

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ПОЛІСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного  
управління та національної  
безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота на правах  
рукопису

Ковальчук Вікторія Владиславівна

УДК 159.944:355/359

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**РЕСУРСИ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В**  
**УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр  
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використаних  
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне  
джерело

\_\_\_\_\_ Ковальчук В. В.

**Керівник роботи:**  
**БОНДАРЕНКО-БЕРЕГОВИЧ В.В.**  
кандидат економічних наук, старший викладач

**Науковий консультант**  
**Можаровська Тетяна Вікторівна**  
кандидат психологічних наук,  
доцент

Житомир 2025

**Висновок кафедри психології**

за результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри психології

№\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ року.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання)  
по-батькові)

(підпис)

(прізвище, ім'я,

**Результати захисту магістерської роботи**

Здобувач вищої освіти Ковальчук Вікторія Владиславівна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, по-батькові)

## АНОТАЦІЯ

Ковальчук В. В. «Ресурси як чинник стресостійкості особистості в умовах війни». – Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі досліджено проблему стресостійкості особистості в умовах війни та роль ресурсів у підтримці адаптаційного потенціалу.

Метою дослідження є визначення впливу особистісних, соціальних та зовнішніх ресурсів на рівень стресостійкості та адаптацію людини до екстремальних ситуацій.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у комплексному підході до аналізу ресурсного забезпечення як одного з ключових факторів стресостійкості. Робота розширює уявлення про механізми психологічної стійкості та можливості її розвитку через мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Практична значущість дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів у психологічній практиці, зокрема у роботі з військовослужбовцями, волонтерами, переселенцями та іншими категоріями населення, що перебувають в умовах підвищеного стресу. Запропоновані рекомендації можуть бути застосовані у кризовій психології, арт-терапії та психотерапевтичній підтримці.

У першому розділі «Теоретичні аспекти стресостійкості та ресурсного забезпечення» проаналізовано сучасні підходи до визначення стресостійкості, її структурних компонентів та ресурсних чинників.

У другому розділі «Методи та методики дослідження ресурсів як чинника стресостійкості» подано характеристику психодіагностичних інструментів, зокрема методик «Самооцінка рівня стресостійкості», «BASIC Ph».

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед 55 респондентів, та обґрунтовано роль ресурсів у збереженні стресостійкості особистості в умовах війни.

**Ключові слова:** стресостійкість, ресурси особистості, психологічні ресурси, соціальні ресурси, копінг-стратегії, адаптація, війна.

## ANNOTATION

Kovalchuk V. V. «Resources as a factor of personal stress resistance in wartime conditions». – Qualification work as a manuscript. Qualification for a master's degree in specialty 053 «Psychology» – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification work explores the problem of personal stress resistance in wartime conditions and the role of resources in maintaining adaptive potential.

The aim of the study is to determine the impact of personal, social, and external resources on the level of stress resistance and human adaptation to extreme situations.

The scientific novelty and theoretical significance of the study lie in a comprehensive approach to analyzing resource provision as a key factor in stress resistance. The study expands the understanding of psychological resilience mechanisms and the possibilities for their development through the mobilization of internal and external resources.

The practical significance of the study is determined by the possibility of applying the obtained results in psychological practice, particularly in working with military personnel, volunteers, internally displaced persons, and other groups exposed to high levels of stress. The proposed recommendations can be utilized in crisis psychology, art therapy, and psychotherapeutic support.

The first section, «Theoretical aspects of stress resistance and resource provision,» analyzes modern approaches to defining stress resistance, its structural components, and resource factors.

The second section, «Methods and techniques for studying resources as a factor of stress resistance,» presents the characteristics of psychodiagnostic tools, including the "Self-assessment of stress resistance," «BASIC Ph,».

The third section presents the results of empirical research conducted among 55 respondents and substantiates the role of resources in maintaining personal stress resistance in wartime conditions.

**Keywords:** stress resistance, personal resources, psychological resources, social resources, coping strategies, adaptation, war.

## ЗМІСТ

Вступ.....	8
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА РОЛЬ РЕСУРСІВ У ЇЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННІ.....</b>	<b>13</b>
1.1. Поняття стресостійкості та її значення в умовах війни.....	13
1.2. Психологічні особливості та класифікація ресурсів особистості: психологічні, соціальні, фізичні та духовні .....	17
1.3. Особливості впливу ресурсів на стресостійкість особистості в кризових умовах.....	20
Висновки до розділу 1 .....	24
Розділ 2 .....	26
<b>МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ресурсів як чинника стресостійкості особистості в умовах війни .....</b>	<b>26</b>
2.1. Особливості дослідження стресостійкості особистості.....	26
2.2. Організація дослідження ресурсів, як чинника стресостійкості особистості в умовах війни .....	27
Висновки до розділу 2 .....	31
Розділ 3.....	33
ресурси, як чинник стресостійкості особистості в умовах війни.....	33
3.1. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах війни	33
3.2. Психологічні особливості ресурсів особистості, як чинника стресостійкості в умовах війни.....	37
3.3. Програма розвитку ресурсів для підвищення стресостійкості в умовах війни .....	40
Висновки до розділу 3 .....	47
Висновки .....	49
Список використаних джерел .....	52

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасний світ характеризується значними соціальними, економічними та політичними викликами, що посилюються військовими конфліктами. Війна є одним із найпотужніших стресогенних факторів, який впливає на всі аспекти життя особистості, провокуючи емоційне виснаження, психічну напругу та порушення адаптаційних механізмів. У таких умовах питання стресостійкості набуває особливої актуальності, оскільки вона є важливим чинником психологічного благополуччя, збереження продуктивності та ефективної життєдіяльності.

Останні дослідження вказують на те, що стресостійкість формується не лише за рахунок особистісних якостей, а й значною мірою залежить від доступних ресурсів – як внутрішніх (психологічні характеристики, рівень мотивації, когнітивні стратегії подолання труднощів), так і зовнішніх (соціальна підтримка, професійні навички, економічні та матеріальні можливості). Війна змінює ресурсний баланс особистості, посилюючи дефіцит життєво важливих ресурсів і вимагаючи нових підходів до їх збереження та відновлення.

Вивчення ресурсів як чинника стресостійкості є важливим не лише для розуміння механізмів психологічного захисту, але й для розробки ефективних програм психологічної допомоги та підтримки військових, вимушених переселенців, цивільного населення та інших категорій осіб, що постраждали від війни. Аналіз цих питань дозволяє сформуванню комплексні стратегії зниження стресу, підвищення адаптивного потенціалу та психологічної резильєнтності.

Таким чином, дослідження ролі ресурсів у формуванні стресостійкості особистості в умовах війни є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Воно сприятиме розробці нових підходів до психологічної підтримки та стане основою для підвищення життєстійкості особистості в умовах кризових ситуацій.

Поняття особистісних ресурсів широко аналізується наступними авторами Стівен Гобфол (Hobfoll S.) – теорія збереження ресурсів, де особистісні ресурси розглядаються як фактори, що допомагають справлятися зі стресом, Річард Лазарус (Lazarus R.), концепція копінгу, де ресурси особистості визначають її стратегії подолання стресу. Ден Мак-Адамс (McAdams D.) досліджував особистісні ресурси через концепцію «наративної ідентичності». Джордж Бонанно (Bonanno G.) – вивчав «психологічну резилентність» як здатність адаптуватися до труднощів. В.Ю. Семиченко – аналізувала особистісні ресурси в контексті професійної діяльності та психологічного здоров'я. О.Г. Антонова – досліджувала ресурсний потенціал особистості у зв'язку з професійним вигоранням. Ганс Сельє (Selye H.) – засновник класичної теорії «стресу», розробив концепцію «загального адаптаційного синдрому». Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман (Lazarus R., Folkman S.) – розробили «когнітивну теорію стресу», в якій підкреслюється роль суб'єктивного оцінювання ситуації. Стівен Гобфол (Hobfoll S.) – розглядав стрес через «концепцію ресурсів», вважаючи, що людина переживає стрес при втраті життєвих ресурсів. Холмс Томас і Рей Річард (Holmes T., Rahe R.) – створили «шкалу соціальної пристосованості», яка визначає рівень стресу в залежності від життєвих подій. Джордж Келлі (Kelly G.) – розробив «теорію особистісних конструктів», яка пояснює стрес через процеси інтерпретації людиною життєвих подій.

Дослідженням стресостійкості займалася низка авторів, серед яких Сальваторе Мадді (Maddi S.) (концепція «психологічної твердості (hardiness)») як важливого фактора стресостійкості, Титаренко Т.М. – досліджувала «життєстійкість» як ресурс психологічного благополуччя. Козирева Л.А. аналізувала вплив емоційного інтелекту на стресостійкість особистості.

**Мета дослідження** полягає у здійсненні теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особистісних ресурсів, як чинника стресостійкості особистості в умовах війни.

**Об'єктом дослідження** стресостійкість особистості.

**Предмет дослідження** – ресурси, як чинник стресостійкості особистості в

умовах війни.

Відповідно до мети та предмета дослідження висунуто наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретико-психологічний аналіз та узагальнення особливостей стресостійкості та особистісних ресурсів в дорослому віці.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості та особистісних ресурсів дорослих в умовах війни.
3. Виявити психологічні особливості особистісних ресурсів та стресостійкості дорослих в умовах війни.
4. Розробити практичні рекомендації та програму розвитку для психологів, соціальних працівників і фахівців, щодо підвищення рівня стресостійкості працівників.

