

Галузь знань «Загальна та соціальна психологія»

Шифр «Стресостійкість»

**ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ЮНАКІВ З РІЗНИМ РЕЛІГІЙНИМ ДОСВІДОМ**

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ З РІЗНИМ РЕЛІГІЙНИМ ДОСВІДОМ	6
1.1. Основні підходи до вивчення стресу	6
1.2. Вивчення стресостійкості в психології.....	8
1.2. Особливості реагування на стрес в юнацькому віці	10
Розділ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ З РІЗНИМ РЕЛІГІЙНИМ ДОСВІДОМ.....	14
2.1. Методологічні засади дослідження стресостійкості	14
2.2. Методика та організація дослідження	15
Розділ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ З РІЗНИМ РЕЛІГІЙНИМ ДОСВІДОМ	20
3.1. Дослідження життестійкості юнаків та юнок з різним релігійним досвідом	20
3.2. Копінг-стратегії юнаків та юнок з різним релігійним досвідом...	21
3.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку релігійного досвіду та стресостійкості юнаків	24
ВИСНОВКИ.....	25
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	27
ДОДАТКИ	30

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема стресостійкості є однією із актуальних в сучасній психології. Велика увага приділяється вивченню чинників розвитку стресостійкості, зокрема впливу соціальних умов на формування ефективних стратегій копіngu зі стресом.

Дослідження особливостей реагування та подолання стресу в психології беруть свій початок від робіт Г. Сельє. У роботах С. Лазаруса, Я.Рейковського, С. Фолкмана висувається ідея впливу середовища та соціальних умов на поведінку людини в стресовій ситуації, особливості її реагування на стресові події. Здатність людини в стресовій ситуації зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій, успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в напружених емоціогенних обставинах, адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії в різних теоретичних концепціях описуються поняттям «стресостійкість». Вивченню стресостійкості присвячені роботи В.М. Крайнюка, Г.С. Нікіфорова, Я.О. Овсянникової, К.Д. Романа, Г.М. Ришка, Ю.В. Шарана, Ю.В. Щербатих. В їхніх роботах збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій.

Одним із ресурсів стресостійкості та подолання тривоги в юнацькому віці є набуття релігійного досвіду. Юнацький вік є сенситивним періодом розвитку психологічних компонентів релігійності, тому вивчення змісту і структури релігійності в юнацькому віці набуває особливого значення.

Незважаючи на те, що існує велика кількість досліджень стресостійкості особистості, малодослідженою залишається проблема вивчення ресурсів стресостійкості в юнацькому віці. Актуальним є питання про ресурси стресостійкості юнаків, зокрема релігійний досвід як чинник розвитку стресостійкості. Таким чином, значущість окресленої проблеми та недостатня її розробленість зумовили вибір теми дослідження «Особливості стресостійкості юнаків з різним релігійним досвідом».

Об'єкт дослідження: стресостійкість в юнацькому віці.

Предметом роботи є: розвиток стресостійкості дівчат та хлопців юнацького віку з різним релігійним досвідом.

Мета дослідження: дослідити особливості стресостійкості дівчат та хлопців юнацького віку з різним релігійним досвідом.

В основу дослідження покладено **припущення** про те, рівень стресостійкості, а також стратегії подолання стресу, пов'язані з тривалістю релігійного досвіду: юнаки та юнки з більшим релігійним досвідом мають вищий рівень стресостійкості, використовують ширше коло копінг-стратегій, натомість юнаки та юнки з незначним релігійним досвідом мають нижчий рівень стресостійкості та обмежені ресурси для подолання стресу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблем стресу та стресостійкості, а також релігійного досвіду в юнацькому віці.
2. На основі методологічного аналізу проблеми стресостійкості визначити та обґрунтувати методики дослідження.
3. Проаналізувати особливості стресостійкості юнаків та дівчат юнацького віку з різним релігійним досвідом.

З метою реалізації завдань дослідження, забезпечення вірогідності його результатів використано такі **методи:**

- **теоретичні** – аналіз та узагальнення наукових джерел;
- **емпіричні** – тест життєстійкості С.Мадді (в модифікації О.М.Леонтєва) та опитувальник опанування стресу COPE (створений К. Карвером, М. Шейєром і Дж. Вейнтраубом в адаптації О.І. Рассказової, Т.О. Гордєєвої, Є.Н. Осина);
- **статистичні** методи обробки результатів дослідження – кореляційний аналіз. Статистична обробка здійснювалася за допомогою програми STATISTICA 6.0.

Дослідження проводилося протягом 2019-2020 років. Загальна вибірка складала 120 осіб (60 юнаків та 60 юнок, 60 з яких мають релігійний досвід більше

трьох років, та 60 - , трьох років.).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у тому, що вперше досліджено особливості стресостійкості в контексті тривалості релігійного досвіду.

Практичне значення дослідження полягає у вивченні ресурсів стресостійкості юнаків. Результати дослідження можуть бути використані викладачами вузів, керівниками гуртків та секцій, які відвідують старшокласники та студенти, керівниками парафіяльних молодіжних груп. Результати дослідження впроваджено в практику роботи парафії Св.Софії (*довідка про впровадження додається*)

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження доповідалися та були схвалені на студентській конференції.

Результати дослідження представлено у науковій публікації.

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ З РІЗНИМ РЕЛІГІЙНИМ ДОСВІДОМ

1.1. Основні підходи до вивчення стресу

Стійкість до стресу - доволі спірна теоретична конструкція, яку вивчали різні науковці з різних теоретичних позицій.

Термін «стрес» походить від фізики і відноситься до різних типів напруження тиску або сил, які впливають на систему. Ця концепція в 1926 році вперше введена в медичні науки Г. Сельє. Стрес, за його словами, є «неспецифічною реакцією організму на будь-який попит, який він зробив», який він назвав загальним адаптаційним синдромом (GAS Ad General Adaptation Syndrome) або біологічним синдромом стресу [34]. Тут можна виділити три етапи:

- стадія аварійного реагування - організм мобілізує всі наявні сили (наприклад, підвищення артеріального тиску, підвищення температури тіла);
- стадія імунітету - адаптація, людина добре переносить стресові ситуації, але менш терпимо інші додаткові подразники, які раніше були нешкідливими;
- стадія виснаження - виникає, коли стресові фактори працюють занадто інтенсивно або занадто довго. Людина починає втрачати захисні здібності, що викликає порушення регуляції фізіологічних функцій.

Сельє розрізняє конструктивний і деструктивний стрес, підкреслюючи, що не кожен стрес є шкідливим. Він вважає, що стрес може виконувати позитивну функцію, тому що в певних ситуаціях він мобілізує людину до більш ефективної роботи.

Можна виділити три напрямки у визначенні стресу:

- стрес як стимул (стресор) або подія зі специфічними властивостями;
- стрес як реакція, особливо емоційна;
- стрес як напруга з точки зору відносин між зовнішніми факторами та їх сприйняття суб'єктом.

Окремої уваги заслуговує теорія стресу Р.С. Лазаруса і С. Фолкмана, яку можна назвати транзакційною. На їхню думку, стрес - це "певний зв'язок між людиною та середовищем, який люди оцінюють як обтяжливий або переважаючий

їх ресурси і який загрожує їхньому добробуту" [24; 25]. Лазарус і Фолкман стверджують, що психологічний стрес не «позиціонується» ні в самій ситуації, ні в людині, хоча він обумовлений характеристиками середовища і властивостями людини в даній ситуації. У ситуації стресу переконання, цінності та навички, якими володіють люди, стикаються з вимогами, обмеженнями та ресурсами, які приносить ситуація. Це відношення визначається як угода, оскільки не тільки середовище впливає на людину, але і людина впливає на навколишнє середовище.

Існує два типи посередницьких процесів між стресом і негайними віддаленими ефектами: когнітивна оцінка і копінг, або боротьба зі стресом. Когнітивна оцінка поділяється на первинну і вторинну. Первинна оцінка стосується ситуації, з якою ми маємо справу, тоді як вторинна оцінка стосується власних варіантів і наявних способів боротьби зі стресом.

Стрес викликає зміни в функціонуванні тіла в трьох вимірах:

- фізіологічні показники: прискорений пульс, розширені зіниці, підвищене потовиділення, серцебиття, напруга в м'язах рук і ніг, ригідність шиї, сухість у роті, герметичність в горлі, психомоторне збудження, чергування відчуттів тепла і холоду;

- психологічні показники: дратівливість, підозрлість, ворожість, почуття необґрунтованого страху, напади гніву, апатія, зневіра, почуття самотності, труднощі у прийнятті рішень, руйнування самоповаги;

- поведінкові показники: підвищена збудливість, нервові тики, імпульсивність, втрата апетиту або почуття постійного голоду, порушення сну, раптові спалахи гніву або плачу, ризикована поведінка, зловживання алкоголем, конфліктність, відсутність задоволення від роботи, зниження продуктивності праці.

