

**ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСНИХ СИСТЕМ ПОДОЛАННЯ
В ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

I. Videnieiev

**FEATURES OF PERSONAL OVERCOMING RESOURCE SYSTEMS
AMONG CIVILIANS DURING MARTIAL LAW**

Війна між Росією та Україною, що триває з 2014 р., викликає значні психологічні наслідки для цивільного населення та військовослужбовців. Психологічні реакції на військові дії, включаючи стрес, тривогу, депресію та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), вимагають ефективних копінг-стратегій для подолання стресу та збереження психічного здоров'я. У такий час ресурси для боротьби зі стресом стають життєвоважливими для забезпечення психічного та фізичного здоров'я. Вивчення ресурсів подолання в цивільних осіб з різним рівнем суб'єктивного благополуччя актуальне та важливе, оскільки воно дозволяє краще зрозуміти, як люди адаптуються до екстремальних умов і які фактори сприяють їх виживанню та благополуччю.

В українській психології дослідження ресурсів особистості часто спираються на теорії стресу та копіngu, що розроблені у світовій науці, адаптуючи їх до національного контексту. Одним з ключових підходів є модель ресурсів стресостійкості, що розроблена Лазарусом та Фолкманом, яка в українських дослідженнях застосовується для аналізу психологічних ресурсів у кризових ситуаціях.

Актуальність дослідження ресурсів подолання в цивільних осіб під час війни зумовлена декількома факторами:

1. Фактор затяжної війни. Більше двох років йдуть військові дії в Україні, що призводять до значних людських страждань і потребують ефективних стратегій подолання.
2. Психологічними наслідками війни. Війна має серйозні психологічні наслідки для цивільного населення, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривогу та інші психічні розлади.
3. Необхідністю підтримки благополуччя населення. Визначення та розвиток ресурсів подолання допомагають у розробці програм психологічної підтримки та реабілітації, сприяючи покращенню якості життя людей у кризових ситуаціях.

Мета дослідження: виявити розбіжності у виразності психологічних показників, що сприяють успішному подоланню в осіб із різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Предмет дослідження: виразність ресурсів подолання в осіб із різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Об'єкт дослідження: показники суб'єктивного благополуччя та ресурсів подолання (життєстійкість, самовідношення, оптимізм, оптимістичний / песимістичний атрибутивний стиль, копінг-стратегії, захисні механізми).

У дослідженні взяли участь 88 осіб віком від 17 до 25 років, студенти різних курсів та спеціальностей різних вищих навчальних закладів України, з них — 50 жінок та 38 чоловіків. Усі випробувані брали участь у дослідженні дистанційно.

Для збору емпіричних даних використовувалися психодіагностичні методики: «Шкала суб'єктивного благополуччя» (Perrudet Badoux, Mendelsohn, Chiche), «Методика дослідження самовідношення» (МІС), «Тест життєстійкості» С. Мадді, «Стратегії подолання поведінки» (ССП) Р. Лазаруса, «Індекс життєвого стилю» (ІЖС) Г. Келлермана та Р. Плутчика, «Тест диспозиційного оптимізму» М. Шейер та Ч. Карвер, «Тест на оптимізм» Л. М. Рудіна (адаптація опитувальника діагностики атрибутивного стилю М. Селігмана). Методи статистичної обробки отриманих даних: дисперсійний аналіз, регресійний аналіз та структурне моделювання.

У результаті дисперсійного аналізу підтвердилася гіпотеза про те, що в осіб із високим рівнем суб'єктивного благополуччя спостерігаються вищі показники з більшості ресурсів подолання. Найбільш значущі відмінності виявлено за показниками життєстійкості (всі компоненти), самоповаги, самовідношення (самоповага, аутосимпатія), оптимізму як атрибутивного стилю, переваги копінг-стратегії «планування рішення проблеми». Навпаки, в осіб із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя вищі показники самовідношення «внутрішня невлаштованість», переваги копінг-стратегії «втеча-уникнення» та використання захисного механізму «регресія».

Виявлено наявність більш вираженої загальної напруженості психологічних захистів у суб'єктивно «неблагополучної» групи осіб. Визначена позитивна роль деяких захисних механізмів у переживанні суб'єктивного благополуччя: в осіб із високим рівнем суб'єктивного благополуччя виявлено вищі показники за виразністю захисного механізму «заперечення».

Найбільший внесок у переживання суб'єктивного благополуччя вносять характеристики самовідношення та життєстійкості. У результаті регресійного аналізу було виявлено, що показники «залучення» та «прийняття ризику» (компоненти життєстійкості), а також «самоврядування» (компонент самовідношення) пояснюють спільно більше половини дисперсії суб'єктивного благополуччя, причому найбільший внесок робить саме «залученість».

Встановлено існування взаємозв'язків та взаємовпливів між показниками суб'єктивного благополуччя й характеристиками, які ми розглядаємо як особистісні ресурси подолання. Суб'єктивне благополуччя виявилось одним з компонентів фактора, що дістав назву «Сила Я». Цей фактор включає також показники диспозиційного оптимізму, компоненти життєстійкості (залучення, контроль, прийняття ризику), самовпевненість (компонент самовідношення) і т.д. У взаємодії із цими властивостями людини суб'єктивне благополуччя впливає на інші характеристики, що забезпечують її адаптаційний потенціал.

Завдяки використанню методу моделювання структурними рівняннями сформулювалося чіткіше розуміння факторної структури багатьох характеристик людини та спрямованості їх впливів. Отримано відомості про взаємозв'язок цих характеристик усередині факторів. Виявлені взаємозв'язки та зіставлення отриманих нами даних із результатами досліджень інших авторів можуть стати предметом спеціального аналізу.