**Гіпотеза дослідження:** рівень стресостійкості обумовлює особливості використання особистісних ресурсів особистості: люди з високим рівнем стресостійкості (як чоловіки, так і жінки) демонструють більш збалансований розподіл ресурсів, тоді як ті, хто має низьку стресостійкість, використовують лише обмежену кількість стратегій.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** є наукові підходи та концептуальні засади розвитку особистісних ресурсів (Стівен Гобфол, Річард Лазарус, Ден Мак-Адамс, Джордж Бонанно, Ганс Сельє (Selye H.) – засновник класичної теорії «стресу», розробив концепцію «загального адаптаційного синдрому». Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман (Lazarus R., Folkman S.) – розробили «когнітивну теорію стресу», в якій підкреслюється роль суб'єктивного оцінювання ситуації. Стівен Гобфол (Hobfoll S.) – розглядав стрес через «концепцію ресурсів», вважаючи, що людина переживає стрес при втраті життєвих ресурсів. Холмс Томас і Рей Річард (Holmes T., Rahe R.) – створили «шкалу соціальної пристосованості», яка визначає рівень стресу в залежності від життєвих подій. Джордж Келлі (Kelly G.) – розробив «теорію особистісних конструктів», яка пояснює стрес через процеси інтерпретації людиною життєвих подій.

Дослідженням стресостійкості займалася низка авторів, серед яких Сальваторе Мадді (Maddi S.) (концепція «психологічної твердості (hardiness)» як важливого фактора стресостійкості, Титаренко Т.М. – досліджувала «життєстійкість» як ресурс психологічного благополуччя. Козирєва Л.А. аналізувала вплив емоційного інтелекту на стресостійкість особистості.

**Методи дослідження.** Дослідження проводилося з використанням методів теоретичного аналізу, синтезу, узагальнення, теоретичного моделювання, стандартизованих опитувальників (тест «Стійкість до стресу», методика інтегративної моделі копінг-стратегій BASIC Ph).

**Наукова новизна одержаних результатів.** Вперше здійснено дослідження психологічних особливостей міжособистісної взаємодії дорослих під час активної фази війни, яку розгорнула росія проти України; розроблено рекомендації щодо саморегулювання в конфліктній ситуації; поглиблено та розширено розуміння «міжособистісний конфлікт», «конфлікт».

**Практична значущість одержаних результатів** полягає у можливості використання результатів дослідження у роботі психологів, соціальних працівників і фахівців, щодо профілактики та подолання конфліктів.

**Апробація результатів дослідження.** Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у публікаціях.

- Ковальчук В.В. Гендерні відмінності міжособистісних конфліктів в умовах війни: теоретичний аспект: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Студентські наукові читання – 2024» 12 грудня 2024 року, Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. (подано до друку).
- Ковальчук В.В. Теоретичні підходи до розуміння трансформації світогляду особистості: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Студентські наукові читання – 2024» 12 грудня 2024 року, Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. (подано до друку).

- Ковальчук В.В. Ресурси як чинник трансформації світогляду особистості. матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції присвяченої науковому та творчому здобутку професора Ходаківського Є.І., 27-28.06.2024.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 55 сторінки.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА РОЛЬ РЕСУРСІВ У ЇЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННІ

### 1.1. Поняття стресостійкості та її значення в умовах війни

Війна – це один із найпотужніших стресогенних чинників, який впливає на всі сфери життя людини: фізичну, психологічну, соціальну та духовну. Під час війни люди стикаються з втратою близьких, руйнуванням домівок, загрозою життю та невизначеністю майбутнього. Такий хронічний стрес виснажує психіку та може призводити до психологічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних станів.

Проте дослідження показують, що навіть у найважчих умовах люди можуть зберігати внутрішню рівновагу, знаходити сенс життя та адаптуватися до змін. Це можливо завдяки стресостійкості – як здатності ефективно справлятися зі стресом та відновлюватися після важких переживань.

В умовах війни розвиток стресостійкості є критично важливим не лише для військових, а й для цивільного населення, оскільки стресові фактори впливають на всіх, незалежно від віку, статі чи професії.

Низка авторів визначають стресостійкість, як здатність людини адаптуватися до складних ситуацій, зберігати внутрішній баланс та функціональність під впливом стресових факторів. Разом з тим це не вроджена риса, а навичка, яку можна розвивати протягом усього життя.

Розглянемо основні підходи до стресостійкості. [9, 10, 11, 14]

Теорія стресу Ганса Сельє, що була розроблена ще в 1936, 1974 роках. Вчений запропонував концепцію загального адаптаційного синдрому (General Adaptation Syndrome, GAS), де виділив три стадії стресу: [14]

- Тривога – реакція організму на стресор.
- Опір – мобілізація ресурсів для адаптації.
- Виснаження – коли організм не може більше чинити опір.

В умовах війни довготривала дія стресу може призводити до виснаження, тому важливо формувати механізми стресостійкості. Ганс Сельє визначив

основні механізми стресостійкості через свою концепцію загального адаптаційного синдрому (ЗАС). Вона описує, як організм реагує на стрес у три етапи:

1. Реакція тривоги (Alarm Reaction Stage) - організм сприймає загрозу та мобілізує ресурси. Виділяються гормони стресу (адреналін, кортизол), прискорюється серцебиття, зростає тиск.

2. На стадії резистентності (Resistance Stage) організм намагається адаптуватися до стресора, стабілізується рівень гормонів. Включаються психофізіологічні ресурси: саморегуляція, когнітивні стратегії подолання, соціальна підтримка. Якщо стрес триває довго, ресурси поступово виснажуються.

3. Далі автор виділяє стадію виснаження (Exhaustion Stage). Якщо стрес надмірний або тривалий, організм виснажується, відбувається зниження імунітету, зростає ризик психосоматичних розладів (депресія, вигорання, серцево-судинні хвороби). [32,33]

Механізми стресостійкості за Сельє – це ефективне використання ресурсів на стадії резистентності, що дозволяє уникнути виснаження:

- Фізіологічні механізми – гормональна регуляція, баланс між активацією та відновленням організму.
- Психологічні механізми – когнітивні стратегії, управління емоціями, стрес-менеджмент.
- Соціальні ресурси – підтримка з боку інших людей, соціальна взаємодія.

Таким чином, стресостійкість за Сельє – це здатність ефективно адаптуватися до стресу, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси, щоб уникнути виснаження.

Згідно концепції резильєнтності (Bonanno, 2004; Southwick et al., 2014) резильєнтність – це здатність людини адаптуватися до складних ситуацій та відновлюватися після них. Бонанно довів, що більшість людей здатні природним чином справлятися зі стресом і відновлюватися після травматичних

подій. Автори виділили ключові фактори резильєнтності, такі як соціальна підтримка, когнітивна гнучкість, оптимізм, сенс життя.

Згідно теорії ресурсів стресостійкості (Hobfoll, 1989) людина мобілізує свої ресурси (матеріальні, соціальні, психологічні) для боротьби зі стресом. В умовах війни критично важливі соціальна підтримка, почуття контролю над ситуацією та можливість відновлення ресурсів. [35]

Війна створює постійний травматичний фон, що супроводжується: фізичними загрозами, втратою близьких, руйнуванням звичного способу життя, хронічною невизначеністю

Тому можемо виділити наступні ключові аспекти стресостійкості під час війни:

1. Психологічна витривалість, що характеризується збереженням здатності мислити раціонально, приймати рішення та контролювати емоції та важливістю навичок саморегуляції (Д. Гросс, 1998 – теорія регуляції емоцій).

2. Соціальна підтримка, оскільки саме спільноти та соціальні зв'язки відіграють вирішальну роль у виживанні та психологічному відновленні (Бронфенбреннер, 1979 – екологічна модель розвитку).

3. Фізична стійкість, а саме здатність керувати своїм фізичним станом через сон, харчування, фізичні вправи. Більш детально ці аспекти розкриваються в онцепції "тілесної резильєнтності" (Porges, 2011 – Полівагальна теорія).

4. Пошук сенсу (Frankl, 1946): люди, які знаходять сенс навіть у найважчих випробуваннях, мають вищий рівень стресостійкості. Умови війни часто вимагають переосмислення цінностей та цілей. Науковці розглядають стресостійкість як багатовимірне явище, яке включає: психологічну стійкість – здатність контролювати емоції та поведінку під час стресу, фізіологічну стійкість – здатність організму підтримувати здоров'я в умовах стресу, соціальну стійкість – здатність людини отримувати та надавати підтримку в складних ситуаціях. [44]

Теорія регуляції емоцій (Gross, 1998). Джеймс Гросс вивчав, як люди керують своїми емоціями в стресових ситуаціях. Важливо не лише пригнічувати негативні емоції, а й переформатовувати їх, змінюючи ставлення до подій. Практика усвідомленості, медитація, психотерапія допомагають розвинути здатність керувати емоціями під час війни.

Віктор Франкл, який пережив концтабір, довів, що людина здатна витримати навіть найскладніші випробування, якщо вона знаходить у них глибший сенс. Війна змушує людей переосмислювати життєві цінності та цілі. Опомога іншим, захист Батьківщини, підтримка сім'ї можуть стати тим сенсом, що допомагає пережити труднощі. [47]

Війна є одним із найсильніших стресових факторів, що впливає на всі сфери життя людини. Стресостійкість у таких умовах набуває критичного значення, оскільки допомагає зберігати психологічне здоров'я, адаптуватися до екстремальних обставин і підтримувати ефективну діяльність, зокрема: психологічна витривалість, де люди, які розвивають навички саморегуляції, краще справляються зі стресом. Соціальна підтримка, наприклад робота громади, волонтерські організації, військові побратими відіграють вирішальну роль у подоланні стресу. Дослідник Бронфенбреннер (1979) у своїй екологічній моделі підкреслював важливість соціального оточення у розвитку стійкості. Фізична стійкість, як здатність до підтримки фізичного здоров'я (сон, харчування, фізична активність) сприяє кращій адаптації до стресу.

Полівагальна теорія Поргеса (2011) пояснює, як тілесні реакції впливають на емоційний стан. [50]

Люди, які знаходять значення у своїх випробуваннях, мають вищу стійкість. Важливість релігії, духовності, патріотизму, особистих цінностей.

Отже стресостійкість – це не вроджена якість, а навичка, яку можна розвивати. В умовах війни вона стає ключовим фактором виживання та ефективного функціонування. Розвиток стресостійкості включає: управління емоціями та поведінкою, підтримку соціальних зв'язків, догляд за фізичним здоров'ям, пошук сенсу у складних обставинах. Робота над цими аспектами

допоможе як військовим, так і цивільним ефективніше долати виклики війни та зберігати психологічне благополуччя.

