

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-4-9>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

Петровська Інга Ростиславівна,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології

Львівського національного університету імені Івана Франка

ORCID ID: 0000-0001-7544-945X

Scopus ID: 58126457100

Статтю присвячено дослідженню психологічних чинників загальної та професійної самоефективності українських жінок у реально діючому воєнному контексті. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю виявлення внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують здатність жінок зберігати активність, адаптивність і віру у власні можливості за екстремальних життєвих обставин. У дослідженні взяли участь 90 жінок віком від 20 до 52 років різних професійних груп. Використано комплекс валідних і надійних психодіагностичних методик, спрямованих на оцінювання особистісних рис, резильєнтності, локусу контролю, емоційного фону, задоволеності життям, а також показників загальної та професійної самоефективності. Для виявлення провідних чинників самоефективності використано метод множинного регресійного аналізу. Встановлено, що загальна самоефективність жінок в умовах війни найбільшою мірою зумовлена позитивними формами мислення, оптимістичним емоційним фоном, внутрішнім локусом контролю, відкритістю новому досвіду, домінантністю, сумлінністю, інтелектуальною ефективністю, позитивним самоставленням, благополуччям та узгодженістю між поставленими й досягнутими цілями. Негативними предикторами загальної самоефективності виступають сензитивність і зовнішній локус контролю. Професійна самоефективність жінок значною мірою зумовлена рівнем резильєнтності, незалежності, самоприйняття, інтересу до життя, відкритості новому досвіду, домінантності, сумлінності, інтелектуальної ефективності й узгодженості життєвих цілей. Негативний вплив на професійну самоефективність мають емоційна нестійкість і надмірна гнучкість. Виявлено наявність спільних (базових) чинників загальної та професійної самоефективності, до яких належать відкритість новому досвіду, домінантність, сумлінність, інтелектуальна ефективність та узгодженість цілей. Водночас визначено специфічні детермінанти кожного виду самоефективності: для загальної – емоційно-ціннісні ресурси (віра, надія, оптимізм, позитивний емоційний фон), а для професійної – особистісна стійкість (резильєнтність), автономність та інтерес до життя. Отримані результати поглиблюють наукові уявлення про психологічні чинники самоефективності жінок у кризових умовах і мають важливе практичне значення для розроблення програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення стресостійкості, професійної адаптації та психологічного добробуту українських жінок в умовах війни.

Ключові слова: самоефективність, війна, резильєнтність, психологічний добробут, особистісні ресурси.

Petrovska Inha. Psychological factors of self-efficacy among Ukrainian women in the context of war

The article focuses on the study of psychological factors influencing the general and professional self-efficacy of Ukrainian women in the context of real-life war. The relevance of the study is determined by the need to identify internal psychological resources that enable women to maintain their activity, adaptability, and faith in their own capabilities under extreme life circumstances. The study involved 90 women aged 20 to 52 representing various professional groups. A set of valid and reliable psychodiagnostic instruments was used to assess personality traits, resilience, locus of control, emotional background, life satisfaction, as well as indicators of general and professional self-efficacy. The method of multiple regression analysis was employed to identify the key factors influencing self-efficacy. It was found that women's general self-efficacy under wartime conditions is largely determined by positive forms of thinking, an optimistic emotional background, an internal locus of control, openness to new experience, dominance, conscientiousness, intellectual effectiveness, positive self-attitude, well-being, and consistency between set and achieved goals. Sensitivity and an external locus of control act as negative predictors of general self-efficacy. Women's professional self-efficacy is largely determined by the levels of resilience, independence, self-acceptance, interest in life, openness to new experience, dominance, conscientiousness, intellectual effectiveness, and consistency in life goals. Emotional instability and excessive flexibility have a negative impact on professional

self-efficacy. The presence of common (basic) factors of both general and professional self-efficacy was revealed, including openness to new experience, dominance, conscientiousness, intellectual effectiveness, and goal consistency. At the same time, specific determinants of each type of self-efficacy were identified: emotional and value-based resources (faith, hope, optimism, positive emotional background) for general self-efficacy, and personal stability (resilience), autonomy, and life activity for professional self-efficacy. The obtained results deepen our scientific understanding of the psychological factors that maintain women's self-efficacy under crisis conditions and have important practical implications for the development of psychological support programs aimed at enhancing stress resistance, professional adaptation, and psychological well-being among Ukrainian women in wartime.