Тому можна сказати, що існує хоч і досить умовний поділ між фізіологічним та психічним стресом. Фізіологічний стрес пов'язаний з реальним подразником. Психологічний стрес особливий тим, що під час нього людина оцінює майбутню ситуацію на основі індивідуальних знань і досвіду, як загрозову, важку. У свою чергу психологічний стрес ділиться на інформаційний та емоційний.

Розглянемо ще деякі теорії стресу. У роботі Ірвіна Яніса, заснованій на

дослідженнях хірургічних хворих, психологічний стрес був визначений, як така зміна середовища, яка у середньостатистичної людини викликає високий ступінь емоційного напруження і перешкоджає нормальному ходу реакції [29].

Інший вчений Давид Механік описує стрес, як реакцію дискомфорту. Автор, посилаючись на результати оцінки екзаменаційного стресу, вказує на реакції, котрі виникають у людини в такій ситуації [33]. Подібні дослідження проводить один з перших польських дослідників стресу Томаш Коковський.

В польській психологічній літературі можна зустріти ідею щодо регуляційного підходу у вивченні стресу (наприклад, концепція складної ситуації Тадеуша Томашевського) [36, 38].

Оригінальною є концепція Януша Рейковського, приймає за відправну точку свої міркування про концепцію людини як суб'єкта, залученого до організованої та цілеспрямованої діяльності. Він висловлює думку про те, що поняття стресу відноситься до відносин між суб'єктом і середовищем. Психологічний стрес визначається як об'єктивний зв'язок зовнішніх факторів з характеристиками людини, а дослідження його вимагає вивчення людської реакції на даний фактор [14, 37].

У роботах Яна Стрелау поняття стресу визначається як стан, що характеризується негативними емоціями високої інтенсивності, які визначаються як дискомфорт і супроводжуються фізіологічними і біохімічними змінами, що явно перевищують рівень характерний для рівня початкового збудження [35]. Він описує об'єктивні і суб'єктивні вимоги, а також об'єктивні і суб'єктивні можливості в ситуації стресу, що є результатом когнітивної оцінки в явищі стресу.

1.2. Вивчення стресостійкості в психології

Проаналізуємо основні підходи до визначення поняття «стресостійкість».

Г. С. Нікіфоров термін «стресостійкість» розглядає як стрес-реакції на тривалі стреси міжособистісних відносин, що характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в

емоційно-напружені і значущі ситуації [1]. Г.М. Ришко під стресостійкістю розуміє здатність витримувати великі навантаження й успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях [15, с. 494]. Я.О. Овсяннікова зазначає, що стресостійкість характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно-напружені і значущі ситуації [10, с. 94]. Також під стресостійкістю автори, розуміють збереження здатності до соціальної адаптації (В.М. Крайнюк [6]); збереження значущих міжособистісних зв'язків (С.Р. Мартинюк [9]); забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей (К.Д. Роман [17]); здатність особистості протистояти стресовим навантаженням, без негативного впливу (Ю.В. Шаран [22]).

Таким чином, стресостійкість характеризує здатність емоційно збудженої людини зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватне функціонування та контроль над вираженням емоцій; здатність людини успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в напружених емоціогенних обставинах, адекватно аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії.

Стресостійкість складається з емоційного компоненту та психологічної стійкості. Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей і здібностей. До складових психологічної стійкості деякі дослідники відносять: здатність до особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньоособистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносну (не абсолютну) стабільність емоційного тону і позитивного настрою; розвинуту вольову регуляцію [10, с. 86]. Під «емоційною стійкістю» розуміють інтегративну якість особистості, що сприяє успішному здійсненню діяльності в напружених умовах [10, с. 91]. Інтегративним критерієм емоційної стійкості є результат, що характеризує, наскільки успішно чи неуспішно досягається поставлена людиною мета.

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні й зовнішні змінні, що

сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях [6].

Стресостійкість особистості, на думку Я.О. Овсяннікової, залежить від багатьох факторів: факторів соціального середовища (що підтримують самооцінку, сприяють самореалізації, підтримують адаптивні потенціали й енергетичні ресурси організму, забезпечують психологічну підтримку соціального оточення) та особистісних факторів (до яких відносять свідомість та ставлення особистості, а також когнітивну, емоційну, поведінкову, діяльнісну й комунікативну сфери) [10, с. 87-88].

За даними Ю. В. Щербатих, до факторів, що впливають на стресостійкість особистості, можна віднести такі: природжені особливості організму та ранній дитячий досвід, особистісні властивості, фактори соціального середовища та когнітивні фактори [23].

Таким чином, збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях. Одним із таких ресурсів може стати віра та релігійний досвід.

1.2. Особливості реагування на стрес в юнацькому віці

Головне психологічне надбання ранньої юності - це відкриття свого внутрішнього світу. Таке відкриття, з одного боку, - важливе, радісне і хвилююче, а з іншого - викликає чимало тривожних переживань, адже може не збігатися з зовнішнім світом. У зв'язку із цим постає проблема стресостійкості в юнацькому віці як проблема психологічної адаптації, емоційної стійкості та здатності контролювати власні емоції.

Найчастіше стреси молоді пов'язані зі шкільними проблемами (оцінки, тести, домашні завдання та перехід до наступного класу). Турбота про сім'ю і здоров'я батьків займають друге місце серед стресорів дитинства, підліткового й юнацького періодів після шкільних проблем. Причини занепокоєння можуть стосуватися

страху перед хворобою, суперечок з сім'єю, насильства в сім'ї, розлучення батьків тощо.

Дослідження Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. також показали, що молоді люди мають сильний стрес через шкільні проблем [20]. На думку Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А., молодь сприймає як складні такі ситуації в школі: перевірка учбових навичок, відсутність оцінок, проблеми з переходом у наступний клас. [20].

За словами Бритека-Матери, тривога - це нормальна та здорова функція, і велика частина тривоги, яку висловлюють юнаки, - це ознака того, що вони усвідомлюють своє оточення, пам'ятають про зростаючі обов'язки та лякаються речей, які насправді є страшними " [28].

Одним із ресурсів стресостійкості та подолання тривоги в юнацькому віці є набуття релігійного досвіду.

Юнацький вік є сенситивним періодом розвитку психологічних компонентів релігійності, тому вивчення змісту і структури релігійності в юнацькому віці набуває особливого значення.

О.І. Кузнецов вивчав структуру та типологічні особливості релігійності студентів. Було показано релігійну структуру, яка представлена такими факторами: «Віра у паранормальні явища», «Релігійна само-свідомість», «Афективний компонент релігійності», «Когнітивний компонент релігійності», «Релігійність як регулятор моральності у студентському віці» [31].

На думку А. Колодного та Л. Филипович, сутність релігійності розкривається через визначення ступеня, рівня, характеру релігійності, де перший характеризує рівень засвоєння індивідом, групою релігійних ідей, норм, цінностей, тобто рівень інтенсивності релігійних ознак, другий відображає певну величину екстенсивності поширення релігії (релігійних ознак) серед населення, соціально-демографічних груп, а третій – є показником, що дає можливість визначити якісні особливості, певні відмінності та специфіку релігійності серед віруючих – прихильників різних конфесій, а також окремих регіонів. Автори визначають релігійність як підсумок власних пошуків індивіда, його релігійне самовизначення, засвоєння релігійних цінностей [5].

О.О. Войновська характеризує детермінанти релігійності через аналіз зовнішніх (релігія виступає як соціальний чи духовний інститут і формує релігійність особистості) і внутрішніх (релігійність формується під впливом особистісних якостей та досвіду) психологічних факторів [3].

Авторка характеризує релігійність через три психологічні складові, традиційні для вивчення психічних феноменів, це насамперед, когнітивна складова (релігійні переконання, уявлення про Бога, вірування), емоційна складова (емоції та почуття, пов'язані з релігійними феноменами), поведінкова складова (релігійна поведінка, молитви, ритуали та ін.). О.О. Войновська вводить поняття «особистісної релігійності», яка, на думку автора, визначається внутрішньо особистісними детермінантами та формується у нерозривному зв'язку з типологічними особливостями особистості, внаслідок чого релігія сприймається не-свідомо, на підставі власних уявлень людини за принципом на-дання переваги, вибіркового використання релігійних понять, свідомих і несвідомих уявлень про «користь».

У дослідженні духовного інтелекту О.Ю. Головіної було показано, що релігія як взірець моральних норм характерна для студентів з високими показниками морального компонента духовного інтелекту, який представляє собою здатність до моральної саморегуляції та добродесної поведінки, що основана на переосмисленні моральних цінностей добра і милосердя [4]. Такі показники індивідуальної релігійності студентів, як глибинна релігійна самосвідомість, релігія як взірець моральних норм, схильність до ідеалістичної філософії позитивно пов'язані з показниками екзистенційного компонента духовного інтелекту як здатності приймати виклики життя, вирішувати проблеми екзистенційної реальності, до пошуку життєвих сенсів, що забезпечуються такими когнітивними властивостями, як об'єктивність і неупередженість мислення, проникливість і далекоглядність.