## **1.2. Психологічні особливості та класифікація ресурсів особистості: психологічні, соціальні, фізичні та духовні**

У сучасних умовах, зокрема в умовах війни та глобальної нестабільності, проблема стресостійкості особистості набуває особливого значення. Людина щодня стикається з фізичними, емоційними та соціальними викликами, які можуть перевищувати її адаптаційні можливості. В таких обставинах саме наявність і використання ресурсів особистості визначає її здатність до подолання труднощів, збереження психічного здоров'я та ефективного функціонування.

Розглянемо психологічні особливості ресурсів особистості. Ресурси особистості є ключовими чинниками її стресостійкості, адаптації до складних умов і збереження психічного здоров'я. Вони забезпечують можливість подолання труднощів, зменшення впливу стресових ситуацій і підтримку емоційного балансу. [31]

### **1. Поняття та класифікація ресурсів особистості**

Ресурси особистості можна розглядати як сукупність внутрішніх та зовнішніх факторів, що допомагають людині справлятися з життєвими викликами та зберігати психологічну рівновагу.

#### **Внутрішні ресурси особистості [34]**

Це особистісні характеристики, когнітивні здібності, емоційний стан та інші індивідуальні особливості, що впливають на ефективність подолання стресових ситуацій.

Когнітивні ресурси – знання, інтелектуальний потенціал, здатність до критичного мислення, рефлексія, стратегічне планування та гнучкість мислення.

Емоційні ресурси – здатність до емоційної саморегуляції, емоційний інтелект, оптимізм, вміння переживати негативні емоції та трансформувати їх у конструктивні реакції.

Мотиваційні ресурси – наявність чітких цілей, особистісні цінності, внутрішня мотивація до розвитку та досягнення.

Вольові ресурси – здатність до самоконтролю, наполегливість, відповідальність, дисциплінованість, рішучість.

Духовні ресурси – система цінностей, світогляд, віра у вищі сили або у власні сили, життєві смисли.

Фізичні ресурси – загальний стан здоров'я, рівень енергії, здатність витримувати фізичні та психоемоційні навантаження.

Зовнішні ресурси особистості

Це фактори навколишнього середовища, які сприяють підтримці психологічного благополуччя та стресостійкості.

Соціальні ресурси – сім'я, друзі, колеги, соціальні зв'язки, підтримка з боку суспільства, соціальні групи, можливість звертатися по допомогу.

Матеріальні ресурси – фінансовий стан, житло, доступ до якісної медицини, харчування, комфортне життєве середовище.

Культурні ресурси – освіта, мистецтво, традиції, можливість самовираження через творчість.

Професійні ресурси – наявність стабільної роботи, можливість кар'єрного розвитку, професійна підтримка.

Екологічні ресурси – навколишнє середовище, природні умови, можливість перебування на природі, якість повітря та води.

Ресурси особистості не є статичною характеристикою – вони можуть розвиватися, змінюватися, втрачатися та накопичуватися. Використання ресурсів у кризових ситуаціях відбувається за такими механізмами:

Адаптація – особистість використовує наявні ресурси для пристосування до нових умов життя. Наприклад, людина, яка втрачає роботу, може

використовувати когнітивні ресурси (пошук нової інформації) або соціальні ресурси (допомога знайомих у працевлаштуванні). [37]

Стресостійкість – наявність внутрішніх ресурсів зменшує негативний вплив стресу. Людина, яка має високу емоційну стійкість, легше переносить труднощі.

Саморегуляція – особистість свідомо керує своїм станом, використовуючи наявні ресурси (наприклад, техніки релаксації, планування діяльності, підтримка близьких).

Резилієнтність – здатність до швидкого відновлення після стресових ситуацій за рахунок активного використання ресурсів.

Комплексний підхід – особистість інтегрує внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів (наприклад, людина, яка переживає втрату, може звертатися за підтримкою до близьких і паралельно працювати над емоційною саморегуляцією).

Рівень розвитку ресурсів безпосередньо впливає на психічне здоров'я, загальне благополуччя та здатність до самореалізації.

Якщо людина має достатній рівень ресурсів, це забезпечує:

- Зниження рівня тривожності та стресу.
- Високий рівень психологічного благополуччя.
- Підвищену мотивацію до розвитку.
- Вміння ефективно вирішувати проблеми.
- Високу адаптивність у кризових ситуаціях. [39]

Коли особистість втрачає або не має достатньо ресурсів, це може призводити до:

Хронічного стресу та психічного виснаження.

Високого рівня тривожності, депресивних станів.

Зниження мотивації та зневіри у власні сили.

Соціальної ізоляції, труднощів у спілкуванні.

Порушень у саморегуляції та прийнятті рішень.

Формування та збереження ресурсів особистості

Для забезпечення психологічної стійкості важливо постійно розвивати та підтримувати власні ресурси.

Психоедукація – підвищення обізнаності про власні ресурси та методи їх збереження.

Робота з емоціями – розвиток емоційного інтелекту, техніки саморегуляції (медитація, майндфулнес, аутотренінг).

Підтримка соціальних зв'язків – активне спілкування з друзями, родичами, колегами.

Фізичне здоров'я – правильне харчування, спорт, режим сну.

Професійний розвиток – навчання, розширення компетенцій, участь у тренінгах.

Підвищення усвідомленості – ведення щоденника, рефлексія, самопостереження. [55]

Ресурси особистості є основним чинником її психологічної стійкості, адаптації та успішного подолання кризових ситуацій. Їх розвиток та збереження сприяє стресостійкості, емоційному благополуччю та самореалізації. У сучасних умовах особливо важливо вміти усвідомлювати, активізувати та розширювати свої ресурси, використовуючи їх як інструмент підтримки психічного здоров'я.

### **1.3. Особливості впливу ресурсів на стресостійкість особистості в кризових умовах**

У кризових умовах (війна, економічна нестабільність, пандемії, природні катастрофи) ресурси особистості відіграють вирішальну роль у підтримці її стресостійкості. Вони дозволяють людині адаптуватися до складних обставин, знижувати рівень деструктивного стресу та зберігати психічне здоров'я.

**Психологічні ресурси особистості** — це внутрішні особливості, здібності та механізми, які допомагають людині адаптуватися до життєвих труднощів, долати стресові ситуації та підтримувати психічне благополуччя. Вони

відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості, здатності до саморегуляції та збереження емоційної рівноваги. Ці ресурси включають індивідуальні особливості особистості, які допомагають людині протистояти стресу та долати труднощі: [55]

Емоційна регуляція — це здатність людини керувати своїми емоціями, контролювати їхній прояв і використовувати адаптивні стратегії для збереження психічної рівноваги. Вона відіграє ключову роль у стресостійкості, взаємодії з іншими людьми та загальному психологічному благополуччі.

Емоційна регуляція забезпечує зниження рівня стресу та тривожності. покращує міжособистісні стосунки. Допомагає приймати зважені рішення. Зміцнює психічне здоров'я та адаптацію до складних умов.

Розвиток навичок емоційної регуляції робить людину більш стійкою до життєвих труднощів та допомагає підтримувати внутрішню гармонію.

Рівень усвідомленості (рефлексія, саморегуляція) – сприяє осмисленню власних реакцій та пошуку оптимальних стратегій подолання стресу.

Когнітивна гнучкість – допомагає знаходити нові рішення та адаптуватися до змін. [55]

Життєстійкість (resilience) – здатність відновлюватися після пережитого стресу або травми.

## 2. Соціальні ресурси

Підтримка соціального середовища є одним із найважливіших факторів стресостійкості:

Сімейна підтримка – родина є основним джерелом емоційної безпеки та допомоги в кризових ситуаціях.

Дружні та професійні зв'язки – можливість отримати підтримку від колег, друзів та інших значущих осіб.

Громадська підтримка – наявність активної взаємодії з суспільством, участь у волонтерських та соціальних ініціативах сприяє підвищенню почуття значущості та контролю над ситуацією. [55,60]

## 3. Фізичні ресурси

Стан організму також впливає на здатність особистості протистояти стресу:

Фізичне здоров'я – міцний імунітет, достатній рівень енергії підвищують адаптаційні можливості.

Режим сну, харчування та фізична активність – безпосередньо впливають на рівень стресу та психоемоційний стан.

#### 4. Матеріальні ресурси

Фінансова стабільність та наявність необхідних матеріальних засобів допомагають людині почуватися безпечніше у кризових умовах. Військові конфлікти та економічні кризи можуть призводити до втрати матеріальних ресурсів, що негативно позначається на рівні стресостійкості.

#### 5. Духовні та екзистенційні ресурси

Сенс життя та цінності – допомагають людині бачити мету навіть у складних обставинах.

Віра (релігійна чи особистісна) – може стати опорою у критичних ситуаціях та допомагати пережити втрати.

#### Механізм впливу ресурсів на стресостійкість

Компенсація негативних ефектів стресу – чим більше в людини ресурсів, тим легше їй справлятися з труднощами.