Key words: *self-efficacy, war, resilience, psychological well-being, personal resources.*

Вступ

Сучасні воєнні події в Україні спричинили масштабні соціальні, економічні та психологічні зміни, що суттєво впливають на життя жінок різних вікових і соціальних груп. Умови невизначеності, постійної небезпеки, втрати, вимушена міграція, поєднання професійних, сімейних і волонтерських ролей створюють високий рівень стресу та висувають підвищені вимоги до адаптаційних можливостей особистості. За таких обставин особливого значення набуває феномен самоефективності – віра людини у власну здатність справлятися зі складними ситуаціями, впливати на події та досягати поставлених цілей [1].

Самоефективність розглядається як провідний психологічний ресурс, який визначає індивідуальні можливості подолання стресу, ухвалення рішень і реалізації ефективних поведінкових стратегій у кризових ситуаціях [13]. Високий рівень самоефективності пов'язаний із кращим психологічним благополуччям, більш конструктивними копінг-стратегіями, нижчим ризиком емоційного виснаження та депресивних проявів [4; 16]. Водночас у воєнний період цей ресурс піддається значному випробуванню, а його формування та підтримання залежать від низки психологічних чинників – від індивідуально-психологічних характеристик до соціальної підтримки та досвіду опанування стресу [6; 12].

Для українських жінок, які часто виконують одночасно кілька ролей – матері, працівниці, волонтерки, внутрішньо переміщеної особи або людини, відповідальної за родину під час служби партнера на фронті, – питання розвитку та зміцнення самоефективності набуває особливої актуальності, адже емоційне виснаження, хронічна втома, стрес і невизначеність суттєво впливають на віру жінок у власну здатність справлятися зі складними життєвими обставинами [2; 3; 5]. Їхній життєвий досвід у період війни є унікальним і потребує наукового осмислення, зокрема в аспекті того, які психологічні чинники сприяють або, навпаки, перешкоджають збереженню віри у власні можливості.

Метою статті є емпіричне виявлення й аналізування психологічних чинників загальної та професійної самоефективності українських жінок під час війни.

Матеріали та метод

В емпіричному дослідженні взяли участь 90 жінок віком від 20 до 52 років (середній вік – 38,3 року). Із них 69 (77 %) мають дітей, тоді як 21 (23 %) учасниця зазначила, що дітей не має. Більшість респонденток, які є матерями, виховують двох дітей. За сімейним статусом 60 (67 %) жінок перебувають у шлюбі або проживають у цивільному шлюбі; 22 (24 %) учасниці охарактеризували свій статус як «незаміжня», а 8 (9 %) – як «розлучена». За професійною належністю учасниці розподілилися так: 18 (20 %) – освітня сфера (викладачі, учителі, вихователі); 15 (17 %) – сфера психологічної допомоги та психосоціальної підтримки (психологи); 18 (20 %) – медична сфера (лікарі, медичні сестри, медики, масажисти); 33 (36 %) – сфера підприємництва і торгівлі; 6 (7 %) – інші сфери.