Проблематика розвитку релігійності в онтогенезі розглядалась у дослідженні О.І. Крупської. Виходячи з того, що формування релігійності й релігійних уявлень починається з ран-нього дитинства (якщо дитина зростає у віруючій сім'ї), можна

стверджувати, що у юнацькому віці релігійність здебільшого сформована, зокрема її когнітивна складова, що дозволяє їм розуміти релігійні символи [7]. У цей час образ Бога, уявлення та ставлення до Нього вже є визначеними й відносно стабільними, Бог розуміється як одухотворений, абстрактний, нематеріальний Абсолют, наділений ідеальними рисами. Формування цих уявлень відбувається на тлі активного формування ідентичності юнаків, зокрема автентичної релігійності. Норми моралі, цінності, ідеали стають для юнаків власними, ненав'язаними батьками чи іншими авторитетними особами.

У віковій періодизації становлення релігійної сфери особистості Ю. Макселона зазначено, що в старшому шкільному віці (юність, рання молодість – 14-19 років) починає формуватися ставлення до релігії: для юнаків Бог є Богом-Творцем, а для дівчат – Любов'ю; може виникати бунт проти Бога через несформованість власної ідентичності, а також релігійних переконань. Для періоду молодості (до 23 – 25 року життя), на думку автора, характерною є складність психічних та релігійних почуттів, а через зміну соціальної ситуації з'являється прагнення до релігії, яка відкривала б сенс життя [12; С.320]. Отже, студентський вік є сенситивним періодом розвитку психологічних компонентів релігійності, тому вивчення змісту і структури релігійності у студентів набуває особливого значення.

Розділ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ З РІЗНИМ РЕЛІГІЙНИМ ДОСВІДОМ

2.1. Методологічні засади дослідження стресостійкості

Існує велика кількість методів, за допомогою яких вивчається стресостійкість особистості.

До основних напрямків дослідження стресостійкості відносять:

- взаємодія основних джерел і негативних наслідків стресу в моделях "особистість–середовище";
- процеси індивідуально-особистісного опосередкування у способах суб'єктивної оцінки і подолання стресу;
- специфіка проявів і накопичення стресових реакцій, що відображаються у синдромах загального та хронічного стресу, в моделях регуляції станів;
- дослідження нейрофізіологічних основ цілеспрямованої поведінки та стану готовності до діяльності;
- дослідження адаптивності до емоційного стресу;
- дослідження психологічних наслідків впливу стресових факторів, що підвищують інтенсивність соціальної та психологічної дезадаптації людей, які переживають емоційний стрес під дією екстремальних умов [15].

Методи дослідження стресостійкості можна поділити на такі групи:

- методи дослідження життєстійкості;
- методи діагностики копінг-стратегій (у сучасній науковій літературі термін використовується у значенні процесу подолання стресу [2, с. 12]).

Сьогодні існує велика кількість методик дослідження подолання стресу, копінг-стратегій. Термін coping при цьому розуміється як прагнення індивіда вирішити певну проблему [2]. З часом поняття «копінг» стало включати реакцію не тільки на "надмірні вимоги ситуації", але й на щоденні стресові ситуації. Зміст копіngu при цьому залишився тим самим: копінг – це те, що робить людина, щоб подолати стрес, об'єднуючи когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії.

Опитувальники способів подолання стресу, будучи простими у використанні, є однією з найбільш широко використовуваних у світі методик для діагностики

копінг-стратегій. Серед вітчизняних досліджень широкої популярності набула версія опитувальника опанування стресом, що був запропонований Чарльзом Карвером, Майклом Шейер і Джегдіш Кумарі Вентрауб.

2.2. Методика та організація дослідження

Для дослідження особливостей стресостійкості юнаків з різним релігійним досвідом ми використали:

- Тест життестійкості С.Мадді (в модифікації О.М.Леонтьєва)
- Опитувальник опанування стресу COPE (створений К. Карвером, М. Шейером і Дж. Вейнтраубом в адаптації О.І. Рассказової, Т.О. Гордєєвої, Є.Н. Осина)

В дослідженні взяли участь 120 осіб юнацького віку (60 юнаків та 60 дівчат, 60 з яких мають релігійний досвід більше трьох років, та 60 - до трьох років) (додатки А, Б)

Тест життестійкості є адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді [32]. Особистісна змінна життестійкості (hardiness) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності.

Життестійкість, як риса особистості, характеризується мірою подолання особистістю заданих обставин. З іншого боку, ця особистісна риса визначається мірою прикладених зусиль по роботі особистості над собою і над обставинами свого життя. Життестійкість - система переконань, що дозволяє людині сприймати навіть негативні події як досвід і успішно справлятися з ними. Життестійкість людини пов'язана з можливістю подолання різних стресів, підтриманням високого рівня фізичного і психічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю і задоволеністю власним життям. Вона є ключовою особистісною змінною, опосередуючої вплив стресогенних факторів на соматичне і психологічне здоров'я, а також на успішність діяльності.

Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, світі, відносинах з ним. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість (переконання в тому, що тільки завдяки своїй активності людина знаходить в світі цікаве), контроль (переконаність у контрольованості світу і своєї здатності досягти результату) і прийняття ризику (готовність діяти всупереч невизначеності ситуації і загрозу і отримувати досвід з будь-яких ситуацій).

Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих.

- Залученість (commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. Вона постійно зайнята, і це їй подобається, працює із задоволенням, намагається бути в курсі всього, що відбувається, любить знайомитися з новими людьми. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття знедаланої людини, відчуття себе «поза» життя. Така людина пасивна, відчуває безглуздість своєї діяльності, тому їй не вистачає завзятості закінчити розпочаті справи, їй важко зближуватися з новими людьми, відчуває себе зайвою.
- Контроль (control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Така людина контролює ситуацію настільки, наскільки це необхідно, ставить важкодоступні цілі і прагне їх реалізувати, причому впевнена в тому, що зможе втілити в життя все, що задумала, завзята і наполеглива, впевнена в тому, що може впливати на результати того, що відбувається навколо. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях. В цілому така людина відчуває себе господарем життя. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Така людина не впевнена в своїх рішеннях, вважає за краще

«пливти за течією», тому що проблеми здаються нерозв'язними, а труднощі стомлюють. Вона часто змінює свої плани в залежності від обставин, відкладає вирішення проблем до кращих часів.

- Прийняття ризику (challenge) - переконаність людини в тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, ризикуючи при цьому, вважаючи прагнення до комфорту і безпеки збіднює життя особистості. Така людина любить несподіванки, вони дарують їй інтерес до життя і охоче береться втілювати навіть найсміливіші ідеї. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались наступного разу. На противагу цьому - мрії про розмірене спокійне життя, жалю про минуле, відчуття того, що життя проходить повз, дратівливість з приводу різких змін.

Опитувальник опанування стресу COPE (в адаптації О.І. Рассказової, Т.О. Гордєєвої, Є.Н. Осина). Методика є адаптацію опитувальника COPE, створеного К. Карвером, М. Шейер і Дж. Вейнтрауб на основі теоретичних уявлень Р.Лазаруса і власної теоретичної моделі [13, 11].

Опитувальник COPE був розроблений для вимірювання як ситуаційних копінг-стратегій, які, за задумом авторів, можуть бути мінливі, так і для особистісних стилів реагування, що лежать в основі цих стратегій. Спочатку опитувальник складався з тринадцяти шкал, в подальшому до них були додані ще дві, що вимірюють використання алкоголю і наркотиків та гумору як засобів подолання. На відміну від багатьох інших методик діагностики стратегій подолання, що ґрунтуються на даних факторного аналізу (на статистичному підході), автори методики COPE К. Карвер, М. Шейер і Дж. Вейнтрауб при його розробці ґрунтувалися на двох теоретичних підходах - підході Р. Лазаруса та на їх власній моделі саморегуляції поведінки. Однак на відміну від Р. Лазаруса автори методики вважають, що його розмежування сфокусованих на проблемі і

сфокусованих на емоціях способів опанування стресу є занадто спрощеним. У зв'язку з цим К. Карвер закликає не пропонувати універсальних груп копінг-стратегій «другого рівня», а при необхідності виявляти вторинну факторну структуру, відповідну отриманим даним. Залежно від особливостей вибірки, ситуації діагностики та багатьох інших факторів ця структура буде відрізнятися.

У ряді робіт, починаючи з ранньої роботи по апробації методики, були продемонстровані надійність і валідність методики, а також її факторна структура.

Опитувальник складається з 60 пунктів, об'єднаних в 15 шкал (відповідає оригінальній структурі опитувальника), в даний час є також і його скорочена версія.