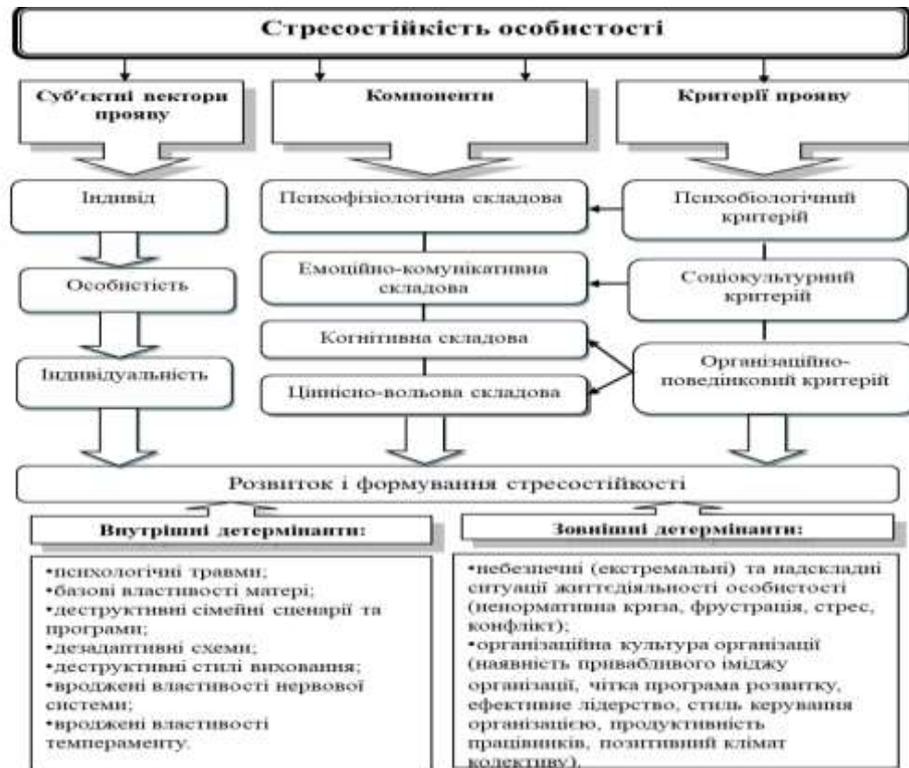
Підвищення адаптивних можливостей – ресурси допомагають швидше знаходити вихід із кризових ситуацій.

Формування активної позиції – людина з достатнім рівнем ресурсів не лише протистоїть стресу, а й активно впливає на ситуацію.

Запобігання розвитку психологічних розладів – збереження ресурсів дозволяє уникнути посттравматичних розладів, депресії та інших негативних наслідків кризи.

Ресурси особистості є ключовим фактором її стресостійкості в кризових умовах. Вони дозволяють адаптуватися до складних обставин, зберігати психологічну рівновагу та ефективно діяти в ситуаціях підвищеного стресу. В умовах війни, економічної нестабільності та інших кризових подій формування

та підтримка ресурсів особистості є важливим завданням як для окремих індивідів, так і для суспільства загалом. [60]



*Рис. 1.1. Теоретична модель дослідження ресурсів, як чинника стресостійкості особистості в умовах війни.*

Таким чином у кризових умовах (війна, економічна нестабільність, пандемії, природні катастрофи) ресурси особистості відіграють вирішальну роль у підтримці стресостійкості та психічного здоров'я. Вони сприяють адаптації до складних обставин, знижують рівень деструктивного стресу та допомагають зберегти емоційну рівновагу.

Основними ресурсами особистості є: **Психологічні** (емоційна регуляція, усвідомленість, когнітивна гнучкість, життєстійкість), які сприяють адаптації до стресу та формуванню активної позиції. **Соціальні** (сімейна підтримка, дружні та професійні зв'язки, громадська підтримка), що зміцнюють відчуття безпеки та приналежності. **Фізичні** (здоров'я, сон, харчування, фізична активність), які впливають на витривалість і здатність до подолання труднощів. **Матеріальні** (фінансова стабільність, доступ до базових потреб), що

забезпечують базову безпеку та зменшують тривожність. **Духовні та екзистенційні** (сенс життя, цінності, віра), які надають мотивацію та внутрішню опору в кризових ситуаціях.

Чим більше у людини ресурсів, тим легше їй адаптуватися, знаходити вихід із критичних ситуацій та запобігати розвитку психологічних розладів. Формування та підтримка ресурсів особистості є важливим завданням не лише для окремих індивідів, а й для суспільства загалом.

## **Висновки до розділу 1**

Війна є одним із найпотужніших стресових чинників, що впливає на фізичний, психологічний, соціальний та духовний стан людини. Хронічний стрес, спричинений війною, може призводити до серйозних психологічних розладів, таких як ПТСР, депресія та тривожні стани. Однак дослідження свідчать, що навіть у найскладніших умовах люди здатні зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися та знаходити сенс життя. Стресостійкість є ключовою навичкою, що допомагає долати виклики війни і її можна розвивати.

Згідно з концепцією Ганса Сельє, стрес проходить три стадії: тривога, опір і виснаження. Важливим є ефективне використання ресурсів на стадії опору, щоб уникнути виснаження. Механізми стресостійкості включають фізіологічні, психологічні та соціальні ресурси.

Інші теорії, такі як концепція резильєнтності (Bonanno, 2004), модель ресурсів стресостійкості (Hobfoll, 1989), екологічна модель розвитку (Бронфенбреннер, 1979) та теорія регуляції емоцій (Gross, 1998), підкреслюють значення психологічної витривалості, соціальної підтримки, фізичної стійкості та пошуку сенсу.

Важливим аспектом є усвідомленість власних реакцій на стрес та використання ефективних стратегій подолання. Практики управління емоціями, соціальна підтримка, фізичне здоров'я та наявність сенсу допомагають зберігати психологічне благополуччя як військовим, так і цивільному населенню.

Таким чином, стресостійкість – це не вроджена риса, а навичка, яку можна розвивати. Вона є критично важливою для адаптації та збереження психічного здоров'я в умовах війни.

Ресурси особистості є ключовими чинниками стресостійкості, адаптації та збереження психічного здоров'я. Вони включають внутрішні (когнітивні, емоційні, мотиваційні, вольові, духовні, фізичні) та зовнішні (соціальні, матеріальні, культурні, професійні, екологічні) компоненти, які допомагають людині справлятися з життєвими викликами.

Розвиток і збереження ресурсів сприяє підвищенню психологічного благополуччя, зниженню рівня тривожності та стресу, підвищенню мотивації та адаптивності. Водночас їх нестача може призводити до психічного виснаження, зниження мотивації, соціальної ізоляції та емоційних розладів.

Формування ресурсів вимагає усвідомленої роботи над емоційним інтелектом, підтримкою соціальних зв'язків, фізичним здоров'ям, професійним розвитком та підвищенням рівня усвідомленості. У сучасних кризових умовах особливо важливо не лише використовувати наявні ресурси, а й активно працювати над їхнім зміцненням, що сприятиме загальному життєвому благополуччю та стійкості до викликів.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 2.1. Особливості дослідження стресостійкості особистості

Дослідження стресостійкості особистості є важливим напрямом психологічної науки, оскільки здатність протистояти стресу впливає на адаптацію, ефективність діяльності та загальне благополуччя людини.

Основні аспекти організації та проведення дослідження стресостійкості особистості:

Визначення поняття та структури стресостійкості: стресостійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до стресових ситуацій. Вона включає психофізіологічні, емоційно-комунікативні, когнітивні та ціннісно-вольові компоненти.

Вибір методів дослідження: використовуються стандартизовані тести та опитувальники для оцінки рівня стресостійкості.

Спостереження та інтерв'ю: дозволяють отримати якісні дані про реакції особистості на стресові фактори та стратегії подолання.

Цільова група дослідження повинна бути релевантною до мети та завдання дослідження та забезпечувати репрезентативність вибірки.

Важливо також дотримуватися забезпечення добровільної участі, конфіденційності та інформованої згоди учасників дослідження.

Дослідження стресостійкості особистості широко аналізується в роботах різних авторів.

У роботі Н.О. Лойко розглядаються психологічні особливості формування стресостійкості у соціальних працівників, які працюють з "групами ризику". Авторка підкреслює, що специфіка професійної діяльності соціальних працівників вимагає від них високого рівня стресостійкості через постійний

контакт з кризовими ситуаціями та емоційно напруженими умовами праці. Дослідження показало, що розвиток адаптивних стратегій поведінки та емоційної регуляції сприяє підвищенню стресостійкості цих фахівців. [22]

О.О. Когут у своєму дослідженні представила системну модель стресостійкості особистості, яка включає психофізіологічні, емоційно-комунікативні, когнітивні та ціннісно-вольові компоненти. Авторка визначила, що розвиток стресостійкості детерміновано реакцією особистості на стрес, її індивідуальними характеристиками та умовами соціокультурного середовища. Запропонована модель може бути використана для розробки психологічних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості особистості. []

М.А. Оленець та О.В. Кравцова провели теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до дослідження стресостійкості особистості. Вони узагальнили результати наукових досліджень та визначили основні фактори, що впливають на стресостійкість, такі як особистісний адаптаційний потенціал та толерантність до стресу. Автори підкреслюють важливість комплексного підходу до вивчення стресостійкості, що включає біопсихологічні, соціокультурні та організаційно-поведінкові аспекти. [] cite [] turn0search1 []

Ці дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до вивчення стресостійкості, що включає теоретичний аналіз, емпіричні дослідження та розробку практичних рекомендацій для підвищення здатності особистості ефективно протистояти стресовим ситуаціям.

## **2.2. Організація дослідження ресурсів, як чинника стресостійкості особистості в умовах війни**

Сучасні військові конфлікти суттєво впливають на психологічний стан особистості, викликаючи високий рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження. В умовах війни особливо важливою стає здатність людини зберігати психологічну рівновагу, адаптуватися до екстремальних умов і долати стресові ситуації.

Одним із ключових факторів стресостійкості є ресурси особистості — як внутрішні (емоційна регуляція, самооцінка, життєві цінності), так і зовнішні (соціальна підтримка, матеріальне забезпечення, доступ до професійної допомоги). Виявлення зв'язку між рівнем ресурсного забезпечення та стресостійкістю дозволить розробити ефективні підходи до підтримки психологічного благополуччя людей, які стикаються з наслідками війни.

При проведенні дослідження потрібно враховувати наступні принципи:

Принцип добровільності та етичності - усі учасники дослідження мають давати добровільну згоду на участь. Забезпечується анонімність та конфіденційність отриманих даних. Важливо уникати питань, що можуть викликати повторну травматизацію респондентів.

Принцип комплексності - використання різних методів збору інформації (анкети, тести, інтерв'ю, статистичний аналіз). Оцінка як особистісних, так і зовнішніх ресурсів для отримання цілісного уявлення про стресостійкість.