Для виявлення психологічних чинників самоефективності жінок було використано такі психодіагностичні методики, як Шкала асертивності (С. Ратус), опитувальник ТІРІ (С. Гослінг та ін., адаптація І. Галецької, М. Кліманської), «Інструмент дослідження резильєнтності» (ІДР-14) (Ф. Ху та ін., адаптація Л. Колесніченко, О. Бережної), Шкала внутрішньо-зовніш-



нього локусу контролю (ІЕ-4) (Д. Ніссен та ін., адаптація Ю. Глушка), Діагностика індексу задоволеності життям (Б. Ньюгартен), Каліфорнійський психологічний опитувальник (СРІ) (Г. Гоф, адаптація В. Барка та ін.), Шкала самоефективності у діяльності та у спілкуванні (М. Шеєр, Дж. Маддукс), Опитувальник професійної самоефективності (коротка версія) (Т. Ріготті та ін., адаптація О. В. Креденцер).

Результати

Для встановлення психологічних чинників загальної самоефективності жінок (як інтегрального показника самоефективності в діяльності та спілкуванні) застосовано множинний регресійний аналіз (табл. 1).

Таблиця 1

Результати множинної регресії (загальна самоефективність)

Regression Summary for Dependent Variable. Загальна самоефективність						
R = ,93995402 R ² = ,88351356 Adjusted R ² = ,85600982						
F(17,72) = 32,123 p < 0,0000 Std. Error of estimate: 5,7050						
N = 90	Beta	Std. Err. – of Beta	B	Std. Err. – of B	t(72)	p-level
Intercept			-30,4717	4,429986	-6,87850	0,000000
Мислення, орієнтоване на віру та надію	0,959041	0,133026	3,6490	0,506144	7,20944	0,000000
Домінантність	0,287271	0,058822	2,4423	0,500091	4,88373	0,000006
Сензитивність	-0,503238	0,062470	-3,6246	0,449943	-8,05565	0,000000
Загальний фон настрою	0,493362	0,077245	4,4798	0,701386	6,38700	0,000000
Зовнішній локус контролю	-0,476304	0,085459	-3,2697	0,586654	-5,57349	0,000000
Відкритість новому досвіду	0,355392	0,066956	2,0348	0,383364	5,30784	0,000001
Позитивне мислення	0,758194	0,133103	1,9647	0,344908	5,69630	0,000000
Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	0,190122	0,059365	1,7102	0,534002	3,20260	0,002029
Інтелектуальна ефективність	0,153036	0,070614	1,2087	0,557724	2,16721	0,033528
Позитивна оцінка себе та власних вчинків	0,280126	0,080417	2,5225	0,724134	3,48341	0,000846
Внутрішній локус контролю	0,347346	0,093418	2,2146	0,595600	3,71819	0,000394
Благополуччя	0,296522	0,083375	1,7484	0,491609	3,55650	0,000669
Незалежність	0,143733	0,080213	0,6889	0,384468	1,79189	0,077352
Асертивність	-0,273274	0,091601	-0,2454	0,082258	-2,98332	0,063891
Сумлінність	0,146603	0,067339	0,8995	0,413161	2,17707	0,032754
Гнучкість	-0,130101	0,076568	-0,9008	0,530129	-1,69917	0,093605
Резильєнтність	0,138873	0,109955	0,5410	0,428313	1,26300	0,210665

Отримана регресійна модель є статистично значущою: $F(17,72) = 32,12$; $p < 0,0001$. Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,88$ свідчить про високу пояснювальну здатність моделі, що означає, що 88 % варіації загальної самоефективності пояснюється включеними предикторами.

До моделі ввійшов широкий спектр психологічних змінних, однак статистично значущими позитивними (збільшують загальну самоефективність) предикторами ($p < 0,05$) стали такі: *мислення, орієнтоване на віру та надію* ($\beta = 0,959$; $p < 0,001$), *позитивне мислення* ($\beta = 0,758$; $p < 0,001$), *загальний фон настрою (суб'єктивне задоволення та оптимізм)* ($\beta = 0,493$; $p < 0,001$), *відкритість новому досвіду* ($\beta = 0,355$; $p < 0,001$), *внутрішній локус контролю* ($\beta = 0,347$; $p < 0,001$), *позитивна оцінка себе та власних вчинків* ($\beta = 0,280$; $p < 0,001$), *благополуччя* ($\beta = 0,297$; $p < 0,001$), *домінантність* ($\beta = 0,287$; $p < 0,001$), *узгодженість між поставленими та досягнутими цілями* ($\beta = 0,190$; $p = 0,002$), *сумлінність* ($\beta = 0,147$; $p = 0,033$), *інтелектуальна ефективність* ($\beta = 0,153$; $p = 0,034$).