Вимірюються такі стратегії опанування стресу:

- F1: Позитивне переформулювання і особистісний ріст (спроби переосмислити стресову ситуацію в позитивному ключі)
- F2: Мисленнєвий відхід від проблеми (використання різних видів активності для відволікання від неприємних думок, пов'язаних з проблемою, наприклад, фантазування, сон)
- F3: Концентрація на емоціях і їх активне вираження (фокусування на неприємних емоціях, неприємності і вираженні почуттів)
- F4: Використання інструментальної соціальної підтримки (прагнення отримати пораду, допомогу або інформацію)
- F5: Активне подолання(активні кроки або прямі дії, спрямовані на подолання стресової ситуації)
- F6: Заперечення(відмова вірити в те, що трапилося або спроби заперечувати його реальність)
- F7: Звернення до релігії (звернення до допомоги Бога, віри, релігії)
- F8: Гумор(жарти і сміх з приводу ситуації)
- F9: Поведінковий відхід від проблеми (відмова від досягнення мети, регулювання зусиль, спрямованих на взаємодію з стресором)
- F10: Стримування(очікування відповідного для дій моменту і утримання від занадто поспішних, імпульсивних дій)

- F11: Використання емоційної соціальної підтримки(прагнення знайти емоційну, моральну підтримку, співчуття і розуміння)
- F12: Використання «заспокійливих» (використання алкоголю, лікарських засобів або наркотиків як спосіб уникнення проблеми і поліпшення самопочуття)
- F13: Прийняття(прийняття реальності події, стресовій ситуації)
- F14: Придушення/пригнічення конкуруючої діяльності (уникнення відволікання іншими видами активності і, можливо, ігнорування інших речей, з тим щоб активніше справлятися зі стресовою ситуацією)
- F15: Планування (обдумування того, як діяти у відношенні важкій життєвій ситуації, розробка стратегій поведінки)

Підрахунок балів за кожною шкалою досягається простим підсумовуванням балів з усіх питань, що входять в шкалу. Загальний бал не вираховується. В даний час відсутні будь-які дані про нормативні показники опитувальника, тому можливий лише підрахунок сирих балів.

Шкали COPE надають можливість тестувати широкий спектр продуктивних і непродуктивних копінг-стратегій, включаючи кілька видів унікаючого копінгу, схильність до «вживання ПАР», схильність звертатися до релігії в стресогенних життєвих ситуаціях, а також прагнення спиратися на соціальну підтримку в двох її формах - інструментальній та емоційній.

Розділ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ З РІЗНИМ РЕЛІГІЙНИМ ДОСВІДОМ

3.1. Дослідження життєстійкості юнаків та юнок з різним релігійним досвідом

Ми припустили, що рівень стресостійкості, а також стратегії подолання стресу, пов'язані з тривалістю релігійного досвіду.

Для емпіричного дослідження ми використали тест життєстійкості С.Мадді (в модифікації О.М.Леонтьєва) та опитувальник опанування стресу СОРЕ (створений К. Карвером, М. Шейером і Дж. Вейнтраубом в адаптації О.І. Рассказової, Т.О. Гордєєвої, Є.Н. Осина). У дослідженні взяли участь 60 юнаків та 60 дівчат, 60 з яких мають релігійний досвід більше трьох років, та 60 - до трьох років.

Ми проаналізували результати проведеного дослідження (рис.3.1.) і виявили, що юнаки з релігійним досвідом до 3х років мають значно нижчу стресостійкість порівняно з юнаками та дівчатами, що мають більший релігійний досвід. Юнаки та дівчата з нетривалим релігійним досвідом добре долають внутрішню напругу в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих, вони докладають достатньо зусиль до роботи над собою і над обставинами свого життя.

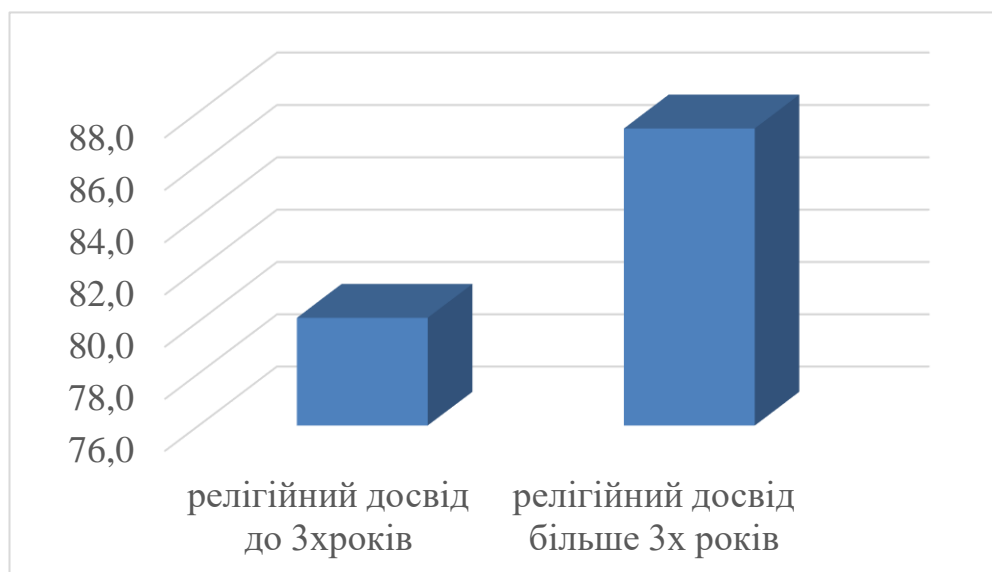


Рис.3.1. Узагальнені результати дослідження життєстійкості юнаків та юнок з різним релігійним досвідом.

Ми бачимо високі показники у юнаків із нетривалим релігійним досвідом за шкалою «залученість» (рис.3.2.). Очевидно досвід включення у релігійну спільноту суб'єктивно сприймається як можливість для розвитку та вдосконалення, а спільна активність з новими людьми є ресурсом розвитку стресостійкості.

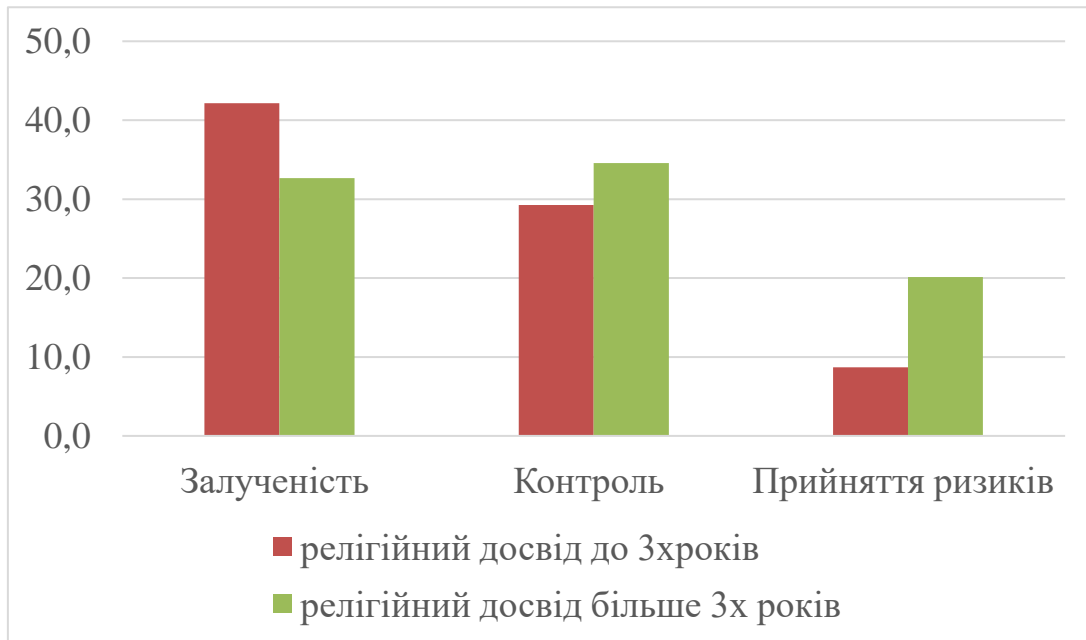


Рис. 3.2. Результати дослідження компонентів життєстійкості юнаків та юнок з різним релігійним досвідом

Юнаки та дівчата з тривалим релігійним досвідом все ж краще готові до подолання різних стресів, підтримки високого рівня фізичного і психічного здоров'я, вони оптимістичні, самоефективні й задоволені власним життям. Високі показники за шкалами «контроль» та «прийняття ризиків» дозволяє схарактеризувати їх як здатних зберігати самовладання в стресових ситуаціях, ставити і реалізовувати складні важкодоступні цілі, проявляти наполегливість та цілеспрямованість, відчувати себе суб'єктом власних успіхів та досягнень. Водночас вони сприймають будь-який досвід як ресурс для розвитку, готові до ризику та втілення найсміливіших ідей.

3.2. Копінг-стратегії юнаків та юнок з різним релігійним досвідом

Проаналізуємо стратегії подолання стресу та розвитку стресостійкості досліджуваних з різним релігійним досвідом (рис.3.3.).