Принцип індивідуального підходу - врахування різних життєвих обставин, віку, соціального статусу учасників. Можливість адаптації методик до специфічних умов військового часу.

Принцип наукової обґрунтованості - використання перевірених, валідних та надійних психодіагностичних методик. Статистичне опрацювання результатів для визначення закономірностей і тенденцій.

Принцип адаптивності та екологічності - дослідження має бути чутливим до психоемоційного стану учасників. У разі необхідності передбачено надання психологічної підтримки респондентам.

Дослідження ресурсів особистості, як чинника стресостійкості в умовах війни проводилося за допомогою кількох методик:

Ресурсоорієнтована модель стресодолавання BASIC Ph – це модель психологічної стійкості та стресодолавання, розроблена ізраїльським психологом Мулі Лахадом (Mooli Lahad) у 1980-х роках. Вона базується на припущенні, що

люди використовують різні ресурси для подолання стресу, і ці ресурси можна згрупувати в шість основних каналів.

Абревіатура BASIC Ph складається з перших літер шести каналів подолання стресу: [15]

1. Belief (Б – Переконання), до якого належить віра у вищі сили, релігія, духовність, ідеологія, цінності. Опора на життєву філософію, почуття сенсу та мети. Наприклад, коли людина вірить, що труднощі – це випробування, які вона може подолати.

2. Affect (А – Емоції), а саме вираження та регуляція емоцій, здатність відчувати, розпізнавати та опрацьовувати свої переживання. Застосування емоційних стратегій (наприклад, емоційна підтримка, арт-терапія, щоденник почуттів). Наприклад, коли у моменти стресу людина дозволяє собі плакати, обговорювати свої емоції з іншими.

3. Social (S – Соціальна підтримка), сюди належить опора на стосунки з сім'єю, друзями, колегами, соціальними групами. Використання соціальних ресурсів для подолання труднощів. Наприклад, коли людина звертається до близьких за підтримкою або бере участь у групах психологічної взаємодопомоги.

4. Imagination (І – Уява, креативність) - це використання творчих способів подолання стресу: мистецтво, музика, фантазії, медитація. Пошук нових рішень через нестандартне мислення. Наприклад, коли людина малює або пише вірші, щоб висловити свої переживання.

5. Cognition (С – Мислення, раціональність) сюди належить логічне мислення, аналіз ситуації, зважування варіантів дій. Використання когнітивних стратегій, таких як переоцінка ситуації, планування, самоаналіз. Наприклад коли людина раціонально оцінює свої можливості та складає план дій у кризовій ситуації.

6. Physiological (Ph – Фізіологічні ресурси, тіло) – це активність, рух, тілесні практики, дихальні техніки, спорт, харчування. Фізичне благополуччя

як основа стійкості. Наприклад: людина займається спортом або використовує дихальні вправи для зменшення напруги.

Методика призначена для визначення особистих ресурсів

Діагностика базується на тому, що кожна людина має власний унікальний «профіль» BASIC Ph, де деякі канали є домінуючими, а деякі менш розвиненими.

Тестування допомагає визначити, які ресурси використовуються найчастіше.

Якщо людина використовує лише 1-2 канали, їй варто розвивати інші для більшої стійкості. Наприклад, якщо людина покладається тільки на раціональне мислення (Cognition), але уникає емоційного проживання (Affect), це може призводити до накопичення напруги. Модель активно застосовується в кризовому консультуванні, психотерапії та арт-терапії. Підходить для роботи з військовими, людьми, які пережили травму, біженцями.

У психологічних тренінгах та груповій роботі оцінка BASIC Ph допомагає створити збалансовані команди, де учасники доповнюють один одного своїми стратегіями стресодолавання.

Модель BASIC Ph є ефективною ресурсно-орієнтованою системою, що допомагає людям усвідомити свої внутрішні опори, розширити можливості подолання стресу та підвищити психологічну гнучкість. Використання різних стратегій адаптації дозволяє людині більш ефективно реагувати на виклики, особливо в умовах криз і травматичних подій.

Тест «Стійкість до стресу» є корисним інструментом для вимірювання здатності індивіда адаптуватися до стресових ситуацій і управляти своїми емоціями. Він може бути застосований у різних контекстах для вивчення психічного здоров'я, розвитку навичок подолання стресу та підтримки емоційної стабільності. Однак для отримання більш точних результатів і глибокого розуміння стресостійкості рекомендується використовувати цей тест в поєднанні з іншими методами психологічного дослідження. [15].

## Висновки до розділу 2

Дослідження стресостійкості особистості є актуальним напрямом психологічної науки, оскільки здатність протистояти стресу безпосередньо впливає на адаптацію, ефективність діяльності та загальне благополуччя людини.

Науковий аналіз цього феномена передбачає визначення його структури, яка охоплює психофізіологічні, емоційно-комунікативні, когнітивні та ціннісно-вольові компоненти. Для вивчення стресостійкості використовуються стандартизовані методики, опитування, спостереження та інтерв'ю, що дозволяє отримати всебічні дані про індивідуальні стратегії подолання стресу.

Аналіз досліджень різних авторів свідчить про важливість розвитку адаптивних стратегій поведінки, емоційної регуляції та індивідуального потенціалу для підвищення стресостійкості. Запропоновані моделі стресостійкості можуть бути використані для розробки психологічних програм, спрямованих на зниження негативного впливу стресу та підвищення здатності особистості ефективно адаптуватися до складних умов.

Комплексний підхід до дослідження стресостійкості, що включає теоретичний аналіз, емпіричні дослідження та практичні рекомендації, є ключовим у розробці заходів, спрямованих на збереження психологічного здоров'я особистості.

Сучасні військові конфлікти значною мірою впливають на психологічний стан особистості, підвищуючи рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження. У таких умовах особливо важливим є розвиток стресостійкості та адаптаційних механізмів, які допомагають людині зберігати психологічну рівновагу та ефективно долати кризові ситуації.

Одним із ключових чинників стресостійкості є ресурси особистості, які поділяються на внутрішні (емоційна регуляція, самооцінка, цінності) та зовнішні (соціальна підтримка, матеріальне забезпечення, доступ до психологічної допомоги). Дослідження показують, що чим більш

збалансованими є ці ресурси, тим вищий рівень адаптивності людини у стресових умовах.

Методика BASIC Ph дозволяє комплексно оцінити особистісні ресурси, що використовуються для подолання стресу, та виявити домінантні та менш розвинені канали стресодолавання. Результати цього підходу активно застосовуються у кризовій психології, зокрема у роботі з військовими, переселенцями та особами, що пережили травматичний досвід.

Застосування психодіагностичних методик, таких як тест «Стійкість до стресу» сприяє глибшому розумінню психологічного стану особистості та розробці ефективних програм підтримки.

Таким чином, дослідження ресурсного підходу до стресостійкості в умовах війни має значний науковий та практичний потенціал, оскільки дозволяє створювати адаптивні механізми психологічної допомоги та підвищувати рівень психологічного благополуччя осіб, які стикаються з наслідками військових конфліктів.

## РОЗДІЛ 3

### РЕСУРСИ, ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### **3.1. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах війни**

Для аналізу результатів дослідження стресостійкості особистості в умовах війни було використано методику самооцінки рівня стресостійкості.

Загальна кількість учасників дослідження: 55 осіб, в тому числі чоловіки - 16 осіб (29%), жінки: 39 осіб (71%) віком від 18 до 60 років.

Методика самооцінки рівня стресостійкості базується на певній шкалі, що дає змогу учасникам оцінити свою здатність реагувати на стресові ситуації, такі як війна, через різні аспекти (емоційний контроль, фізичне здоров'я, соціальна підтримка тощо).

Низька стресостійкість: Оцінка 1-2, що свідчить про високий рівень вразливості до стресових факторів.

Середня стресостійкість: Оцінка 3-4, де учасник здатен певною мірою справлятися зі стресом, але потребує допомоги чи підтримки.

Висока стресостійкість: Оцінка 5, що вказує на здатність ефективно керувати стресовими ситуаціями, не допускаючи серйозних наслідків для психічного та фізичного здоров'я.

Кількість осіб з високим рівнем стресостійкості: 30 осіб (55%) досліджуваних (рис. 3.1). Ці працівники демонструють високу здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну рівновагу і ефективно справлятися з труднощами.

Кількість осіб з середнім рівнем стресостійкості: 15 осіб (27%) досліджуваних. Це свідчить про те, що вони можуть справлятися з більшістю стресових ситуацій, але іноді можуть відчувати труднощі в умовах надмірного стресу (рис. 3.1).

Кількість осіб з низьким рівнем стресостійкості: 10 осіб (18%) досліджуваних. Ці респонденти мають значні труднощі у справлянні з стресовими ситуаціями, що може негативно впливати на їх емоційний і фізичний стан (рис. 3.1).