Негативними предикторами (зменшують загальну самоефективність) є: *сензитивність* ($\beta = -0,503$; $p < 0,001$) та *зовнішній локус контролю* ($\beta = -0,476$; $p < 0,001$).

Змінні *асертивність*, *незалежність*, *гнучкість* та *результативність* хоч і мають позитивні або негативні коефіцієнти, але не досягли рівня статистичної значущості ($p > 0,05$).

Таким чином, на загальну самоефективність жінок найбільш вагомий вплив мають позитивні форми мислення, оптимістичний емоційний фон, внутрішній локус контролю та низка особистісних рис (відкритість новому досвіду, інтернальність, домінантність, сумлінність та ін.), тоді як надмірна емоційна чутливість та схильність приписувати контроль над подіями зовнішнім обставинам знижують рівень самовідчуття ефективності.

Також було застосовано множинний регресійний аналіз із метою виявлення психологічних чинників професійної самоефективності жінок (табл. 2).

Таблиця 2

Результати множинної регресії (професійна самоефективність)

Regression Summary for Dependent Variable. Професійна самоефективність $R = ,89147648$ $R^2 = ,79473032$ $Adjusted\ R^2 = ,74626387$ $F(17,72) = 16,398$ $p < ,00000$ $Std.\ Error\ of\ estimate: 3,4917$						
N = 90	Beta	Std. Err. – of Beta	B	Std. Err. – of B	t(72)	p-level
Intercept			-3,10674	2,545510	-1,22048	0,022626
Домінантність	0,259174	0,073655	1,01590	0,288712	3,51875	0,000756
Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	0,199771	0,073952	0,82851	0,306699	2,70138	0,008604
Інтерес до життя	0,247913	0,090975	1,01545	0,372633	2,72507	0,008065
Результативність	0,803192	0,203705	0,42393	0,107518	3,94293	0,000185
Самоприйняття	0,238414	0,089489	0,60372	0,226608	2,66416	0,009519
Відкритість новому досвіду	0,305268	0,109928	0,80585	0,290190	2,77697	0,006990
Емоційна нестійкість	-0,437922	0,137904	-1,31676	0,414656	-3,17555	0,002202
Гнучкість	-0,258779	0,092789	-0,82607	0,296199	-2,78892	0,006762
Екстраверсія	0,035125	0,110977	0,11724	0,370427	0,31651	0,752532
Незалежність	0,335366	0,111572	0,74112	0,246560	3,00583	0,003644
Інтелектуальна ефективність	0,219792	0,093740	0,80037	0,341353	2,34469	0,021804
Сумлінність	0,268097	0,114535	0,75839	0,323997	2,34073	0,022019
Загальний фон настрою	0,179589	0,106160	0,75183	0,444428	1,69168	0,095032
Позитивна власна оцінка та власних вчинків	-0,145158	0,097012	-0,60265	0,402761	-1,49629	0,138950
Самоконтроль	0,155163	0,111777	0,50091	0,360848	1,38815	0,169371
Зовнішній локус контролю	-0,129659	0,102900	-0,41037	0,325680	-1,26005	0,211721

Побудована модель є статистично значущою: $F(17, 72) = 16,40$; $p < 0,001$, а її пояснювальна здатність є високою: $R = 0,89$; $R^2 = 0,79$, що свідчить про те, що приблизно 79 % дисперсії професійної самоефективності пояснюється включеними в модель психологічними характеристиками.

Позитивними предикторами (підвищують професійну самоефективність) є: *результативність* ($\beta = 0,803$; $p < 0,001$), *незалежність* ($\beta = 0,335$; $p = 0,0036$), *відкритість новому досвіду* ($\beta = 0,305$; $p = 0,0070$), *домінантність* ($\beta = 0,259$; $p < 0,001$), *сумлінність* ($\beta = 0,268$; $p = 0,0220$), *самоприйняття* ($\beta = 0,238$; $p = 0,0095$), *інтерес до життя* ($\beta = 0,248$; $p = 0,0081$), *інтелектуальна ефективність* ($\beta = 0,220$; $p = 0,0218$), *узгодженість між поставленими та досягнутими цілями* ($\beta = 0,200$; $p = 0,0086$).

Негативними значущими предикторами (знижують професійну самоефективність) є: *емоційна нестійкість* ($\beta = -0,438$; $p = 0,0022$) та *гнучкість* ($\beta = -0,259$; $p = 0,0068$).

Такі змінні, як *екстраверсія, позитивна оцінка себе та власних вчинків, самоконтроль, зовнішній локус контролю та загальний фон настрою* не досягли рівня статистичної значущості ($p > 0,05$).

Отримані результати вказують на те, що професійна самоефективність найбільшою мірою зумовлена резильєнтністю (високою стійкістю до труднощів і здатністю швидко відновлюватися після стресу), незалежністю (сприяє впевненості у власних професійних діях і самостійності у прийнятті рішень), відкритістю новому досвіду (передбачає здатність опановувати нові підходи та діяти творчо), домінантністю (ініціативністю і впевненістю у соціальній взаємодії), сумлінністю (відповідальністю та самодисципліною), самосприйняттям (прийняттям себе та позитивним ставленням до себе), інтересом до життя (загальною життєвою залученістю та мотиваційною насиченістю), узгодженістю між поставленими та досягнутими цілями (формує відчуття успішності та впевненості в роботі) та інтелектуальною ефективністю (здатністю раціонально вирішувати професійні задачі).

Водночас емоційна нестійкість (емоційна вразливість та нестабільність), а також гнучкість (надмірна адаптивність або пристосованість, що інколи супроводжується невпевненістю у власних діях) виступають чинниками, що знижують професійну самоефективність.

Отримані результати загалом узгоджуються з наявними даними психологічних досліджень, які підкреслюють роль емоційних, когнітивних та особистісних ресурсів у формуванні самоефективності, особливо в умовах стресу й невизначеності. Зокрема, значущість оптимізму, позитивного мислення та загального емоційного фону для загальної самоефективності українських жінок у воєнних умовах узгоджується з теорією А. Бандури, відповідно до якої когнітивно-емоційні оцінки (віра у власні сили, відчуття контролю) є центральними механізмами самоефективності [8]. Дослідження показують, що оптимізм і позитивні переконання є ключовими протективними факторами під час тривалого стресу, травматичного досвіду та воєнних дій [7; 9; 11].

Встановлено, що резильєнтність є визначальним чинником професійної самоефективності. Це узгоджується з дослідженнями, у яких резильєнтність розглядається як провідний ресурс адаптації фахівців у кризових ситуаціях, зокрема в умовах війни [10; 13; 19]. Резильєнтність дає змогу не лише відновлюватися після стресу, а й підтримувати продуктивність та професійну активність навіть за умов постійної небезпеки.

Також результати відповідають висновкам досліджень, які доводять, що узгодженість цілей і внутрішній локус контролю посилюють самоефективність та емоційне благополуччя, оскільки забезпечують відчуття керованості життєвими обставинами [18; 20]. У контексті війни такі механізми є особливо значущими, адже допомагають жінкам підтримувати життєву спрямованість і професійну мотивацію.