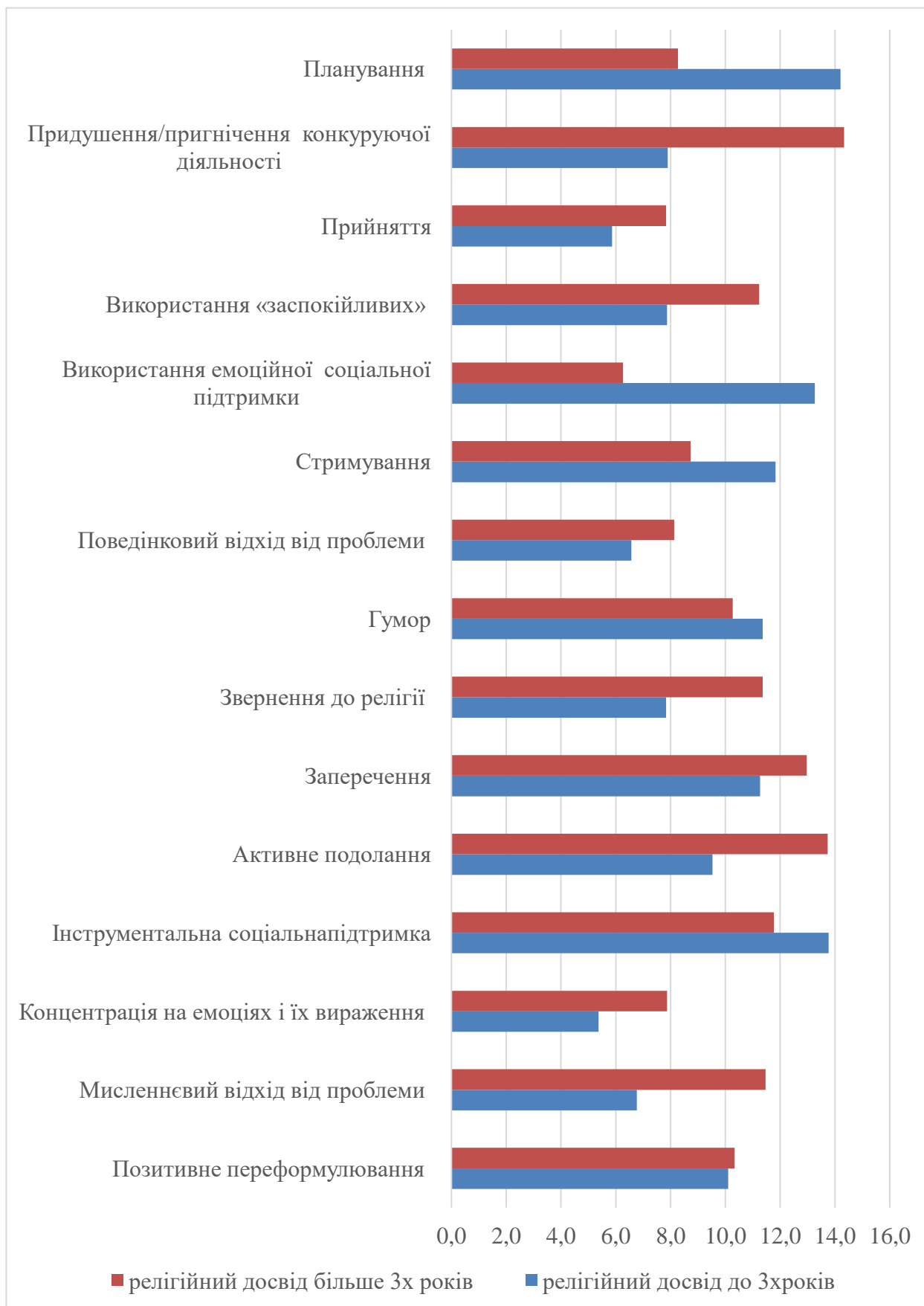


Рис.3.3. Результати дослідження стратегій подолання стресу юнаків з різним релігійним досвідом

Особи з нетривалим релігійним досвідом найчастіше в якості стратегій подолання стресу використовують планування, використання інструментальної та емоційної соціальної підтримки, стримування, гумор, заперечення. Рідше в якості ресурсів подолання стресу використовуються і швидше за все є індивідуальними ресурсами позитивне переформулювання, активне подолання, придушення/пригнічення конкуруючої діяльності, використання «заспокійливих», звернення до релігії. Практично не використовуються мисленнєвий відхід від проблеми, поведінковий відхід від проблеми, прийняття, концентрація на емоціях і їх вираження.

Досліджувані з релігійним досвідом більше 3х років в якості стратегій подолання стресу вони використовують придушення/пригнічення конкуруючої діяльності, активне подолання, заперечення, інструментальну соціальну підтримку. Рідше в якості ресурсів подолання стресу використовуються і швидше за все є індивідуальними ресурсами мисленнєвий відхід від проблеми, звернення до релігії та інше. Практично не використовується стримування, планування, поведінковий відхід від проблеми, концентрація на емоціях і їх вираження, прийняття, використання емоційної соціальної підтримки.

Таким чином, бачимо, що наявність релігійного досвіду пов'язана із такими стратегіями подолання стресу: відмова вірити в те, що трапилося або спроби заперечувати його реальність, а також прагнення отримати пораду, допомогу або інформацію. Водночас нетривалий релігійний досвід частіше спонукає обдумування того, як діяти у відношенні важкій життєвій ситуації, розробку стратегій поведінки, утримання від занадто поспішних, імпульсивних дій, а також розглядається як ресурс емоційної, моральної підтримки, співчуття і розуміння. Більш тривалий релігійний досвід частіше викликає активні кроки або прямі дії, спрямовані на подолання стресової ситуації, а також уникнення відволікання іншими видами активності й ігнорування інших речей, що дозволяє активніше справлятися зі стресовою ситуацією.

Для встановлення зв'язку релігійного досвіду з рівнем стресостійкості ми здійснили кореляційний аналіз за методом Спірмена. Виявилось, що зв'язок існує і він значимий. Отже релігійний досвід пов'язаний із рівнем стресостійкості, як у юнаків так і у дівчат юнацького віку.

3.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку релігійного досвіду та стресостійкості юнаків

Для встановлення зв'язку релігійного досвіду з рівнем стресостійкості ми здійснили кореляційний аналіз за методом Спірмена (табл.3.1). Обрахунки здійснювалися в програмі STATISTICA6.0.

Таблиця 3.1.

Результати кореляційного аналізу дослідження стресостійкості юнаків

	Valid	Spearman	t(N-2)	p-level
	Кількість досліджуваних	Коефіцієнт кореляції		Рівень статистичної значимості
Var1 & Var2	60	0,505815	4,465548	0,000037

Таким чином, зв'язок існує і він значимий. Отже можна сказати, що релігійний досвід впливає на рівень стресостійкості у юнаків.

Таблиця 3.2.

Результати кореляційного аналізу дослідження стресостійкості дівчат

	Valid	Spearman	t(N-2)	p-level
	Кількість досліджуваних	Коефіцієнт кореляції		Рівень статистичної значимості
Var1 & Var2	60	0,586321	5,497654	0,000043

Наша гіпотеза підтвердилася вдруге. Було знову виявлено, що релігійний досвід пов'язаний зі стресостійкістю дівчат з різним релігійним досвідом.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів наукової роботи дає підстави для висновків:

1. На основі аналізу наукової літератури вчених було встановлено, що починаючи від робіт Г. Сельє, стрес розглядається як неспецифічна відповідь організму на будь-яку вимогу, що має фізіологічні, психологічні та поведінкові показники. Роботи С. Лазаруса, Я. Рейковського, С. Фолкмана спрямовані на вивчення впливу середовища та соціальних умов на поведінку людини в стресовій ситуації, особливості її реагування на стресові події. Протидіяти стресу та адекватно функціонувати в стресових умовах допомагає людині стресостійкість, яка розглядається в психології як здатність зберігати певну спрямованість своїх дій, адекватно функціонувати та контролювати вираження емоцій, успішно вирішувати складні та відповідальні завдання в напружених обставинах, аналізувати умови діяльності, завчасно планувати її, застосовувати адекватні способи дії. Поняття, структура та чинники стресостійкості описані в роботах В.М. Крайнюка, Г.С. Нікіфорова, Я.О. Овсянникової, К.Д. Романа, Г.М. Ришка, Ю.В. Шарана, Ю.В. Щербатих. Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Зважаючи на те, що юнацький вік є сенситивним для розвитку психологічних компонентів релігійності, а релігійний досвід є одним із ресурсів стресостійкості, вивчення взаємозв'язку цих явищ є актуальним та соціально значущим.

2. На основі аналізу основних методологічних підходів до діагностики стресостійкості ми розробили структуру та провели дослідження, яке дозволило нам визначити рівень стресостійкості хлопців та дівчат з різним релігійним досвідом. В дослідженні використано тест життєстійкості С.Мадді (в модифікації О.М.Леонтєва) та опитувальник опанування стресу COPE (створений К. Карвером, М. Шейером і Дж. Вейнтраубом в адаптації О.І. Рассказової, Т.О. Гордєєвої, Є.Н. Осина). Статистична обробка здійснювалася за допомогою програми STATISTICA 6.0. Дослідження охоплено 120 осіб 60 юнаків та 60 юнок з різним релігійним досвідом. Дослідження проводилося протягом 2019-2020р.