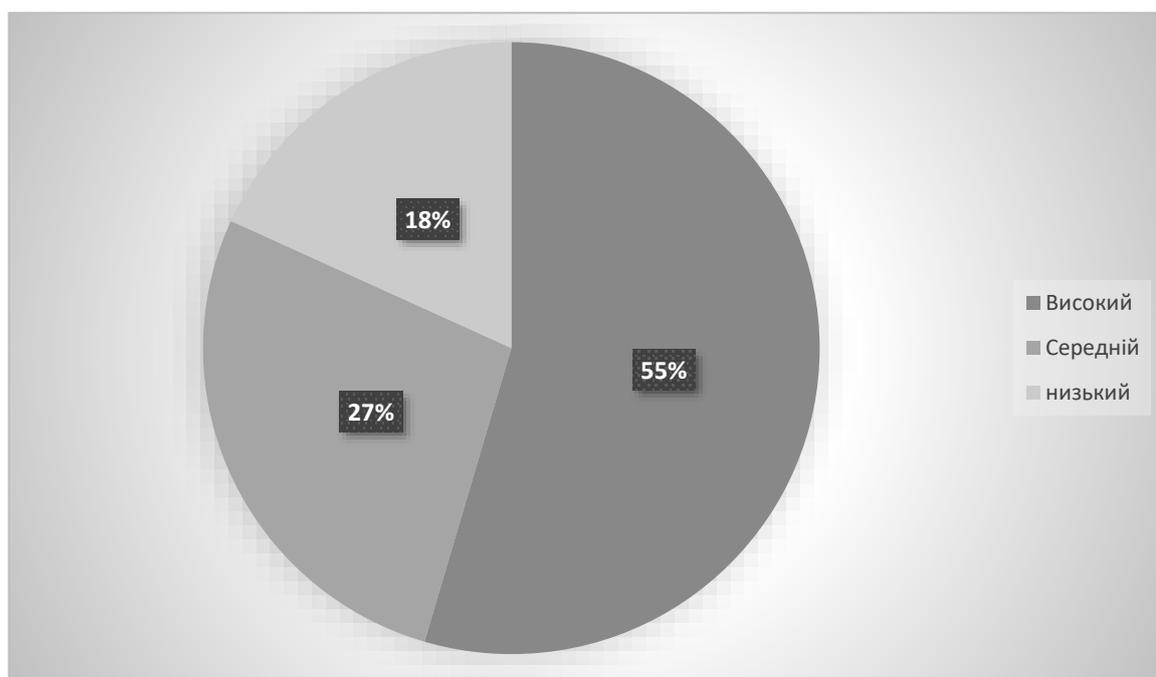


Рис. 3.1. Частотний розподіл дослідження за Опитувальником «Самооцінка стійкості до стресу».

**Таблиця 3.1.**

Кількісний розподіл дослідження за опитувальником «Самооцінка стійкості до стресу»

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий	30	55%
Середній	15	27%
Низький	10	18%
<b>Разом</b>	<b>55</b>	<b>100%</b>

В контексті аналізу гендерного аспекту бачимо, що: серед 39 жінок 22 мають високий рівень стресостійкості (56%), 11 — середній рівень (28%), 6 — низький рівень (16%) (рис. 3.2).

Чоловіки: Серед 16 чоловіків 8 мають високий рівень стресостійкості (50%), 4 — середній рівень (25%), 4 — низький рівень (25%) (рис. 3.2).

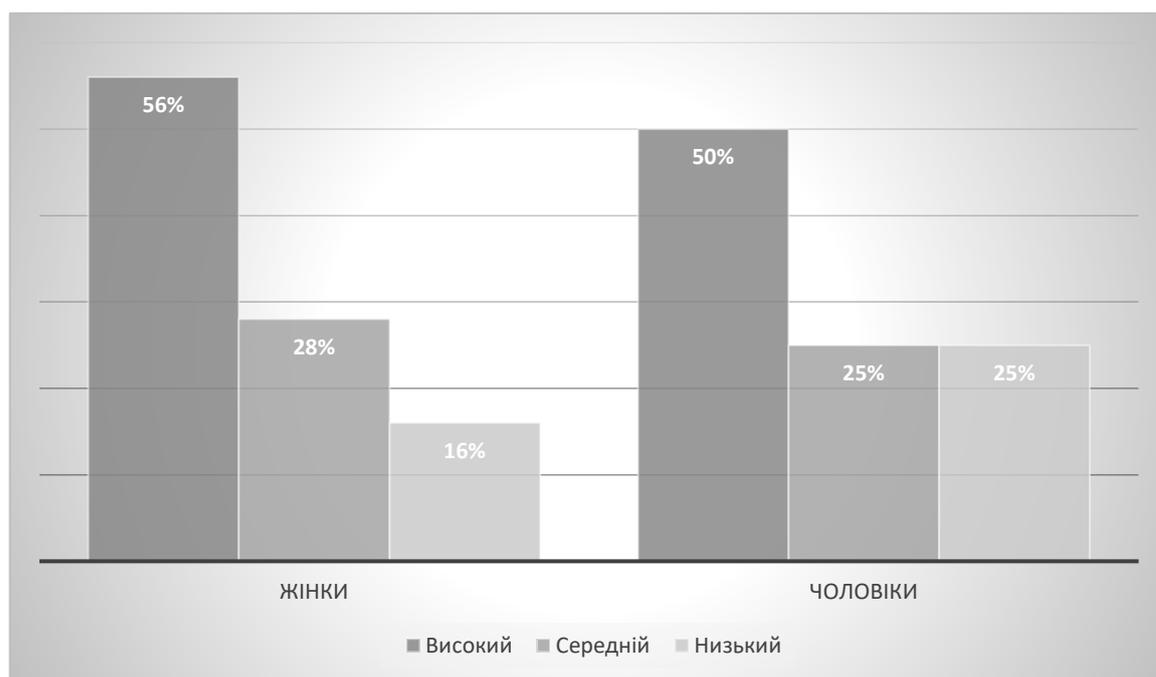


Рис. 3.2. Частотний розподіл дослідження за Опитувальником «Самооцінка стійкості до стресу» (гендерний аспект)

У жінок трохи більше високого рівня стресостійкості порівняно з чоловіками. Це може бути пов'язано з соціальними чи психологічними факторами, зокрема, з роллю жінки в умовах війни, їх здатністю адаптуватися до стресових ситуацій через емоційну підтримку та інші механізми.

**Таблиця 3.2.**

Кількісний розподіл дослідження за Опитувальником «Самооцінка стійкості до стресу» (гендерний аспект).

Стать	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Чоловіки (16 осіб)	10 (62%)	4 (25%)	2 (13%)

Стать	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Жінки (39 осіб)	20 (51%)	11 (28%)	8 (21%)

Проаналізуємо фактори, що можуть впливати на рівень стресостійкості:

Соціальна підтримка, а саме врахування соціальних зв'язків і рівня підтримки (родина, друзі, колеги) може показати, наскільки важливим є взаєморозуміння та підтримка в умовах війни.

Професійні особливості, наприклад через досвід роботи в екстремальних умовах.

Психологічні механізми адаптації, а саме виявлення особливостей стресостійкості, таких як когнітивна гнучкість, емоційна стійкість, здатність до саморегуляції.

Психологічні аспекти, такі як роль емоційної підтримки: Враховуючи контекст війни, ті учасники, які мають сильну емоційну підтримку (родина, друзі, терапевти), можуть проявляти кращі результати.

Методи саморегуляції: Учасники, які активно використовують техніки саморегуляції (медитація, фізичні вправи, арт-терапія), можуть мати вищий рівень стресостійкості.

Більшість учасників дослідження має високий рівень стресостійкості, що може свідчити про певний рівень адаптації до складних умов війни. Проте, навіть серед тих, хто має високий рівень стресостійкості, можливі різні ступені вразливості в залежності від зовнішніх та внутрішніх факторів.

Для тих, у кого низький чи середній рівень стресостійкості, можна організувати тренінги або терапевтичні групи для розвитку стресостійкості, навчання методам саморегуляції. Для підтримки високої стресостійкості важливо забезпечити постійну підтримку соціальних мереж, стрес-менеджмент та психологічну допомогу.

### 3.2. Психологічні особливості ресурсів особистості, як чинника стресостійкості в умовах війни

Методика **BASIC Ph** (Behavior, Affect, Sensation, Imagery, Cognition, and Physiological) є інструментом для оцінки стресостійкості через різні психофізіологічні, емоційні та когнітивні аспекти. Ця методика дозволяє вимірювати, як людина справляється з стресовими ситуаціями в різних сферах життя.

**Behavior (поведінка):** Як людина поводиться в стресових ситуаціях. Чи здатна вона підтримувати нормальний рівень діяльності, чи має проблеми з виконанням повсякденних обов'язків.

**Affect (емоції):** Як людина реагує на стресові фактори емоційно. Сюди входять рівень тривожності, депресії, відчуття страху, гніву та емоційної стабільності.

**Sensation (сенсорне сприйняття):** Як стрес впливає на фізичне сприйняття (наприклад, біль, порушення сну, зміни у відчуттях).

**Imagery (образи):** Візуалізація майбутніх ситуацій і чи допомагає це справлятися з труднощами (зображення, символи).

**Cognition (когнітивні функції):** Як стрес впливає на розумову діяльність, здатність до прийняття рішень, увагу, пам'ять.

**Physiological (фізіологія):** Як стрес впливає на фізичний стан організму, зокрема через такі реакції як серцебиття, кров'яний тиск, м'язову напругу.

Чоловіки з високою стресостійкістю (10 осіб, 62% від загальної вибірки досліджуваних чоловіків) найбільше використовують когнітивні (27 б) та фізіологічні (28 б) ресурси, тобто логіку, аналіз та спорт. Найменш розвиненим ресурсом у них є увага (21б). (таблиця 3.3.)

Чоловіки з середньою стресостійкістю (4 особи, 25% від загальної вибірки досліджуваних чоловіків) зменшують використання всіх ресурсів, але особливо емоційної регуляції (20б) та креативності (19б), що може свідчити про

труднощі у вираженні емоцій та використанні творчих підходів до вирішення проблем. (таблиця 3.3.)

Чоловіки з низькою стресостійкістю (2 особи, 13% від загальної вибірки досліджуваних чоловіків) найменше використовують соціальну підтримку (16б), креативність (15б) та емоційні ресурси (17б), що вказує на проблеми з адаптацією через замкненість та обмежені можливості самовираження. (таблиця 3.3.)