Негативний вплив емоційної нестійкості, сензитивності та зовнішнього локусу контролю підтверджується сучасними моделями стресу, які вказують на те, що емоційна розбалансованість і почуття залежності від зовнішніх сил знижують ресурси подолання та продуктивність [15; 17]. У воєнних умовах ці чинники можуть посилювати переживання безпорадності та втрати контролю, що формує нижчий рівень як загальної, так і професійної самоефективності.

Загалом регресійні моделі підтверджують, що в період війни українські жінки спираються загалом на ті ж базові психологічні ресурси, які описані в міжнародних дослідженнях стресостійкості, посттравматичного зростання та саморегуляції. Водночас специфічним є те, що високий рівень загальної самоефективності залежить переважно від емоційно-ціннісних детермінант (віра, надія, оптимізм, позитивна оцінка себе), тоді як професійна самоефективність ґрунтується на особистісній стійкості й автономності. Такий розподіл ресурсів може відображати реалії воєнного контексту, де жінкам доводиться поєднувати численні соціальні, сімейні та професійні ролі, що потребує різних механізмів адаптації.

Висновки

Результати емпіричного дослідження вказують на значний вплив внутрішніх особистісних характеристик на здатність жінок відчувати себе компетентними, ефективними та здатними контролювати ситуацію, незважаючи на стресогенні умови середовища.

У двох регресійних моделях виявлено однакові предиктори, що робить їх «базовими» чинниками самоефективності жінок в умовах війни. До них належать:

– відкритість новому досвіду – передбачає готовність приймати зміни, опановувати нові навички, шукати альтернативні рішення й адаптуватися до нестандартних обставин, що у воєнних умовах є критично необхідним (нові ролі, нові виклики, нові професійні вимоги);

– домінантність – впевненість, ініціативність, прагнення впливати на ситуацію та брати відповідальність за рішення, що допомагає жінкам активніше долати труднощі та зберігати відчуття контролю над життям у нестабільних обставинах війни;

– сумлінність – організованість, самодисципліна, здатність діяти послідовно та доводити справи до кінця. У контексті війни ці якості набувають особливої ваги, оскільки допомагають жінкам підтримувати контроль над повсякденними та професійними обов'язками, попри підвищений стрес і нестабільність;

– інтелектуальна ефективність – здатність раціонально аналізувати ситуації, приймати обґрунтовані рішення, ефективно опрацьовувати інформацію та знаходити конструктивні рішення в умовах обмежених ресурсів чи стресу. Інтелектуальна ефективність допомагає жінкам краще орієнтуватися в складних життєвих ситуаціях війни, знижує відчуття хаотичності та сприяє переконанню, що вони здатні впоратися з новими викликами;

– узгодженість між поставленими та досягнутими цілями – здатність реалістично формулювати цілі, планувати кроки для їх досягнення й усвідомлювати власний прогрес. В умовах війни, коли зовнішня ситуація часто є неконтрольованою та непередбачуваною, узгодженість цілей створює відчуття керованості життя, допомагає жінкам підтримувати переконання у своїй здатності справлятися з труднощами, бо досягнуті цілі виступають доказами ефективності й особистої спроможності.

Унікальними чинниками загальної самоефективності є мислення, орієнтоване на віру та надію, позитивне мислення та позитивний емоційний фон, внутрішній локус контролю, позитивне самоставлення та благополуччя. Ці результати показують, що в умовах війни підтримання оптимізму, внутрішньої віри, емоційної стійкості є критично важливим для подолання руйнівних наслідків стресу, втрат і невизначеності.

До унікальних чинників професійної самоефективності належать резильєнтність, незалежність, самоприйняття та інтерес до життя. Тут переважають особистісні риси, пов'язані зі стійкістю, автономністю та внутрішньою життєвою активністю, здатністю бачити сенс і можливість навіть у складних обставинах.

Отже, дослідження психологічних чинників самоефективності українських жінок в умовах війни є не лише науково значущим, а й соціально важливим, оскільки дає змогу окреслити ключові ресурси підтримки, розробити ефективні програми психологічної допомоги та сприяти підвищенню їхньої стресостійкості, психологічного добробуту та адаптаційних можливостей у надзвичайно складних життєвих обставинах.

Література:

1. Бовсуновський В. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 92–99. <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-15>.
2. Горенко М. Специфіка переживання стресу війни у жінок. *Психологічний журнал*. 2025. № 15. С. 69–77. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.15.2025.342123>.

3. Комар Т., Буренко І. Психологічні особливості самоефективності у дружин учасників бойових дій. *Особистість та навколишнє середовище*. 2024. № 3 (3). С. 74–82. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(3\)-74-81](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(3)-74-81).
4. Креденцер О. Вплив професійної самоефективності освітнього персоналу на його суб'єктивне благополуччя в умовах війни. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. № 5 (1). С. 45–54. <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.05>.
5. Малина О., Грабар К. Психологічні особливості відчуття якості життя українських жінок в умовах воєнного часу. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 3 (38). С. 49–57. <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-6>.
6. Сингаївська І., Страмоусова, І. Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 3 (75). С. 231–245. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-231-245>.
7. Alex J., Bhatia J., Marakwar A. Optimism and PTSD: A Review. *The International Journal of Indian Psychology*. 2024. Vol. 12 (1). P. 246–254. <https://doi.org/10.25215/1201.025>.
8. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York : Freeman, 1997.
9. Birkeland M., Blix I., Solberg Ø., Heir T. Does optimism act as a buffer against posttraumatic stress over time? A longitudinal study of the protective role of optimism after the 2011 Oslo bombing. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2017. Vol. 9 (2). P. 207–213. <https://doi.org/10.1037/tra0000188>.
10. Bonanno G. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59 (1). P. 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>.
11. Carver C., Scheier M., Segerstrom S. Optimism. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30 (7). P. 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>.
12. Görner K., Predoiu A., Makarowski R., Petrovska I., Piotrowski A., Predoiu R., Geambașu A. Stress among Ukrainian and Polish women during the period of Russia-Ukraine war. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*. 2023. Vol. 19 (1). P. 187–196. URL: <https://smaes.archbudo.com/view/abstract/id/16518>.
13. Hampton D., Melander S., Rayens M., Langley T. The relationship between resilience, self-efficacy, and job satisfaction among NPs and the impact of experience and education. *Nurse Pract*. 2025. Vol. 50 (4). P. 22–30. <https://doi.org/10.1097/01.NPR.0000000000000298>.
14. Jerusalem M., Mittag W. Self-efficacy in stressful life transitions. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 177–201). Cambridge University Press, 1995. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692.008>.
15. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984.
16. Predoiu R., Piotrowski A., Makarowski R., Sygit-Kowalkowska E., Boe O., Predoiu A., Petrovska I., Rawat S. Stress, resilience and sense of self-efficacy among Ukrainian, Polish, Romanian, and Slovak women during the Russian invasion of Ukraine. *Psychiatria Polska*. 2024. Vol. 58 (5). P. 863–880. <https://doi.org/10.12740/PP/188199>.
17. Shelley M., Pakenham K. External health locus of control and general self-efficacy: Moderators of emotional distress among university students. *Australian Journal of Psychology*. 2004. Vol. 56 (3). P. 191–199. <https://doi.org/10.1080/00049530412331283336>.
18. Singh S., Pradhan R., Panigrahy N., Jena L. Self-efficacy and workplace well-being: moderating role of sustainability practices. *Benchmarking: An International Journal*. 2019. Vol. 26 (6). P. 1692–1708. <https://doi.org/10.1108/BIJ-07-2018-0219>.
19. Southwick S., Bonanno G., Masten A., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5 (1). Article 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>.
20. Yiming Y., Ma R., Saiyidu, Y. The mediating effect of psychological well-being on self-efficacy and career development of physical education major students. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13. Article 862. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03168-z>.

Отримано: 27.11.2025

Рекомендовано: 18.12.2025

Опубліковано: 31.12.2025