тривожність	-1,468	.620	.323	2,369	.023*
	Позитивна переоцінка	1,661	.558	.425	2,976	.005**
	Фрустрація	.244	.112	.280	2,178	.036*
	Прийняття відповідальності	.394	.125	.345	3,165	.003**
	Ригідність	-1,259	.570	-.258	2,210	.034*

Примітка: а – залежна змінна «стресостійкість»;

рівень достовірності: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Отримані результати показали, що ключовими детермінантами стресостійкості студентів цієї групи є: позитивна переоцінка ($\beta=0,425$); прийняття відповідальності ($\beta=0,345$); тривожність ($\beta=0,323$); фрустрація ($\beta=0,280$); ригідність ($\beta=-0,258$).

Психологічний зміст зафіксованих показників засвідчує чітку орієнтацію студентів цієї групи на використання конструктивних копінг-стратегій з фокусуванням на зростанні власної особистості, а саме ці студенти орієнтовані на оригінальне самовираження себе, пошук постійного самовдосконалення, набуття нового досвіду чи будь-яких ситуацій, відкриття нових якостей і характеристик у своїй особистості; вони вміють визначити свою роль в тій чи іншій проблемі, і готові продемонструвати варіанти її вирішення; у самооцінці їх психічних станів помітними є виражена тривожність і фрустрація, що цілком є закономірним виходячи з умов постійного емоційного напруження цих студентів, але їм не притаманна психічна ригідність, що звичайно надає впевненості і чіткості в розподілі активності.

Застосувавши метод множинного регресійного аналізу щодо результатів діагностики студентів із середнім рівнем стресостійкості було отримано остаточну модель множинної регресії, яка пояснює 97 % дисперсії залежної змінної («стресостійкість») (при цьому коефіцієнт множинної кореляції остаточної регресійної моделі складає 0,986) (табл. 3).

Таблиця 3

**Коефіцієнти множинного регресійного аналізу (а)
для студентів із середнім рівнем резильєнтності**

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знач.
		B	Станд. помилка	Бета (β)		
6	(Константа)	-21,508	6,317		-3,405	.011*
	Тривожність	1,246	.340	.352	3,663	.008**
	Ригідність	1,531	.349	-.315	-4,387	.003**
	Конфронтація	.248	.110	.228	2,246	.050*
	Пошук соціальної підтримки	.760	.068	.926	11,250	.000***
	Позитивна переоцінка	.605	.069	.658	8,762	.000***

Примітка: а – залежна змінна «стресостійкість»;

рівень достовірності: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

Основними детермінантами стресостійкості студентів цієї групи є показники: пошуку соціальної підтримки ($\beta=0,926$); позитивної переоцінки ($\beta=0,658$); тривожності ($\beta=0,352$); ригідності ($\beta=0,315$) та конфронтації ($\beta=0,228$).

Як психологічною характеристикою студенти цієї групи так само визначаються конструктивними копінг-стратегіями в оцінці переоцінки у важкій життєвій ситуації, а саме вони орієнтовані на пошук соціальної підтримки, що виражається у сформованій у них

готовності взаємодії з іншими людьми у різноманітних формах співчуття, підтримки чи то консультації; як й в попередній групі ці студенти орієнтовані на позитивну переоцінку себе із використанням різноманітних ресурсів самовдосконалення і, навіть, творчого пошуку; їх конфронтація як копінг-стратегія найчастіше пов'язана із бажанням змінити щось в тій чи іншій ситуації, і навіть ризикнути, аби довести свою правоту; в самооцінці психічних станів домінуючими у них є тривожність, ригідність показує її зворотній фокус прояву.

У завершенні проведеного дослідження вдамося у розмірковування щодо отриманих результатів. Результати множинного регресійного аналізу, отримані з диференційованих нами двох груп студентів, ми прорангували за величиною β -показників та виявили відмінності у переліку та силі впливу змінних аналізу на формування стресостійкості як передумови резильєнтності студентів в умовах воєнного стану(табл. 4).

Таблиця 4

Ранжування факторів у регресійних моделях виокремлених груп студентів за величиною β -показників

студенти з високими показниками стресостійкості		студенти з середніми показниками стресостійкості	
діагностичний показник	β	діагностичний показник	β
<i>позитивна переоцінка</i>	0,425	пошук соціальної підтримки	0,926
прийняття відповідальності	0,345	<i>позитивна переоцінка</i>	0,658
<i>тривожність</i>	0,323	<i>тривожність</i>	0,352
фрустрація	0,280	<i>ригідність</i>	-0,315
<i>ригідність</i>	-0,258	конфронтація	0,228

Примітка: до уваги бралися β -показники, що є статистично-значущими

Отримані результати є досить втішними, адже опитувані студенти продемонстрували дуже позитивні результати в плані їх адаптації до емоційно-напружених умов воєнного часу, а саме нами зареєстровано високий та середній рівень стресостійкості.

Ранжування факторів у регресійних моделях діагностованих груп студентів показало суттєву схожість, особливо що стосується характеристик долаючої поведінки в показниках позитивної переоцінки. Переоцінити це означає змінити своє ставлення до чогось чи когось. Копінг переоцінки вміщує широке коло поведінкових, емоційних і когнітивних стратегій, які можуть бути спрямовані на зміни, переоцінку або уникнення стресових обставин або пом'якшення їх негативних впливів. Це дає всі підстави стверджувати, що використання таких копінг-стратегій є успішним, та реакції індивіда будуть відповідати не тільки вимогам стресової ситуації, але й виступати одним з найважливіших параметрів контролю над ситуацією. В ситуаціях, які не піддаються усвідомленому контролю, можуть бути використані адаптивні стратегії уникнення або концентрації на емоціях, але якщо є можливим контроль ситуації, то стратегії концентрації на проблемі, починають відігравати головну роль в ефективному подоланні (Vitalino, 1990). Основними функціями позитивної переоцінки є мінімізація негативної дії обставин (стресорів) і підвищення можливостей відновлення активності; зміни життєвих ситуацій; підтримка позитивного «Образу Я», впевненості у своїх силах; підтримка емоційної рівноваги та внутрішнього балансу загалом; підтримка та збереження достатньо сильної взаємодії з іншими людьми (Lazarus, 1984). Саме оптимістична переоцінка дає можливість людині подолати ситуацію з найменшими зусиллями. За таких ситуацій позитивна переоцінка може посприяти людині досягти бажаної мети навіть тоді, коли їй здається, що вирішення ситуації просто неможливе (Шульц, 2015).

Що стосується психічних станів випробуваних студентів, то нами зафіксовано тенденції прояву тривожності, яка

характеризується переживаннями емоційної напруги, неспокою, нервовості, які супроводжуються активацією вегетативної нервової системи. Як емоційна реакція на стресову ситуацію тривожність може бути різної інтенсивності, і є досить динамічною, хоча вона є мінливим явищем. Загалом тривожна людина живе в постійному очікуванні несприятливого розвитку подій, що добре спостерігається у людей під час воєнного часу. Також нами зафіксовано притаманний рівень ригідності як більш пасивний, що характеризується готовністю досліджуваних студентів до змін, і тому їх можна охарактеризувати більш упертими в досягненні чогось, а ніж ригідними. Так у дисертації П. Гайдучика відмічено, що прояв ригідності у пацієнтів, які довготривало перебувають у медичному закладі, надає пацієнтам певної шкоди, і, насамперед, для їх мислення. Цікаво, що як надто ригідні, так і надто неригідні (пластичні) люди мають труднощі в мисленнєвій діяльності: перші через інертність, «застійність», другі – внаслідок такої «рухливості», яка заважає зберегти необхідні для роботи думки, базові пункти (Гайдучик, 2018). У нашому випадку ригідність отримує зворотний прояв, і підтверджує ознаки їх флексibilityності, що протистоїть стереотипності поведінки та завченим операціям.

Запропонований варіант теоретичного та емпірико-діагностичного вивчення показників резильєнтності студентів ще раз доводить, що запропонований формат дослідження є продуктивним засобом визначення профілю їх адаптації. Вважаємо, що проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів окресленої проблеми. Воно може бути продовжене у напрямі розробки емпірико-діагностичних програм дослідження ціннісних орієнтацій і просоціальних тенденцій поведінки студентів в умовах воєнного часу.

Список використаних джерел:

1. Аршава І.Ф., Репіна О.Г. (2010). Саногенетична парадигма у дослідженні особистості. *Медична психологія*. № 2. 16–21.
2. Багрій Я. (2016). Психоаналіз: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Персонал».
3. Вірна Ж.П. (2011). Психофізіологічна регуляція емоційності людини у корекційній практиці професійної психології. *Вісник нац. академії Держ. прикорд. служби України: електронне наукове фахове видання* / Вип. 5. ; режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/ejournals/Vnadsps/2011_5/11vgpppp.pdf
4. Вірний С.С. (2015). Копінг-стратегії поведінки прикордонників в емоційно-напружених ситуаціях : дис. ... канд. психол. наук ; 19.00.09. Луцьк.
5. Гаврилук І.О. (2019). Особистісно-адаптаційні предиктори суверенності психологічного простору студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки.
6. Гайдучик П.Д. (2018). Ідентифікаційні чинники переживання сценарійної тривоги в умовах лікувальної реабілітації : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки.
7. Гілецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації ; [електрон. ресурс] ; режим доступу : <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>
8. Гошовська Д.Т., Гошовський Я.А. (2016). Основні типологічні параметри феномена психічної депривації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. № 1. 218-226.
9. Кирієнко Є. В. (2013). Самоактуалізація і адаптація : від конфронтації до кооперації. Івано-Франківськ : Нова Зоря.
10. Кислий В.Д. (2003). Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів випускників до діяльності в особливих умовах: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків.
11. Кміть І.В. (2013). Хроноструктурна компетентність як умова професійної адаптованості медичних сестер : дис. ... канд. психол. наук ; 19.00.01. Луцьк.

Психологія ревіталізації : вікові та педагогічні виміри

39. SPSS. Програмне забезпечення та рішення. URL: <http://www.spss.com.hk/>
40. Vitalino P. P., Wolff D., Maiuro R., Russo J., Katon W. (1990). Coping profiles associated with psychiatric, physical health, work and family problems. *Health psychology*. Vol. 9 (3). 348-376.