**Таблиця 3.3.**

Розподіл результатів дослідження за методикою BASIC Ph відповідно до рівнів стресостійкості (у балах)

Ресурс (BASIC Ph)	Чоловіки (висока стресостійкість 10 осіб (62%))	Чоловіки (середня стресостійкість 4 особи (25%))	Чоловіки (низька стресостійкість 2 особи (13%))	Жінки (висока стресостійкість 20 осіб (51%))	Жінки (середня стресостійкість 11 осіб (28%))	Жінки (низька стресостійкість 8 осіб (21%))
Belief (Віра, переконання)	26	22	18	25	21	16
Affect (Емоційна регуляція)	24	20	17	26	23	18
Social (Соціальна підтримка)	22	21	16	27	24	19
Imagination (Креативність, уява)	21	19	15	28	26	22
Cognition (Логіка, аналіз)	27	24	19	24	21	17
Physiological (Фізичні ресурси)	28	25	20	22	19	14

Жінки з високою стресостійкістю (20 осіб, 51% від загальної вибірки досліджуваних жінок) демонструють найбільш розвинені соціальні (27б) та емоційні (26б) ресурси, а також творчість (28б), що вказує на їхню здатність до

вираження почуттів, залучення підтримки та використання нестандартних рішень. (таблиця 3.3.)

Жінки з середньою стресостійкістю (11 осіб, 28% від загальної вибірки досліджуваних жінок) також активно використовують емоційні (23б), соціальні (24б) та креативні (26б) ресурси, але меншою мірою задіюють фізіологічні (19б) та когнітивні (21б) ресурси. (таблиця 3.3.)

Жінки з низькою стресостійкістю (8 осіб, 21% від загальної вибірки досліджуваних жінок) мають найбільш знижену активність у фізіологічних (14б) та когнітивних (17б) ресурсах, що може вказувати на проблеми з організацією життя, фізичною активністю та аналізом ситуацій. (таблиця 3.3.)

Чоловіки більше спираються на фізичні ресурси та раціональне мислення. Це пояснюється соціальними нормами, що заохочують контроль емоцій та використання логіки. Ті, хто мають низьку стресостійкість, ймовірно, не можуть адаптуватися через слабкий розвиток емоційного вираження та соціальних контактів.

Жінки більше покладаються на соціальну підтримку, емоції та творчість. Це допомагає їм адаптуватися, але при недостатньому рівні фізіологічних та когнітивних ресурсів (наприклад, недостатня увага до здоров'я або труднощі з раціональним плануванням) вони можуть мати знижену стресостійкість.

Жінки з високою стресостійкістю мають добре розвинений баланс ресурсів, зокрема соціальні, емоційні та креативні. У чоловіків цей баланс зміщений у бік фізичних та когнітивних стратегій.

Люди з низькою стресостійкістю менш задіюють різні ресурси, що робить їх вразливішими до стресу.

Враховуючи результати дослідження можна зробити наступні висновки щодо подальшого розвитку, а саме чоловікам сприяння озвитку емоційної регуляції – навчання відкритого вираження почуттів, використання арт-терапії, щоденників, робота із соціальними зв'язками – стимулювання підтримки серед друзів, колег, родини, підвищення рівня творчого мислення – впровадження нестандартних способів вирішення проблем.

Жінкам – сприяння розвитку когнітивного ресурсу – навчання аналізу ситуацій, складання чітких планів, прийняття рішень. Зміцнення фізіологічних ресурсів – регулярна фізична активність, покращення режиму сну та харчування. Збалансований розвиток ресурсів – гармонійне поєднання емоційної, соціальної та фізіологічної самопідтримки.

Для підвищення загальної стресостійкості важливо розвивати слабкі особистісні ресурси. Чоловікам варто більше працювати з емоціями та соціальною взаємодією, а жінкам – з когнітивними та фізичними ресурсами. Це дозволить підвищити адаптивність та стресостійкість у кризових ситуаціях.

### **3.3. Програма розвитку ресурсів для підвищення стресостійкості в умовах війни**

Сучасний робочий ритм, високий рівень відповідальності, невизначеність та кризові ситуації значно впливають на психологічний стан працівників організацій. Тривалий стрес може призводити до професійного вигорання, зниження продуктивності, конфліктів у колективі та погіршення загального самопочуття. В умовах постійних змін і викликів особливо важливо розвивати навички стресостійкості та вміння підтримувати психологічну рівновагу.

Тренінгова програма спрямована на підвищення адаптивності, розвиток ефективних стратегій подолання стресу та зміцнення психологічних ресурсів працівників, що сприятиме їхньому професійному та особистісному благополуччю.

Мета тренінгу - сформувати у працівників організації навички управління стресом, підвищити їхню стресостійкість та сприяти збереженню психологічної рівноваги в умовах робочих і життєвих викликів.

Завдання програми

1. Формування усвідомлення власних джерел стресу – ідентифікація стресових чинників у професійному та особистому житті.

2. Опанування ефективних технік стрес-менеджменту – методи емоційної регуляції, дихальні практики, когнітивне переосмислення.
3. Розвиток навичок психологічної гнучкості – адаптивні моделі поведінки, ефективні стратегії подолання труднощів.
4. Зміцнення психологічних ресурсів – розвиток внутрішніх опор, робота з особистісними ресурсами та їхнім поповненням.
5. Навчання методам відновлення енергії – баланс між роботою та особистим життям, способи зниження емоційного виснаження.
6. Формування культури підтримки в колективі – покращення комунікації, взаємодопомоги та профілактики конфліктів.

Цільова аудиторія - працівники організації (менеджери, керівники, фахівці різних рівнів), які стикаються з високими професійними навантаженнями, відповідальністю та роботою у стресових умовах.

Програма розвитку стресостійкості особистості в умовах війни.

### День 1: Розуміння стресу та його впливу

#### 1. Оцінка рівня ресурсу (10 хв.)

Мета: усвідомити свій стан перед початком тренінгу.

Опис:

- Кожен учасник оцінює свій рівень ресурсу за шкалою від 1 до 10 (1 – ресурс вичерпано, 10 – відчуваю себе чудово).
- Записують свій бал на стікері та прикріплюють на ватман/дошку.
- Після цього коротке обговорення: "Що вплинуло на ваш ресурс сьогодні?"

#### 2. Вправа «Аналіз стресу» (20 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні джерела стресу.

Опис:

- Учасники отримують анкету з питаннями:
  - Яка остання стресова ситуація сталася зі мною?

- Які почуття я відчував/-ла?
- Як я відреагував/-ла?
- Що допомогло мені впоратися (чи не допомогло)?
- Обговорення в парах, потім у загальному колі: які спільні причини стресу є в групі?

### 3. Міні-лекція «Фізіологія та психологія стресу» (30 хв.)

Мета: надати учасникам знання про механізми стресу.

Опис:

- Тренер розповідає про стадії стресу (тривога, опір, виснаження) та їх вплив на тіло і психіку.
- Показує, як хронічний стрес виснажує ресурси.
- Обговорення: "Як ви помічаєте, що ваш організм у стресі?"

### 4. Вправа «Коло впливу» (30 хв.)

Мета: навчити фокусуватися на тому, що підконтрольне.

Опис:

- Кожен малює два кола:
  - Внутрішнє – що я можу змінити (мої дії, емоції, думки).
  - Зовнішнє – що не в моїх силах (погода, думка інших, криза).
- Групове обговорення: "Що зміниться, якщо сфокусуватися тільки на внутрішньому колі?"

### 5. Вправа «Ресурси в моєму житті» (40 хв.)

Мета: усвідомити власні ресурси.

Опис:

- Учасники малюють "Дерево ресурсів":
  - Коріння – внутрішні ресурси (сила волі, досвід, віра в себе).
  - Стовбур – стратегії подолання стресу.
  - Крона – зовнішні ресурси (родина, друзі, хобі).

- Кожен презентує дерево, рефлексія: "Що вас здивувало у власних ресурсах?"

#### 6. Рефлексія та оцінка ресурсу (10 хв.)

Учасники повторно оцінюють свій ресурс і аналізують зміни.

Домашнє завдання: записати три стресові ситуації за день та свої ресурси для їх подолання.

### День 2: Емоційна саморегуляція та баланс

#### 1. Оцінка рівня ресурсу (10 хв.)

#### 2. Вправа «Мої три реакції на стрес» (20 хв.)

Мета: усвідомити власні стратегії поведінки.

Опис:

- Кожен записує три останні стресові ситуації та свої реакції.
- У парах обговорюють, що можна було б змінити.
- Групове обговорення ефективних стратегій.

#### 3. Міні-лекція «Емоційна регуляція» (30 хв.)

Тренер пояснює методи:

- Дихання 4-7-8.
- Пауза перед реакцією.
- Переформулювання думок.

#### 4. Вправа «Перехід в ресурсний стан» (30 хв.)

Мета: навчитися швидко відновлювати баланс.

Опис:

- Учасники згадують момент, коли відчували силу й спокій.
- Вибирають жест, що закріплює цей стан.

- Тренуються викликати цей стан жестом.

### 5. Вправа «Зміна перспективи» (40 хв.)

Мета: навчитися бачити ситуації з різних сторін.

Опис:

- Кожен описує стресову ситуацію з трьох позицій:

- Як є.

- З боку.

- Як можливість.

- Групове обговорення.

### 6. Рефлексія та оцінка ресурсу (10 хв.)

Домашнє завдання: протягом дня практикувати техніку "якір".

## День 3: Психологічна гнучкість та життєстійкість

### 1. Оцінка рівня ресурсу (10 хв.)

### 2. Вправа «Мій ідеальний день без стресу» (20 хв.)

Мета: усвідомити чинники спокою.

Опис:

- Кожен описує свій ідеальний день.

- Групове обговорення: "Що можна взяти у реальне життя?"

### 3. Міні-лекція «Психологічна гнучкість» (30 хв.)

Обговорюємо, як приймати ситуації, які не можна змінити.

### 4. Вправа «Стратегії подолання стресу» (40 хв.)

Мета: розширити репертуар стратегій.

Опис:

- Кожен записує свої методи боротьби зі стресом.

- В обговоренні додають нові.

### 5. Вправа «Мій план самопідтримки» (40 хв.)

Мета: створити конкретний план дій.

Опис:

- Кожен пише 5 дій, які робитиме для підтримки ресурсу.
- Обговорюють у групі.

### 6. Підсумкова рефлексія та оцінка ресурсу (10 хв.)

Домашнє завдання: вести "Щоденник стресостійкості" протягом тижня.

Окрім тренінгів, існує багато ефективних підходів до підвищення стресостійкості та розвитку особистісних ресурсів працівників. Вони включають індивідуальні, групові, організаційні та екологічні стратегії.

#### 1. Створення підтримуючого робочого середовища

- Розвиток культури підтримки – заохочення співробітників до взаємодопомоги, організація менторських пар.
- Зниження рівня конфліктності – запровадження чітких правил комунікації, анонімних механізмів зворотного зв'язку.
- Гнучкий графік роботи – можливість частково працювати дистанційно, перерозподіл навантаження в пікові періоди.
- Зони для відпочинку та відновлення – облаштування просторів для релаксації, творчих перерв (наприклад, кімнати з ароматерапією або арт-простору).

#### 2. Підтримка фізичного благополуччя

- Програми фізичної активності – корпоративні спортивні активності (йога, ранкові зарядки, спільні пробіжки, скандинавська ходьба).
- Збалансоване харчування – створення можливостей для здорового харчування (наприклад, корисні перекуси в офісі).

- Рекомендації щодо режиму сну та відпочинку – просвітницькі матеріали щодо важливості сну, релаксаційні практики.

### 3. Розвиток емоційного інтелекту та регуляції стресу

- Індивідуальні консультації з психологом – можливість обговорити проблеми в безпечній атмосфері.
- Механізми психологічного розвантаження – ведення щоденника емоцій, арт-терапевтичні практики, техніки усвідомленості.
- Корпоративні ініціативи щодо подолання стресу – челенджі з практиками релаксації, взаємопідтримки.

### 4. Підтримка соціальної взаємодії

- Розвиток неформальних комунікацій – організація корпоративних обідів, спільних заходів.
- Програми взаємодопомоги – групи психологічної підтримки, менторські пари для адаптації новачків.
- Підтримка сімейної рівноваги – ініціативи, які сприяють балансу між роботою та особистим життям (наприклад, дитячі кімнати при офісі).

### 5. Використання ресурсного підходу

- Індивідуалізований розвиток – надання можливостей для особистісного зростання (кар'єрне планування, програми наставництва).
- Мікропауза як ресурс – заохочення до коротких перерв протягом робочого дня для відновлення енергії.
- Когнітивна гнучкість – вправи на зміну мислення, розвиток стратегій адаптивності.

Впровадження цих рекомендацій допоможе не лише знизити рівень стресу в колективі, а й створити сприятливу атмосферу для розвитку працівників. Це дозволить підвищити їхню продуктивність, покращити психологічне благополуччя та сприяти довгостроковій ефективності організації.

### Висновки до розділу 3

В контексті аналізу гендерного аспекту бачимо, що: серед 39 жінок 22 мають високий рівень стресостійкості (56%), 11 — середній рівень (28%), 6 — низький рівень (16%).

Чоловіки: Серед 16 чоловіків 8 мають високий рівень стресостійкості (50%), 4 — середній рівень (25%), 4 — низький рівень (25%).

Чоловіки більше спираються на фізичні ресурси та раціональне мислення. Це пояснюється соціальними нормами, що заохочують контроль емоцій та використання логіки. Ті, хто мають низьку стресостійкість, ймовірно, не можуть адаптуватися через слабкий розвиток емоційного вираження та соціальних контактів.

Жінки більше покладаються на соціальну підтримку, емоції та творчість. Це допомагає їм адаптуватися, але при недостатньому рівні фізіологічних та когнітивних ресурсів (наприклад, недостатня увага до здоров'я або труднощі з раціональним плануванням) вони можуть мати знижену стресостійкість.

Жінки з високою стресостійкістю мають добре розвинений баланс ресурсів, зокрема соціальні, емоційні та креативні. У чоловіків цей баланс зміщений у бік фізичних та когнітивних стратегій.

Люди з низькою стресостійкістю менш задіюють різні ресурси, що робить їх вразливішими до стресу.

Враховуючи результати дослідження можна зробити наступні висновки щодо подальшого розвитку, а саме чоловікам сприяння озвитку емоційної регуляції – навчання відкритого вираження почуттів, використання арт-терапії, щоденників, робота із соціальними зв'язками – стимулювання підтримки серед друзів, колег, родини, підвищення рівня творчого мислення – впровадження нестандартних способів вирішення проблем.

Жінкам – сприяння розвитку когнітивного ресурсу – навчання аналізу ситуацій, складання чітких планів, прийняття рішень. Зміцнення фізіологічних ресурсів – регулярна фізична активність, покращення режиму сну та

харчування. Збалансований розвиток ресурсів – гармонійне поєднання емоційної, соціальної та фізіологічної самопідтримки.

Для підвищення загальної стресостійкості важливо розвивати слабкі особистісні ресурси. Чоловікам варто більше працювати з емоціями та соціальною взаємодією, а жінкам – з когнітивними та фізичними ресурсами. Це дозволить підвищити адаптивність та стресостійкість у кризових ситуаціях.

## ВИСНОВКИ

Війна є одним із найпотужніших стресових чинників, що впливає на фізичний, психологічний, соціальний та духовний стан людини. Хронічний стрес, спричинений війною, може призводити до серйозних психологічних розладів, таких як ПТСР, депресія та тривожні стани.

Однак дослідження свідчать, що навіть у найскладніших умовах люди здатні зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися та знаходити сенс життя. Стресостійкість є ключовою навичкою, що допомагає долати виклики війни, і її можна розвивати.

Важливим аспектом є усвідомленість власних реакцій на стрес та використання ефективних стратегій подолання. Практики управління емоціями, соціальна підтримка, фізичне здоров'я та наявність сенсу допомагають зберігати психологічне благополуччя як військовим, так і цивільному населенню.

Стресостійкість – це не вроджена риса, а навичка, яку можна розвивати. Вона є критично важливою для адаптації та збереження психічного здоров'я в умовах війни.

Ресурси особистості є ключовими чинниками стресостійкості, адаптації та збереження психічного здоров'я. Вони включають внутрішні (когнітивні, емоційні, мотиваційні, вольові, духовні, фізичні) та зовнішні (соціальні, матеріальні, культурні, професійні, екологічні) компоненти, які допомагають людині справлятися з життєвими викликами.

Розвиток і збереження ресурсів сприяє підвищенню психологічного благополуччя, зниженню рівня тривожності та стресу, підвищенню мотивації та адаптивності. Водночас їх нестача може призводити до психічного виснаження, зниження мотивації, соціальної ізоляції та емоційних розладів.

Дослідження стресостійкості особистості є актуальним напрямом психологічної науки, оскільки здатність протистояти стресу безпосередньо впливає на адаптацію, ефективність діяльності та загальне благополуччя людини.

Аналіз досліджень різних авторів свідчить про важливість розвитку адаптивних стратегій поведінки, емоційної регуляції та індивідуального потенціалу для підвищення стресостійкості. Запропоновані моделі стресостійкості можуть бути використані для розробки психологічних програм, спрямованих на зниження негативного впливу стресу та підвищення здатності особистості ефективно адаптуватися до складних умов.

Комплексний підхід до дослідження стресостійкості, що включає теоретичний аналіз, емпіричні дослідження та практичні рекомендації, є ключовим у розробці заходів, спрямованих на збереження психологічного здоров'я особистості.

Одним із ключових чинників стресостійкості є ресурси особистості, які поділяються на внутрішні (емоційна регуляція, самооцінка, цінності) та зовнішні (соціальна підтримка, матеріальне забезпечення, доступ до психологічної допомоги). Дослідження показують, що чим більш збалансованими є ці ресурси, тим вищий рівень адаптивності людини у стресових умовах.

Застосування психодіагностичних методик, таких як Методика BASIC Ph тест «Стійкість до стресу» сприяє глибшому розумінню психологічного стану особистості та розробці ефективних програм підтримки.

Таким чином, дослідження ресурсного підходу до стресостійкості в умовах війни має значний науковий та практичний потенціал, оскільки дозволяє створювати адаптивні механізми психологічної допомоги та підвищувати рівень психологічного благополуччя осіб, які стикаються з наслідками військових конфліктів.

В контексті аналізу гендерного аспекту бачимо, що: серед 39 жінок 22 мають високий рівень стресостійкості (56%), 11 — середній рівень (28%), 6 — низький рівень (16%).

Чоловіки: Серед 16 чоловіків 8 мають високий рівень стресостійкості (50%), 4 — середній рівень (25%), 4 — низький рівень (25%).

Чоловіки більше спираються на фізичні ресурси та раціональне мислення. Це пояснюється соціальними нормами, що заохочують контроль емоцій та використання логіки. Ті, хто мають низьку стресостійкість, ймовірно, не можуть адаптуватися через слабкий розвиток емоційного вираження та соціальних контактів.

Жінки більше покладаються на соціальну підтримку, емоції та творчість. Це допомагає їм адаптуватися, але при недостатньому рівні фізіологічних та когнітивних ресурсів (наприклад, недостатня увага до здоров'я або труднощі з раціональним плануванням) вони можуть мати знижену стресостійкість.

Жінки з високою стресостійкістю мають добре розвинений баланс ресурсів, зокрема соціальні, емоційні та креативні. У чоловіків цей баланс зміщений у бік фізичних та когнітивних стратегій.

Люди з низькою стресостійкістю менш задіюють різні ресурси, що робить їх вразливішими до стресу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Активізація ресурсів особистості – запорука психологічного здоров'я [Електронний ресурс] // Часопис психології. – 2021. – №3. – С. 102-108. – Режим доступу: [https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/197](https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/197)(<https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/197>).
2. Андріяшина Н. Стресостійкість особистості в сучасних умовах розвитку суспільства [Електронний ресурс] // Науковий вісник НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2023. – №2. – С. 38-45. – Режим доступу: [http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38593](http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38593)(<http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38593>).
3. Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультування фахівців екстремального профілю: теорія, методологія, практика: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2017. 315 с.
4. Бринза І. В., Рязанцева О. Ю. Види психологічних ресурсів [Електронний ресурс] // Філософський факультет ЛНУ. – 2020. – