

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні особливості особистості матерів дітей дошкільного віку, які перебувають у тимчасовій еміграції

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 214
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна психологія

Оніщенко Надія Володимирівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

к.психол.н,
(наукова ступінь, вчене звання)

Рябчич Ярослав Євгенович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № ____ від « ____ » червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАТЕРІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ТИМЧАСОВІЙ ЕМІГРАЦІЇ.....	7
1.1. Особистісні особливості людини і феномен копінг - стратегій у науковому просторі.....	7
1.2. Життестійкість та стресостійкість як ресурс для вибору копінг - стратегій матерів дітей дошкільного віку, які перебувають в тимчасовій еміграції.....	15
1.3. Особливості дослідження емоційної сфери матерів дітей дошкільного віку, які перебувають у тимчасовій еміграції.....	22
1.4. Симптом материнського вигорання в умовах тимчасової еміграції та взаємозв'язок емоційного стану матері і психологічного розвитку дитини дошкільного віку.....	27
Висновки до розділу I.....	31
РОЗДІЛ II. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ.....	34
2.1. Характеристика методик дослідження.....	34
2.2. Характеристика групи досліджуваних.....	39
Висновки до розділу II.....	42
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	43
3.1. Описовий аналіз результатів дослідження.....	43
3.2. Статистичний аналіз результатів дослідження.....	56
3.3. Розробка практичних рекомендацій щодо адаптації жінок з дітьми дошкільного віку, які перебувають в тимчасовій еміграції, при поверненні в Україну.....	92
Висновки до розділу III.....	95
ВИСНОВКИ.....	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	102
ДОДАТКИ.....	107

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Тема нашого дослідження набуває особливої актуальності в контексті складної ситуації, яка розгортається в Україні. Починаючи з 24 лютого 2022 року, країна зіткнулася з активними військовими діями, що призвели до значної еміграції громадян із пошуком притулку за кордоном. Загальна кількість біженців за даними ООН на 23 лютого 2023 року - 8,087 мільйонів українців. Особливою групою, яка відчула наслідки цієї ситуації, є жінки, які були примушені покинути свої домівки з метою забезпечення безпеки своїх дітей. В нашому випадку ми зосередили увагу на дітях дошкільного віку (за визначенням «Енциклопедії сучасної України» – це період від 3 до 6(7) років), так як поведінка матері є одним з найважливішим факторів, який впливає на розвиток дитини в цьому віці. (Л.С.Виготський, J.Bowlby). Ми цікавимося тим, як ця складна ситуація впливає на емоційний стан жінок, психологічний добробут та здатність адаптуватися до нового середовища. Крім того, ми досліджуємо, як жінки з дітьми дошкільного віку, які знаходяться в тимчасовій еміграції, вибирають стратегії копіngu, якими вони намагаються справлятися зі стресом і труднощами, пов'язаними з переселенням.

Можна припустити, що існують відмінності в показниках «позитивної» адаптації матерів з дітьми дошкільного віку зі статусом «тимчасових емігрантів» та аналогічними показниками матерів, які не виїжджали за кордон, і які відображені в їх копінг-стратегіях і ресурсах стресоподолання: життестійкості, стресостійкості та самоефективності. Причому ці відмінності залежать від того, як жінки ставляться до травматичної події(вимушена міграція, воєнний конфлікт, втрата близьких) і які мають особистісні характеристики. Раніше схожі теми розглядалися в статті «Копінг – стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених емігрантів»[6] та в дисертаційній роботі «Ко-

пінг-поведінка матерів, які виховують дітей раннього віку з різнорівневим психосоціальним розвитком»[41], але мало робіт на цю тему саме в аспекті вимушеної еміграції матерів з дітьми через військові дії. Про вплив різних особистісних ресурсів на формування і вибір індивідуальних копінг – стратегій було знайдено такі роботи: стаття «Характеристика стилів життєстійкості емоційно – функціонального потенціалу особистості»[18], стаття «Копінг як функція стресостійкості особистості», [54]. Кількість важких ситуацій, з якими стикається сучасна людина, останнім часом значно зросла. Вивчення стратегій та способів вирішення кризових ситуацій, є природною основою для розробки технологій психологічної підтримки населення, особливо, якщо мова йде про матерів.

Наше дослідження має велике значення для розуміння та підтримки жінок, які пережили таку складну ситуацію. Результати нашої роботи можуть служити основою для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на поліпшення їхнього самопочуття, адаптації та побудови нового життя.

Об’єкт дослідження – психологічні особливості особистості матері.

Предмет дослідження – психологічні особливості особистості матерів дітей дошкільного віку, які перебувають в тимчасовій еміграції.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування і емпіричне дослідження залежності впливу статусу «тимчасового біженця» на вибір копінг – стратегій матерів дітей дошкільного віку, а також залежності цього вибору від особистісних характеристик жінок.

Завдання

1. Визначити та дослідити феномен копінг - стратегій у науковому просторі.
2. Виявити психологічні особливості матерів дітей дошкільного віку, які перебувають в тимчасовій еміграції, і їх вплив на «пост стресову» адаптацію.

3. Емпіричним шляхом визначити особливості копінг – стратегій, показники стресостійкості, життєстійкості та самоефективності матерів дітей дошкільного віку, які перебувають в «тимчасовій» еміграції.

4. Порівняти основні копінг – стратегії матерів дітей дошкільного віку, які перебувають у «тимчасовій» еміграції з копінг – стратегіями тих матерів дітей дошкільного віку, які не виїжджали з країни та дослідити зв'язок цього вибору з особистісними показниками життєстійкості, стресостійкості та само ефективності.

5. Розробити рекомендації для жінок з дітьми дошкільного віку, які перебувають в тимчасовій еміграції, щоб їх повернення додому було якомога менш стресовим.

Методи дослідження

1. Теоретичні. Аналіз наукової літератури.

2. Емпіричні: тестування (Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д.Амірхана в адаптації Н.А.Сироти 1994 р і В.М.Ялтонського 1995 р; Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької; скорочений варіант Тесту життєстійкості Сальватторе Мадді (Maddi) 1984 р в модифікації Е.Н.Осіна та Є.І.Рассказової; Шкала загальної самоефективності Schwarzer Ralf, Jerusalem, Matthias стандартизований В.Г.Ромеком; Тест самооцінки стресостійкості (Коухена та Вілліансона).

3. Методи статистичної обробки даних у комп'ютерній програмі Jamovi.

Теоретико-методологічна основа дослідження.

Дослідження об'єкта та предмета даної курсової роботи було проведено на основі теоретичних суджень про феномен копінг-стратегій (Л.Мерфі, Р.Лазаруса, С.Фолькмана); понять про залежність від емоційного і психічного стану матері психічного і фізичного розвитку її дитини дошкільного віку (G.Neufeld, J.Bowlby), про синдром материнського вигорання (Л. А. Базалєва, I. Roskam, M. Raes, M. Mikolajczak, M. Brianda, H. Avalosse), особливості розвитку дітей дошкільного віку (Л.С.Виготський, J.Bowlby), про

життєстійкість(С. Мадді і С. Кобейс), про стрес(теорія Г.Сельє) і стресостійкість(Р.Лазаруса) та ін..

Теоретична значущість роботи.

В даній курсовій роботі більше уваги приділили саме темі копінг-стратегій і внутрішнім ресурсам особистості матерів в умовах вимушеної тимчасової еміграції жінок з дітьми дошкільного віку з причини військових дій в країні, їх адаптації в нових умовах і дослідили відмінності від стратегій жінок з дітьми дошкільного віку, які лишились в Україні. Прослідкували залежність цього феномену від особистих психологічних особливостей, індивідуальних характеристик(стресостійкість, життєстійкість, само ефективність) і сімейних обставин.

Практична значущість роботи.

Так як питання тимчасової еміграції з причини активних військових дій не є ординарним і таким, яке часто зустрічається, тому дослідження на тему даної курсової роботи є необхідним і потрібним для подальшого пропрацювання питань з організації психологічної допомоги матерям(індивідуальне консультування) при поверненні додому з тимчасової еміграції (для їх власної адаптації і для більш комфортної адаптації їх дітей), а також матерям, які не виїжджали за межі країни, але також будуть змушені адаптуватися до «мирного життя» і допомагати своїм дітям робити те саме, а також для роботи з профілактики або усунення материнського вигорання. На основі результатів досліджень можна буде створити тренінг для практикуючих психологів, які будуть працювати з цією категорією клієнтів і ,обмінюючись досвідом з колегами, розширювати інструментарій відновлення психологічного фундаменту «мирного», переможного українського суспільства.

РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ МАТЕРІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ТИМЧАСОВІЙ ЕМІГРАЦІЇ

1.1. Особистісні особливості людини і феномен копінг - стратегій у науковому просторі

У сучасній психології поняття особистості визнається одним із найважливіших і найбільш актуальних у теоретико-методологічному плані. Визначення особистості залишається одним з найбільш обговорюваних питань у психологічній науці, і до цього часу не існує єдиного загальновизнаного підходу до його тлумачення [1]. Це обумовлено складністю самого феномену особистості та різноманітністю наукових поглядів на його сутність. Розглянемо деякі найцікавіші на наш погляд.

І. Коном було зазначено, що особистість представляє собою конкретну людину як суб'єкта діяльності, який поєднує свої унікальні індивідуальні властивості зі своїми соціальними ролями, що відносяться до загального. З іншого боку, особистість може бути розглянута як соціальна властивість індивіда, яка включає інтегровані соціально значущі риси, сформовані під час взаємодії даної особи з іншими людьми, і робить її суб'єктом праці, пізнання і спілкування. Отже, в такому підході особистість розглядається як біосоціальна істота з власною системою психологічних характеристик [2].

О. М. Леонтьєв розглядав особистість як цілісне утворення, що формується на пізніх етапах суспільно-історичного та онтогенетичного розвитку людини. Вона є результатом інтеграції процесів, які відображають відношення суб'єкта до об'єктивної дійсності. Ці відношення мають подібну структуру і передбачають свідоме регулювання, включаючи свідомість та на деяких етапах — самосвідомість суб'єкта [3]. Основою реальної особистості людини є сукупність її взаємодій зі світом, що мають соціальний характер і здійсню-

ються спільно. Особистість характеризується тільки тими психічними процесами і особливостями людини, які сприяють здійсненню її діяльності. У розвитку суб'єкта його відношення до явищ світу вступають в ієрархічні взаємозв'язки. Ієрархії діяльностей утворюють ядро особистості.

Тобто, особистість можна розглядати як унікальну комбінацію індивідуальних рис, досвіду, цінностей і соціального впливу, яка формується протягом життя людини. Вона відображає внутрішню і зовнішню самоідентифікацію, включаючи самосвідомість та свідоме взаємодію з навколишнім середовищем. Особистість може змінюватися внаслідок розвитку, взаємодії з іншими людьми та впливу соціокультурних чинників. Вона визначає спосіб сприйняття світу, прийняття рішень, формування цілей і здійснення діяльності. Розуміння особистості є складним завданням, оскільки вона включає багато аспектів, від психологічних і соціальних до культурних і біологічних, і вимагає інтегративного підходу для повного розуміння цього феномену.

Основними параметрами особистості є широта зв'язків людини зі світом, ступінь ієрархізації цих зв'язків та загальна структура. Людина існує в розширюючійся реальності, і її особистість формується завдяки багатству зв'язків зі світом. Ієрархії мотивів та діяльностей створюють окремі незалежні одиниці в її житті. Взаємозв'язки між основними мотиваційними лініями, які виявляються у сукупності діяльностей людини, характеризують загальний "психологічний профіль" особистості. Різні психологічні підструктури особистості, такі як темперамент, потреби, емоції, інтереси, навички, звички, моральні риси характеру і т. д., розкриваються в умовах життя людини. Важливою ідеєю О. М. Леонтьєва є те, що розвиток особистості відбувається не лише задовольняючи потреби, а в процесі творчості, яка не має меж [2].

Таким чином, особистість є динамічною конструкцією, яка розвивається протягом життя людини. Вона включає в себе унікальну комбінацію психологічних аспектів, які взаємодіють і впливають на спосіб мислення, поведінку та сприйняття світу. Розвиток особистості залежить від різноманітних факторів, таких як генетичні передачі, середовище, виховання, освіта і соціальні

взаємодії. Оскільки особистість є унікальною для кожної людини, вона може проявляти різноманітність у своїх властивостях, цінностях, цілях і вподобаннях. Розуміння особистості вимагає комплексного підходу і врахування всіх цих факторів.

Український психолог Г.С. Костюк вніс цінний внесок у розвиток психологічної теорії особистості. Згідно з його поглядами, особистість стає суспільною істотою і розкривається у процесі формування свідомості, самосвідомості та розвитку системи психічних властивостей. Це дозволяє індивіду брати активну участь у соціальному житті, виконувати різноманітні соціальні функції. Важливою ідеєю в концепції Костюка є те, що об'єктивний соціальний аспект особистості завжди виявляється через суб'єктивні психологічні засоби. Одночасно, соціально обумовлені психічні процеси в людині визначають її соціальні взаємини з іншими людьми. Це розкриває важливі аспекти взаємодії особистості з оточуючим соціумом та підкреслює значення соціального контексту у формуванні та розвитку особистості.

Психічна діяльність особистості представляє собою складну інтеграцію різноманітних психічних процесів та властивостей, яка залежить від нейрофізіологічних механізмів. Ці механізми є системою, що взаємодіє з іншими системами організму, включаючи біохімічні, біофізичні та інші компоненти. Взаємозв'язок між психічним і фізіологічним є взаємодією двох взаємозалежних процесів. Психічне не тільки проявляється через фізіологічні механізми, але й піддається змінам відповідно до функціонування фізіологічних процесів.

Важливо зазначити, що психічна діяльність і фізіологія взаємодіють в обох напрямках. З одного боку, фізіологічні процеси, такі як нейрональна активність і хімічні реакції в організмі, впливають на психічний стан і функціонування особистості. З іншого боку, психічна активність, емоції та стан свідомості, можуть впливати на фізіологічні процеси, такі як серцево-судинна реакція і виділення гормонів. Ця взаємодія між психічним і фізіологічним

створює неперервний обмін інформації, що визначає наші переживання, реакції та функціонування в цілому.

Розуміння взаємозв'язку між психічним і фізіологічним розширює наше уявлення про природу особистості і дає нам можливість краще розуміти, як фізіологічні процеси впливають на наші думки, емоції та поведінку, а також як самі психічні стани можуть впливати на наш фізіологічний стан і здоров'я. При аналізі особистості як суспільної істоти необхідно враховувати також її природну сутність. Природне і суспільне взаємодіють на різних етапах життя особистості, але природне завжди залишається активним фактором. Важливо розрізнити поняття "індивід" і "особистість". Людина є індивідом на всіх етапах свого розвитку і в будь-яких умовах, але особистістю вона стає і може перестати бути нею. Важливо подолати протиставлення між природним і суспільним, біологічним і соціальним в житті особистості. Немає суспільства без індивідів, як немає суспільного без природного.

Г. С. Костюк вважає, що найбільш продуктивним є підхід до вивчення структури особистості через аналіз її діяльності. Суспільні умови впливають на психічні властивості особистості через її власні дії. Структура особистості включає різні психічні властивості, зокрема свідомість та самосвідомість. Важливою складовою структури є спрямованість діяльності, яка визначається потребами, інтересами, цінностями, цілями, моральними почуттями тощо. У структурі особистості також містяться потяги, уміння, здібності, вольові якості та психофізіологічні особливості індивіда. Таким чином, структура особистості є ієрархічним утворенням, що включає підструктури різного віку. Ці підструктури взаємодіють у загальній організації особистості як суб'єкта спілкування, пізнання і трудової діяльності,[4].

Узагальнюючі описане вище, можемо представити особистість трьома блоками:

- 1) **анатомо-фізіологічні утворення**, локалізовані у тілі, – організм, задатки психічних властивостей: функціональні структури біологічної природи особистості;

2) **знання, уміння, навички**: функціональні структури суспільної природи особистості;

3) **спрямованість** – світогляд, переконання, віра, ціннісні орієнтації, диспозиції: функціональні структури суспільної і духовної природи особистості,[5].

Повертаючись до теми нашого дослідження, розглянемо як особистість реагує і справляється зі складнощами свого життя, а саме, почнемо з аналізу феномена копінг – стратегії.

Один із найтипівіших психологічних станів, що виникає внаслідок неблагопріятних життєвих умов, таких як воєнний конфлікт, примусова евакуація з зони бойових дій, втрата домівок і близьких, а також знепритомнення звичайного життя і праці, відомий як психологічний стрес,[6]. У загальному розрізняють два типи стресу: гострий, відомий як позитивний стрес або еустрес, і хронічний стрес, який називають дистресом. Еустрес активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації і врешті-решт допомагає подолати сам стрес. З іншого боку, дистрес є "шкідливим" стресом, який виснажує захисні сили організму і порушує механізми адаптації, призводячи до зниження загальної стійкості організму і можливого розвитку різноманітних захворювань. Враховуючи це, важливо звернути увагу на психологічну підтримку і стратегії подолання стресу для тих, хто зазнає подібних складних умов.

Аналіз наукових досліджень щодо способів подолання стресу людиною показує, що наразі найбільш досліджені дві групи методів для опрацювання негативних переживань: психологічний захист і стратегії копінгу (стрес-долаюча поведінка).

Поняття "захисні механізми" введено З. Фройдом у 1894 році. Вони служать захистом людини від травмуючих подій, явищ, переживань і тривоги, працюють на рівні несвідомого і, взагалі, не є конструктивними, оскільки зазвичай передбачають відмову вирішувати проблеми на користь збереження комфортного емоційного стану.

На відміну від захисних механізмів, термін "копінг" (від англійського coping - справлятися) був введений в психологічну літературу Л. Мерфі у 1962 році і означає дії, які людина виконує для подолання стресу. Це поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються для впорання з вимогами повсякденного життя. При цьому мається на увазі те, що людина не просто пристосовується до ситуації, а в неї сформована навичка знаходити і використовувати для подолання стресу певні засоби. І формування такої навички залежить від декількох факторів, один з них – активність особистості, яка і збільшує її можливості зменшувати вплив стресу. В роботі І.Г.Малкіної - Пих відмічається, що на формування описаної навички впливають Я-концепція, поняття локус-контроля, емпатія, оточуючі умови(І.Г.Малкіна - Пих, 2004),[7].

Наукові дослідження свідчать, що копінг вивчається з різних підходів, включаючи аналіз психологічних захисних механізмів, який проводять такі вчені, як П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен, М. Водсворт, Н. Хан [8, 9, 10]. Досліджується також вплив особистісних характеристик на копінг, і цим займаються К. Шефер, Р. Горзух [51]. Крім того, досліджується роль взаємодії з навколишнім середовищем у процесі копіngu, над яким працюють Р. Лазарус, С. Фолькман, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзух [11, 12], [13]. Ці вчені вивчають, як люди виробляють різні когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії для ефективного управління стресом і пристосування до викликів повсякденного життя та навколишнього середовища.

В роботі Є.Р.Ісаєвої (2009) проведено системний аналіз досліджень, які розкривають сутність поняття «копінг» та підходи до його визначення. Вона вивчала копінг – поведінку та психологічний захист особистості в умовах здоров'я та хвороби. Виконане нею дослідження показує як поступово знижувалася частота використання «копінг» в описових характеристиках деяких механізмів психологічного захисту та перетворення його в окремий феномен. Дослідниця відмічає, що «саме несвідомі вивчені механізми захисту відпові-

дають за регуляцію емоційного стану та спрямовані на збереження психічного гомеостазу і цілісності особистості від впливу ушкоджуючих зовнішніх впливів» (Е.Р. Ісаєва, 2009, с. 17). Але «подолання («совладание») розглядається в контексті життєвої історії та розвитку особистості та співвідноситься зі способом, яким особистість керує своїми емоційними станами при виникненні психічного дискомфорту» (90, с. 18), [7].

У контексті копінгу, вивчаються три ключові концепції: копінг-процес, копінг-поведінка та копінг-стратегії [11, 12, 14], [13]. Копінг-процес відображає реакцію людини на труднощі і включає в себе всі етапи динаміки подолання. Копінг-поведінка вказує на готовність індивіда ставитися до життєвих негараздів та приймати необхідні дії. Копінг-стратегії представляють собою конкретні методи і шляхи, які людина використовує для подолання труднощів. Хоча копінг-стратегії є реактивними на ситуацію, є гіпотеза, що вони мають певну стабільність і корелюють з особистісними особливостями. Таким чином, вибір конкретних копінг-стратегій може вказувати на наявність відповідних особистісних рис у людини. [11, 12], [13].

В процесі вивчення основних реакцій людини на загрозу, як загальні тенденції копінг-поведінки, J.H. Amirkhan (1990) звертає увагу на стабільність вибору індивідом копінг – стратегій і невелику залежність їх від типу стресового впливу. Він виділив три великі групи поведінкових стратегій: дві активні стратегії (вирішення проблем – це здатність використовувати всі особистісні ресурси в стресовій ситуації та пошук соціальної підтримки – це здатність активного пошуку соціальної підтримки в стресовій ситуації.) та одна дезадаптивну – стратегія уникнення (здатність людини ухититися від рішення проблем, які виникають, шляхом уникнення проблемної ситуації), [15]. Автор методики виділяв пасивний та активний спосіб уникнення проблемної ситуації.

Схожі висновки зробила і Л.Н. Собчik (2000). В її дослідженнях тип реагування в стресових ситуаціях пов'язаний з основною індивідуально-особистісною властивістю людини, в основі якої знаходиться тип вищої нервової діяльності, який визначає її вродженість, генетичну обумовленість.

Так само Е.Р. Исаєва вважає «необхідним брати до уваги як саме особистісну стратегію, яку обирає людина, так і індивідуальний досвід самої особистості, засоби оцінки результатів і дій» (90,с.32)

Згідно з трансакційним підходом, розробленим Р. Лазарусом і С. Фолькманом, копінг є широким і постійним процесом взаємодії між індивідом і його оточенням [11]. Він включає різноманітні атрибутивні елементи, такі як частота зустрічі з відповідними ситуаціями, оцінка цих ситуацій на рівнях первинного та вторинного когнітивних процесів, сам процес подолання труднощів, а також наслідки, які виникають внаслідок копінгу, включаючи його вплив на фізичне здоров'я та соціальний добробут [11], [13]. Вчені додатково підкреслюють, що копінг є сукупністю когнітивних і поведінкових зусиль, які постійно змінюються з метою подолання різноманітних перешкод, що можуть перевищувати ресурси людини [11]. Цей підхід розкриває значення копінгу як динамічного процесу, що включає взаємодію між особистістю та її оточенням у контексті адаптації до стресових ситуацій.

В контексті трансакційного підходу було висловлено інші визначення копінгу. Наприклад, Й. Тереляк вважає, що копінг - це свідомі й несвідомі зусилля, спрямовані на пристосування до реальності [16]. Однак, як зазначено раніше, копінг передбачає усвідомленість. Розуміння копінгу як пристосування вказує на його подібність до адаптації, але це два різні концепти. Подальші дослідження Й. Тереляка підтвердили, що копінг завжди має елемент новизни: людина подолає труднощі, коли вони є новими для неї, а потім адаптується до них. Крім того, для копінгу важливі зусилля, пов'язані з розв'язанням проблем, без наголосу на результат, що більше характерно для процесу адаптації людини до конкретної ситуації [16], [13].

Ефективний розвиток копінг-стратегій передбачає наявність особистісних ресурсів для подолання труднощів (Matheny et al., 1988; Hobfoll, 1989; Mueller et al., 2010). Зазвичай ці ресурси включають в себе здібності, навички, уміння та компетенції особи, а також моральну, емоційну, матеріальну та інструментальну підтримку зі соціального оточення. Наприклад, у рамках

позитивної психології, оптимізм є одним з найважливіших ресурсів для протистояння стресу: коли людина вірить, що ситуація не безнадійна, спрямовує свої зусилля на досягнення успіху, вона легше переживає труднощі, зазнає менших втрат і розчарувань та здатна до позитивної адаптації (Seligman, 2002). Поняття "позитивної" адаптації виникає в рамках позитивної психології, яка розглядає адаптацію як процес "посттравматичного зростання" особистості в складних життєвих ситуаціях,[6].

1.2. Життєстійкість та стресостійкість як ресурс для вибору копінг - стратегій матерів дітей дошкільного віку, які перебувають в тимчасовій еміграції

Останнім часом з'явилася практика використання терміну "життєстійкість" для опису психологічного явища. Життєстійкість визначається двома поняттями - саморегуляцією та життєвим потенціалом, які впливають на здатність людини гнучко реагувати на зміни у її житті шляхом використання внутрішніх ресурсів та особистісного потенціалу. У широкому розумінні, життєстійкість є мірою здатності особистості витримувати стресові ситуації, одночасно зберігаючи внутрішню гармонію і не впливаючи на ефективність її діяльності. Життєстійкість виникає у людини завдяки особливому поєднанню переконань, що дозволяють їй бачити проблемні ситуації як нові можливості. Ця система переконань дозволяє одночасно розвиватися, розширювати свій потенціал і подолати стресові ситуації, з якими зустрічається на своєму життєвому шляху, [17]. Таким чином, поняття "життєстійкість" використовується для вивчення проблеми подолання стресових ситуацій. Вона допомагає перетворювати впливи стресу на нові можливості і перетворювати негативні враження на них,[18].

Деякі дослідники вказують на необхідність розрізнення між поняттями "життєстійкість" (hardiness) і "життєздатність" (resilience), оскільки останнє є більш біологічним явищем і є однією з основних характеристик, що забезпечує виживання в навколишньому середовищі [19].

С. Мадді та С. Кобейс внесли поняття життєстійкості до наукової літератури, ґрунтуючись на принципах екзистенціальної психології та психології стресу. За словами Мадді, "hardiness" є особливою інтегрованою якістю, системою переконань про світ і про себе, яка дозволяє особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішній баланс і гармонію [20]. Він розкриває три складові життєстійкості: залучення, контроль і прийняття ризику [21]. Залученість означає переконання особистості у важливості та цікавості участі в подіях, що відбуваються, та активному сприйнятті реальності як чогось значущого для них. Контроль передбачає впевненість людини, що вона може впливати на результати в реальності шляхом свого власного вибору стратегій діяльності в конкретних ситуаціях. Прийняття ризику відображає переконання людини, що все, що з нею трапляється, сприяє її особистісному розвитку, оскільки формує досвід як позитивний, так і негативний [18].

Варто зауважити, що важливим є постулат С. Мадді, який стверджує, що основою життєстійкості є не відкидання стресу як нереальної ситуації, а здатність впізнавати реальність стресової ситуації та бути достатньо сміливим, щоб перетворити її на свою вигоду. За його словами, якщо неможливо змінити саму ситуацію, життєстійкість набуває форми компенсації, тобто гіперкомпенсації [19]. Отже, для підтримання оптимальної продуктивності, активності в ситуаціях, що викликають стрес, і, що найважливіше, для збереження психологічного здоров'я, необхідно мати високий рівень розвиненості у всіх трьох компонентах життєстійкості.

Головна роль життєстійкості полягає в здатності ефективно взаємодіяти з іншими людьми і знаходити оптимальні шляхи для самовдосконалення і самореалізації в складних життєвих обставинах. За Т. О. Ларіною, життєстійкість є інтегративним явищем, яке пов'язане з ресурсним потенціалом особи-

стості, її особистісними якостями, моделями поведінки та когнітивними схемами, що найчастіше використовуються в складних життєвих ситуаціях (копінг-стратегіях). Вона стимулює в основному когнітивні ресурси для переосмислення складної ситуації, отримання нового розуміння і розширення життєвих контекстів. Життєстійкість особистості виступає як регулятивний механізм, який дозволяє розкрити потенціал і зберегти життєві ресурси, забезпечуючи внутрішню рівновагу. Вона може бути характерною рисою особистості, визначати її стиль поведінки, націлений на подолання труднощів і гнучку, мобільну реакцію на зміни у ситуації та умови взаємодії, [19].

Ефективність емоційно-функціонального потенціалу особистості на рівні життєстійкості є результатом взаємодії гнучкості властивостей життєстійкості, вміння використовувати емоційні ресурси та компоненти копінг-захисних механізмів. Підтримування успішної життєстійкості залежить від внутрішніх умов, що сприяють розвитку, а також від різноманітних стратегій подолання життєвих труднощів, якими людина користується. Важливо знайти баланс між копінг-захисними механізмами, які допомагають протистояти стресу, і емоційними властивостями особистості, які є вродженими якостями життєстійкості. В результаті спостерігається зменшення впливу свідомих і несвідомих захисних механізмів, зниження напруження в емоційних реакціях, стабілізація стійких емоційних характеристик і збереження емоційної стійкості та стабільності емоційних переживань. Зазначена взаємодія сприяє розвитку особистості та забезпечує її психологічну стійкість у різних ситуаціях життя, [18].

Продовжуючи розглядати особистісні властивості людини, які впливають на формування її копінг – стратегій, розглянемо поняття стрес та стресостійкість.

Термін "стрес" (від латинського "stringere", що означає "затягувати") у сучасному розумінні почав вживатися тільки з 1920-х років. Проте, раніше він використовувався в фізиці для опису внутрішнього розподілу сил, що впливають на матеріальне тіло та спричиняють напругу. У 1920-30-х роках

біологи та психологи іноді використовували цей термін як синонім для психічної напруги або шкідливих факторів середовища, що можуть спричинити захворювання. У 1926 році американський психофізіолог В. Кеннон використовував термін "стрес" для опису зовнішніх факторів, що порушують гомеостаз, але він не отримав широкого використання аж до середини 1940-х років. Г. Сельє, видатний дослідник стресу з Канади, засновуючись на ідеях В. Кеннона та К. Бернара (автора поняття "внутрішнє середовище організму"), у 1936 році опублікував свою першу роботу про загальний адаптаційний синдром. Протягом тривалого часу він уникав використання терміна "стрес", але починаючи з 1946 року почав його систематично застосовувати для позначення загальної адаптаційної напруги. [15]. Отже, концепція стресу має складну історію, і вона постійно розвивалася та уточнювалася протягом часу.

Дослідник Г. Сельє провів революційні дослідження, що встановили особливість стресу порівняно з іншими фізіологічними реакціями. Він виявив, що стрес є стресом незалежно від характеру подразника, що його викликає (наприклад, позитивний чи негативний). Він використовував термін "дистрес" для опису негативного стресу і "евстрес" для позитивного стресу. Він встановив, що евстрес стимулює активність, приносить радість від навантаження, підвищує когнітивні функції та пам'ять, тоді як дистрес виникає внаслідок частого і надмірного стресу і супроводжується почуттям безпорадності та відчаю. Крім того, Г. Сельє першим детально описав осьмоми НРА (гіпоталамо-гіпофізарнонадниркову вісь) як систему, що допомагає організму подолати стрес. Його ідеї про стадії тривоги, опору та виснаження залишаються актуальними в дослідженнях стресу. Згодом Г. Сельє розвинув свою теорію, вводячи поняття двох "резервуарів" стресостійкості або альтернативної енергії стресу. Він відрізняв "поверхневу" та "глибоку" адаптаційну енергію. Перша була легко доступна і могла поповнюватися за рахунок "глибокої" енергії. Остання активувалася шляхом перебудови гомеостатичних механізмів організму, проте її виснаження було незворотнім. Г. Сельє порівню-

вав резерви адаптаційної енергії з успадкованим багатством: ми можемо брати з рахунку, але не можемо робити додаткові внески, [15].

Додаткові застосування поняття "стресу" в сучасній літературі можуть бути наступними:

1) стрес може бути визначений як реакція на напругу або збудження, спричинені зовнішніми стимулами або подіями. Ці стимули і події нерідко називаються "стресорами" або "стрес-факторами" (J.K.Schkade, S.Schultz, [22]);

2) стрес представляє собою функціональний стан організму, що виникає внаслідок негативного зовнішнього впливу на психічні функції, нервові процеси або роботу периферичних органів, [23];

3) стрес - це відчуття тиску, пригніченості або нездатності справитися з проблемою, [24].

Те, яким чином людина реагує на стрес і справляється з ним, обумовлено її стресостійкістю. Визначень цього поняття є багато варіантів, розглянемо деякі з них.

Стресостійкість є важливою характеристикою людини, яка відображає її здатність ефективно працювати в складних і екстремальних умовах. За визначенням Б.Х. Варданяна, стресостійкість - це властивість особистості, що дозволяє всім компонентам психічної діяльності працювати гармонійно в емоційно напружених ситуаціях і сприяє успішному їх виконанню,[25]. Ця характеристика особистості є інтеграційною і включає взаємодію емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності, яка допомагає досягати поставлених цілей в складному оточенні. Стресостійкість є основою для позитивної соціальної взаємодії, характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції та психологічною готовністю до подолання стресу,[28].

Дослідники, зокрема Л. П. Гримак та його колеги, вказують на значення індивідуальних особливостей в адаптації та стійкості до емоційних стресів, а також на наявність протилежних якостей, які можуть підтримувати або про-

тидіяти стресостійкості. При цьому самі ці якості можуть мати різні визначення, наприклад, нейропсихологічна резистентність, яка відображає здатність людини активно протистояти факторам, що спричиняють неврози, та толерантність до стресу. Існує також протилежність цим якостям - інтолерантність та психосоціальна вразливість до стресу,[29].

У зв'язку з різноманітністю визначень поняття "стресостійкість", запропонованих сучасною психологічною наукою, можна виділити декілька підходів:

- один підхід розглядає стресостійкість як еквівалент емоційної стійкості;
- інший підхід розглядає стресостійкість як функціональну властивість особистості, яка впливає на характер її діяльності;
- ще один підхід визначає стресостійкість як інтегральну характеристику, що охоплює психологічні, фізіологічні та соціальні компоненти,[30].

Згідно з поглядом С. П. Іванової, психологічна стійкість особистості перед негативним впливом соціального середовища представляє собою складну систему, що включає різні здібності, навички та вміння адаптивно реагувати на зовнішні впливи в конкретних умовах і підтримувати емоційну, когнітивну та поведінкову стабільність, а також процеси діяльності у стані рівноваги. Роль психологічної стійкості до стресу полягає у створенні системи захисту, що активізує сили та активність особистості, готовність до дії та забезпечує захищеність від небажаного розвитку форм залежності, таких як алкоголь чи наркотики. С. П. Іванова наголошує на соціальній значущості психологічної стійкості, яка включає такі аспекти:

1. Здатність до повноцінної самореалізації та особистісного зростання.
2. Вміння вчасно та адекватно вирішувати внутрішні особистісні конфлікти.
3. Збереження релятивної стабільності емоційної сфери.
4. Вміння регулювати свої емоції та волю.

5. Здатність відчувати адекватну мотиваційну напруженість у різних ситуаціях.

6. Ефективне протистояння зовнішнім впливам та послідовне досягнення власних цілей та намірів.

Крім перерахованих характеристик, стресостійка особистість також характеризується певним співвідношенням між незалежністю та конформністю. У загальному інтегральному описі психологічної стійкості особистості, С. П. Іванова виділяє три основні аспекти: стійкість, врівноваженість та опірність. Ці аспекти взаємодіють між собою, створюючи комплексну картину психологічної стійкості. Стійкість вказує на здатність особистості довго зберігати емоційну та психологічну стабільність навіть у складних ситуаціях. Врівноваженість означає здатність до гармонійного функціонування всіх аспектів особистості і збереження балансу між ними. Опірність відображає здатність протистояти негативним факторам та стресу, а також швидко відновлюватися після виникнення труднощів. Всі ці аспекти взаємопов'язані і втілюються в цілісному утворенні психологічної стійкості особистості,[32].

Деякі дослідники вважають, що стресостійкість є результатом тренувань і може бути розвинена. Однак, не слід забувати, що кожна людина має власний набір особистісних рис та фізіологічних особливостей, які впливають на її стійкість до стресу. Деякі автори пов'язують властивість стресостійкості з характеристиками темпераменту, які в основному впливають на реактивність та силу емоційних переживань, а не на їх зміст. Інші дослідники вважають, що стійкість до стресу є проявом вольових характеристик особистості і визначають її як здатність керувати виникаючими емоціями під час виконання діяльності. Таким чином, різні аспекти особистості, включаючи фізіологічні особливості, темперамент і вольові характеристики, можуть впливати на рівень стресостійкості кожної людини, [32].

Стресостійкість, властива на всіх рівнях її регуляції та прояву, означає, що організм та психіка людини зберігають стабільність функцій навіть під впливом стрес-факторів. Вона проявляється у резистентності (опору) та толе-

рантності (витривалості) до зовнішніх впливів, а також у функціональній пристосованості (адаптованості) до життя та діяльності в стресових умовах. Крім того, стресостійкість означає здатність компенсувати можливі функціональні порушення, що виникають під впливом стресорів.

Важливим аспектом вивчення стресостійкості є її здатність зберігати цілісність організму та особистості в стресових умовах, а також досягати високої якості при вирішенні завдань. Рівень стресостійкості не є статичним, він може змінюватися під впливом різних факторів, збільшуватися або зменшуватися. Це свідчить про те, що стресостійкість є динамічним процесом, який може змінюватися з часом. Подолання стресу та підвищення рівня стресостійкості можливі шляхом розвитку певних особистісних навичок, тренування та підтримки фізичного та психічного здоров'я.

Дослідники, вивчаючи стресостійкість, в основному розглядають її як властивість психіки, яка дозволяє людині ефективно функціонувати в умовах, спричинених стресом. Це підтверджується аналізом основних наукових досліджень з цієї області, [32].

1.3. Особливості дослідження емоційної сфери матерів дітей дошкільного віку, які перебувають у тимчасовій еміграції

Проблема еміграції досліджена такими вченими (С.Гурієва, Г. Зборовський, Е. Широкова, О.Михалюк, Ю. Платонов та інші), закордонними дослідниками (Л. Блюм, С.Вільперт, К. Гінзбург, Б. Доревенд, А.Кроплей, Е. Лейер, Г. Талінос, Е. Хамберг) та інші. Вченими стверджується, що у нинішньому суспільстві (пострадянських країн) склалось загалом негативне ставлення до еміграції: демографічна криза; феномен «соціального сирітства», негативний образ злиденного заробітчанина за кордоном, тощо. Відстоюється думка, що такий образ зустрічається нерідко та змушує емігрантів розривати соціальні зв'язки, а з часом і втрачати національну ідентичність.

Емігруючи чи від'їжджаючи на певний час (залишаючи близьких та друзів, помешкання), покладаються сподівання на певні позитивні зміни. Як наслідок, суб'єкт іноді не усвідомлює, наскільки складним може бути процес адаптації, особливо, якщо не приділяти уваги власному психічному здоров'ю. Наслідками невдалої адаптації можуть бути такі прояви, як: психічні та соматичні захворювання, різнорідні залежності (алкогольна, наркотична, ігрова), розлучення тощо, [33].

Проблема адаптації емігрантів була піднята у наукових пошуках Л. Л. Рибаківського, Л. А. Шайгерова, А. С. Шурупова. Цей процес науковці окреслили як: «притосування суб'єкта до мінливих умов середовища»... «вид взаємодії особистості або соціальної групи з соціальним середовищем, у ході якої узгоджуються їх взаємні вимоги та очікування», [34,35, 36]. Дослідники визначають такі основні форми соціальної адаптації емігранта: прогресивна – характеризується загальним підвищенням життєдіяльності індивідів; ідіоадаптація – вимушена чи імпульсивна зміна сфери діяльності; регресивна – характеризується загальним зниженням енергії життєдіяльності, [49]. Емігрантський алкоголізм, соціальна, психологічна та громадська ізоляція, почуття самотності, втрата соціального статусу пов'язані із професійною та соціальною невлаштованістю емігрантів. Найчастіше це особистості, які мали у себе на батьківщині високий соціальний, професійний, матеріальний статус, втрата якого породжує відчуття «психологічної смерті». Така «психологічна смерть» знаходить вияв у відчутті втрати надії на краще життя, самореалізацію, безпорадність і безглуздість існування, втраті смаку до життя тощо. Вище окреслені переживання можуть зумовити виникнення деструктивних тенденцій, адже суб'єкт знаходиться у постійній ситуації напруги, [33].

Вагому роль в адаптації відіграє уміння суб'єкта еміграції притосуватися до емоційно складних, іноді травмуючих ситуацій, як: кардинальна зміна діяльності (з директора підприємства на доглядальницю чи прибиральницю тощо); тимчасове розлучення з родиною (залишаються діти, чоловік, батьки);

самота (відсутність друзів та обмежене спілкування з близькими); погані умови проживання (як правило, перші місяці еміграції можуть передбачати життя не в комфортних умовах) тощо. Н. Фрейнкман-Хрустальова, Н.Новіков, А. Мілославова, І. Стефаненко визначають категорії адаптивності особистостей, що також є цінним. Індивідуальні відмінності, серед яких є вік. Більш швидко адаптуються маленькі діти дошкільного віку. Найважчимц ей процес є для літніх людей, які, за переконанням дослідників, не здатні адаптуватися, адже їм немає необхідності засвоювати культуру і мову. Н.Фрейнкман-Хрустальова, А. Новіков, базуючись на проведених дослідженнях, стверджують, що жінки мають більше проблем у процесі адаптації, ніж чоловіки. Освіта, за їх переконанням також впливає на успішність адаптації, успішніше адаптується молодь, інтелектуальні та освічені люди. Таким чином, важливий є наголос дослідників на тому, що вагому роль відіграє вік особистості та її загальний когнітивний розвиток. Вагомості набувають умови, в які потрапляє емігрант, як то: мовне середовище, оточення та рівень психологічного комфорту, особистісне налаштування на зміни тощо, [33].

Основні психологічні проблеми суб'єктів, що знаходяться в еміграції: ментальна або культурна різниця є серйозним психологічним бар'єром, особливо для тих людей, які вперше приїхали до країни еміграції. Мовний бар'єр, особливості спілкування тощо, це може бути першим психологічним фактором, який призводить до нерозуміння та емоційної дестабілізації. Саме в цей період емігрант пасивно спостерігає, вивчає оточуюче середовище. У цей період відбувається порівняння і з минулим життям, традиціями, та іноді виникають думки про неправильний вибір й повернення додому(що неможливо при вимушеній еміграції через війну в країні, з якої виїхала людина). На цьому етапі майже не відбувається загострення особистісних проблем, але перші труднощі можуть провокувати емоційну нестабільність. Особи, які мають різноманітні види залежностей, можуть «терапівуватися» тютюнокурінням або алкоголем, [33]. До того ж нерозуміння, а іноді неприйняття того фактору, що емігрант рідко може претендувати на рівноцінну роботу (адже

аналогічний фах може бути відсутній, чи потрібно довести свою компетентність та почати працювати з нижчого ланцюга тощо) здатен психологічно травмувати людину.

Знаходження в тимчасовій вимушеній еміграції суттєво впливає на емоційну сферу людини.

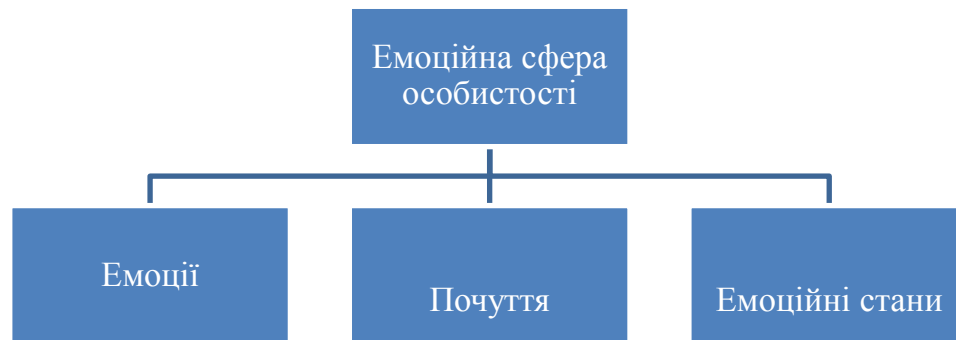


Рис.1.1. Компоненти емоційної сфери особистості

Компоненти емоційної сфери утворюють складну взаємопов'язану систему, [37].

Кожне переживання людини є оцінкою задоволення її потреби, тоді як почуття виникають внаслідок оцінки можливості конкретного об'єкта задовольнити цю потребу. Емоційні переживання людини можуть бути у формі емоцій та емоційних станів,[38].

Емоції включають широкий спектр реакцій, від вибухів страсті до відтінків настрою. У психології емоції вважаються процесами, що відображають особисту значимість та оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини. Однією з найважливіших рис емоцій є їх суб'єктивність. Якщо сприйняття та мислення допомагають людині відображати навколишній об'єктивний світ, то емоції відображають суб'єктивне ставлення людини до себе та навколишнього світу. Емоції відображають потреби людини, і вони сприяють їх задоволенню Філіппова Г.Г. вважає, що без емоцій людина не змогла б усвідомити свої потреби та предмети, на які вони спрямовані. Іншою загальною рисою для всіх емоцій є їхнє сприяння досягненню цих потреб,[39].

С. Л. Рубінштейн виділяє три рівні емоційної сфери особистості в різних проявах емоційності, [40, с. 23].

Перший рівень, пов'язаний з органічною афективно-емоційною чутливістю, відображається через фізичні відчуття задоволення або невдоволення, які виникають внаслідок органічних потреб. Ці відчуття можуть мати різні характеристики залежно від С.Л. Рубінштейна, вони можуть бути спеціалізованими та місцевими, що відображають емоційний відтінок або тон окремого відчуття. Вони також можуть бути загальними, відображаючи загальний стан самопочуття людини, не пов'язаний з конкретним предметом у свідомості (наприклад, безпредметна туга, тривога або радість) [40, с. 23].

Другий рівень емоційних проявів, більш високий, відповідає предметним почуттям або емоціям згідно з С.Л. Рубінштейном. Безпредметна тривога замінюється страхом перед конкретними об'єктами або ситуаціями. Людина усвідомлює причину своїх емоційних переживань. Згідно зі словами С.Л. Рубінштейна, почуття диференціюються в залежності від предметної сфери, до якої вони відносяться, такі як інтелектуальні, естетичні та моральні. Цей рівень пов'язаний з захопленням одними об'єктами та відразою до інших, любов'ю або ненавистю до певних осіб, обуренням перед людиною або подіями [40, с. 23].

Третій рівень емоційних проявів пов'язаний з більш узагальненими почуттями, які відповідають рівню загального узагальненого мислення. Це можуть бути почуття гумору, іронії, почуття піднесеності або трагічності. Іноді вони можуть проявлятися як приватні стани, пов'язані з певними випадками, але найчастіше вони виражають загальні та стійкі світоглядні установки особистості. С.Л. Рубінштейн називає їх світоглядними почуттями [40, с. 23].

1.4. Симптом материнського вигорання в умовах тимчасової еміграції та взаємозв'язок емоційного стану матері і психологічного розвитку дитини дошкільного віку

Визначення оптимальних шляхів розвитку та пошук можливостей зниження негативного впливу сучасного темпу та стилю життя на підростаюче покоління, яке ініційоване стрімкими змінами в соціально-економічному, політичному та культурному проявах теперішнього часу, є однією з основних проблем для психологічної науки та практики (Д. І. Фельдштейн, Е. В. Куфтяк, Е. А. Сергієнко, Ю. А. Старостіна, Т. Д. Марцинковська, Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровська, С. А. Хазова, О. А. та ін.). Ця проблема актуальна і важлива особливо для дітей раннього та дошкільного віку, т.як цей період життя людини обумовлений формуванням базисних структур особистості, і, за даними багатьох досліджень, спостерігається тенденція зростання кількості дітей вказаного віку з відхиленнями в психоемоційному та психосоціальному розвитку. (Г. В. Скобло, Е. А. Екжанова, Е. А. Стребелева, Д. Н. Исаєв, Е. О. Смірнова, Е. В. Капліна, Е. М. Ішмуратова, И. Я. Стоянова, С. В. Тюлюпо, Е. П. Зубова та ін), [41].

Науковцями досліджено, що пристосовуватися до змін і при цьому запобігти розвитку таких тенденцій дітям дошкільного і раннього віку допомагає тісний зв'язок з матір'ю. Поведінка матері розглядається в якості одного з найважливіших факторів, яке опосередковує розвиток дитини в ранньому та дошкільному віці (Л. С. Виготський, Й. Лангмейєр, З. Матейчек, Г. Г. Філіппова, В. С. Мухіна, Р. Ж. Мухамедрахімов, J.Bowlby, M. Ainsworth, J. Schwartz), [41]. В сучасному світі в поведінці матері конкурують дві поведінкові директиви, які обумовлюють підвищену стресогенність материнства: одна – це фокусування на виконанні традиційних материнських обов'язків; друга – сучасна і нова, яка пов'язана зі зміною соціальної будови суспільства і зміною статусних позицій жінки в ньому (А. В. Лібіна, О. Б. Подобіна, Г. В. Залевський, И. Л. Шелехов, Н. Н. Васягіна, Н. А. Цветкова), [41].

Єр'оміна Ю.А. в своїй дисертації вводить поняття «ранній материнський копінг», який визначає як різновид материнської поведінки, усвідомлені зусилля матері, зосереджені на подоланні та переживанні реальних та/або тих, які такими здаються, проблемних ситуацій за допомогою залучення сукупності поведінкових стратегій, які орієнтовані або на саму ситуацію, або на себе, або на щось інше (Коритова Г.С, Єр'оміна Ю.А.2017), [41]. Також дослідниці зазначає, що специфічний синдром материнського вигорання є відображенням підвищеної стресогенності сучасного материнства (Л. А. Базалева, I. Roskam, M. Raes, M. Mikolajczak, M. Brianda, H. Avalosse), [41].

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – стан емоційного, психічного, фізичного виснаження, як результат хронічного невирішеного стресу. Складається з трьох стадій, кожна з яких характеризується симптомами від незадоволеності собою, відчуття загнаності в клітку до депресії, емоційного дефіциту та психосоматичних порушень. Розвитку соціально-емоційної відповідності (СЕВ) сприяють різні особистісні особливості, серед яких можна виділити:

1. Високий рівень емоційної стабільності, який характеризується здатністю контролювати власні емоції і уникати негативних вибухів.
2. Високий рівень самоконтролю, особливо при свідомому придушенні негативних емоцій. Це означає здатність свідомо впливати на свої емоційні реакції та управляти ними.
3. Раціоналізація мотивів своєї поведінки, що передбачає здатність аналізувати свої дії та приймати рішення на основі об'єктивних міркувань.
4. Схильність до підвищеної тривоги і депресивних реакцій, які виникають внаслідок недосяжності внутрішнього стандарту та блокування негативних переживань. Це може бути пов'язано зі строгою самокритичністю та несумісністю власних очікувань.
5. Ригідна особистісна структура, яка виявляється у високій стійкості до змін і низькій гнучкості у сприйнятті нових ситуацій або поглядів, [50].

Тимчасова еміграція у зв'язку з військовими діями на території України може бути одним з чинником СЕВ, підвищенням рівня тривожності, психологічного стресу для матерів з дітьми дошкільного віку, які змушені були залишити країну. Суттєво впливають на процеси подолання стресу вимушеної міграції особливості самої ситуації та вимоги, що висувають до суб'єкта міграції. У статті А. С. Гуляєва "Психологічні особливості вимушеного переселення" розглядаються певні аспекти, пов'язані зі становищем вимушених переселенців. Згідно з автором, однією з основних причин труднощів у процесі адаптації на новому місці є відсутність позитивної мотивації до переїзду та фізична неможливість продовження проживання на історичній батьківщині. У статті звертається увага до того, що більшість вимушених переселенців мають ознаки психотравматизації, а також відзначається розвиток фобій, депресій, розладів сну, тривожності та суїцидальних думок, [55].

Як вже було зазначено раніше, вплив емоційного та психічного стану матері на розвиток її дитини є значущим, і його інтенсивність залежить від віку дитини. Наш фокус тепер спрямований на дітей дошкільного віку. Ряд вчених, зокрема А. Адлер, Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, З. Фрейд, К. Юнг, висвітлюють в своїх дослідженнях значення дитинства як періоду, коли формуються індивідуальні особливості, стабілізуються біологічні передумови особистісного розвитку, формуються психічні процеси, довільність поведінки та діяльності.

Особливо важливим є період від 3 до 7 років, пов'язаний зі зміною вікових криз, коли виникають значущі особистісні новоутворення. Характер становлення цих новоутворень впливає на процеси самості, ототожнення, індивідуалізації та соціалізації особистості. Саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток пізнавальних процесів і здібностей, формується довільність поведінки і зростає творча активність.[42]

Потреба дитини дошкільного віку у спілкуванні стимулює розвиток комунікативних навичок та умінь, збагачення соціального досвіду та засвоєння

суспільних норм і моделей поведінки. Вчені, такі як О.В. Запорожець, Д.Б. Єльконін, О.М. Леонт'єв, В.С. Мухіна, В.К. Котирло та інші, називають цей період вікового розвитку початковим і базовим етапом формування особистості. В цьому віці у дітей з'являються такі особистісні формування, як супідрядність мотивів, засвоєння моральних норм та довільність поведінки. Самосвідомість дошкільника розвивається настільки, що можна говорити про формування дитячої особистості за словами В.С. Мухіної. З урахуванням всієї складності психофізичних змін, що відбуваються в дошкільному віці, виникає потреба у створенні сприятливих психолого-педагогічних, сімейних та соціокультурних умов для повноцінного і гармонійного розвитку дитини. Будь-яке порушення психологічної структури та механізмів розвитку дошкільника може негативно позначитися на подальшому становленні його психіки та поведінки,[43].

Тимчасова еміграція матері зазвичай перетворює її на єдину "сім'ю" для дитини/дітей. Відповідно до Е. Еріксона, сім'я відіграє особливо важливу роль у формуванні особистості дитини на початковому етапі соціалізації, який складається з трьох стадій: перший рік життя, від 1 до 3 років і третя стадія (3-6 років), відзначена розвитком дитини у контексті "ініціативність-провина". На цьому етапі ініціатива допомагає дитині розвивати автономію, брати на себе зобов'язання, планувати, розв'язувати нові завдання і здобувати корисні навички. Чи переважатиме ініціатива в дитини в значній мірі залежить від того, як батьки ставляться до її волевиявлення, визнають і задовольняють її потреби у допитливості, фантазії та творчості ,[44]. Під час постійного контакту з дитиною мати допомагає регулювати та впорядковувати її емоційні взаємини з оточуючим середовищем. Вона вчить дитину різноманітним психотехнікам для організації афективної поведінки та стабілізації емоційних процесів. Таким чином, стиль материнських відносин та особливості її емоційного досвіду є середовищем для формування соціально-прийнятних способів вираження емоцій у дитини на ранньому віці. Проте водночас вони

становлять межі для таких проявів, оскільки дитина обмежена набором можливостей емоційної взаємодії, які надає їй мати, [39].

Розмаїті форми порушення дитячо-батьківської прихильності мають суттєвий вплив на подальший розвиток дитини, відображаються у характері її взаємин з навколишнім світом та визначають здатність формування вторинної прихильності до друзів, осіб протилежної статі, вчителів та інших осіб. Уже в ранньому віці у дітей, які були довго відокремлені від своїх батьків, може виникати відмова у спілкуванні з ними, виявлення негативних емоцій при спробі поновити зв'язок. Існує зв'язок між ранньою втратою батьківського контакту у дитинстві та проблематичною поведінкою у підлітковому віці. Зокрема, хлопчики, які зростали без батька з самого початку, можуть мати проблеми зі стримуванням своєї агресії. Дівчата, що були виховані недостатньо соціально адаптованою матір'ю, часто не здатні створити затишок та гармонію в родині та створити сприятливі умови, [39].

У дослідженнях психологічних аспектів сімейного виховання брали участь вітчизняні та зарубіжні науковці, серед яких І. Бех, О. Бондаренко, Ш. Бюллер, А. Варга, А. Дмитренко, С. Ковальов, І. Кон, О. Кононко, В. Котирло, В. Кравець, М. Лісіна, П. Мармазинська, В. Нефьодов, М. Сова, В. Столін, Ю. Щербань, Р. Шпрангер, [45].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

В залежності від особливостей особистісного розвитку та життєвих цілей існують різні способи з подолання стресових ситуацій, різні характеристики емоційних властивостей особистості, які забезпечують стресостійкість та сприяють емоційній саморегуляції особистості.

Ефективні способи впорядкування й подолання стресових ситуацій є важливим компонентом душевного благополуччя людини. Вони включають у себе такі поняття, як стійкість до життєвих випробувань та психологічна гармонія. Психологічна гармонія, стійкість та стратегії подолання проблем є

системою стійких та позитивних якостей особистості, які допомагають успішно пристосовуватися до оточуючого світу та майстерно володіти ним. Вони також виконують важливу функцію захисту, запобігаючи розвитку психічних розладів, девіантної поведінки, порушень особистості та інших проблем.

Способи або форми адаптації в еміграції відіграють одну із провідних ролей у житті емігранта, хоча залежать від ряду особистісних особливостей, фізіологічних показників, минулого життя людини. Від таких особливостей залежить психологічне благополуччя особистості в еміграції, швидкість проходження кризових етапів. Ригідність особистості, конфліктність, залежність від думки оточуючих може призвести до психічного нездоров'я людини, її дезадаптованості тощо,[33]. У дослідженнях, зокрема в роботі Triandis (1994), було показано, що під час примусової міграції чоловіки мають більш успішну адаптацію до нового середовища, порівняно з жінками, які частіше зазнають різних психосоматичних розладів, що можна розглядати як реакцію на еміграцію. Це може бути пов'язано з різними соціокультурними факторами, стереотипами та ролями, які призначені чоловікам та жінкам в суспільстві.

Копінг-стратегії та психологічні особливості матерів дітей дошкільного віку, які знаходяться в тимчасовій еміграції, впливають на успішну адаптацію їх самих та психологічний стан їх дітей.

Розглядаючи поняття життестійкості, варто відзначити, що більшість вчених погоджується з тим, що його компоненти розвиваються протягом дитинства і частково в підлітковому віці, але це не означає, що їх неможливо розвинути пізніше. Важливо пам'ятати, що розвиток цих компонентів в значній мірі залежить від взаємин між батьками і дитиною. За дослідженням С. Мадді, на формування життестійких переконань впливають такі фактори: почуття призначення в житті, що формується через взаємодію зі значущими дорослими, сприяння самовпевненості та підтримка високих стандартів. У дитинстві негативно на цей процес впливають такі фактори, як стреси, що виникають у ранньому дитинстві (такі як серйозні хвороби, матеріальні труд-

нощі, розлучення батьків і т.д.), недостатня підтримка з боку близьких людей та відчуженість від дорослих.

РОЗДІЛ II. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика методик дослідження

Для дослідження психологічних особливостей особистості матерів дітей дошкільного віку, які перебувають в тимчасовій еміграції, нами було обрано наступні методики:

- Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д.Амірхана в адаптації Н.А.Сироти 1994 р і В.М.Ялтонського 1995 р;
- Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької;
- Скорочений варіант Тесту життєстійкості Сальватторе Мадді (Maddi) 1984 р в модифікації Е.Н.Осіна та Є.І.Расказової;
- Шкала загальної самооефективності Schwarzer Ralf, Jerusalem, Matthias стандартизований В.Г.Ромеком;
- Тест самооцінки стресостійкості (Коухена та Вілліансона).

Розглянемо кожен методик детальніше для того, щоб зрозуміти, які саме феномени та закономірності ми досліджували в роботі.

1) Методика «Індикатор копінг-стратегій», взята з посібника «Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях» В.Л.Зливков, С.О.Лукомська, О.В.Федан.-К.:Педагогічна думка, 2016.

Це єдина копінгова методика, створена виключно емпіричним шляхом. Перелік тверджень методики сформовано з використанням анкети, де досліджувани зазначали, які засоби вони використовують задля вправління зі стресовими ситуаціями. На основі факторного аналізу було визначено 33 найпоширеніші індикатори, які увійшли до трьох основних копінг-стратегій (по 11 пунктів у кожній): вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення, [15]. Індикатор копінг-стратегій можна вважати одним з найбільш вда-

лих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи: *Стратегія вирішення проблем* – активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. *Стратегія пошуку соціальної підтримки* – активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших. *Стратегія уникнення* – поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, втечу у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид. Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісносередовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості. Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися із труднощами, в інших – їй потрібна підтримка оточуючих, а ще вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки, [15]. Використовуємо цю методику для безпосередньої оцінки обраної копінг – стратегії матерями дітей дошкільного віку, які перебувають в тимчасовій еміграції і тих, які лишаються в Україні.

2) Методика «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ» (ТІРІ-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької, взята з методич-

ного посібника «Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у збройних силах України», Київ – 2021(Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних сил України). Методика ТІРІ є однією із багатьох, які мають на меті виявити і виміряти глибинні психологічні риси особистості. П'ять фундаментальних вимірів для опису і оцінки особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду розуміються як універсальні, надкультуральні та наддемографічні, найбільш загальні характеристики, що дозволяють отримати повні та всебічні характеристики особистості, [48].

Екстраверсія (vs інтроверсія) визначає схильність до соціальної взаємодії, енергійність, активність, а також переживання позитивних емоцій. Високий рівень екстраверсії свідчить про активність, оптимізм, товарицькість і балакучість, схильність до гри, пошук активності, низький – про сором'язливість, песимістичність, надання переваги бути самотнім, уникнення соціальних активностей.

Дружелюбність стосується прояву у людини чутливості та зацікавленості щодо інших, альтруїстичних, дружніх та емпатійних якостей на противагу відсутності довіри та прагнення співпраці, нездатності до співчуття і схильності до конкурентного ставлення. Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та прихильність до інших і готовність допомогти, низький – про егоцентризм, конкурентність, сухість та жорсткість у стосунках з іншими людьми.

Добросовісність стосується мотивації та наполегливості у ставленні людини до цілей та дій. Високий рівень свідчить про відповідальність, розсудливість та надійність, водночас трудоголізм, схильність підтримувати порядок і перфекціонізм. Низький рівень добросовісності трактують як недостатню конкретизацію життєвих цілей та мотивацію досягнень, водночас схильність до гедонізму, імпульсивності у прийнятті рішень, а також спонтанності у діях.

Емоційна стабільність (vs нейротизм) стосується здатності до емоційної адаптації, долання стресу, врівноваженості та саморегуляції у разі переживання негативних емоцій, зокрема страху, гніву, провини, незадоволення, розгубленості тощо. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху, низький – про високий нейротизм, меншу здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливість та розгубленість у присутності інших, переживання страху і напруги.

Відкритість новому досвіду стосується пізнавальної цікавості та толерантності до нового, схильності до пошуку, водночас позитивної оцінки нового життєвого досвіду. Висока відкритість досвіду свідчить про наявність жвавого інтересу до усього, креативність, розвиненість уяви, нетрадиційність, водночас незалежність суджень. Низька відкритість до досвіду означає консервативність, надання переваги традиційним цінностям, прагматичність інтересів та недовіру до нового, [48].

Цю методику використовуємо для оцінки особистісних якостей жінок і для визначення залежності вибору копінг – стратегій від наявності певних їх особистісних характеристик.

3) Скорочений варіант Тесту життєстійкості Сальватторе Мадді (Maddi) 1984 р в модифікації Е.Н.Осіна та Є.І.Рассказової.

Цей тест взято на ресурсі psylab.info і являє собою надійний та валідний інструмент психологічної діагностики, результати якої не залежать від статі, освіти та регіону, в якому проживає людина. Результати тесту життєстійкості дозволяють оцінити здібність і готовність особистості активно і гнучко діяти в ситуаціях стресу і труднощів або його вразливість до переживань стресу та депресіям. При цьому життєстійкість є фактором профілактики ризику порушень працездатності та розвитку соматичних і психічних захворювань в умовах стресу, та одночасно сприяє оптимальному переживанню ситуацій невизначеності та тривоги. Життєстійкі переконання створюють певним чином «імунітет» до дійсно складних переживань. Важливо, що життєстійкість

впливає не тільки на оцінку ситуації, але й на активність людини в подоланні цієї ситуації(вибір копінг – стратегії).

Опитувальник складається з 24 пунктів – стверджень, з якими респондент має висловити свою згоду або незгоду за 4-бальною шкалою Ліккерта. Зі шкали можна виділити 4 показники: залученість, контроль, прийняття ризику та загальний показник життєстійкості.

4) Шкала загальної самоефективності SchwarzerRalf, Jerusalem, Matthias стандартизована В.Г.Ромеком.

Цю методику взято на ресурсі psylab.info, вона представляє собою самоопитувальник, який спрямований на вимірювання суб'єктивного відчуття особистісної ефективності в межах авторської концепції.

Опитувальник складається з 10 пунктів, кожен з яких має 4 ступені погодження з ним респондента. Всі питання прямі, за шкалою формується єдиний бал, який відображує загальний показник суб'єктивної оцінки особистістю ефективності. Сумарне значення за шкалою отримуються простим додаванням окремих оцінок і знаходяться в діапазоні від 10 до 40.

Припущення про те, що загальна само ефективність є центральною і достатньо стабільною характеристикою людини, було перевірено шляхом порівняння статичних характеристик шкали на іспанській, німецькій та китайській (Гонконг) вибірках. На всіх національних вибірках шкала мала вихідні статистичні характеристики та демонстрували аналогічні кореляції з іншими тестами: позитивні – з показниками самоповаги та оптимізму, негативні – зі значеннями загальної та ситуативної тривожності, сором'язливості та песимізму.

5) Тест самооцінки стресостійкості (Коухена та Вілліансона). Ця методика взята на ресурсі <https://studfile.net/preview/5570943/page:15/>, складається з 10 питань. За сумарним показником відповідей на ці питання визначається самооцінка стресостійкості особистості і оцінюється відповідно віку за Таблицею 2.1.

Табл.2.1.

Оцінка стресостійкості

Оцінка стресостійкості	Вік			
	18-29	30-44	45-54	55-64
Відмінно	0,5	2,0	1,8	1,3
Добре	6,8	6,0	5,7	5,2
Задовільно	14,2	13,0	12,6	11,9
Погано	24,2	23,3	22,6	21,9
Дуже погано	34,2	33,0	23,3	31,8

2.2. Характеристика групи досліджуваних

Описані в пункті 2.1 методики були надані учасникам опитування, які проходили його он-лайн за допомогою інструменту Google Forms. Дослідження було анонімним, учасники не вказували при заповненні опитувальників своє ім'я та прізвище.

Задля кращого розуміння респондентів до описаних раніше методик нами було додано анкету, яка більш детально характеризує індивідуальні умови, в яких знаходились під час опитування досліджувані, а саме:

- вік
- коли виїхали в тимчасову еміграцію
- кількість дітей дошкільного віку
- причина виїзду з країни
- і т.ін.

Розглянемо детальніше особливості загальної вибірки і окремо досліджуваної та контрольних груп.

До нашої вибірки увійшло 102 жінки віком від 20 до 49 років: 71 з них віком від 30 до 39 років, 14 – від 20-29 років, 17 – від 40 до 49 років, з дітьми дошкільного віку: 29(28,4%) з них знаходяться в Україні (контрольна група), 19(18,6%) були в тимчасовій еміграції і вже повернулися в Україну і 54

(52,9%) перебувають в тимчасовій еміграції. Ці дані відображені на Рисунках 2.1.–2.2.

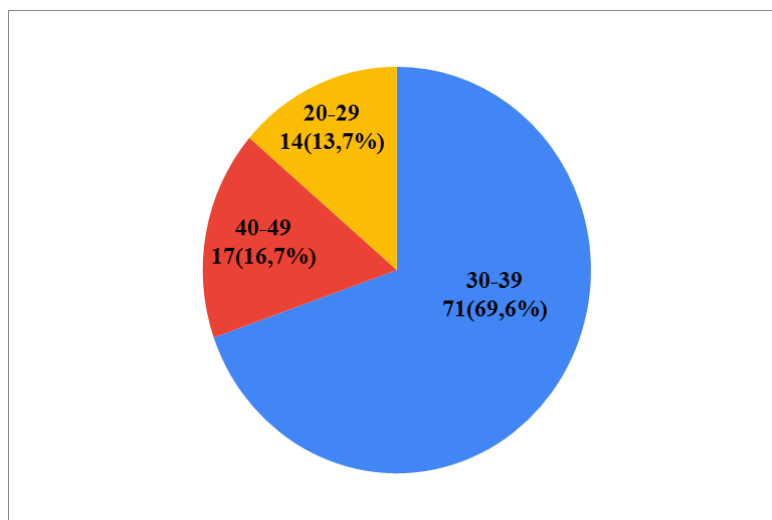


Рис.2.1. Розподіл учасників дослідження за віком у загальній вибірці

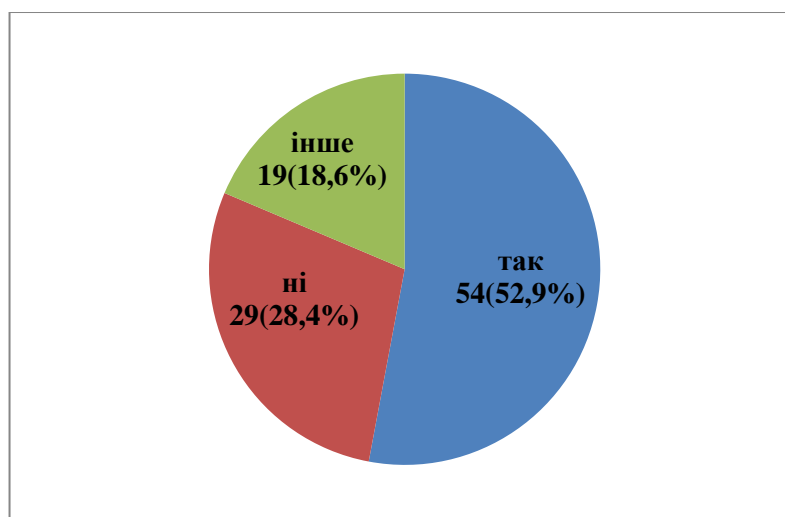


Рис.2.2. Розподіл учасників дослідження за місцем знаходження (так – тимчасова еміграція, ні – в Україні, інше – повернулися в Україну з вимушеної еміграції)

Контрольна група складала 29 жінок з дітьми дошкільного віку, які не виїжджали з України від самого початку повномасштабної війни. Розподіл за віком: 4 жінки – віком 20-29 років, 2 - віком 40-49 років, 23 – віком 30-39 років. З 29 осіб 20 змінили місце проживання в межах України; 25 жінок мають одну дитину дошкільного віку і 4 – 2-х дітей відповідного віку; у 22 жі-

нок чоловік знаходиться поруч; працюють 14 жінок і 15 не працюють; у 15 діти ходять в садок і у 14 – діти садок не відвідують.

Досліджувана група: 36 жінок віком від 30 до 39 років, 4 – від 20 до 29 років, 14 – від 40 до 49 років; 18 жінок перебувають за кордоном з чоловіками, 36 без них; у 10-х 2 – є дітей дошкільного віку, 44 – з однією дитиною відповідно; 30 з 54 осіб виїхали з України в березні і 9 – в лютому 2022 року; 22 жінки працюють, 32 не працюють; у 42 жінок діти ходять в садок, 12 – вдома. В діаграмах на Рисунках 2.3 - 2.4 показані деякі з отриманих даних:



Рис.2.3. Чи знаходяться жінки в тимчасовій еміграції з чоловіком

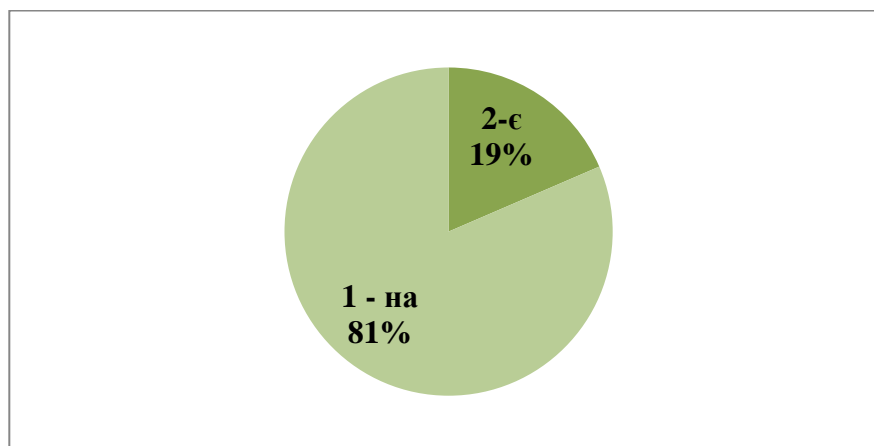


Рис.2.4. Кількість дітей дошкільного віку

Ще маємо групу жінок, які були в тимчасовій еміграції і вже повернулися з неї. Їх 19 осіб, четверо з них мають двоє дітей дошкільного віку, у 7-х з них чоловік не поруч, 9 жінок працюють, у 10-х з них діти відвідують садок.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Для дослідження психологічних особливостей особистості матерів дітей дошкільного віку, які знаходяться в тимчасовій еміграції, нами було обрано наступні методики:

- Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д.Амірхана в адаптації Н.А.Сироти 1994 р і В.М.Ялтонського 1995 р;
- Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької;
- Скорочений варіант Тесту життєстійкості Сальватторе Мадді (Maddi) 1984 р в модифікації Е.Н.Осіна та Є.І.Расказової;
- Шкала загальної самооефективності Schwarzer Ralf, Jerusalem, Matthias стандартизована В.Г.Ромеком;
- Тест самооцінки стресостійкості (Коухена та Вілліансона).

За допомогою обраних методик можна визначити копінг – стратегії, особистісні характеристики, життєстійкість, стресостійкість та загальну самооефективність респондентів і потім дослідити, які з перерахованих індивідуальних особливостей більше впливають на створення активних стратегій вирішення життєвих проблем та стресових ситуацій.

У дослідженні взяло участь 102 особи: 54 жінки – досліджувана група, 29 – контрольна група, 19 – проміжна група. Більшість жінок нашої вибірки мають вік від 30 до 39 років (69,6%): 36 жінок з досліджуваної групи, 23 – з контрольної групи; березень – місяць, коли за межі України виїхала більшість опитаних (46 людей = 59,7%).

В досліджуваній групі маємо 18 жінок перебувають за кордоном з чоловіками, 36 без них; у 10-х 2 – є дітей дошкільного віку, 44 – з однією дитиною відповідно; 30 з 54 осіб виїхали з України в березні і 9 – в лютому 2022 року; 22 жінки працюють, 32 не працюють; у 42 жінок діти ходять в садок, 12 – вдома.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Описовий аналіз результатів дослідження

Для дослідження психологічних особливостей особистості матерів дітей дошкільного віку, які перебувають у тимчасовій еміграції, спочатку перевіримо наскільки обрані методики дійсно дають нам можливість провести якісне дослідження. Для цього розраховуємо **показник Альфа Кронбаха**, який кількісно відображає, наскільки узгоджені між собою питання обраних шкал. Отримані результати для всіх шкал наведені в таблиці 3.1.

Табл.3.1.

Показники надійності-погодженості(Альфа-Кронбаха) шкал,
використаних в опитуванні

	Альфа Кронбаха				
	Індикатор копінг - стратегій	ТІРІ	Життє- стійкість	Самоефек- тивність	Стресо- стійкість
Досліджувана група	0,851	0,698	0,914	0,906	0,860
Контрольна група	0,880	0,726	0,906	0,924	0,878
Третя група	0,788	0,753	0,887	0,883	0,813
Загальна гру- па	0,846	0,71	0,903	0,909	0,857

Бачимо, що по всіх шкалах Альфа Кронбаха $> 0,5$ - прийнятний, тому можемо переходити до наступних розрахунків.

Наступним кроком обчислюємо **описові характеристики вибірок**.

Досліджувана група (жінки з дітьми дошкільного віку, які знаходяться в тимчасовій еміграції), таблиці 3.2 – 3.3:

Табл.3.2.

Середні значення, медіани, стандартна похибка відхилення середнього, мінімальне та максимальне значення балу за суб-шкалами опитувальників для досліджуваної групи

	Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникнення проблем	TIPI_extra	TIPI_friendly	TIPI_good faith	TIPI_open_new	TIPI_emotionalstability
N	54	54	54	54	54	54	54	54
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	26.1	22.1	19.1	9.56	10.3	10.7	9.96	7.04
Median	26.0	21.0	19.0	10.0	10.5	11.0	10.0	7.00
Standard deviation	3.94	5.55	3.04	2.24	2.07	2.48	2.22	2.95
Minimum	17	11	14	5	7	4	6	2
Maximum	33	33	27	14	14	14	14	13

Відповідно до Таблиці 3.2 можемо підсумувати, що в опитуванні взяло участь 54 жінки і не було пропущених відповідей. Діапазоном відповідей за суб-шкалами методик «Індикатор стратегій» є від 11 до 33 і маємо як максимальний показник 33(Вирішення проблем та Пошук соціальної підтримки), так і мінімальний показник 11(Пошук соціальної підтримки). І за методикою «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI» (TIPI-UKR), при діапазоні відповідей від 2 до 14, маємо максимальне значення 14 (суб-шкали Екстраверсія (vs інтроверсія), Дружелюбність, Добросовісність, Відкритість новому досвіду) та мінімальне = 2(суб-шкала Емоційна стабільність (vs нейротизм)). Тобто, можна зробити висновок, що серед опитаних є ті, хто мають мінімальну емоційну стабільність і мінімальний прояв копінг – стратегії Пошук соціальної підтримки. Помітною є величина стандартного відхилення за суб-шкалою Пошук соціальної підтримки(5,55), тобто відповіді за цим показником мають найбільший проміжок варіативності значень.

Табл.3.3.

Середні значення, медіани, стандартна похибка відхилення середнього, мінімальне та максимальне значення балу за суб-шкалами опитувальників для досліджуваної групи

	Включе- ність	Конт- роль	Прий- яття ри- зику	Життєстій- кість	Самоефектив- ність	Стресостій- кість
N	54	54	54	54	54	54
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	17.8	13.8	11.1	35.2	30.4	23.8
Median	17.0	14.5	11.0	34.5	31.0	24.0
Standard deviation	5.82	4.67	3.66	8.98	5.15	3.88
Minimum	3	3	2	17	13	15
Maximum	29	24	18	52	40	38

Відповідно до Таблиці 3.3 можемо відмітити, що також не було пропущених відповідей. Стандартні відхилення за показниками Включеність(5,82 > 4,95), Контроль(4,67 > 4,06), Прийняття ризику(3,66 > 3,36) більші, ніж нормативні значення, а за суб-шкалою – Життєстійкість – менше(8,98<11,32). Це може бути обумовлено специфікою нашої вибірки і умов проведення опитування, чи недостатньою кількістю учасників. Варто відмітити, що максимальні значення по вибірці за опитувальником Життєстійкість всі знаходяться в діапазоні низьких значень відносно нормативних показників, що спонукає досліджувати далі, що могло вплинути на це.

Контрольна група (жінки з дітьми дошкільного віку, які не виїжджали за межі України від початку повномасштабного вторгнення), таблиці 3.4 – 3.5.

Табл.3.4.

Середні значення, медіани, стандартна похибка відхилення середнього, мінімальне та максимальне значення балу за суб-шкалами опитувальників для контрольної групи

	Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникнення проблем	TIPI_extra	TIPI_friendly	TIPI_goodfaith	TIPI_emotionalstability	TIPI_open_new
N	29	29	29	29	29	29	29	29
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	24.1	20.4	19.6	9.38	10.4	10.6	6.69	8.90
Median	24	20	20	10	11	11	7	9
Standard deviation	5.82	4.85	4.06	2.35	2.43	2.63	2.66	2.24
Minimum	11	12	14	4	5	3	2	5
Maximum	32	33	28	13	14	14	12	14

Відповідно до Таблиці 3.4 можемо підсумувати, що в опитуванні взяло участь 29 жінок і не було пропущених відповідей. Діапазоном відповідей за суб-шкалами методик «Індикатор стратегій» є від 11 до 33 і маємо як максимальний показник 33(Пошук соціальної підтримки), так і мінімальний показник 11(Вирішення проблем). І за методикою «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI» (TIPI-UKR), при діапазоні відповідей від 2 до 14, маємо максимальне значення 14 (суб-шкали Дружелюбність, Добросовісність, Відкритість новому досвіду) та мінімальне = 2(суб-шкала Емоційна стабільність (vs нейротизм)). Тобто, можна зробити висновок, що серед опитаних є ті, хто мають мінімальну емоційну стабільність(як і в досліджуваній групі) і мінімальний прояв копінг – стратегії Вирішення проблем. Помітною є величина стандартного відхилення за суб-шкалою Вирішення про-

блем(5,82), тобто відповіді за цим показником мають найбільший проміжок варіативності значень.

Табл.3.5.

Середні значення, медіани, стандартна похибка відхилення середнього, мінімальне та максимальне значення балу за суб-шкалами опитувальників для контрольної групи

	Включе- ність	Конт- роль	Прийн- яття ри- зику	Життестій- кість	Самоефектив- ність	Стресостій- кість
N	29	29	29	29	29	29
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	17.3	11.9	11.4	34.2	27.9	23.5
Median	18	12	12	36	29	24
Standard deviatio n	5.48	4.07	3.47	9.57	6.01	3.12
Minimu m	5	1	4	11	10	15
Maximu m	28	21	18	51	40	30

Відповідно до Таблиці 3.5 бачимо, що також не було пропущених відповідей. Стандартні відхилення за показником Включеність(5,48 > 4,95), Прийняття ризику(3,47 > 3,36) більші, ніж нормативні значення, за суб-шкалою Контроль майже рівні (4,07 > 4,06),а за суб-шкалою – Життестійкість – менше(9,57<11,32) і при цьому більше , ніж в досліджуваній групі. Це означає, що відповіді в контрольній групі більш однорідні, ніж в досліджуваній групі. Варто відмітити, що максимальні значення по вибірці за опитувальником Життестійкість всі знаходяться в діапазоні низьких значень відносно нормативних показників, що спонукає досліджувати далі, що саме могло вплинути на це.

Третя група (жінки з дітьми дошкільного віку, які виїхали за межі України, і вже повернулися на момент проведення дослідження), таблиці 3.6 – 3.7.

Табл.3.6.

Середні значення, медіани, стандартна похибка відхилення середнього, мінімальне та максимальне значення балу за суб-шкалами опитувальників для третьої групи

	Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникнення проблем	TIPI_extra	TIPI_friendly	TIPI_goodfaith	TIPI_emotionalstability	TIPI_open_new
N	19	19	19	19	19	19	19	19
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	25.2	20.5	19.1	9.42	11.6	10.9	8.79	11.2
Median	26	20	19	10	12	12	8	11
Standard deviation	4.71	4.51	3.39	2.41	1.84	2.91	2.84	1.95
Minimum	16	13	14	4	7	4	5	8
Maximum	32	31	27	14	14	14	14	14

Розглянемо детальніше Таблицю 3.6. Можемо побачити, що в опитуванні взяло участь 19 жінок і не було пропущених відповідей. Діапазоном відповідей за суб-шкалами методик «Індикатор стратегій» є від 11 до 33 і маємо наблизений до максимального показник 32 (Вирішення проблем), а значення отриманого мінімального показника 13 (Пошук соціальної підтримки). Цікаво, що за методикою «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI» (TIPI-UKR), при діапазоні відповідей від 2 до 14, маємо максимальне значення 14 за всіма шкалами, на відміну від контрольної та досліджуваної групи та мінімальне = 4 (суб-шкала Екстраверсія (vs інтроверсія) та Добросовісність). Помітною є величина стандартного відхилення за суб-

шкалою Вирішення проблем(4,71) та Пошук соціальної підтримки(4,51), тобто відповіді за цим показниками мають найбільший проміжок варіативності значень.

Табл.3.7.

Середні значення, медіани, стандартна похибка відхилення середнього, мінімальне та максимальне значення балу за суб-шкалами опитувальників для третьої групи

	Включе- ність	Конт- роль	Прий- яття ри- зику	Життєстій- кість	Самоефектив- ність	Стресостій- кість
N	19	19	19	19	19	19
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	18.1	12.3	11.1	34.7	29.5	22.7
Median	20	12	11	33	28	22
Standard deviatio n	5.37	3.46	3.39	9.77	5.18	3.62
Minimu m	7	6	4	23	21	17
Maximu m	26	19	16	62	40	30

Відповідно до Таблиці 3.7 бачимо, що також не було пропущених відповідей. Стандартні відхилення за показником Включеність(5,37 > 4,95), Прийняття ризику(3,46 > 3,36) більші, ніж нормативні значення, але менші, ніж в попередніх двох групах, за суб-шкалою Контроль менше (3,39 < 4,06), і за суб-шкалою – Життєстійкість – менше(9,77 < 11,32) і при цьому більше, ніж в досліджуваній групі. Це означає, що відповіді в третій групі ще більш однорідні, ніж в досліджуваній групі. Варто відмітити, що максимальні значення в цій вибірці(в єдиній з трьох) за загальним показником Життєстійкість знаходиться в діапазоні високих значень відносно нормативних показників.

Отже, порівняємо отримані данні між групами, які досліджуємо.

Методика «Індикатор копінг-стратегій»:

1) стратегія Вирішення проблем: контрольна група має середнє значення по вибірці = 24,1 і досліджувана група = 26,1, третя група = 25,2 – це середній рівень прояву цієї копінг стратегії;

2) стратегія Пошук соціальної підтримки: контрольна група має середнє значення по вибірці = 20,4 і досліджувана група = 22,1, третя група = 20,5 – це середній рівень прояву цієї копінг стратегії;

3) стратегія Уникнення проблем: контрольна група має середнє значення по вибірці = 19,6 і досліджувана група = 19,1, третя група = 19,1 – це низький рівень прояву цієї копінг стратегії.

Бачимо, що по одним копінг – стратегіям значення середнього схожі в досліджуваних і третій групах, а в деяких – в контрольній і третій. Проаналізуємо особистісні характеристики і прояви за суб – шкалами тривожності, самоефективності і стресостійкості, щоб зрозуміти чим обумовлені ці схожесті і відмінності.

На даному етапі цікавим є декілька фактів:

- рівень прояву копінг – стратегії Вирішення проблем середній у всіх вибірках, а найвище середнє значення в досліджуваних групі;

- рівень прояву копінг – стратегії Пошук соціальної підтримки також середній в усіх вибірках, а найвище середнє значення знову в досліджуваних групі;

- за стратегією Уникнення проблем у всіх вибірках рівень прояву низький, але досліджувана і третя групи мають нижче значення середнього, ніж контрольна група. Тобто можна припустити, що у жінок, які знаходяться в тимчасовій еміграції, копінг-стратегія Вирішення проблем проявлена суттєвіше, ніж у жінок, які лишилися в Україні, а стратегія Уникнення проблем, навпаки, проявлена менше.

Методика «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI» (TIPI-UKR):

1) Екстраверсія (vs інтроверсія) – контрольна група, середнє значення по вибірці = 9,38, досліджувана група = 9,56, третя група = 9,42.

2) Дружелюбність - контрольна група, середнє значення по вибірці = 10,4, досліджувана група = 10,3, третя група = 11,6.

3) Добросовісність - контрольна група, середнє значення по вибірці = 10,6, досліджувана група = 10,7, третя група = 10,9.

4) Емоційна стабільність (vs нейротизм) - контрольна група, середнє значення по вибірці = 6,69, досліджувана група = 7,04, третя група = 8,79.

5) Відкритість новому досвіду - контрольна група, середнє значення по вибірці = 8,9, досліджувана група = 9,96, третя група = 11,2.

Цікавим є декілька моментів за результатами даної методики:

1)в досліджуваній групі за всіма суб - шкалами схожі значення середнього(близько 10), при цьому виділяється показник «Емоційна стабільність» = 7,04, що може означати, що жінки в тимчасовій еміграції мають складнощі в контролюванні своїх емоцій при достатньо рівномірних проявах решти характеристик особистості. В контрольній групі цей показник ще менше (6,69), тобто можемо припустити, що контролювати емоції в умовах війни ще складніше, ніж знаходячись в тимчасовій еміграції. І цікавий той факт, що найвищий прояв цієї особистісної характеристики в третій групі = 8,79. Можливо, саме тому ці жінки і вирішили повернутися додому, бо достатньо стабільні емоційно(це припущення актуальне для нашої вибірки).

2)різниця в середніх значення по більшості шкал між досліджуваною та контрольною групами не дуже велика (від 0,1 до 0,35), але по суб-шкалі «Відкритість до нового» показник досліджуваної групи на 1,06 більше, ніж у контрольної групи. Можемо припустити, що ця особистісна характеристика проявилася в рішенні виїжджати чи не виїжджати за межі країни при обставинах, які склалися з початком повномасштабного вторгнення. При цьому в групі жінок, які вже повернулися з тимчасової еміграції, цей показник найбільший (11,2) і прояв особистісної характеристики Дружелюбність найвищий (11,6), що може пояснити їх раннє повернення додому.

Скорочений варіант Тесту життєстійкості Сальватторе Мадді (Maddi) 1984 р в модифікації Е.Н.Осіна та Є.І.Рассказової (порівнюємо середні значення за 4-ма показниками):

1) Включеність – досліджувана група = 17,8, контрольна група = 17,3, третя група = 18,1;

2) Контроль – досліджувана група = 13,8, контрольна група = 11,9, третя група = 12,3;

3) Прийняття ризику – досліджувана група = 11,1, контрольна група = 11,4, третя група = 11,1;

4) Життєстійкість – досліджувана група = 35,2, контрольна група = 34,2, третя група = 34,7.

У всіх вибірках показники Життєстійкості низькі (відносно нормативних значень, < 39) і близькі за середніми значеннями; Включеність та Прийняття ризику – середні значення цієї компоненти (хоча в контрольній групі найменше середнє значення за показником Включеність, але найбільше – за Прийняттям ризику), низький рівень за компонентою Контроль в контрольній і третій групах, а найбільший за значенням середнього (але середній рівень за проявом відносно нормативного) – в досліджуваній групі. Тобто бачимо на даному етапі, що досліджувана група більше проявляє життєстійкість в загалом і особливо в питанні контролю ситуації та спробам впливу на них, а третя група проявляє більшу включеність в процес.

Шкала загальної самоефективності SchwarzerRalf, Jerusalem, Matthias стандартизований В.Г.Роменком:

- контрольна група, середнє значення по вибірці, = 27,9, досліджувана група = 30,4, третя група = 29,5.

Всі значення відносяться до середніх показників самоефективності, але, все ж таки, досліджувана група має найвищий показник цієї характеристики.

Тест самооцінки стресостійкості (Коухена та Вілліансона):

- контрольна група, середнє значення по вибірці, = 23,5, досліджувана група = 23,8, третя група = 22,7.

Показники середніх значень самооцінки стресостійкості у всіх трьох груп відносяться до категорії «погано», але варто відмітити, що найкращим є показник третьої групи(жінки, які вже повернулися з тимчасової еміграції).

Розглянемо, як розподілилися відповіді в досліджуваній групі по всім шкалам обраних для дослідження методик. Результати відобразимо на Рисунках 3.1 – 3.5.

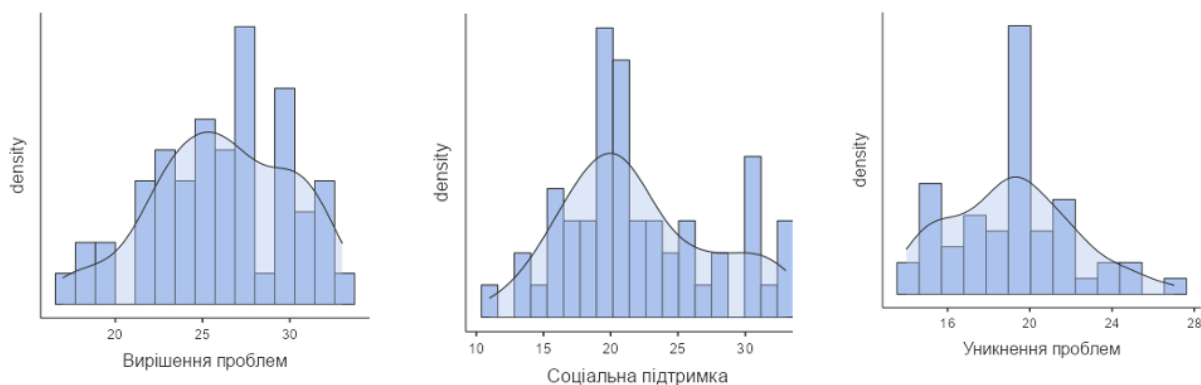
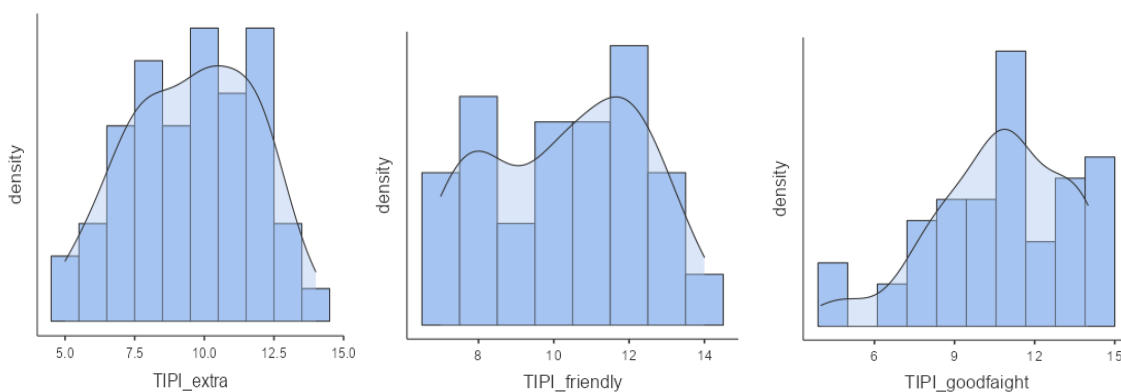


Рис.3.1. Розподіл учасників дослідження за методикою «Індикатор копінг – стратегій», досліджувана група

Відповідно до Рисунку 3.1 можемо сказати, що розподіли відповідей за всіма трьома суб-шкалами подібні до нормального розподілу, але не симетричні. Найбільш рівномірним і симетричним виглядає розподіл за суб-шкалою Пошук соціальної підтримки. Мода за суб-шкалою Вирішення проблем 27 при середньому значенні 26,1, за суб-шкалою Пошук соціальної підтримки близько 19 і за суб-шкалою Уникнення проблем 19.



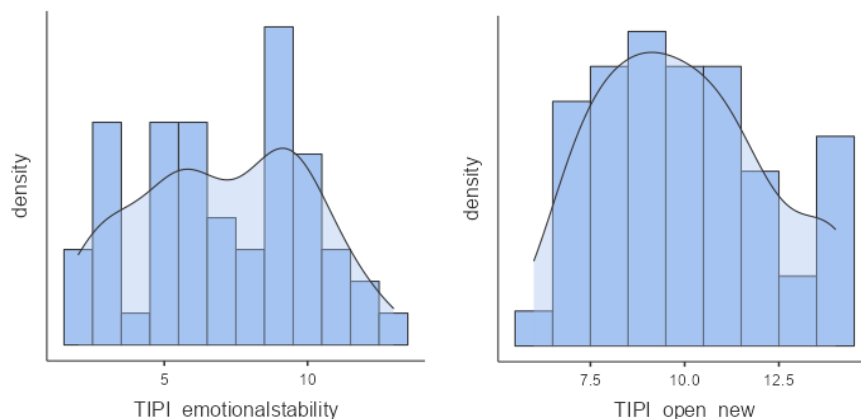


Рис.3.2. Розподіл учасників дослідження за методикою «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)», досліджувана група

Відповідно до Рисунку 3.2 бачимо, що розподіли відповідей за всіма суб-шкалами даної методики подібні до нормального розподілу, але не всі симетричні. Найбільш рівномірним і симетричним виглядає розподіл за суб-шкалами Екстраверсія (vs інтроверсія) та Відкритість новому досвіду.

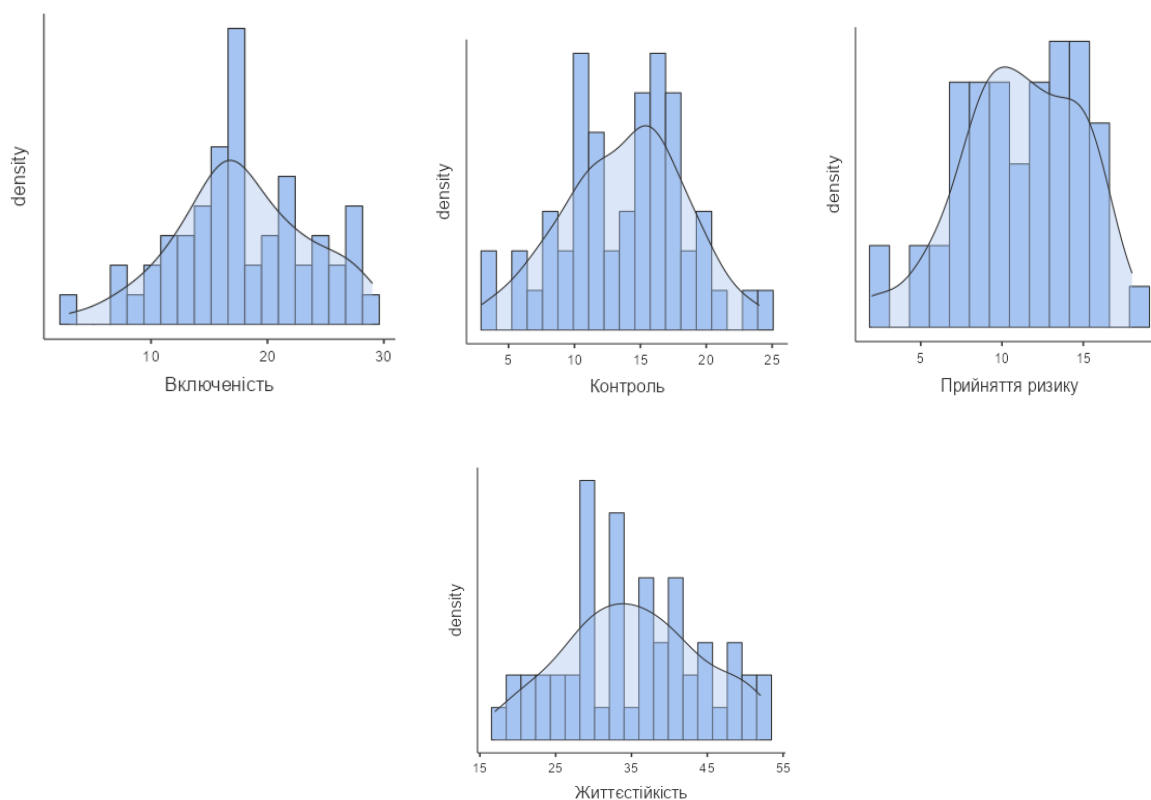


Рис.3.3. Розподіл учасників дослідження за методикою «Скорочений варіант Тесту життєстійкості Сальватторе Мадді (Maddi)», досліджувана група

Розглянувши Рисунок 3.3 бачимо, що розподіли відповідей за всіма суб-шкалами даної методики подібні до нормального розподілу, але не всі симетричні. Найбільш рівномірним і симетричним виглядає розподіл за суб-шкалами Включеність та Життєстійкість. Маємо графік з двома модами за суб-шкалою Контроль(11 та 17).

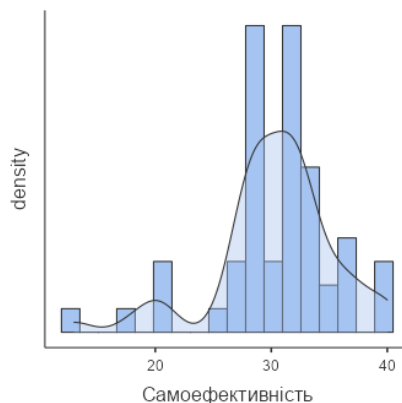


Рис.3.4. Розподіл учасників дослідження за методикою «Шкала загальної самоефективності SchwazerRalf, Jerusalem, Matthias», досліджувана група

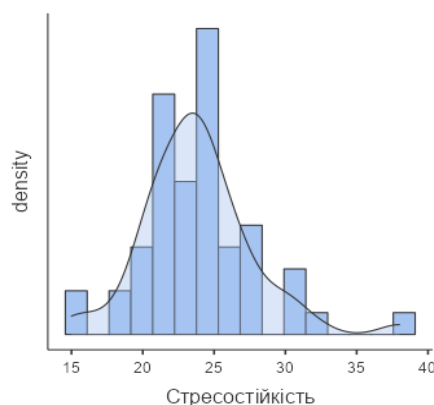


Рис.3.5. Розподіл учасників дослідження за методикою «Тест самооцінки стресостійкості (Коухена та Вілліансона)», досліджувана група

Аналізуючи Рисунок 3.4, можемо зробити наступні висновки, що ми маємо не дуже рівномірний та симетричний розподіл відповідей, які в більшості знаходяться за значенням більше 25, тобто в досліджуваній групі більшість

респонденток оцінюють свою само ефективність як середню (за оцінкою відносно нормативних значень).

Відповідно до Рисунку 3.5 можемо зробити наступні висновки, що відповіді учасниць опитування в досліджуваній групі в більшості випадків знаходяться зліва від моди(25) і мінімальне значення = 15, що за нормативними значеннями більше, ніж показник «задовільно». Тобто можна зробити припущення, що для нашої вибірки респондентки оцінюють рівень своєї стресостійкості як поганий і дуже поганий(маємо одну відповідь більше 33).

Переходимо до наступного пункту нашого дослідження.

3.2. Статистичний аналіз результатів дослідження

Наступний крок – за допомогою **One Sample T-test** перевіримо декілька гіпотез, які базуються на отриманих описових статистиках, а саме про схожість середніх значень по всім трьом вибіркам за суб-шкалами «Індикатору копінг-стратегій». З'ясували наступне, що за суб-шкалою «Вирішення проблем» підтвердили гіпотезу про те, що середнє значення в досліджуваній групі дійсно більше, ніж в контрольній і третій групах (контрольна група: значення $p < 0,001$, Student's $t = 3,82$; третя група: значення $p = 0,041$, Student's $t = 1,77$). За суб – шкалою «Пошук соціальної підтримки» також підтвердили гіпотезу, що середні значення досліджуваної групи дійсно більше середніх значень в двох інших вибірках (контрольна група: значення $p = 0,016$, Student's $t = 2,22$; третя група: значення $p = 0,021$, Student's $t = 2,08$). А за суб-шкалою «Уникнення проблем» не можемо відкинути гіпотези про рівність середніх значень в досліджуваній групі та двох інших, т.як отримали наступні данні для контрольної групи: значення $p = 0,122$, Student's $t = -1,18$; третя група: значення $p = 0,979$, Student's $t = 0,03$ (p має бути $< 0,05$, щоб можна було відкинути нульову гіпотезу). Можливо, якщо б розмір вибірки для контрольної і третьої груп був більше, ми б могли отримати підтвердження нашої альтернативної гіпотези про відмінність середніх значень.

Для поглиблення подальшого аналізу нашого дослідження використаємо **Independent Sample T-test** (порівняння середніх значень по вибірках кожної з методик дослідження з урахуванням похибки середнього(довірчі інтервали).

1) Рисунок 3.6. – копінг-стратегія «Вирішення проблем», так (чи виїжджали за кордон?) – досліджувана група, ні – контрольна група.

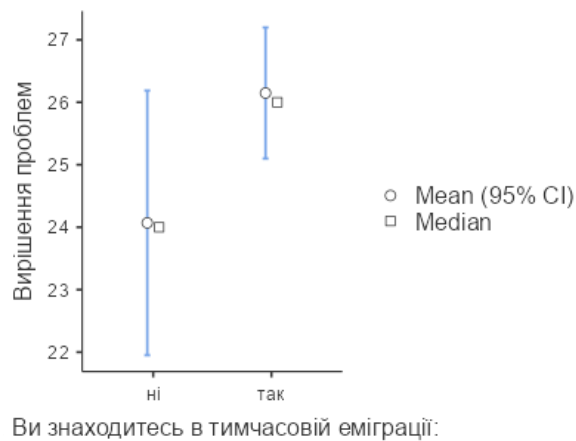


Рис. 3.6. Відмінність середніх значень з урахуванням похибки середнього для контрольної та досліджуваної груп для копінг-стратегії «Вирішення проблем»

Аналізуючи Рисунок 3.6, бачимо, що для активної копінг – стратегії «Вирішення проблем» стандартна похибка середнього в контрольній групі є достатньо високою(5,82) і розкид потенційного середнього значення достатньо великий в обох групах, але при збільшенні кількості учасників в обох вибірках висока ймовірність, що похибки стануть меншими і розкиди середніх значень не будуть мати перетинів.

2) Рисунок 3.7 – копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки», так (чи виїжджали за кордон?) – досліджувана група, ні – контрольна група.

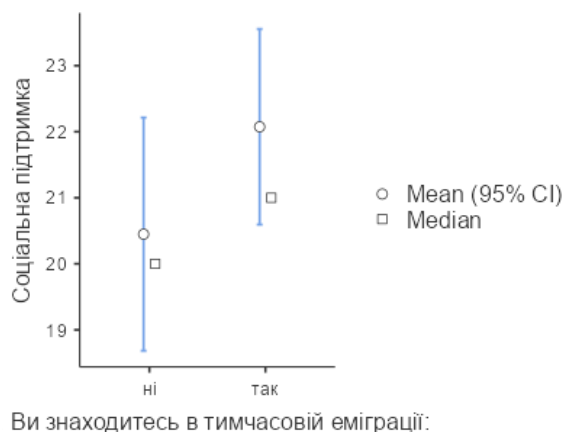


Рис. 3.7. Відмінність середніх значень з урахуванням похибки середнього для контрольної та досліджуваної груп для копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки»

Відповідно Рисунку 3.7 можемо побачити, що для активної копінг – стратегії «Пошук соціальної підтримки» стандартна похибка середнього в контрольній групі є достатньо високою(4,85) і розкид потенційного середнього значення достатньо великий в обох групах, але при збільшенні кількості учасників в обох вибірках висока ймовірність, що похибки стануть меншими і розкиди середніх значень не будуть мати перетинів.

3) Рисунок 3.8 – копінг-стратегія «Уникнення проблем», так (чи виїжджали за кордон?) – досліджувана група, ні – контрольна група.

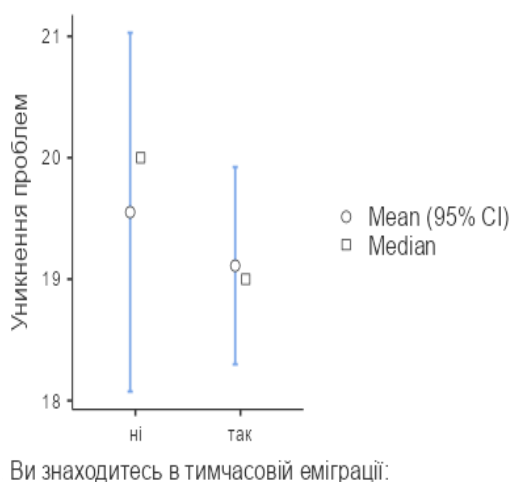
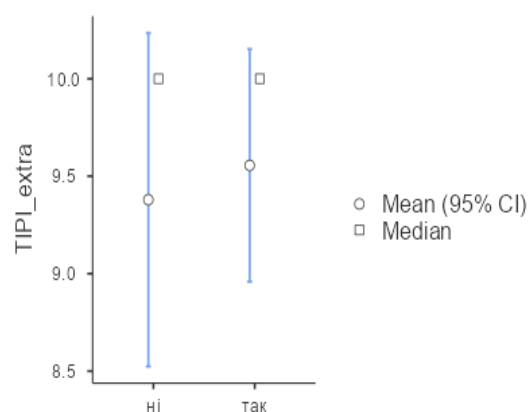


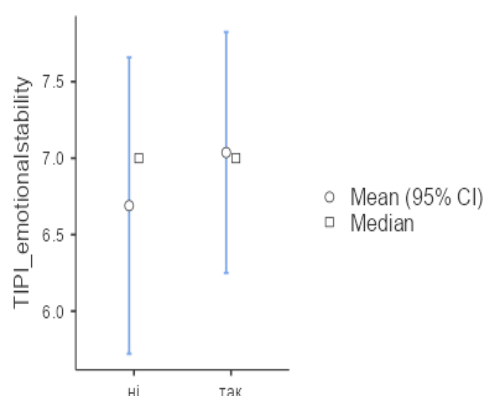
Рис. 3.8. Відмінність середніх значень з урахуванням похибки середнього для контрольної та досліджуваної груп для копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки»

Аналізуючи Рисунок 3.8, можемо зробити висновки, що для копінг-стратегії «Уникнення проблем» перетин розкидів середніх значень по наших вибірках суттєвий (досліджувана група 3,04 і контрольна група 4,06) і, можливо, навіть при збільшенні кількості учасників дослідження, перетин в нижній частині проміжку буде спостерігатися. Тобто за цією стратегією уникнення велика ймовірність отримання схожих середніх значень як в досліджуваній, так і в контрольній групах.

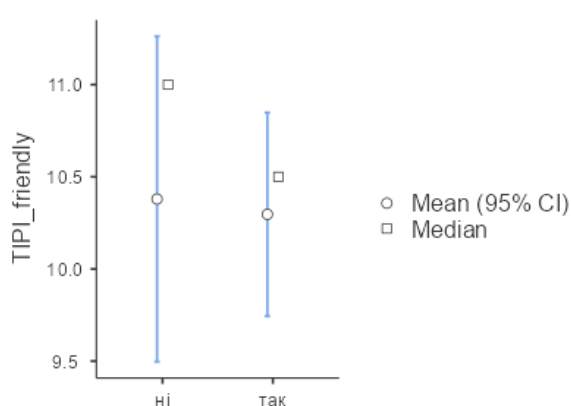
4) Рисунок 3.9 – методика «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ» (ТІРІ-UKR), (так (чи виїжджали за кордон?) – досліджувана група, ні – контрольна група).



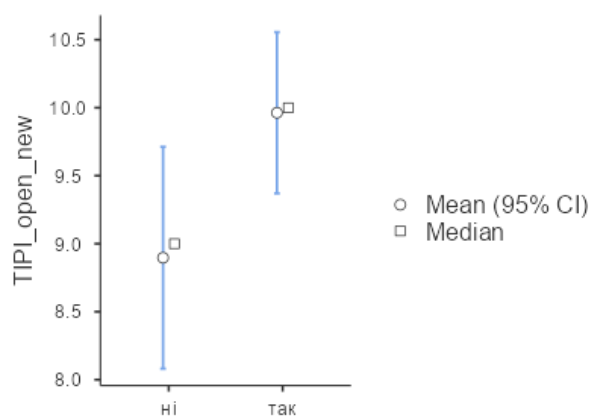
!. Ви знаходитесь в тимчасовій еміграції:



!. Ви знаходитесь в тимчасовій еміграції:



!. Ви знаходитесь в тимчасовій еміграції:



!. Ви знаходитесь в тимчасовій еміграції:

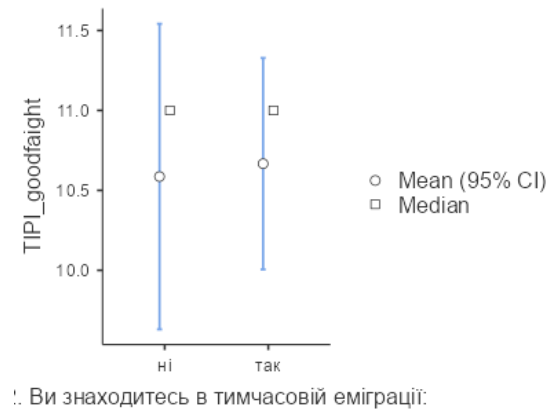


Рис. 3.9. Відмінність середніх значень з урахуванням похибки середнього для контрольної та досліджуваної груп, методика «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ» (ТІРІ-УКР)

Відповідно до рисунку 3.9 можна зробити висновки, що стандартна похибка середнього і розкид потенційного середнього значення по першим чотирьом суб-шкалам (Екстраверсія (vs інтроверсія), Дружелюбність, Емоційна стабільність (vs нейротизм)) суттєві і середні значення близькі за величиною в обох вибірках. При цьому цікавим є те, що за суб-шкалою «Відкритість новому досвіду» отримані середні значення суттєво відрізняються за величиною і перетин розкиду незначний і при збільшенні кількості учасників дослідження є велика ймовірність, що перетину не буде зовсім, тобто відмінність вибірок за вище означеною суб-шкалою дійсно існує.

5) Рисунок 3.10 – методика «Скорочений варіант Тесту життестійкості» Сальватторе Мадді (Maddi), (так (чи виїжджали за кордон?) – досліджувана група, ні – контрольна група).

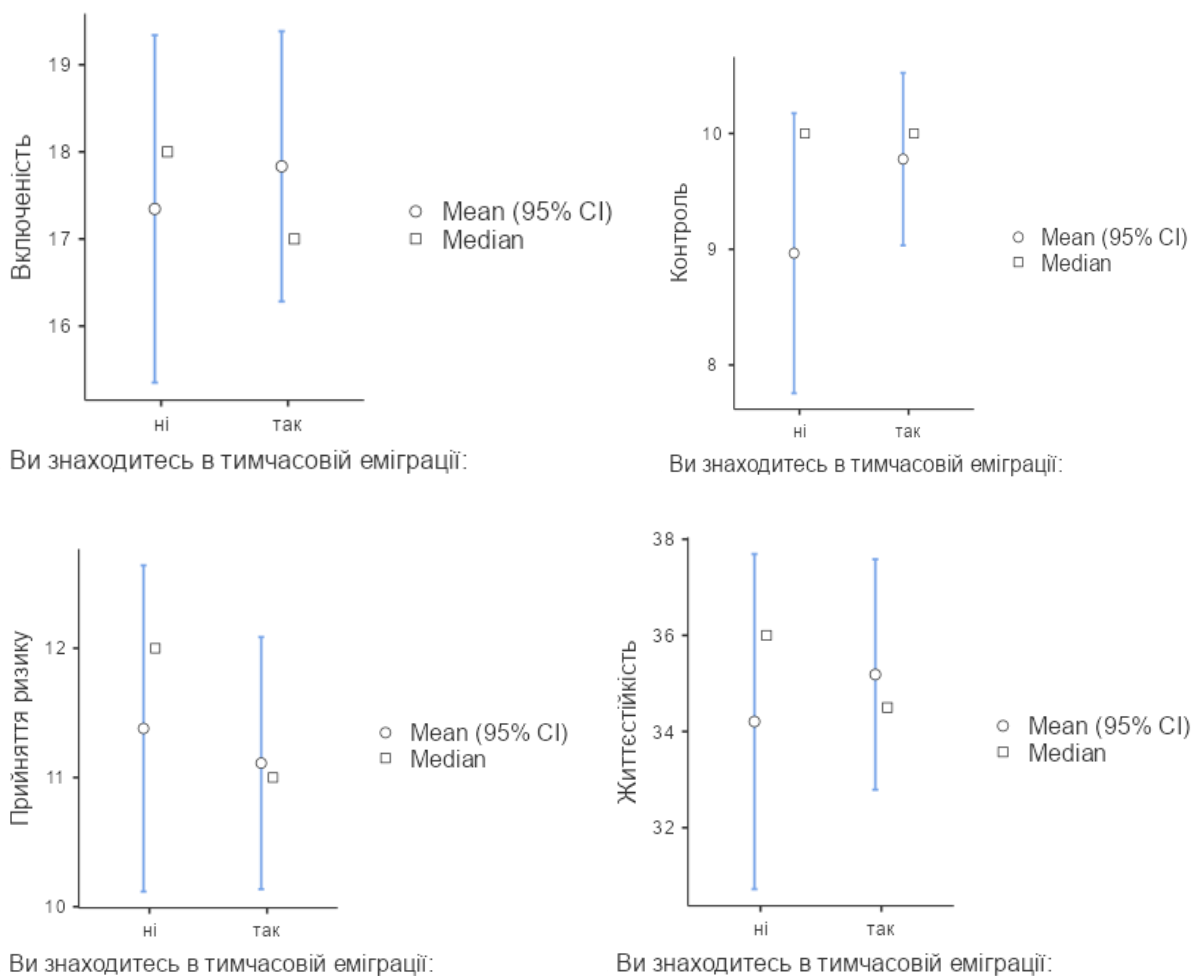


Рис. 3.10. Відмінність середніх значень з урахуванням похибки

середнього для контрольної та досліджуваної груп, методика «Скорочений варіант Тесту життєстійкості» Сальватторе Мадді (Maddi)

Розглянувши рисунок 3.10 можна зробити наступні висновки, що стандартна похибка середнього і перетини розкидів середнього значення достатньо великі для всіх суб-шкал методики, яку аналізуємо, тому для більш точного розуміння дійсних відмінностей або, навпаки, схожостей, потрібна більша кількість учасників опитування. Хоча цікавим лишається той факт, що середнє значення за суб-шкалою Прийняття ризику в контрольній групі все ж таки більше, а за суб – шкалою Контроль – менше, ніж в досліджуваній групі і перетин розкидів середнього для останньої суб-кали не достатньо великий, тому є ймовірність, що при збільшенні вибірки його зовсім не буде, що може означати, що, дійсно, для досліджуваної вибірки компонента контролю більш

проявлена. Щодо загального показника Життестійкість обидві вибірки мають близькі за значенням середнього показники, але розкид і похибка середнього суттєві, тож для уточнення цього показника потрібно продовжити дослідження з більшою вибіркою. На даному етапі можемо сказати, що досліджувана група має більш проявлений показник Життестійкості для нашої вибірки.

б) Рисунок 3.11 – Шкала загальної самооефективності SchwarzerRalf, Jerusalem, Matthias,(так (чи виїжджали за кордон?) – досліджувана група, ні – контрольна група).

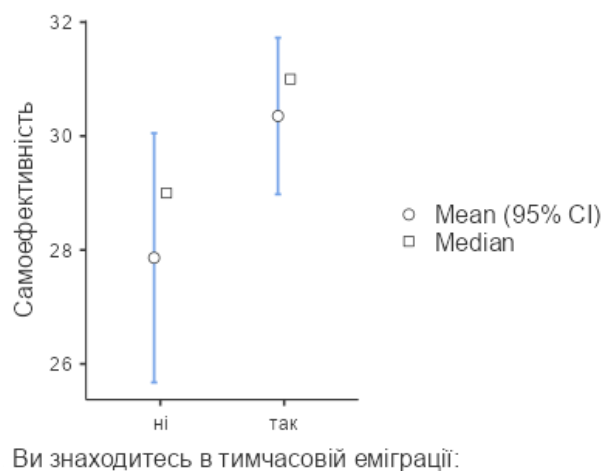


Рис. 3.11. Відмінність середніх значень з урахуванням похибки середнього для контрольної та досліджуваної груп, Шкала загальної самооефективності SchwarzerRalf, Jerusalem, Matthias

Аналізуючи рисунок 3.11, бачимо, що у досліджуваної групи середнє значення показника за вказаною вище шкалою більше, ніж у контрольної групи, і стандартна похибка середнього в контрольній групі достатньо велика, тож можемо спрогнозувати, що при збільшенні кількості учасників опитування, перетин розкидів між вибірками зникне або суттєво зменшиться, що може означати, що дійсно загальна оцінка самооефективності у жінок, які знаходяться в тимчасовій еміграції, дійсно вища.

б) Рисунок 3.12 – Тест самооцінки стресостійкості (Коухена та Вілліансона),(так (чи виїжджали за кордон?) – досліджувана група, ні – контрольна група).

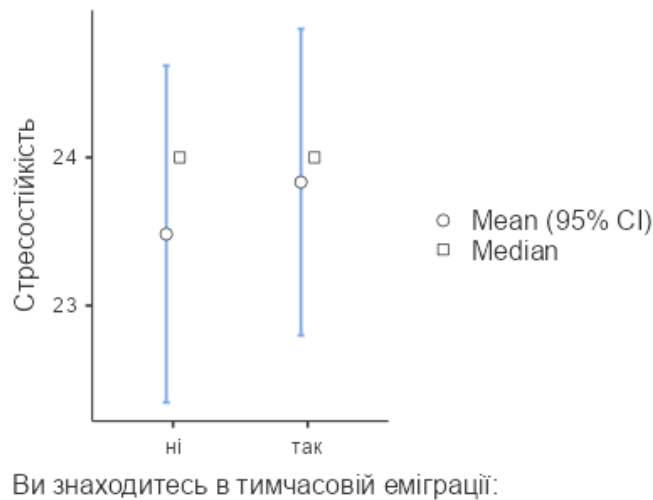


Рис. 3.12. Відмінність середніх значень з урахуванням похибки середнього для контрольної та досліджуваної груп, Тест самооцінки стресостійкості (Коухена та Вілліансона)

Розглянувши рисунок 3.12, можна зробити такі висновки, що стандартна похибка та розкид середнього середнього достатньо великі для обох вибірок і для подальшого ствердження з приводу схожості середніх значень варто провести дослідження на більшій вибірці, т.як перетин розкидів достатньо великий. А для нашої вибірки можемо прийняти той факт, що показник стресостійкості в досліджуваній групі вище.

Для дослідження взаємозв'язку між вибором копінг – стратегій та особистісними характеристиками, а також стресостійкістю, самоефективністю та життєстійкістю матерів з дітьми дошкільного віку, які знаходяться в еміграції, які не виїжджали з країни та які вже повернулися з вимушеної еміграції, проведемо **кореляційний аналіз**. І також для того, щоб виключити вплив третіх змінних, визначимо коефіцієнти часткової кореляції для показників методики «Індикатор копінг – стратегій» і решти суб-шкал, вплив яких на вибір копінг - стратегій ми досліджуємо. Спробуємо виключити вплив віку, кількість дітей, наявність роботи та присутність чоловіка поруч.

Результати кореляційного аналізу розглянемо для кожної з груп окремо.

Досліджувана група.

Отримали наступні кореляції.

1) За суб-шкалою Вирішення проблем та:

- суб-шкалою Добросовісність: Pearson's $r = 0,413$ та $p = 0,002$ (Рисунок 3.13);

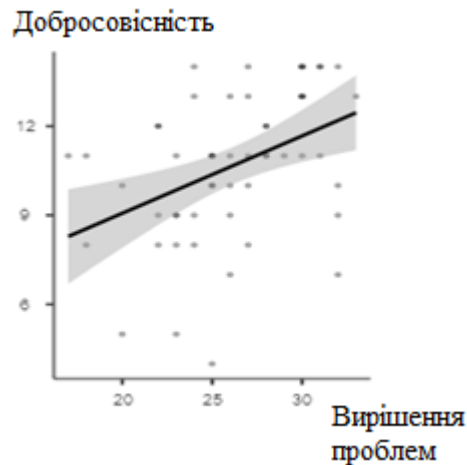


Рис 3.13. Пряма кореляція між суб-шкалами «Добросовісність» та «Вирішення проблем»

Розглянувши графік на Рисунку 3.13 та отримані значення коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що зв'язок між розглянутими показниками вище середнього, хоча і є певний розкид результатів.

Визначили коефіцієнти часткової кореляції, отримані результати представлені в Таблиці 3.8.

Табл.3.8.

Коефіцієнти часткової кореляції за суб-шкалами «Вирішення проблем» та «Добросовісність»

Model Fit Measures			
Model		R	R ²
1		0.550	0.302

Model Coefficients - Вирішення проблем					
Predictor	Estimate	SE	t	p	
Intercept ^a	15.3285	2.847	5.3835	<.001	
TUPI_goodfaight	0.6456	0.201	3.2116	0.002	
1. Вкажіть ваш вік::					
30-39 – 20-29	3.5929	1.944	1.8478	0.071	
40-49 – 20-29	5.3614	2.060	2.6032	0.012	
5. Вкажіть кількість дітей дошкільного віку (від 3 до 7 років):					
2 – 1	-0.1833	1.386	-0.1322	0.895	
3 – 1	2.7539	2.636	1.0446	0.302	
7. Чи ваш чоловік знаходиться з вами::					
так – ні	0.0294	1.063	0.0277	0.978	
8. Ви працюєте::					
так – ні	0.1566	1.037	0.1510	0.881	
^a Represents reference level					

Відповідно до Таблиці 3.8 бачимо, що є значущим предиктор вік(40-49 років), $p=0,012<0,05$. Тобто можемо припустити, що при виключенні цього предиктора, коефіцієнт кореляції збільшиться($R=0,550$).

- Суб-шкалою Включеність: Pearson's $r = 0,324$ та $p = 0,017$ (Рисунок 3.14);

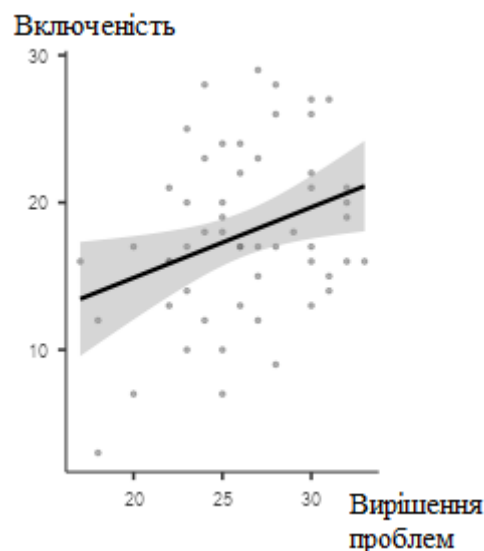


Рис 3.14. Пряма кореляція між суб-шкалами «Включеність» та «Вирішення проблем»

Відповідно графіку на Рисунку 3.14 та отриманим значення коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що зв'язок між розглянутими показниками середній, хоча також є певний розкид результатів.

Визначимо коефіцієнти часткової кореляції і отримані результати представимо в Таблиці 3.9.

Табл.3.9.

Коефіцієнти часткової кореляції за суб-шкалами «Вирішення проблем» та «Включеність»

Model Fit Measures			
Model	R	R ²	
1	0.504	0.254	

Model Coefficients - Вирішення проблем							
Predictor		Estimate	SE	t	p		
Intercept ^a		18.929	2.3615	8.016	<.001		
1. Вкажіть ваш вік::							
30-39 – 20-29		2.435	2.0868	1.167	0.249		
40-49 – 20-29		4.567	2.1684	2.106	0.041		
5. Вкажіть кількість дітей дошкільного віку (від 3 до 7 років)::							
2 – 1		-1.620	1.5587	-1.040	0.304		
3 – 1		1.646	2.7133	0.607	0.547		
7. Чи ваш чоловік знаходиться з вами::							
так – ні		-0.327	1.0995	-0.298	0.767		
8. Ви працюєте::							
так – ні		0.526	1.0585	0.497	0.622		
Включеність		0.252	0.0971	2.592	0.013		
^a Represents reference level							

Відповідно до Таблиці 3.9 бачимо, що є значущим предиктор вік(40-49 років), $p=0,041 < 0,05$. Тобто можемо припустити, що при виключенні цього предиктора, коефіцієнт кореляції збільшиться($R=0,504$).

- суб-шкалою Контроль: Pearson's $r = 0,344$ та $p = 0,011$ (Рисунок 3.15);

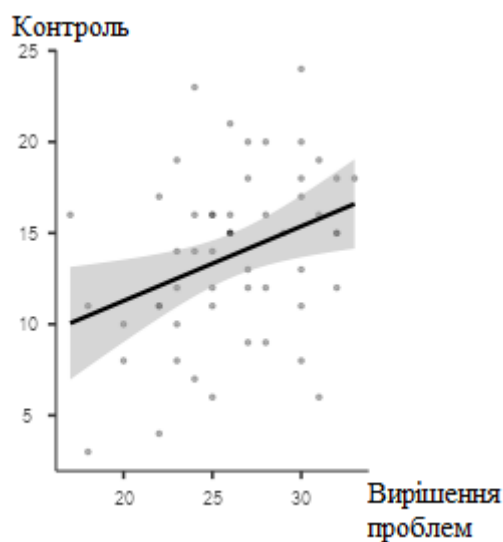


Рис 3.15. Пряма кореляція між суб-шкалами «Контроль» та «Вирішення проблем»

Відповідно графіку на Рисунку 3.15 та отриманим значенням коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що зв'язок між розглянутими показниками середній, хоча також є певний розкид результатів.

Визначимо коефіцієнти часткової кореляції і отримані результати представимо в Таблиці 3.10.

Табл.3.10.

Коефіцієнти часткової кореляції за суб-шкалами «Вирішення проблем» та «Контроль»

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.527	0.278

Model Coefficients - Вирішення проблем				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	18.431	2.357	7.819	< .001
1. Вкажіть ваш вік::				
30-39 – 20-29	2.727	2.017	1.352	0.183
40-49 – 20-29	5.025	2.104	2.388	0.021
5. Вкажіть кількість дітей дошкільного віку (від 3 до 7 років):				
2 – 1	-0.741	1.430	-0.518	0.607

Model Coefficients - Вирішення проблем					
Predictor	Estimate	SE	t	p	
3 – 1	2.547	2.677	0.952	0.346	
7. Чи ваш чоловік знаходиться з вами::					
так – ні	-0.460	1.085	-0.424	0.673	
8. Ви працюєте::					
так – ні	0.793	1.038	0.764	0.449	
Контроль	0.322	0.111	2.906	0.006	
^a Represents reference level					

Розглянувши результати, представлені в Таблиці 3.9, бачимо, що є значущим предиктор вік(40-49 років), $p=0,021 < 0,05$. Тобто можемо припустити, що при виключенні цього предиктора, коефіцієнт кореляції збільшиться($R=0,527$).

- суб-шкалою Прийняття ризику: Pearson's $r = 0,328$ та $p = 0,016$ (Рисунок 3.16);

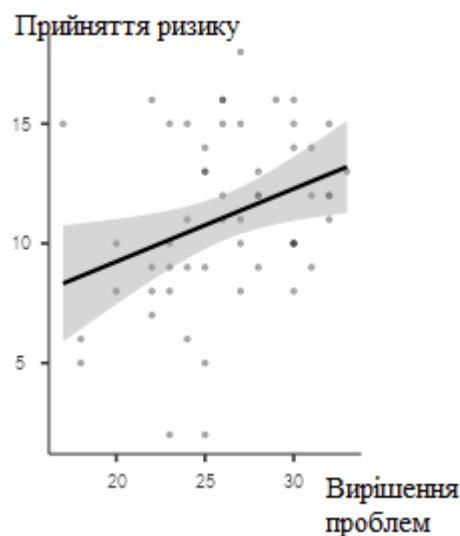


Рис 3.16. Прямая кореляція між суб-шкалами «Прийняття ризику» та «Вирішення проблем»

Відповідно графіку на Рисунку 3.16 та отриманим значенням коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що зв'язок між розглянутими показниками середній і є певний розкид результатів.

За розрахунками часткових коефіцієнтів кореляції не було знайдено значущих пре дикторів, тобто можемо сказати, що ні вік, ні кількість дітей, ні присутність чоловіка або наявність роботи не впливають на зв'язок показників за описаними вище суб-шкалами.

- суб-шкалою Самоефективність: Pearson's $r = 0,332$ та $p = 0,014$ (Рисунок 3.17);

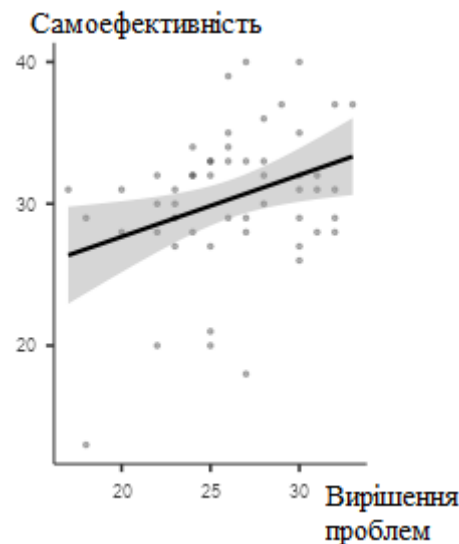


Рис 3.17. Пряма кореляція між суб-шкалами «Самоефективність» та «Вирішення проблем»

Відповідно графіку на Рисунку 3.17 та отриманим значення коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що кореляція між розглянутими показниками середня.

Результатами обчислення часткових коефіцієнтів представлені в Таблиці 3.11.

Табл.3.11.

Коефіцієнти часткової кореляції за суб-шкалами «Вирішення проблем» та «Самоефективність»

Model Fit Measures			
Model	R	R ²	
1	0.516	0.266	

Model Coefficients - Вирішення проблем				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	13.644	3.6091	3.7803	< .001
1. Вкажіть ваш вік::				
30-39 – 20-29	3.841	1.9916	1.9288	0.060
40-49 – 20-29	5.556	2.1102	2.6329	0.011
5. Вкажіть кількість дітей дошкільного віку (від 3 до 7 років)::				
2 – 1	-0.118	1.4207	-0.0828	0.934
3 – 1	2.407	2.6961	0.8928	0.377
7. Чи ваш чоловік знаходиться з вами::				
так – ні	-0.272	1.0898	-0.2494	0.804
8. Ви працюєте::				
так – ні	1.024	1.0513	0.9744	0.335
Самоефективність	0.267	0.0972	2.7471	0.009
^a Represents reference level				

Розглянувши результати, представлені в Таблиці 3.11, бачимо, що є значущим предиктор вік(40-49 років), $p=0,011 < 0,05$. Тобто можемо припустити, що при виключенні цього предиктора, коефіцієнт кореляції збільшиться($R=0,516$).

При аналізі отриманих даних для досліджуваної групи по кореляціям суб-шкали «Вирішення проблем» з іншими суб-шкалами методик нашого дослідження можна побачити, що більшість отриманих зв'язків між шкалами мають середній рівень прояву і значущий предиктор вік = 40-49 років. Тобто можемо припустити, що жінки старшого віку, з представлених в нашій вибірці, мають меншу схильність до прояву цієї активної копінг – стратегії.

2) За суб-шкалою «Пошук соціальної підтримки» та:

- суб-шкалою Екстраверсія (vs інтроверсія): Pearson's $r = 0,390$ та $p = 0,004$ (Рисунок 3.18);

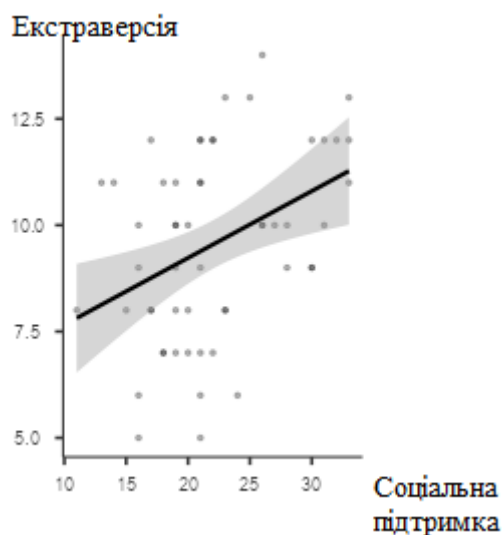


Рис 3.18. Прямая кореляція між суб-шкалами «Екстраверсія (vs інтроверсія)» та «Пошук соціальної підтримки»

Відповідно графіку на Рисунку 3.18 та отриманим значенням коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що кореляція між розглянутими показниками більше середньої. Також бачимо, що розкид відповідей достатньо великий, і більшість значень знаходяться в проміжку між 15 до 25 (за суб-шкалою «Пошук соціальної підтримки»), тобто для підтвердження існування данної кореляції варто повторити дослідження на більшій вибірці.

- суб-шкалою Емоційна стабільність (vs нейротизм): Pearson's $r = -0,291$ та $p = 0,033$ (Рисунок 3.19);

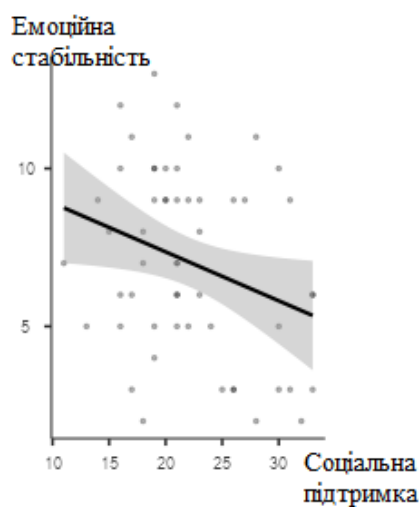


Рис 3.19. Зворотня кореляція між суб-шкалами «Емоційна стабільність (vs нейротизм)» та «Пошук соціальної підтримки»

Проаналізувавши графік на Рисунку 3.19 та отримані значення коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що кореляція між розглянутими показниками зворотня і менше середнього показника. Тобто, чим емоційно менш стабільні жінки в нашій досліджуваній групі, тим більше вони шукають соціальну підтримку.

- суб-шкалою Стресостійкість: Pearson's $r = 0,303$ та $p = 0,026$ (Рисунок 3.20);

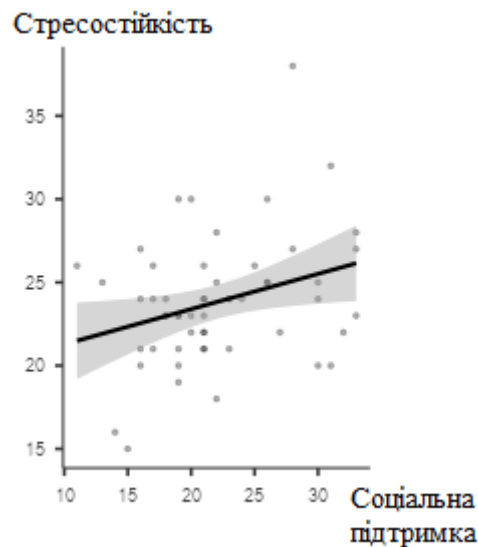


Рис 3.20. Пряма кореляція між суб-шкалами «Стресостійкість» та «Пошук соціальної підтримки»

Відповідно графіка на Рисунку 3.20 та отриманим значенням коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що кореляція між розглянутими показниками пряма і середня за показником. Тобто, чим більше прояв копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки», тим більш висока особистісна оцінка стресостійкості жінок з нашої вибірки.

Обчислення часткових коефіцієнтів кореляції не виявило значущих предикторів для цієї копінг – стратегії і отриманих кореляцій, тому для даної вибірки можна припустити, що коефіцієнти кореляції не залежать ні від віку, ні від кількості дітей, ні від присутності чоловіка поруч або від наявності роботи.

- 3) За суб-шкалою «Уникнення проблем» та:

- суб-шкалою Прийняття ризику: Pearson's $r = - 0,392$ та $p = 0,003$ (Рисунок 3.21);

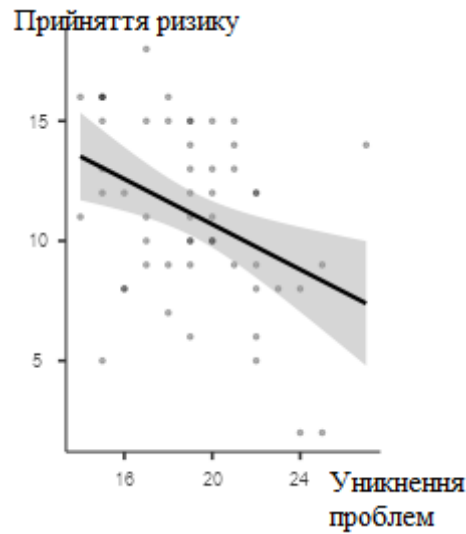


Рис 3.21. Зворотня кореляція між суб-шкалами «Прийняття ризику» та «Уникнення проблем»

Відповідно графіку на Рисунку 3.21 та отриманим значення коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що кореляція між розглянутими показниками зворотня і більше середньої. Тобто копінг – стратегія Уникнення проблем проявляється більше, коли жінка не дуже розуміє можливі «ризиків».

- суб-шкалою Життєстійкість: Pearson's $r = 0,432$ та $p = 0,001$ (Рисунок 3.22);

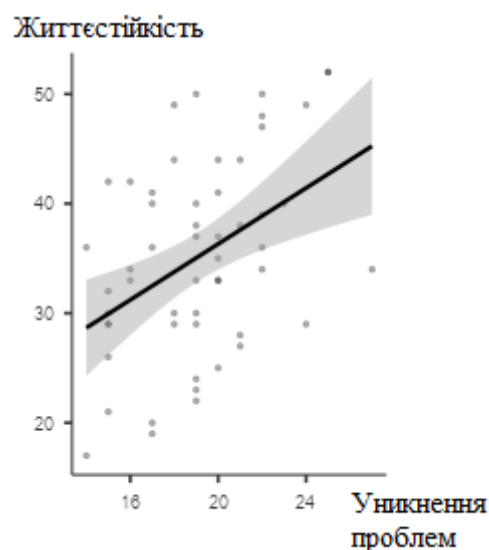


Рис 3.22. Пряма кореляція між суб-шкалами «Життєстійкість» та «Уникнення проблем»

Проаналізувавши графік на Рисунку 3.22 та отримані значення коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що кореляція між розглянутими показниками пряма і висока. Тобто в нашій досліджуваній групі прояв цієї копінг-стратегії більше в тому випадку, коли показник життєстійкості більше. Можна припустити, що при більш «позитивному» погляді на життя неприємні події не так помітні.

- суб-шкалою Стресостійкість: Pearson's $r = 0,391$ та $p = 0,003$ (Рисунок 3.23);

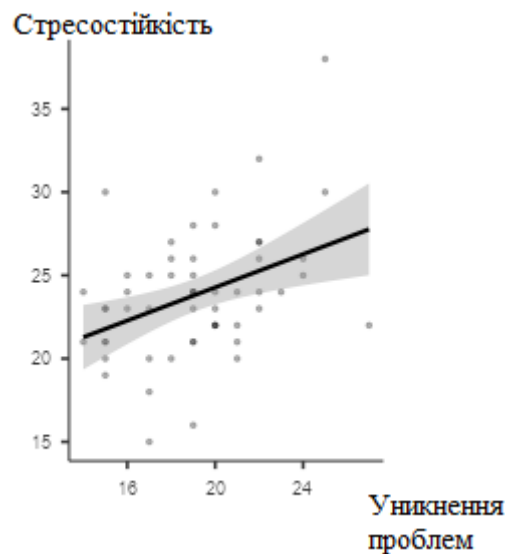


Рис 3.23. Пряма кореляція між суб-шкалами «Стресостійкість» та «Уникнення проблем»

Відповідно графіка на Рисунку 3.23 та отриманим значенням коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що кореляція між розглянутими показниками пряма і більше середньої. Тобто, чим більше прояв копінг-стратегії «Уникнення проблем», тим більш висока особистісна оцінка стресостійкості жінок в нашій вибірці.

Розглянувши всі отримані кореляції для досліджуваної групи, можна відмітити такі особливо цікаві моменти: вибір копінг – стратегії «Вирішення проблем» залежить від того, наскільки жінка вважає себе ефективною(показник самоефективність), бере на себе відповідальність за події, які впливають на її життя (включеність, контроль та прийняття ризику) та наскільки в неї проявлена особистісна характеристика добросовісність, тобто на-

скільки вона вмотивована та наполеглива в досягненні своїх цілей. Стосовно вибору копінг – стратегії «Пошук соціальної підтримки» побачили, що на нього впливає схильність до соціальної взаємодії, енергійність(показник Екстраверсія(vs інтроверсія), здатність до адаптації, саморегуляції, висока емоційна стабільність (показник Емоційна стабільність (vs нейротизм)) та стресостійкість. Копінг – стратегія «Уникнення проблем» в нашій досліджуваній групі корелює з показниками життєстійкість та стресостійкість і має зворотню кореляцію з показником прийняття ризику. Це може означати, що в даній вибірці прояв зникаючої копінг-стратегії більший, коли жінки в більш стабільному емоційному стані і сприйняття проблем стає спокійнішим і вони їх просто «не помічають».

Розглянемо кореляції, отримані в Контрольній групі.

1) За суб-шкалою Вирішення проблем та:

- суб-шкалою Добросовісність: Pearson's $r = 0,484$ та $p = 0,008$ (Рисунок 3.24);

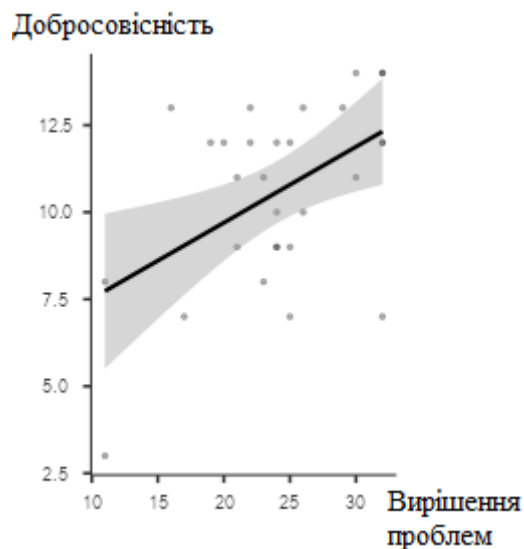


Рис 3.24. Пряма кореляція між суб-шкалами «Добросовісність» та «Вирішення проблем»

Розглянувши графік на Рисунку 3.23 та отримані значення коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що кореляція між розглянутими показниками пряма і більше середньої. Тобто, для прояву копінг-стратегії «Вирішення проблем» в контрольній вибірці властивий прояв особистісної характеристики «Добросовісність».

- суб-шкалою Включеність: Pearson's $r = 0,470$ та $p = 0,010$ (Рисунок 3.25);

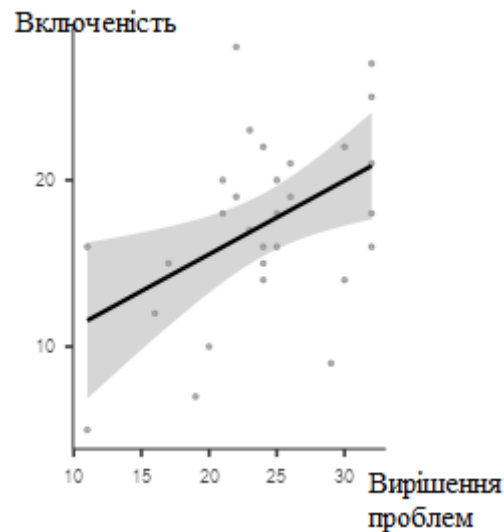


Рис 3.25. Пряма кореляція між суб-шкалами «Включеність» та «Вирішення проблем»

Розглянемо графік на Рисунку 3.23 та отримані значення коефіцієнта кореляції. Бачимо, що кореляція між розглянутими показниками пряма висока. Тобто, жінки, які схильні до прояву копінг-стратегії «Вирішення проблем» в контрольній вибірці, «включені» в те, що з ними відбувається і вірять в те, що завжди можна знайти сенс в тому, що робиш (показник «Включеність»).

- суб-шкалою Прийняття ризику: Pearson's $r = 0,549$ та $p = 0,002$ (Рисунок 3.26);

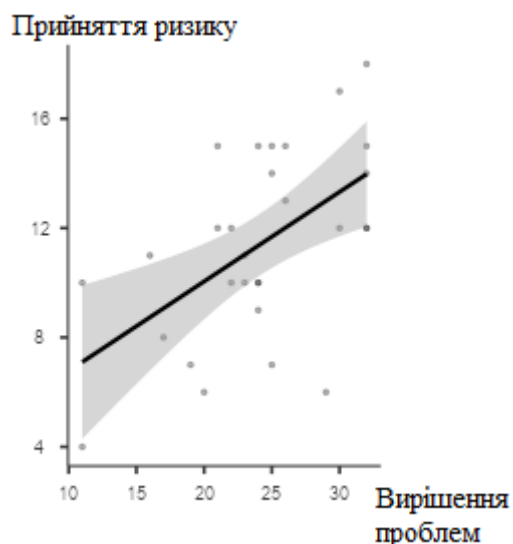


Рис 3.26. Пряма кореляція між суб-шкалами «Прийняття ризику» та «Вирішення проблем»

Відповідно графіка на Рисунку 3.26 та отриманим значенням коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що кореляція між розглянутими показниками пряма і висока. Тобто, чим більше прояв копінг-стратегії «Вирішення проблем», тим більше прояв показника Прийняття ризику – властивість особистості сприймати життя, як спосіб отримання досвіду.

- суб-шкалою Самоефективність: Pearson's $r = 0,512$ та $p = 0,005$ (Рисунок 3.27);

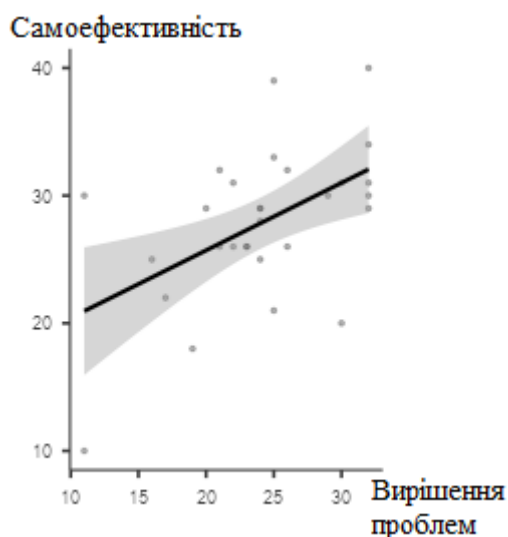


Рис 3.27. Пряма кореляція між суб-шкалами «Самоефективність» та «Вирішення проблем»

Розглянемо графік на Рисунку 3.27 та отримані значення коефіцієнта кореляції. Бачимо, що кореляція між розглянутими показниками пряма висока. Тобто, жінки, які схильні до прояву копінг-стратегії «Вирішення проблем» в контрольній вибірці, вважають себе само ефективними, хоча отримані відповіді жінок в нашій вибірці знаходяться за нормованим показником в межах низьких значень (до 27 балів) і тільки декілька в середньому проміжку.

Обчислення часткових коефіцієнтів кореляції не виявило значущих предикторів для цієї копінг – стратегії і отриманих кореляцій, тому для даної вибірки можна припустити, що коефіцієнти кореляції не залежать ні від віку, ні від кількості дітей, ні від присутності чоловіка поруч або від наявності роботи.

2) За суб-шкалою Пошук соціальної підтримки та:

- суб-шкалою Екстраверсія (vs інтроверсія): Pearson's $r = 0,457$ та $p = 0,013$ (Рисунок 3.28);

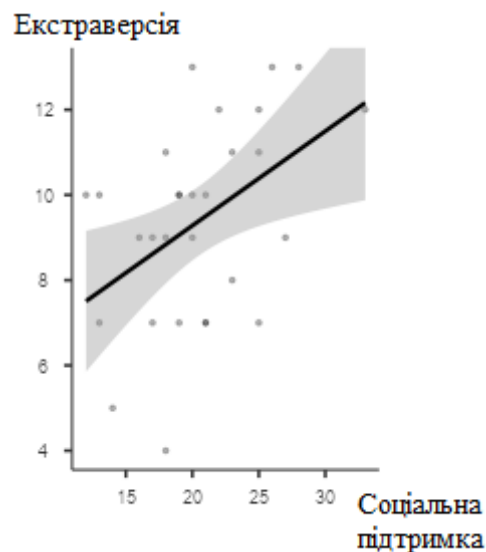


Рис 3.28. Пряма кореляція між суб-шкалами «Екстраверсія (vs інтроверсія)» та «Пошук соціальної підтримки»

Відповідно графіка на Рисунку 3.28 та отриманим значенням коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що кореляція між розглянутими показниками пряма і ближче до високі. Тобто, чим більше прояв копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки», тим більше прояв показника Екстраверсія – схи-

льність до соціальної взаємодії, енергійність, активність, а також переживання позитивних емоцій.

- суб-шкалою Відкритість новому досвіду: Pearson's $r = 0,625$ та $p < 0,001$ (Рисунок 3.29);

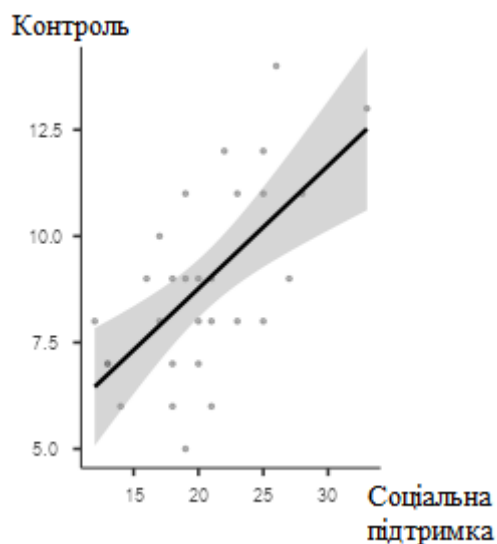


Рис 3.28. Пряма кореляція між суб-шкалами «Екстраверсія (vs інтроверсія)» та «Пошук соціальної підтримки»

Розглянемо графік на Рисунку 3.28 та отримані значення коефіцієнта кореляції. Бачимо, що кореляція між розглянутими показниками пряма і висока. Тобто, жінки, які схильні до прояву копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» в контрольній вибірці, відкриті і толерантні новому досвіду, схильні до пошуку.

- суб-шкалою Контроль: Pearson's $r = 0,470$ та $p = 0,010$ (Рисунок 3.30);

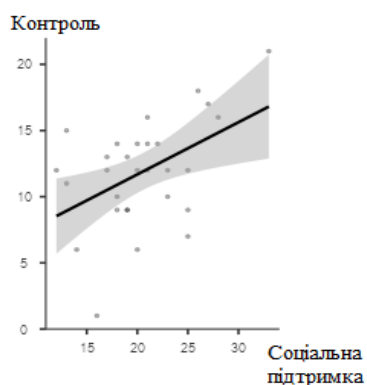


Рис 3.30. Пряма кореляція між суб-шкалами «Контроль» та «Пошук соціальної підтримки»

Відповідно графіка на Рисунку 3.30 та отриманим значенням коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що кореляція між розглянутими показниками пряма і ближче до високої. Тобто, чим більше прояв копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки», тим більше прояв показника Контроль – впевненість в тому, що боротьба за результат впливає на результат того, що відбувається. Значення цього показника для контрольної групи знаходиться в середньому проміжку відповідно нормі.

- суб-шкалою Прийняття ризику: Pearson's $r = 0,471$ та $p = 0,010$ (Рисунок 3.31);

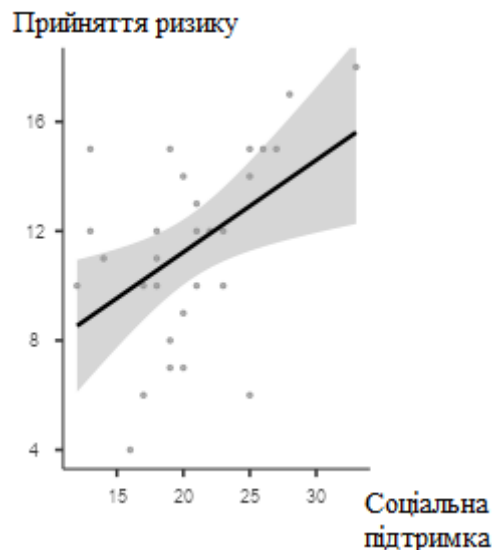


Рис 3.31. Пряма кореляція між суб-шкалами «Прийняття ризику» та «Пошук соціальної підтримки»

Відповідно графіка на Рисунку 3.31 та отриманим значенням коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що кореляція між розглянутими показниками пряма і ближче до високої. Тобто, чим більше прояв копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки», тим більше прояв показника Прийняття ризику – властивість особистості сприймати життя, як спосіб отримання досвіду. Значення цього показника в даній групі достатньо різноманітні: є і низькі, і середні, і високі відносно норми.

- суб-шкалою Життєстійкість: Pearson's $r = -0,423$ та $p = 0,022$ (Рисунок 3.32);

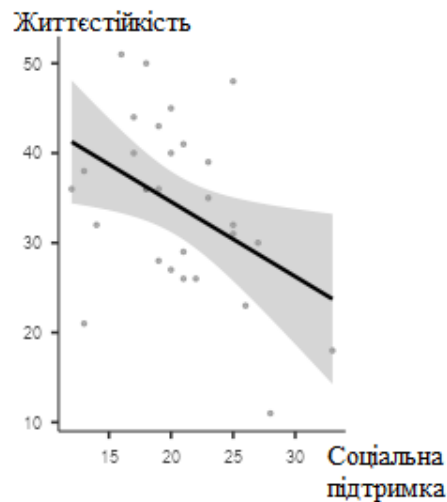


Рис 3.32. Зворотня кореляція між суб-шкалами «Життєстійкість» та «Пошук соціальної підтримки»

Розглянемо графік на Рисунку 3.32 та отримані значення коефіцієнта кореляції. Бачимо, що кореляція між розглянутими показниками зворотня і більше середнього. Тобто, жінки, які схильні до прояву копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки», в контрольній вибірці, більше схильні до появи внутрішньої напруги в стресових ситуаціях і сприймають їх значущими (показник Життєстійкість в зворотньому трактуванні).

- суб-шкалою Самоефективність: Pearson's $r = 0,422$ та $p = 0,022$ (Рисунок 3.33);

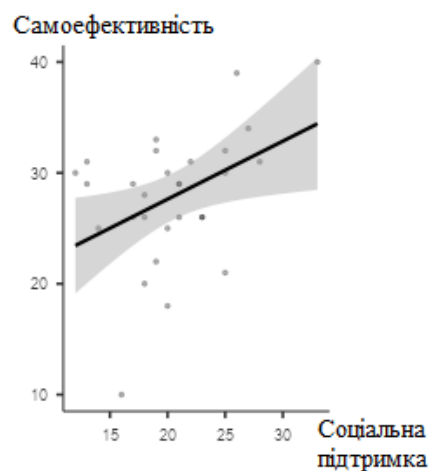


Рис 3.33. Пряма кореляція між суб-шкалами «Самоефективність» та «Пошук соціальної підтримки»

Розглянемо графік на Рисунку 3.33 та отримані значення коефіцієнта кореляції. Бачимо, що кореляція між розглянутими показниками пряма і більше середнього. Тобто, жінки, які вважають себе само ефективними схильні до прояву цієї копінг – стратегії.

Обчислення часткових коефіцієнтів кореляції не виявило значущих предикторів для цієї копінг – стратегії і отриманих кореляцій, тому для даної вибірки можна припустити, що коефіцієнти кореляції не залежать ні від віку, ні від кількості дітей, ні від присутності чоловіка поруч або від наявності роботи.

3) За суб-шкалою Уникнення проблем та:

- суб-шкалою Екстраверсія (vs інтро-версія): Pearson's $r = - 0,524$ та $p = 0,004$ (Рисунок 3.34);

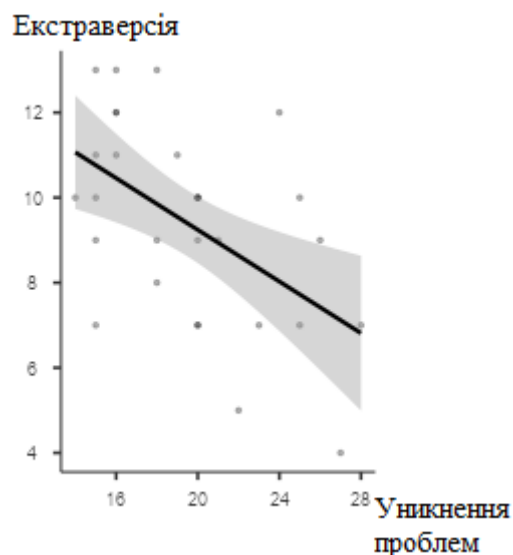


Рис 3.34. Зворотня кореляція між суб-шкалами «Екстраверсія (vs інтро-версія)» та «Уникнення проблем»

Розглянемо графік на Рисунку 3.34 та отримані значення коефіцієнта кореляції. Бачимо, що кореляція між розглянутими показниками зворотня і висока. Тобто, жінки, які схильні до прояву копінг-стратегії «Уникнення проблем» в контрольній вибірці, менш відкриті і толерантні новому досвіду, схильні до пошуку, а схильні до уникання соціальних активностей, песимістичні та надають перевагу бути самотніми(Інтроверсія).

- суб-шкалою Дружелюбність: Pearson's $r = 0,573$ та $p = 0,001$ (Рисунок 3.35);

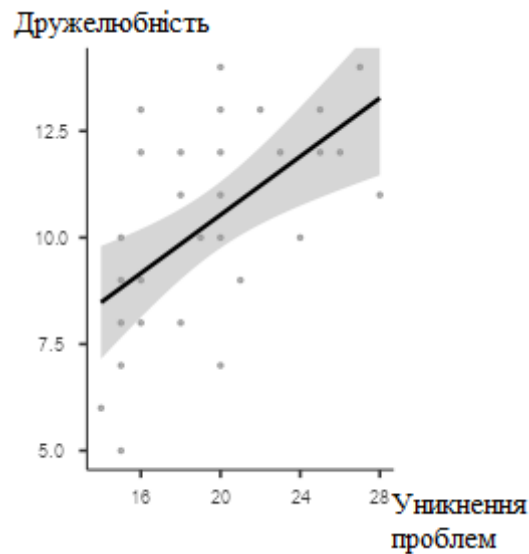


Рис 3.35. Пряма кореляція між суб-шкалами «Дружелюбність» та «Уникнення проблем»

Відповідно графіка на Рисунку 3.35 та отриманим значенням коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що кореляція між розглянутими показниками пряма і висока. Тобто, чим більше прояв копінг-стратегії «Уникнення проблем», тим більше прояв показника Дружелюбність – особистісна характеристика, яка проявляється в чутливості людини, зацікавленості щодо інших, альтруїстичних та емпатійних якостей. Можливо, це означає, що в момент труднощів жінки з контрольної групи схильні відволікатись шляхом зміщення уваги на інших.

- суб-шкалою Відкритість новому досвіду: Pearson's $r = - 0,429$ та $p = 0,020$ (Рисунок 3.36);

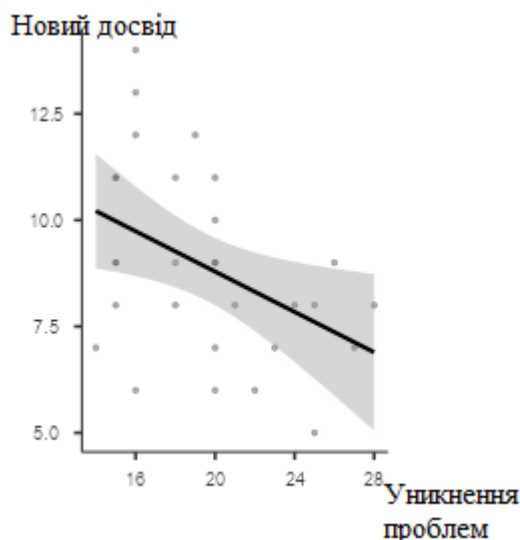


Рис 3.36. Зворотня кореляція між суб-шкалами «Відкритість новому досвіду» та «Уникнення проблем»

Розглянемо графік на Рисунку 3.36 та отримані значення коефіцієнта кореляції. Бачимо, що кореляція між розглянутими показниками зворотня і більше середнього. Тобто, жінки, які схильні до прояву копінг-стратегії «Уникнення проблем» в контрольній вибірці, мають нижчу Відкритість до досвіду означає, тобто більш консервативні, надають перевагу традиційним цінностям, прагматичні інтереси та недовіру до нового.

- суб-шкалою Включеність: Pearson's $r = -0,595$ та $p < 0,001$ (Рисунок 3.37);

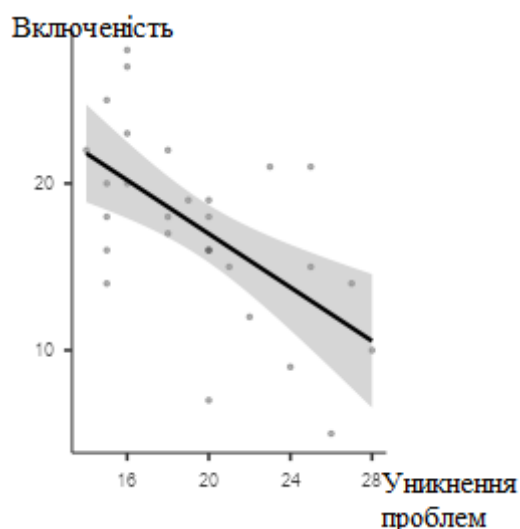


Рис 3.37. Зворотня кореляція між суб-шкалами «Включеність» та «Уникнення проблем»

Розглянемо графік на Рисунку 3.37 та отримані значення коефіцієнта кореляції. Бачимо, що кореляція між розглянутими показниками зворотня і висока. Тобто, жінки, які схильні до прояву копінг-стратегії «Уникнення проблем» в контрольній вибірці, менше «включені» в те, що з ними відбувається і менше вірять в те, що завжди можна знайти сенс в тому, що робиш (показник «Включеність»).

- суб-шкалою Контроль: Pearson's $r = -0,462$ та $p = 0,012$ (Рисунок 3.38);

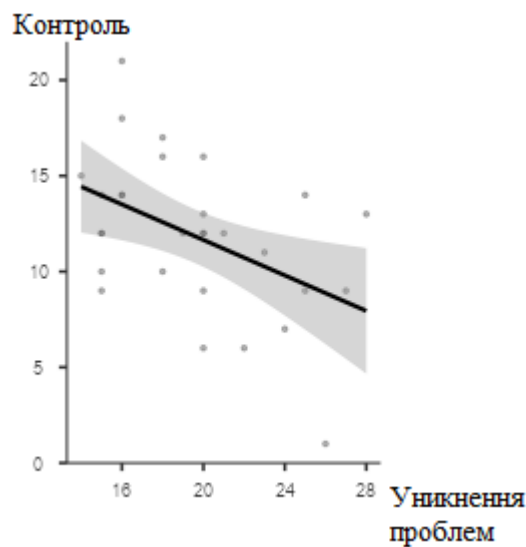


Рис 3.38. Зворотня кореляція між суб-шкалами «Контроль» та «Уникнення проблем»

Проаналізувавши графік на Рисунку 3.38 та отримані значення коефіцієнта кореляції, можемо побачити, що кореляція між розглянутими показниками зворотня і більше середньої. Тобто, жінки, які схильні до прояву копінг-стратегії «Уникнення проблем» в контрольній вибірці, тим менше прояв показника Контроль – впевненості в тому, що боротьба за результат впливає на результат того, що відбувається. Низькі значення цього показника можуть свідчити про відчуття власної безпорадності.

- суб-шкалою Прийняття ризику: Pearson's $r = -0,541$ та $p = 0,002$ (Рисунок 3.39);

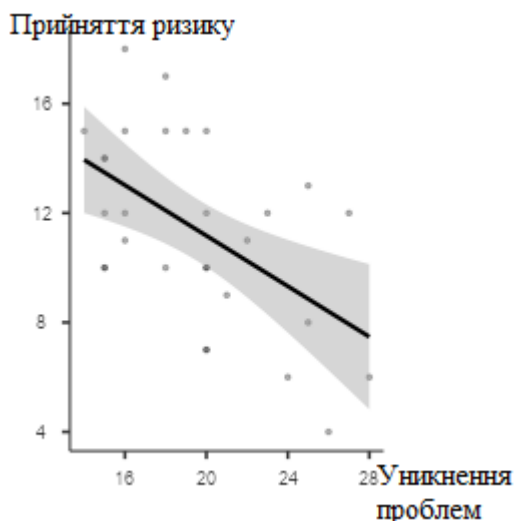


Рис 3.39. Зворотня кореляція між суб-шкалами «Прийняття ризику» та «Уникнення проблем»

Розглянемо графік на Рисунку 3.39 та отримані значення коефіцієнта кореляції. Бачимо, що кореляція між розглянутими показниками зворотня і висока. Тобто, у жінок, які схильні до прояву копінг-стратегії «Уникнення проблем» в контрольній вибірці, менше прояв показника Прийняття ризику – властивість особистості сприймати життя, як спосіб отримання досвіду, і готовність діяти без надійних гарантій отримання успіху. Значення цього показника в даній групі достатньо різноманітні: є і низькі, і середні, і високі відносно норми.

- суб-шкалою Життєстійкість: Pearson's $r = 0,582$ та $p < 0,001$ (Рисунок 3.40);

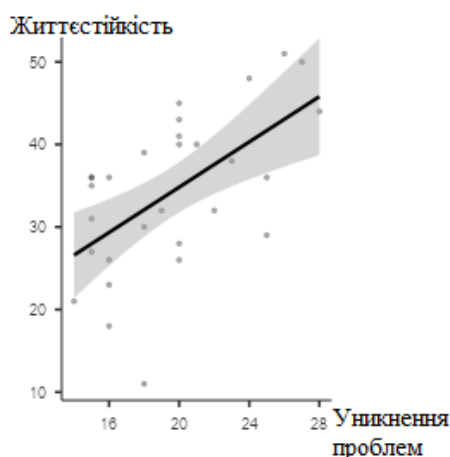


Рис 3.40. Пряма кореляція між суб-шкалами «Життєстійкість» та «Уникнення проблем»

Проаналізувавши графік на Рисунку 3.40 та отримані значення коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що кореляція між розглянутими показниками пряма і висока. Тобто в нашій досліджуваній групі прояв цієї копінг-стратегії більше в тому випадку, коли показник життєстійкості більше. Можна припустити, що при більш «позитивному» погляді на життя неприємні події не так помітні.

- суб-шкалою Самоефективність: Pearson's $r = - 0,417$ та $p = 0,024$ (Рисунок 3.41);

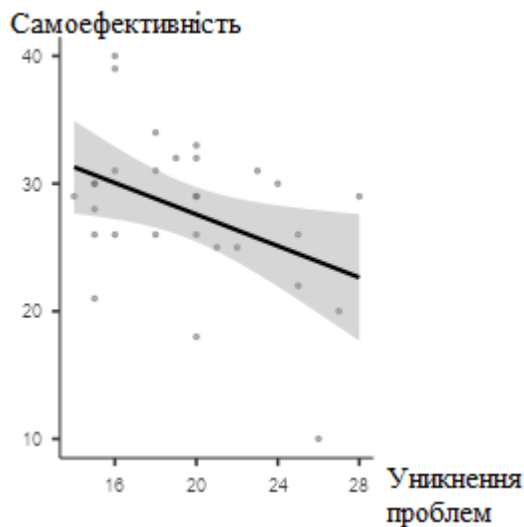


Рис 3.41. Зворотня кореляція між суб-шкалами «Самоефективність» та «Уникнення проблем»

Розглянемо графік на Рисунку 3.41 та отримані значення коефіцієнта кореляції. Бачимо, що кореляція між розглянутими показниками зворотня і більше середнього. Тобто, жінки, які вважають себе само ефективними, менше схильні до прояву цієї унікаючої копінг – стратегії.

Обчислення часткових коефіцієнтів кореляції не виявило значущих предикторів для цієї копінг – стратегії і отриманих кореляцій, тому для даної вибірки можна припустити, що коефіцієнти кореляції не залежать ні від віку, ні від кількості дітей, ні від присутності чоловіка поруч або від наявності роботи.

Розглянувши всі отримані кореляції для контрольної групи, можна зробити такі загальні висновки, що є схожі прямі кореляції для копінг – стратегії

Вирішення проблем та суб-шкал Добросовісність, Включеність, Прийняття ризику та самоефективність. Для копінг – стратегії «Пошук соціальної підтримки» отримали схожі прямі кореляції з суб-шкалою Екстраверсія(vs Інтраверсія) і для копінг-стратегії «Уникнення проблем» схожі пряму кореляцію з суб-шкалою «Життєстійкість» і зворотню – з суб-шкалою «Прийняття ризику». Але при цьому в контрольній групі, на відміну від досліджуваної, отримано багато зворотніх кореляцій, суб-шкали Екстраверсія, Відкритість новому досвіду, Включеність, Контроль. Можливо саме тому в контрольній групі ця унікаюча копінг – стратегія і є більш проявленою, відповідно до отриманих значень за шкалами особистісних характеристик для нашої вибірки.

Розглянемо кореляції, отримані в Третій групі(жінки, які вже повернулися з тимчасової еміграції).

1) За суб-шкалою Вирішення проблем та:

- суб-шкалою Дружелюбність: Pearson's $r = 0,516$ та $p = 0,024$ (Рисунок 3.42);

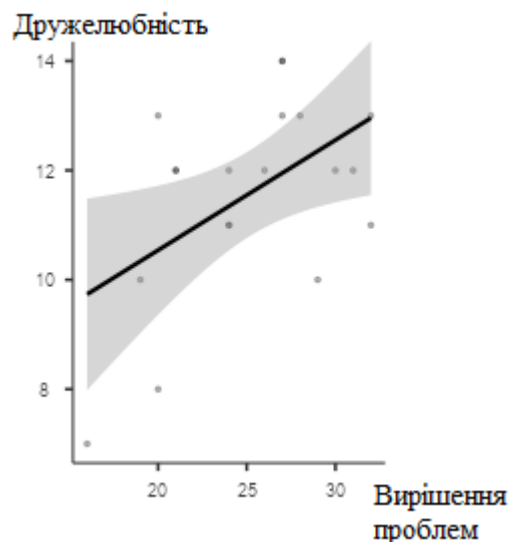


Рис 3.42. Пряма кореляція між суб-шкалами «Дружелюбність» та «Вирішення проблем»

Відповідно графіку на Рисунку 3.42 та отриманим значенням коефіцієнта кореляції, можемо зазначити, що кореляція між розглянутими показниками пряма і висока. Тобто в нашій третій групі, чим більше прояв особистісної характеристики Дружелюбність (прояву у людини чутливості та зацікавлено-

сті щодо інших, альтруїстичних, дружніх та емпатійних якостей), тим більше прояв цієї активної копінг - стратегії.

- суб-шкалою Включеність: Pearson's $r = 0,563$ та $p = 0,012$ (Рисунок 3.43);

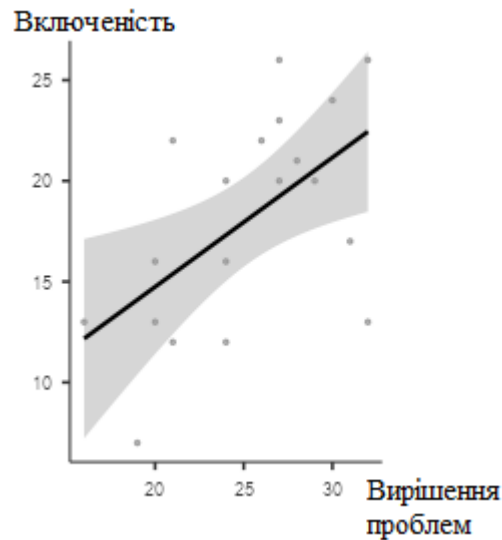


Рис 3.43. Пряма кореляція між суб-шкалами «Включеність» та «Вирішення проблем»

Розглянемо графік на Рисунку 3.43 та отримані значення коефіцієнта кореляції. Бачимо, що кореляція між розглянутими показниками пряма і висока. Тобто, жінки, які схильні до прояву копінг-стратегії «Вирішення проблем» в цій вибірці, більш «включені» в те, що з ними відбувається і вірять в те, що завжди можна знайти сенс в тому, що робиш(показник «Включеність»).

2) За суб-шкалою Пошук соціальної підтримки та:

- суб-шкалою Екстраверсія(vs інтроверсія): Pearson's $r = 0,639$ та $p = 0,003$ (Рисунок 3.44);

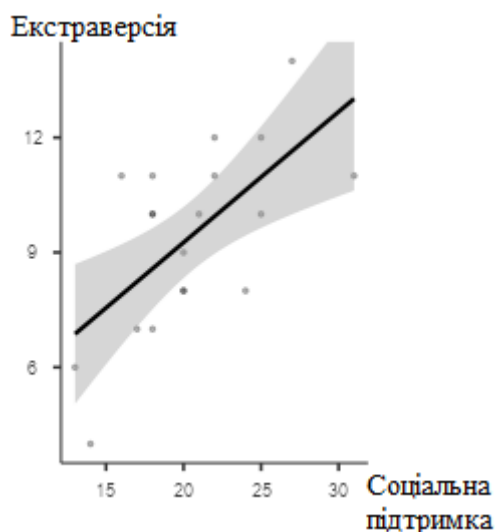


Рис 3.44. Пряма кореляція між суб-шкалами «Екстраверсія(vs інтроверсія)» та «Пошук соціальної підтримки»

Відповідно графіка на Рисунку 3.44 та отриманим значенням коефіцієнта кореляції, бачимо, що кореляція між розглянутими показниками пряма і висока. Тобто, жінки, які схильні до прояву копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» в третій групі, відкриті і толерантні новому досвіду, схильні до пошуку.

- суб-шкалою Включеність: Pearson's $r = 0,515$ та $p = 0,024$ (Рисунок 3.45);

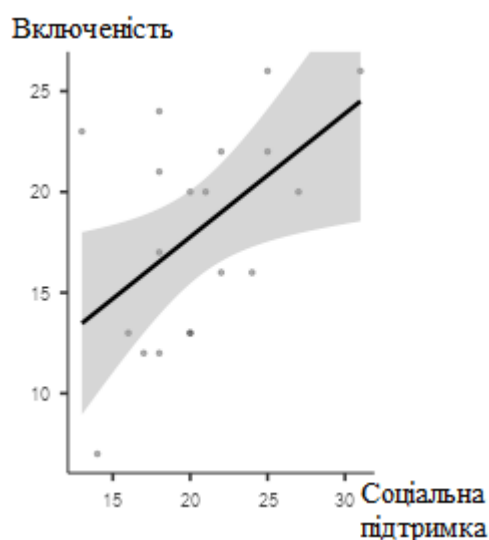


Рис 3.45. Пряма кореляція між суб-шкалами «Включеність» та «Пошук соціальної підтримки»

Розглянувши графік на Рисунку 3.45 та оцінивши отриманий коефіцієнт кореляції, бачимо, що кореляція між суб-шкалами пряма і висока. Тобто, жінки, які схильні до прояву копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» в третій вибірці, «включені» в те, що з ними відбувається і вірять в те, що завжди можна знайти сенс в тому, що робиш (показник «Включеність»).

- суб-шкалою Прийняття ризику: Pearson's $r = 0,470$ та $p = 0,042$ (Рисунок 3.46);

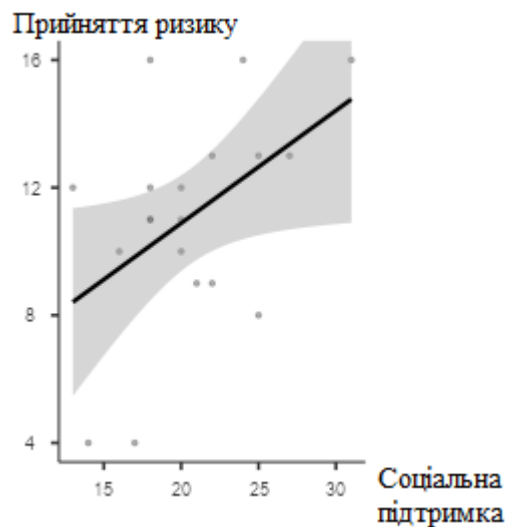


Рис 3.46. Пряма кореляція між суб-шкалами «Прийняття ризику» та «Пошук соціальної підтримки»

Розглянемо графік на Рисунку 3.39 та отримані значення коефіцієнта кореляції. Бачимо, що кореляція між розглянутими показниками пряма і більше середньої. Тобто, у жінок, які схильні до прояву копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» в третій вибірці, більше прояв показника Прийняття ризику – властивість особистості сприймати життя, як спосіб отримання досвіду, і готовність діяти без надійних гарантій отримання успіху.

3) За копінг – стратегією «Уникнення проблем» кореляцій з особистісними характеристиками, показниками Життестійкість і її складовими, стресостійкістю і само ефективністю знайдено не було. Також обчислення часткових коефіцієнтів кореляції не виявило значущих предикторів для цієї копінг – стратегії і отриманих кореляцій, тому для даної вибірки можна припу-

стити, що коефіцієнти кореляції не залежать ні від віку, ні від кількості дітей, ні від присутності чоловіка поруч або від наявності роботи.

Цікаво, що в усіх трьох групах нашого дослідження маємо кореляції між копінг – стратегією «Вирішення проблем» та складовою життестійкості – Включеність(властивість бути «включеними» в процес і вірити, що дія завжди впливає на результат) та між копінг – стратегією «Пошук соціальної підтримки» та суб-шкалою «Екстраверсія (vs інтроверсія)(схильність до соціальної взаємодії, енергійність, активність, а також переживання позитивних емоцій). Найбільше кореляцій виявлено для контрольної групи, особливо зворотніх кореляцій для копінг – стратегії «Уникнення проблем», тобто особистісні і індивідуальні характеристики особливо мають вплив на вибір активної чи уникаючої копінг – стратегій в даній вибірці. Т.як вибірка була невелика за кількістю учасниць, тому, для підтвердження отриманих значень і наявності кореляцій, варто провести дослідження на більшій вибірці.

3.3. Розробка практичних рекомендацій щодо адаптації жінок з дітьми дошкільного віку, які перебувають в тимчасовій еміграції, при поверненні в Україну

Розглянувши і проаналізувавши результати нашого дослідження, бачимо, що у матерів з дітьми дошкільного віку, які знаходяться в тимчасовій еміграції, є деякі особистісні показники, які потребують покращення, для того, щоб при поверненні в Україну їх адаптація до мирного життя після нашої перемоги була якомога комфортніше і швидше, а саме: показники особистісної характеристики емоційна стабільність, стресостійкість, життестійкість(та її компонента прийняття ризику).

Розуміючи, що адаптація після тимчасової еміграції може бути викликом, особливо в ситуації, якщо війна триває, можна запропонувати декілька рекомендацій, які можуть допомогти жінкам з дітьми дошкільного віку під-

вищити стресостійкість, емоційну стабільність та життєстійкість після повернення в Україну.

- Забезпечити стабільну і безпечну домашню обстановку. Спробувати створити затишну і стабільну атмосферу вдома для себе і дитини. Рекомендовано створити регулярний розклад дня, де враховані регулярні прийоми їжі, відпочинок і сон дитини. Це допоможе дітям почуватися більш безпечними і захищеними. В квартирі ви маєте зорієнтуватись: Де безпечне (краще казати "Захищене") місце. Де найближче укриття в районі. Потрібно потренуватись туди швидко йти до того, як вперше пролунає сигнал тривоги (разом з дитиною потрібно відпрацювати дії та рухи) Вдома це можна зробити в грі - "хто перший добіжить в нашу схованку", [53].

- З дітьми варто говорити про те, що «ми їдемо додому, але наше життя змінилося. І нам потрібно звикнути до "нового життя" вдома. (Іноді діти кажуть: "я вдома. Але я хочу до "справжнього дому". Як і нам, дітям хочеться повернутись не стільки додому, скільки в "життя до війни") І дітям, як і дорослим, потрібен час на адаптацію не тільки до міста чи країни, а і до своєї квартири, і до нових "відчуттів міста". Потрібно прийняти те, що втрачене. Діти перші дні можуть бути збудженими, загальмованими чи дезорганізованими. Це нормально. З дітьми важливо говорити про їх тривоги та очікування від повернення. Слухати їх, пояснювати щось за потребою. Бути готовими до того, що на наші слова: "я ж заради тебе їхала/повертаюсь".. Вони можуть відповісти: "я тебе про це не просив/просила". Це теж може бути відреагуванням тривоги та напруги, [53].

- Дітям важливо додатково пояснювати, що відбувається в Україні словами, які зрозумілі саме відповідному віку, і до повернення в країну важливо почути звук сигналу тривоги. Вони мають бути готові до цього звуку. Можна проговорити «Сигнал тривоги каже про те, що наше ППО готове знешкодити небезпеку. І ми теж про свою безпеку маємо подбати», [53].

- Зберігати регулярну комунікацію. Підтримувати зв'язок з родичами та друзями, які можуть бути в тимчасовій еміграції або в Україні, що допоможе зменшити відчуття самотності та відсутності підтримки.

- Звернутись до психолога. Пошукати підтримки від кваліфікованого психолога, який спеціалізується на підтримці людей, які пережили травматичні події. Вони можуть допомогти вам і вашій дитині розібратися з емоціями, стресом та допомогти вам розвивати стратегії для підвищення стресостійкості.

- Залучати дітей у дитячі групи. Розглянути можливість відвідування дитячих груп або садків, де діти можуть знайти нових друзів та отримати соціальну підтримку. Це також дозволить матерям мати деякий час для себе і відновлення.

- Піклуватися про своє фізичне та психічне здоров'я. Не забувати про своє благополуччя. Звертати увагу на своє фізичне здоров'я, займатися регулярною фізичною активністю, практиками релаксації, такими як йога або медитація. Підтримувати здоровий спосіб життя та намагатись забезпечити достатню кількість сну. Наприклад, найбільш сприятливий спорт в умовах стресу є командний спорт, а саме спортивні ігри і танці в парах. Після цих видів вправ середній показник стресу знижувався на 4-5 одиниць, у той час як вправи, що не передбачають взаємодії з іншими людьми знижували рівень стресу всього на 2-3 одиниці. На основі цього нами було сформувано висновок, що такі види спорту підвищують командний дух та згуртованість. А згуртованість же, у свою чергу, надає впевненість у своїх силах кожному індивіду,[52].

- Шукати підтримку спільноти. Долучатись до локальних груп або спільнот, які можуть надати підтримку у подібній ситуації. Розмовляти з людьми, які пережили подібне, і спілкуватись з ними про свої думки та почуття.

Варто пам'ятати, що кожна людина і кожна ситуація унікальна. Важливо прислухатися до своїх потреб і робити все можливе, щоб забезпечити собі і своїй дитині підтримку та ресурси, які потрібні для успішної адаптації.

Також може бути рекомендацією для метерів дітей дошкільного віку, які повертаються з тимчасової еміграції, – відвідати тренінг з підвищення стресостійкості, метою якого буде не лише надати їм знання щодо ознак та фаз стресового стану, стресових факторів, стратегій поведінки в стресовому стані, а й формувати особисту відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії; здійснювати профілактику дистресів; підвищувати рівень стресостійкості і головне - змінювати внутрішні установки щодо реагування на стресові ситуації. Важливим аспектом програми є формування практичних навиків саморегуляції.

Завданням такого тренінгу може бути:

- здійснювати профілактику стресових станів та емоційного вигорання;
- сприяти підвищенню рівня психологічної компетентності учасників освітнього простору;
- ознайомити з поняттями «стрес», «ресурс», «стресостійкість», «способи керування стресовим станом», «копінг-стратегії поведінки», «еустрес», «дистрес»;
- формувати практичні навички діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним емоційним станом;
- формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення;
- актуалізувати розуміння про вирішальність власних емоцій та дії під час стресової ситуації;
- активізувати відчуття особистості;
- розвивати практичні вміння та навички учасників працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресового стану,[23].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

Провівши аналіз отриманих статистичних даних можемо зробити такі висновки, що досліджувана і контрольна групи мають різні провідні копінг – стратегії: активна копінг – стратегія «Вирішення проблем» у досліджуваної

групи, а уникаюча – «Уникнення проблем» для контрольної групи. При цьому показники щодо особистісних характеристик достатньо близькі за середніми значеннями, окрім характеристики Емоційна стабільність – вони нижче решти показників, але в контрольній групі ще нижче, ніж в досліджуваній. Тобто в умовах тимчасової еміграції жінки з дітьми дошкільного віку почуваються емоційно стабільніше.

Щодо показників Життестійкість та її компонент Включеність, Контроль та Прийняття ризику, то маємо такі результати: показники Життестійкості для обох груп середні(при цьому для досліджуваної групи більші за середнім значенням), Контроль – більше проявлена ця компонента так само в досліджуваній групі, при цьому компонента Прийняття ризику - більша в контрольній групі, компонента Включеність проявлена в обох групах. Тобто жінки в досліджуваній групі більше вірять, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається, а жінки в контрольній групі впевнені, що все, що відбувається з ними, сприяє розвитку за рахунок знань, які отримані з цього досвіду.

Стосовно показника Самоефективність результати учасниць нашого опитування свідчать про те, що жінки з досліджуваної групи вважають себе більш само ефективними, ніж жінки з контрольної групи(хоча всі отримані значення відносяться до середнього показниками за нормою), а за показником Стресостійкість учасниці з контрольної групи показали кращі значення середнього, тобто для нашої вибірки стрес в тимчасовій еміграції відчувається більше.

Також отримали багато кореляцій для обох груп. Цікавим виявилось те, що для копінг – стратегії «Вирішення проблем» в обох групах є зв'язок з проявом особистісної характеристики Доброосвісність та показниками Включеність, Контроль, Прийняття ризику та Самоефективність, для копінг - стратегії «Пошук соціальної підтримки» - з особистісною характеристикою «Екстраверсія(vs інтроверсія), для копінг – стратегії «Уникнення проблем» - з показником «Життестійкість» і протилежні кореляції за показником Прийняття

ризик (зворотня для контрольної групи і пряма для досліджуваної). Важливим є відмітити наявність зворотніх кореляцій в контрольній групі з особистісними характеристиками Екстраверсія, Дружелюбність та Відкритість новому досвіду, тобто при проявленні цієї унікальної копінг-стратегії, що виявилось актуальним для цієї групи в нашій вибірці, жінки схильні до уникання контактів, до більшої сухості і жорсткості в стосунках, більш песимістичні, сором'язливі та прагматичні, віддають перевагу традиційним цінностям. Але так кількість учасниць контрольної вибірки не достатньо велика, можливо, для підтвердження отриманих результатів, варто провести дослідження для більшої кількості жінок.

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши роботи багатьох науковців психологів з приводу питання подолання людиною стресів і з'ясувавши, що одним з основним способів є використання нею копінг – стратегій, ми ставили собі за ціль дослідити психологічні особливості особистості жінок з дітьми дошкільного віку, які знаходяться в тимчасовій еміграції, і взяли за основу такий напрямок дослідження - який є зв'язок між вибором копінг – стратегії і такими показниками: особистісними рисами, показниками життєстійкості, самоефективності та стресостійкості та порівняти ці копінг – стратегії і прояви перерахованих характеристик з тими, до яких схильні жінки з дітьми такого ж віку, але які не виїжджали з країни у військовий час. Виявилось, що досліджень на дану тему небагато і питання є актуальним в сучасному світі.

Ми досліджували саме категорію жінок з дітьми дошкільного віку, т.як це одна з найбільших частин українців, які вимушено виїхали за кордон з початком повномасштабного вторгнення на території України з боку РФ.

На психологічний стан цих жінок в еміграції впливає не тільки загально відомі фактори (часто негативне ставлення до «біженців», втрата соціального статусу, професійна та соціальна невлаштованість і т.д), а й індивідуальні, особистісні – перебування в тимчасовій еміграції без чоловіка і будь-якої допомоги, відповідальність за психо-емоційний стан дітей (з проведеного аналізу літератури знаємо про тісний зв'язок між дітьми дошкільного віку і їх матерями), які часто перебувають поруч з матерями і не відвідують садок(школу), в нашій досліджуваній групі це 12 дітей з 54 і 36 жінок з 54 - без чоловіка. Визначили, що, перебуваючи в тимчасовій еміграції, жінки мають відчутно нестабільний емоційний стан та достатньо низькі показники стресостійкості.

Емпіричним шляхом визначили копінг – стратегії , показники життєстійкості, самоефективності та стресостійкості для трьох груп: досліджуваної, контрольної та третьої(жінки з дітьми дошкільного віку, які були в тим-

часовій еміграції і вже повернулися в Україну). Проаналізувавши отримані дані, можемо зробити наступні висновки:

1) в досліджуваній групі за всіма суб - шкалами схожі значення середнього (близько 10), при цьому виділяється показник «Емоційна стабільність» = 7,04, що може означати, що жінки в тимчасовій еміграції мають складнощі в контролюванні своїх емоцій при достатньо рівномірних проявах решти характеристик особистості. В контрольній групі цей показник ще менше (6,69), тобто можемо припустити, що контролювати емоції в умовах війни ще складніше, ніж знаходячись в тимчасовій еміграції. І цікавий той факт, що найвищий прояв цієї особистісної характеристики в третій групі = 8,79. Можливо, саме тому ці жінки і вирішили повернутися додому, бо достатньо стабільні емоційно (це припущення актуальне для нашої вибірки).

2) різниця в середніх значення по більшості шкал між досліджуваною та контрольною групами не дуже велика (від 0,1 до 0,35), але по суб-шкалі «Відкритість до нового» показник досліджуваної групи на 1,06 більше, ніж у контрольній групі. Можемо припустити, що ця особистісна характеристика проявилася в рішенні виїжджати чи не виїжджати за межі країни при обставинах, які склалися з початком повномасштабного вторгнення. При цьому в групі жінок, які вже повернулися з тимчасової еміграції, цей показник найбільший (11,2) і прояв особистісної характеристики Дружелюбність найвищий (11,6), що може пояснити їх раннє повернення додому.

3) в усіх трьох групах нашого дослідження маємо кореляції між копінг – стратегією «Вирішення проблем» та складовою життестійкості – Включеність (властивість бути «включеними» в процес і вірити, що дія завжди впливає на результат) та між копінг – стратегією «Пошук соціальної підтримки» та суб-шкалою «Екстраверсія (vs інтроверсія)» (схильність до соціальної взаємодії, енергійність, активність, а також переживання позитивних емоцій). Найбільше кореляцій виявлено для контрольної групи, особливо зворотніх кореляцій для копінг – стратегії «Уникнення проблем», тобто особистісні і індивідуальні характеристики особливо мають вплив на вибір активної чи

унікаючої копінг – стратегій в даній вибірці. Т.як вибірка була невелика за кількістю учасниць, тому, для підтвердження отриманих значень і наявності кореляцій, варто провести дослідження на більшій вибірці.

Щодо показників Життестійкість та її компонент Включеність, Контроль та Прийняття ризику, то маємо такі результати: показники Життестійкості для обох груп середні(при цьому для досліджуваної групи більші за середнім значенням), Контроль – більше проявлена ця компонента так само в досліджуваній групі, при цьому компонента Прийняття ризику - більша в контрольній групі, компонента Включеність проявлена в обох групах. Тобто жінки в досліджуваній групі більше вірять, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається, а жінки в контрольній групі впевнені, що все, що відбувається з ними, сприяє розвитку за рахунок знань, які отримані з цього досвіду.

Стосовно показника Самоефективність результати учасниць нашого опитування свідчать про те, що жінки з досліджуваної групи вважають себе більш само ефективними, ніж жінки з контрольної групи(хоча всі отримані значення відносяться до середнього показниками за нормою), а за показником Стресостійкість учасниці з контрольної групи показали кращі значення середнього, тобто для нашої вибірки стрес в тимчасовій еміграції відчувається більше.

Щодо третьої групи(жінки, які на момент опитування повернулися з тимчасової еміграції в Україну) цікавим є те, що в ній значення середнього для більшості особистісних характеристик найбільше серед трьох розглянутих груп, а саме Дружелюбність, Добросовісність, Відкритість новому досвіду і Емоційна стабільність. І за значенням компоненти життестійкості - Включеність також найбільше значення середнього і найкращий показник серед усіх груп за показником стресостійкість. Однак, для підтвердження отриманих даних, варто провести дослідження на більшій вибірці, т.як в нашій вибірці приймали участь тільки 19 осіб.

На основі отриманих даних були розроблені рекомендації для жінок з дітьми дошкільного віку, які знаходяться в тимчасовій еміграції, щоб їх повернення додому і адаптація їх та дітей до життя в умовах військового стану була менш стресовою та травматичною.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. https://pidru4niki.com/2015060965013/psihologiya/psihologichni_osoblivosti_osobistosti_osobistisnogo_stanovlennya_fahivtsya
2. <https://pidru4niki.com/1957041137196/psihologiya/>
3. https://pidru4niki.com/1957041137196/psihologiya/teoriya_diyalnosti_leontyeva_ponyattya_osobistosti
4. <https://pidru4niki.com/1957041137196/psihologiya/>
5. Москалець В., стаття «Структурно-функціональна організація особистості», журнал «Психологія особистості», 2010.
6. О. Bohucharova, N. V. Tkachenko. «Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів», Мау 2016, Вісник Дніпропетровського університету, Серія психологія 22(9/1)
7. <https://www.dissercat.com/content/sovladayushchee-povedenie-kak-resurs-lichnostno-professionalnogo-razvitiya-studentov-psikhol>
8. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research // Psychological Bulletin, 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.
9. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? // American Psychologist, 2000. June. P. 638–646.
10. Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study // Personality and Individual Differences, 2000. Vol. 29. P. 729–748.
11. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.
12. Spilka B., Hood R., Hunsberger B., Gorsuch R. The psychology of Religion: An empirical approach. Third Edition. New York, London: The Guilford Press, 2003.

13. Грабовська С., Єсип М., Стаття «Проблема допінгу в сучасних психологічних дослідженнях» в журналі «Психологічне здоров'я особи і суспільства», №4, 2010. Львівський національний університет ім.І.Франка.
14. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies // Psychological Assessment, 1994. Vol. 6. P. 50–60.
15. В.Л.Зливков, С.О.Лукомьська, О.В.Федан «Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях», Київ – 2016.
16. Terelak J. Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory. Wydgoszcz-Warszawa: Branta, 2008.
17. Юр'єва Н.В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 / Наталія Вікторівна Юр'єва. Х., 2015. 26 с.
18. Степаненко Л.В., стаття «Характеристика стилів життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу особистості», Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 33 (72) № 1 2022.
19. Титаренко Т. М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. К.: Марич, 2009.
20. Maddi S. Creating Meaning Through Making Decisions // The Human Search for Meaning / Ed. by P.T.P. Wong, P.S. Fry. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 1998.
21. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.
22. Schkade J.K. Perspectives in Human Occupation / J.K.Schkade, S.Schultz. – Ch. Brasic Royeen (eds), Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, MD, 2003.
23. Грабчак Н.М., психологічна програма «Стрес як ресурс», <http://htcolledge.sumdu.edu.ua/images/2019/Psiholog/Stres.pdf>
24. <https://www.unicef.org/ukraine/stories/what-is-stress>

25. Белова М.Е., дисертація «Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості»(на прикладі робітників стресогенних професій), Одеса – 2007.
26. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006.
27. Терещенко Л. Н. Підвищуємо рівень стресостійкості дітей / Л. Н. Терещенко // Практичний психолог: Школа. – 2014.
28. Грінченко В.Р., дипломна робота «Вплив мотивації навчальної діяльності на розвиток стресостійкості студентської молоді», Київ 2021р.
29. <https://pravnet.in.ua/osipov-a-i/novinki/rezervy-chelovecheskoj-psikhiki-vvedenie-v-psikhologiyu-aktivnosti-l-p-grimak.html>
30. Яремійчук О.В.,магістерська робота «Особливості прояву стресостійкості у осіб з різними когнітивними стилями»,Вінниця - 2021.
31. Санніков О.І., дисертація «Психологія прийняття життєвих рішень особистістю», Одеса – 2016.
32. Сауленко О.О.,дипломна робота «Психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді»,Суми – 2020.
33. Калашник І. В., Фомич М. В.,Стаття «Особливості прояву дезадаптації емігрантів та можливості її упередження», Питання психології, УДК 159.964.2, DOI: 10.33099/2617-6858-22-69-5-39-46, Вісник Національного університету оборони України 5 (69) /2022.
34. Rybakovskij L. L. (2009) Migracionnyj potencial. Ponyatie i kriterii ocenki [Migration potential. Concept and evaluation criteria] / L. L. Rybakovskij // OCIS. – No 2. – S. 29 – 36.(in Russian)
35. SHajgerova L. A. (2002) Psihologiya identichnosti lichnosti v situacii vynuuzhdennoj migracii [Psychology of Personal Identity in a Situation of Forced Migration]: dis. ... kand. psihol. nauk.. – 15 s.(in Russian)
36. SHurupova A. S. (2006) Adaptaciya i prizhivaemost migrantov [Adaptation and survival of migrants] / A. S. SHurupova // SOCIS. – No 6. – S. 44-56. (in Russian)

- 37..«Емоційна сфера особистості»,
https://stud.com.ua/168369/pedagogika/emotsiyna_sfera_osobistosti
- 38.Эмоциональная сфера человека и ее регуляция,
http://медпортал.com/valeologiya_739/emotsionalnaya-sfera-cheloveka.html
39. Панкова О.В.,Стаття «Емоційна взаємодія матері і дитини раннього віку. На прикладі групи раннього розвитку «Разом з мамою»», 2017 р.
40. http://psychologis.com.ua/emocii_i_chuvstva_e.p._ilin.htm
41. <https://www.dissercat.com/content/koping-povedenie-materei-vospityvayushchikh-detei-rannego-vozrasta-s-raznourovnevym-psikhoso>
42. Кузьменко В.У., Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня-доктора психологічних наук «Психолого-педагогічні основи розвитку індивідуальності дитини від 3 до 7 років, Київ – 2006.
- 43.«Віково-психологічне консультування»,
https://pidru4niki.com/78042/psihologiya/vikovo-psihologichne_konsultuvannya
44. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї / О.І. Бондарчук. – К.:МАУП,2001. – 96 с.
45. Курпіта О.А.,дипломна робота «Вплив стилю сімейного виховання на особистий розвиток дитини молодшого шкільного віку»,
<http://elartu/tntu.edu.ua>
46. Чаповська О.О., стаття «Копінг – стратегія поведінки та психологічні чинники подолання стресу особистістю», збірник_30_10_2020-287-291.pdf
47. Steger M. F. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life / M.F.Steger, P.Frazier, S.Oishi, M.Kaler // Journal of Counseling Psychology. – 2006.
48. Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR). Психологічний часопис : науковий журнал. 2021. № 3. Вип. 7. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України,. С.57–74.

49. Frejnkman-Hrustaleva N. S. (1995) Jemigraciya i jemigranty: Istoriya i psihologiya [Emigration and Emigrants: History and Psychology] / N. S. Frejnkman-Hrustaleva, A. I. Novikov. – Kiev. – S. 111-148. (in Russian)
50. Гулинська С. Стаття «Синдром емоційного вигоряння», <https://psychology.lviv.ua/syndrom-emotsiinoho-vygoriannia/>
51. Schaefer C., Gorsuch R. Situational and personal variations in religious coping //Journal for the Scientific Study of Religion, 1993. Vol. 32. № 2. P. 136–47.
52. Сергієнко К. С. ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРИЙОМІВ //Ф50 Фізичне виховання та спорт в закладах освіти. Електронне джерело. Харків – 2023. – С. 176.
53. Ройз С. «Що потрібно продумати і підготувати, повертаючись з дитиною в Україну, чи повертаючись додому з більш безпечних міст», Електронне джерело, Київ–2023.
[https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid0LXnD6H2DgtgW93M6HF1AsrYCj-
?nysFguZ53Wkjq9FAnTKBZXgbHzf6JHJaWLSZTI&id=100000708430176](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid0LXnD6H2DgtgW93M6HF1AsrYCj-?nysFguZ53Wkjq9FAnTKBZXgbHzf6JHJaWLSZTI&id=100000708430176)
54. Похлестова О.Ю., стаття «Копінг як функція стресостійкості особистості», <https://core.ac.uk/download/pdf/288294161.pdf>
55. Гуляєв А. С., стаття «Психологічні особливості вимушеного переселення», 2017, <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156933>.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д.Амірхана в адаптації Н.А.Сироти 1994 р і В.М.Ялтонського, 1995 р.

Інструкція. На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються.

Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах.

Тепер, читаючи наведені нижче твердження, оберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: повністю згоден (3), згоден (2), не згоден (1).

Текст методики.

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом 3 2 1
2. Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему 3 2 1
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити 3 2 1
4. Намагаюся відволіктися від проблеми 3 2 1
5. Приймаю співчуття і розуміння від когось 3 2 1
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські 3 2 1
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще 3 2 1
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією 3 2 1
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору 3 2 1
10. Мрію, фантазую про кращі часи 3 2 1

11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду найкращий 3 2 1
12. Довіряю свої страхи родичу або другу 3 2 1
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу насамоті 3 2 1
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення 3 2 1
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище 3 2 1
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми 3 2 1
17. Обмірковую про себе план дій 3 2 1
18. Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай 3 2 1
19. Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще 3 2 1
20. Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації 3 2 1
21. Уникаю спілкування з людьми 3 2 1
22. Переключаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблеми 3 2 1.
23. Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію 3 2 1
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчутти проблему 3 2 1
25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів 3 2 1
26. Сплю більше звичайного 3 2 1
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше 3 2 1
28. Уявляю себе героєм книги або кіно 3 2 1
29. Намагаюся вирішити проблему 3 2 1
30. Хочу, щоб люди залишили мене насамоті 3 2 1
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів 3 2 1
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще 3 2 1
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання 3 2 1

Обробка результатів. Відповіді досліджуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального бала за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали.

Ключ.

Шкала «вирішення проблем»	Пункти: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33
Шкала «пошук соціальної підтримки»	Пункти: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32
Шкала «уникнення проблем»	Пункти: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30

Інтерпретація результатів.

Норми для оцінки результатів тесту:

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	<16	<13	<15
Низький	17-21	14-18	16-23
Середній	22-30	19-28	24-27
Високий	>31	>29	>27

**Методика «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості
TIPI» (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької.**

Методика TIPI є однією із багатьох, які мають на меті виявити і виміряти глибинні психологічні риси особистості. П'ять фундаментальних вимірів для опису і оцінки особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду розуміються як універсальні, надкультуральні та наддемографічні, найбільш загальні характеристики, що дозволяють отримати повні та всебічні характеристики особистості [5].

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____

Дата обстеження _____ Рік народження _____ Стать _____

Інструкція: “Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, навпроти кожного твердження позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку, визначившись, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга”.

Бачу себе як людину, яка є		Абсолютно не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Важко сказати	Швидше згоден	Згоден	Абсолютно згоден
		1	2	3	4	5	6	7
1	Товариська, активна							
2	Критична, конфліктна*							
3	Сумлінна, дисциплінована							
4	Тривожна, схильна перейматися *							
5	Відкрита до нового, різностороння							
6	Стримана, тиха*							
7	Тактовна, співчутлива, приязна							
8	Неорганізована, легковажна*							
9	Спокійна, емоційно стабільна							
10	Не любить змін і пошуку нових рішень*							Activate Windows Go to PC settings

“Ключ”

1. Екстраверсія: 1, 6*
2. Дружелюбність: 2*, 7
3. Добросовісність: 3, 8*
4. Емоційна стабільність: 4*, 9
5. Відкритість новому досвіду: 5, 10*

Обробка та інтерпретація результатів.

Заповнення опитувальника потребує близько хвилини часу. Кожен із пунктів оцінюється за 7-бальною шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден). Пункти, позначені *, рахують з інверсією.

Скороченый вариант Тесту життєстійкості Сальватторе Мадді (Maddi)

1984 р в модифікації Е.Н.Осіна та Є.І.Рассказовой.

Інструкція.

Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань про себе. Вибирайте ту відповідь, яка найкраще відображає Вашу думку. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки важлива тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, довго не замислюючись над відповідями. Працюйте послідовно, не пропускаючи запитань.

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1 Я часто не уверен в собственных решениях				
2 Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3 Я постоянно занят, и мне это нравится				
4 Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
5 Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
6 Иногда меня пугают мысли о будущем				
7 Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
8 Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
9 Мне кажется, если бы в прошлом у меня				

было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
10 Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
11 Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
12 Мне всегда есть чем заняться				
13 Я часто сожалею о том, что уже сделано				
14 Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудноосуществимо, или то, в чем я не уверен				
15 Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
16 Мои мечты редко сбываются				
17 Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
18 Мне не хватает упорства закончить начатое				
19 Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
20 Как правило, я работаю с удовольствием				
21 Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
22 Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				

23 Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
24 Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Інтерпритація. Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти надаються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «швидше ні, ніж так» - 1 бал, «швидше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти надаються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залучення, контролю та прийняття ризику). Отриманий результат можна порівняти з нормативним.

Підрахунок сирих балів

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вовлечённость	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Нормативні значення

Нормы	Жизнестойкость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска
Среднее значение	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

**Шкала загальної самоєфективності SchwarzerRalf, Jerusalem, Matthias
стандартизована В.Г.Ромеком.**

Утверждение	Абсолютно неверно	Едва ли это верно	Скорее всего верно	Совершенно верно
1. Если я как следует постараюсь, то я всегда найду решение даже сложным проблемам.				
2. Если мне что-либо мешает, то я всё же нахожу пути достижения своей цели.				
3. Мне довольно просто удается достичь своих целей.				
4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести.				
5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться.				
6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.				
7. Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности.				
8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов её решения.				
9. Я могу что-либо придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях.				
10. Я обычно способен держать ситуацию под контролем.				

Тест самооцінки стресостійкості (Коухена та Вілліансона).

Інструкція. Прочитайте питання та оберіть найбільш підходящу відповідь.

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из под вашего контроля?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

3. Как часто вы чувствуете себя «нервозным», подавленным?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.