3. Виявилось, що юнаки з релігійним досвідом до 3х років мають низький та середній рівень стресостійкості. Вони долають внутрішню напругу в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих, а також докладають достатньо зусиль до роботи над собою і над обставинами свого життя. Досвід включення у релігійну спільноту суб'єктивно сприймається як можливість для розвитку та вдосконалення, а спільна активність з новими людьми є ресурсом розвитку стресостійкості.

Юнаки та дівчата з тривалим релігійним досвідом краще готові до подолання різних стресів, підтримки високого рівня фізичного і психічного здоров'я. Вони оптимістичні, самоефективні й задоволені власним життям, здатні зберігати самовладання в стресових ситуаціях, ставити і реалізовувати складні важкодоступні цілі, проявляти наполегливість та цілеспрямованість, відчувати себе суб'єктом власних успіхів та досягнень. Водночас, вони сприймають будь-який досвід як ресурс для розвитку, готові до ризику та втілення найсміливіших ідей.

Нетривалий релігійний досвід частіше спонукає обдумування того, як діяти у відносно важкій життєвій ситуації, розробку стратегій поведінки, утримання від занадто поспішних, імпульсивних дій, а також розглядається як ресурс емоційної, моральної підтримки, співчуття і розуміння. Більш тривалий релігійний досвід частіше викликає активні кроки або прямі дії, спрямовані на подолання стресової ситуації, а також уникнення відволікання іншими видами активності й ігнорування інших речей, що дозволяє активніше справлятися зі стресовою ситуацією.

4. Для встановлення зв'язку релігійного досвіду з рівнем стресостійкості ми здійснили кореляційний аналіз за методом Спірмена. Виявилось, що зв'язок існує і він значимий. Отже релігійний досвід пов'язаний із рівнем стресостійкості, як у юнаків так і у дівчат юнацького віку.

Проведене дослідження не претендує на вичерпний аналіз усіх аспектів складної та багатопланової стресостійкості в юнацькому віці. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці програми розвитку стресостійкості юнаків в умовах набуття ними релігійного досвіду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Е.Е. Психология здоровья: учебное пособие / под ред. Г.С.Никифорова. – Санкт-Петербург: Изд-во С. – Петербургского ун-та, 2008. – 607 с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
3. Войновская О.А. Психологические особенности личност-ной религиозности: дисс... канд. психол. наук: 19.00.01.– Одесса, 2007. – 220 с.
4. Головина Е. Ю. Духовный интеллект как детерминанта моральной ответственности личности / Т.Б.Хомуленко, К.И.Фоменко, Е.Ю.Головина // Теорія і практика управління соціальними системами: щоквартальний науково-практичний журнал. – Харків : НТУ «ХП». – 2014. – №4. – С. 51–58.
5. Колодний А. Релігійна ситуація в Україні у світлі візії Міланського едикту / А. Колодний, Л. Филипович // Релігійна свобода : наук. щорічник / Від-ня релігієзнавства Ін-ту філософії ім. Г. С. Сковороди. –К., 2012–2013. –Вип. 17-18: Свобода буття релігії в сучасному соціумі : зб. наук. ст. –С. 69–71.
6. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
7. Крупська О.І. Релігійні уявлення та особливості їх формування в студентській молоді /О.І. Крупська // Психологічні перспективи. – Вип. 16, 2010. – С. 125–132.
8. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
9. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / С. Р. Мартинюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: Логос, 2007. – Т.7, вип. 10. – С. 178–183.
10. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості / Овсяннікова Я.О. // Проблеми екстремальної та кризової психології. - 2009. - Вип.6. – С. 85-94.
11. Иванов П. А., Гаранян Н. Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) // Психологическая наука и образование. 2010. №1. С. 82–93.
12. Психологія. З викладом основ психології релігії / Під ред. о. Юзефа Макселона; Пер. з польс. Т. Чорновіл. – Львів : Свіча-до, 1998. – 320 с.
13. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре

- деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118.
14. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций/ Я. Рейковский. – М. : Прогресс. –1979. – 392 с.
 15. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості / Г.М. Ришко // Проблеми сучасної психології. - 2013. – Вип. 22. – С. 493- 509.
 16. Розов В.И. Управление стрессом в оперативно-розыскной деятельности. — К.: КНТ, 2006. — 240 с.
 17. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. Роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – вип. 7. – С. 155–162.
 18. Савиченко О.М. Розвиток мотивації у дитячій християнській літературі / О.М.Савиченко, Я.А.Сардаковський // Прикладні аспекти психології особистісного зростання. Збірник наукових праць студентів та викладачів. Випуск 2. / За ред. Л.П.Журавльової, В.О.Климчука, Ю.Ю. Дем'янчук. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2017. – С.84-89.
 19. Тиллих П. Избранное: Теология культуры. Пер. с англ. / Пауль Тиллих.– М.: Юрист, 1995. – 479 с.
 20. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді:Науково-методичний посібник. –К.: Міленіум, 2006. –204с.
 21. Шапарь В. Б. Психология кризисных ситуаций / В. Б. Шапарь. – Ростов на Дону.: Феникс, 2008. – 452 с.
 22. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю. В. Шаран // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. – вип. 7. – С. 143–148.
 23. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб : Питер, 2006. – 256 с.
 24. Folkman, S., Lazarus, R.S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer - 1984 -

- P. 123–126.
25. Folkman, S., & Lazarus, R. S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 1985 - P. 150–170
 26. Walesa Cz., Rozwój religijności człowieka, w: *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, red. S. Głaz, Kraków 2006 – S. 111–146.
 27. Jaczewski A. „Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania”, Warszawa, „Żak”. 2003 – S. 78-91.
 28. Brytek-Matera A. *Obraz ciała –obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym*, Warszawa: Difin. 2008 – S. 147-150.
 29. Janis, I.L. *Psychological stress: Psychoanalytic and behavioral studies of surgical patients*. New York: Wiley. 1958. - P. 20-27.
 30. Kobasa, S. C. *Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness* / S. C. Kobasa // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. –No. 37. – P. 1-11.
 31. Kuznetsov O.I. The structure and typological features of students' religiosity / O.I. Kuznetsov // *Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 35. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2017. – P. 259–271.*
 32. Maddi, S. R. *Hardiness: An Operationalization of Existential Courage* / S. R. Maddi // *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. – Vol. 44. – No. 3. – P. 279-298.
 33. Mechanik, D. *Students under stress: A study in the social psychology of adaptation*. New York: The Free Press. 1962. - P. 42–56.
 34. Selye, H. *Stress życia*. Przeł. J. W. Guzka i R. Rembiesa. Warszawa: PZWL. 1960. –70 P.
 35. Strelau, J. *Temperament jako regulator zachowania z perspektywy półwiecza badań*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. 2006. – P. 35-48.
 36. Tomaszewski, T. *Wstęp do psychologii*. Warszawa: PWN. 1963. – P. 141 – 151.
 37. Tomaszewski, T. *Aktywność człowieka*. W: M. Maruszewski, J. Reykowski, T. Tomaszewski, *Psychologia jako nauka o człowieku*. Warszawa: Książeczka i Wiedza. 1966. – P. 197 – 252.
 38. Tomaszewski, T. *Człowiek i otoczenie*. W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia*. Warszawa: PWN. 1975. – P. 13 – 36.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати дослідження юнаків та юнок за «Тестом життєстійкості»

Таблиця А.1.

Результати дослідження юнаків з релігійним досвідом до трьох років

	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризиків
досліджуваний 1	78,00	40	30	8
досліджуваний 2	74,00	37	29	8
досліджуваний 3	80,00	38	33	9
досліджуваний 4	81,00	42	32	7
досліджуваний 5	79,00	44	29	6
досліджуваний 6	78,00	43	27	8
досліджуваний 7	78,00	39	30	9
досліджуваний 8	85,00	43	34	8
досліджуваний 9	83,00	44	28	11
досліджуваний 10	83,00	43	32	8
досліджуваний 11	77,00	42	26	9
досліджуваний 12	74,00	39	25	10
досліджуваний 13	85,00	40	36	9
досліджуваний 14	76,00	40	24	12
досліджуваний 15	82,00	44	28	10
досліджуваний 16	82,00	41	32	9
досліджуваний 17	77,00	42	28	7
досліджуваний 18	84,00	43	32	9
досліджуваний 19	76,00	40	30	6
досліджуваний 20	75,00	43	27	5
досліджуваний 21	75,00	44	24	7
досліджуваний 22	79,00	45	26	8
досліджуваний 23	84,00	44	30	10
досліджуваний 24	85,00	45	31	9
досліджуваний 25	81,00	42	28	11
досліджуваний 26	77,00	43	26	8
досліджуваний 27	81,00	44	27	10
досліджуваний 28	85,00	44	32	9
досліджуваний 29	91,00	44	34	13
досліджуваний 30	79,00	43	28	8

Таблиця А.2.

Результати дослідження юнаків з релігійним досвідом більше трьох років

	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризиків
досліджуваний 31	89,00	34	37	18
досліджуваний 32	86,00	32	35	19
досліджуваний 33	86,00	33	33	20
досліджуваний 34	86,00	32	32	22
досліджуваний 35	90,00	34	36	20
досліджуваний 36	85,00	33	32	20
досліджуваний 37	87,00	34	34	19
досліджуваний 38	89,00	33	34	22
досліджуваний 39	88,00	34	35	19
досліджуваний 40	87,00	31	34	22
досліджуваний 41	84,00	32	34	18
досліджуваний 42	88,00	35	33	20
досліджуваний 43	89,00	34	36	19
досліджуваний 44	94,00	36	38	20
досліджуваний 45	87,00	31	36	20
досліджуваний 46	84,00	31	32	21
досліджуваний 47	86,00	31	35	20
досліджуваний 48	89,00	33	34	22
досліджуваний 49	89,00	35	34	20
досліджуваний 50	89,00	33	34	22
досліджуваний 51	89,00	32	36	21
досліджуваний 52	87,00	32	36	19
досліджуваний 53	85,00	31	34	20
досліджуваний 54	86,00	32	34	20
досліджуваний 55	85,00	32	34	19
досліджуваний 56	89,00	33	36	20
досліджуваний 57	88,00	31	35	22
досліджуваний 58	85,00	30	34	21
досліджуваний 59	89,00	34	34	21
досліджуваний 60	86,00	32	36	18

Таблиця А.3.

Результати дослідження юнок з релігійним досвідом до трьох років

	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризиків
досліджуваний 1	82,00	37	29	9
досліджуваний 2	77,00	37	29	9
досліджуваний 3	81,00	39	34	8
досліджуваний 4	82,00	40	33	7
досліджуваний 5	78,00	44	29	8
досліджуваний 6	84,00	42	25	10
досліджуваний 7	77,00	33	32	9
досліджуваний 8	84,00	45	36	8
досліджуваний 9	84,00	45	27	11
досліджуваний 10	81,00	44	34	9
досліджуваний 11	79,00	39	28	9
досліджуваний 12	76,00	40	25	11
досліджуваний 13	88,00	35	30	11
досліджуваний 14	77,00	41	27	10
досліджуваний 15	83,00	40	26	9
досліджуваний 16	82,00	43	33	8
досліджуваний 17	77,00	42	28	9
досліджуваний 18	85,00	43	32	10
досліджуваний 19	77,00	38	31	6
досліджуваний 20	77,00	40	28	6
досліджуваний 21	74,00	37	23	8
досліджуваний 22	79,00	45	26	8
досліджуваний 23	85,00	43	37	11
досліджуваний 24	88,00	45	34	9
досліджуваний 25	81,00	40	28	12
досліджуваний 26	76,00	44	28	7
досліджуваний 27	81,00	45	27	10
досліджуваний 28	85,00	45	32	9
досліджуваний 29	92,00	44	33	13
досліджуваний 30	78,00	43	29	8

Таблиця А.4.

Результати дослідження юнок з релігійним досвідом більше трьох років

	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризиків
досліджуваний 31	90,00	33	34	20
досліджуваний 32	87,00	31	37	17
досліджуваний 33	88,00	34	33	20
досліджуваний 34	86,00	33	33	21
досліджуваний 35	91,00	32	38	20
досліджуваний 36	87,00	36	30	20
досліджуваний 37	87,00	33	34	20
досліджуваний 38	88,00	34	34	21
досліджуваний 39	89,00	31	36	19
досліджуваний 40	86,00	31	34	22
досліджуваний 41	85,00	32	34	18
досліджуваний 42	88,00	36	33	20
досліджуваний 43	89,00	34	36	18
досліджуваний 44	93,00	36	38	20
досліджуваний 45	84,00	31	36	20
досліджуваний 46	84,00	31	31	21
досліджуваний 47	85,00	31	36	22
досліджуваний 48	90,00	33	34	22
досліджуваний 49	91,00	32	32	20
досліджуваний 50	89,00	32	35	22
досліджуваний 51	88,00	32	36	21
досліджуваний 52	87,00	32	35	19
досліджуваний 53	84,00	32	34	20
досліджуваний 54	86,00	32	34	20
досліджуваний 55	85,00	34	34	19
досліджуваний 56	90,00	33	36	20
досліджуваний 57	88,00	31	35	22
досліджуваний 58	85,00	30	34	21
досліджуваний 59	89,00	36	34	21
досліджуваний 60	85,00	32	36	19

Додаток Б

Результати дослідження юнаків та юнок за тестом COPE

Таблиця Б.1.

Результати дослідження юнаків з релігійним досвідом до трьох років

	Позитивне переформування	Мисленнєвий відхід від проблеми	Концентрація на емоціях і їх	Інструментальна соціальна підтримка	Активне подолання	Заперечення	Звернення до релігії	Гумор	Поведінковий відхід від проблеми	Стримування	Використання емоційної соціальної підтримки	Використання «самопідтримки»	Прийняття	Придушення/пригніче ння когнітивної	Планування
досліджуваний 1	8	8	6	14	10	11	7	12	8	11	14	8	7	8	15
досліджуваний 2	11	9	6	15	8	11	8	11	7	11	12	9	6	8	12
досліджуваний 3	10	7	4	13	10	10	7	10	7	12	13	7	7	7	14
досліджуваний 4	9	6	4	12	10	12	7	10	6	12	14	9	6	7	14
досліджуваний 5	8	6	5	14	9	11	9	12	6	11	14	8	6	9	14
досліджуваний 6	10	9	7	14	10	10	7	10	7	10	14	8	5	7	14
досліджуваний 7	9	7	6	12	11	9	8	11	7	12	12	7	6	8	15
досліджуваний 8	12	5	4	14	9	12	9	12	5	12	14	8	5	9	14
досліджуваний 9	9	8	6	14	9	13	9	13	8	12	14	8	6	9	14
досліджуваний 10	8	7	5	10	11	9	8	11	7	11	11	8	5	8	13
досліджуваний 11	8	5	6	12	8	12	8	12	5	12	12	8	5	8	12
досліджуваний 12	12	9	6	15	9	12	9	12	7	12	15	7	7	9	15
досліджуваний 13	14	9	7	14	10	14	7	14	6	14	14	9	6	7	14
досліджуваний 14	10	8	6	14	10	10	7	10	8	12	14	8	5	9	14
досліджуваний 15	9	6	5	14	8	11	8	11	6	12	14	9	6	8	14
досліджуваний 16	10	8	7	15	10	12	7	10	8	10	12	8	5	7	15
досліджуваний 17	12	6	5	14	9	12	8	12	6	12	14	6	6	8	15
досліджуваний 18	14	4	5	15	9	14	9	14	7	14	15	7	7	8	15
досліджуваний 19	10	8	6	13	9	10	7	12	7	10	13	7	6	7	13
досліджуваний 20	8	4	5	13	11	9	8	11	8	11	13	8	6	8	15
досліджуваний 21	10	5	6	14	10	10	7	10	5	12	14	8	5	7	14
досліджуваний 22	9	4	5	14	9	11	9	13	5	13	14	8	5	9	14
досліджуваний 23	12	8	5	15	9	12	9	12	8	12	12	8	6	9	15
досліджуваний 24	14	6	4	15	9	14	9	14	6	14	11	9	6	9	15
досліджуваний 25	10	7	5	13	10	10	7	10	6	10	13	9	6	7	14
досліджуваний 26	10	7	5	15	10	12	7	10	7	12	12	7	5	7	15
досліджуваний 27	10	4	5	13	11	11	8	11	5	13	13	8	6	8	15
досліджуваний 28	9	8	6	14	8	12	8	11	7	13	14	7	6	8	14
досліджуваний 29	10	7	5	15	10	10	7	10	7	12	13	7	7	7	15
досліджуваний 30	8	8	4	14	10	12	7	10	5	11	14	8	6	7	14

Таблиця Б.2.

Результати дослідження юнаків з релігійним досвідом більше трьох років

	Позитивне переформування	Мисленевий відхід	Концентрація на	Інструментальна соціальна підтримка	Активне подолання	Заперечення	Звернення до релігії	Гумор	Поведінковий відхід	Стимування	Використання	Використання	Прийняття	Придушення/пригнічення конкуруючої	Планування
досліджуваний 31	8	12	9	12	14	15	11	9	10	8	7	10	7	14	8
досліджуваний 32	11	11	6	11	14	14	11	11	7	8	6	11	9	15	8
досліджуваний 33	10	12	9	13	15	12	12	10	7	10	7	10	7	14	7
досліджуваний 34	9	10	8	12	14	12	12	10	10	10	6	12	9	14	7
досліджуваний 35	8	12	9	10	14	12	11	9	6	9	6	11	8	14	9
досліджуваний 36	10	10	7	14	10	12	10	10	7	7	5	10	9	14	10
досліджуваний 37	11	11	6	12	15	14	12	11	7	8	6	12	8	15	8
досліджуваний 38	9	12	9	14	13	12	12	12	10	9	5	12	9	14	9
досліджуваний 39	9	13	6	10	13	13	12	13	8	9	6	12	6	14	9
досліджуваний 40	12	11	9	10	15	12	11	11	7	8	8	11	9	13	8
досліджуваний 41	11	12	6	12	14	14	12	9	9	8	7	12	9	14	8
досліджуваний 42	12	12	6	11	13	12	12	12	7	9	7	12	7	15	9
досліджуваний 43	12	14	7	12	14	14	10	9	9	10	6	10	9	14	7
досліджуваний 44	10	12	6	10	13	12	12	10	8	9	5	12	9	14	9
досліджуваний 45	9	11	9	11	14	11	12	11	10	8	6	12	6	14	8
досліджуваний 46	10	10	7	12	15	12	10	10	8	10	5	10	9	15	11
досліджуваний 47	12	12	9	11	13	12	12	9	10	8	6	12	6	15	8
досліджуваний 48	11	14	9	11	14	14	10	9	7	8	7	10	7	15	8
досліджуваний 49	10	12	6	13	14	14	10	12	7	9	6	10	6	13	7
досліджуваний 50	11	11	9	13	12	12	11	11	8	8	6	11	10	15	8
досліджуваний 51	10	10	6	11	15	13	12	10	10	9	8	12	9	14	11
досліджуваний 52	9	13	9	11	13	14	11	9	9	9	7	10	9	14	9
досліджуваний 53	12	12	10	12	14	12	12	10	8	9	6	12	6	15	9
досліджуваний 54	11	13	9	12	13	14	10	9	10	9	6	10	6	15	9
досліджуваний 55	10	10	9	13	15	13	10	10	6	10	6	10	6	14	7
досліджуваний 56	10	10	8	10	10	12	12	10	7	7	7	12	9	15	7
досліджуваний 57	10	11	9	13	15	15	13	11	9	8	6	13	6	15	8
досліджуваний 58	12	11	6	12	14	12	13	11	7	8	6	13	6	14	8
досліджуваний 59	10	10	9	11	15	14	12	10	7	10	7	12	10	15	7
досліджуваний 60	11	10	9	14	15	15	11	10	9	10	6	11	9	14	7

Таблиця Б.3.

Результати дослідження юнок з релігійним досвідом до трьох років

	Позитивне переформування	Мисленнєвий відхід від проблем	Концентрація на емоціях і/у	Інструментальна соціальна підтримка	Активне подолання	Заперечення	Звернення до релігії	Гумор	Поведінковий відхід від проблем	Стримування	Використання емоційної соціальної «запобіжної»	Використання «запобіжної»	Прийняття	Придушення/пригніче ння когнітивної	Планування
досліджуваний 1	9	9	6	15	8	10	9	11	8	11	14	9	7	8	14
досліджуваний 2	10	9	6	15	10	13	7	7	7	9	14	9	6	7	15
досліджуваний 3	10	8	5	14	11	11	8	13	7	12	13	8	7	9	14
досліджуваний 4	8	9	4	13	11	11	7	9	6	11	14	9	6	9	15
досліджуваний 5	8	6	6	12	10	12	7	10	6	12	14	9	6	7	14
досліджуваний 6	9	9	9	15	9	10	9	10	7	10	14	7	5	7	13
досліджуваний 7	9	7	6	12	10	9	8	11	7	12	11	7	6	8	12
досліджуваний 8	12	9	4	14	5	15	7	11	6	10	14	9	5	4	13
досліджуваний 9	7	8	4	12	7	13	9	11	8	10	15	8	6	7	13
досліджуваний 10	8	7	6	9	13	9	8	14	7	11	10	8	9	7	14
досліджуваний 11	8	5	6	15	8	13	8	13	5	11	11	7	6	9	14
досліджуваний 12	14	8	8	12	9	11	9	15	8	11	14	9	7	7	14
досліджуваний 13	15	10	9	13	10	14	7	14	6	14	14	9	6	7	15
досліджуваний 14	8	8	5	14	10	11	7	9	8	14	14	8	7	9	13
досліджуваний 15	8	7	5	14	8	11	9	14	7	12	12	10	8	7	14
досліджуваний 16	11	8	8	13	10	12	7	11	8	9	14	8	7	6	15
досліджуваний 17	14	6	5	11	9	11	8	12	9	12	13	8	6	7	13
досліджуваний 18	12	6	4	14	9	13	9	11	7	14	15	7	7	8	14
досліджуваний 19	10	8	6	13	9	10	7	12	7	10	13	7	6	7	13
досліджуваний 20	10	7	5	14	11	9	10	13	8	11	13	8	6	9	13
досліджуваний 21	11	5	6	14	10	10	8	10	5	12	15	8	7	7	15
досліджуваний 22	9	4	5	14	9	11	9	13	5	13	14	8	6	9	14
досліджуваний 23	12	8	5	15	9	12	9	12	8	12	12	8	6	9	15
досліджуваний 24	14	6	4	15	9	14	9	14	6	14	11	9	6	9	15
досліджуваний 25	10	7	5	13	10	10	7	10	6	10	13	9	6	7	14
досліджуваний 26	10	7	5	15	10	12	7	10	7	12	12	7	5	7	15
досліджуваний 27	10	4	5	13	11	11	8	11	5	13	13	8	6	8	15
досліджуваний 28	8	8	6	14	8	11	8	11	7	13	14	7	6	8	13
досліджуваний 29	7	7	5	13	12	10	7	10	7	12	13	7	7	7	14
досліджуваний 30	9	8	4	13	11	12	7	10	5	12	15	8	6	9	14

Таблиця Б.4.

Результати дослідження юнок з релігійним досвідом більше трьох років

	Позитивне переформування	Мисленевий відхід	Концентрація на	Інструментальна соціальна підтримка	Активне подолання	Заперечення	Звернення до релігії	Гумор	Поведінковий відхід	Стимування	Використання	Використання	Прийняття	Придушення/пригнічення конкуруючої	Планування
досліджуваний 31	9	13	9	14	14	15	11	9	9	8	7	12	9	15	9
досліджуваний 32	9	9	10	11	13	14	13	11	7	6	5	13	7	14	9
досліджуваний 33	8	15	9	15	15	12	14	10	7	10	7	10	7	13	10
досліджуваний 34	9	10	8	12	14	12	12	11	10	10	6	12	9	14	9
досліджуваний 35	10	12	9	10	13	12	11	8	6	9	6	10	9	12	8
досліджуваний 36	12	11	9	14	11	12	10	10	7	6	5	10	9	14	10
досліджуваний 37	10	11	6	12	15	14	12	11	7	8	6	12	8	15	8
досліджуваний 38	8	12	9	14	13	12	12	15	10	9	5	12	9	14	10
досліджуваний 39	9	13	6	10	13	13	12	13	8	9	7	11	6	14	9
досліджуваний 40	12	11	9	10	15	12	11	11	7	8	9	11	9	13	8
досліджуваний 41	11	12	6	12	14	14	12	9	9	8	7	14	9	14	8
досліджуваний 42	12	12	6	11	13	12	12	12	7	9	7	12	7	15	9
досліджуваний 43	11	13	7	12	14	12	10	9	9	10	6	10	9	14	7
досліджуваний 44	12	10	6	10	12	13	12	9	10	9	8	7	9	14	9
досліджуваний 45	9	11	9	11	14	11	12	11	10	8	6	12	6	14	8
досліджуваний 46	9	9	7	11	15	9	10	15	8	10	5	10	10	15	10
досліджуваний 47	11	13	9	14	13	12	7	9	10	8	6	9	6	12	11
досліджуваний 48	12	12	10	11	14	12	10	11	7	9	6	10	7	15	8
досліджуваний 49	10	12	8	13	14	14	11	12	7	8	6	10	7	14	9
досліджуваний 50	15	9	9	11	10	12	8	11	8	9	7	11	10	15	8
досліджуваний 51	10	10	6	11	15	13	12	10	10	9	8	12	9	14	11
досліджуваний 52	9	13	9	11	13	14	11	9	9	9	9	10	9	14	9
досліджуваний 53	11	12	11	12	14	12	12	10	8	9	6	12	6	15	9
досліджуваний 54	11	13	9	12	13	14	10	9	10	9	6	10	6	15	9
досліджуваний 55	10	10	9	13	15	13	10	11	6	10	6	10	6	14	9
досліджуваний 56	10	10	8	10	10	12	12	10	7	7	7	12	9	15	9
досліджуваний 57	10	11	9	13	15	15	13	11	9	8	6	13	6	15	6
досліджуваний 58	11	13	7	12	14	12	15	12	7	8	6	13	6	14	10
досліджуваний 59	14	11	8	11	15	13	12	10	7	11	7	12	10	15	8
досліджуваний 60	11	12	9	9	15	15	15	10	9	10	8	9	9	11	9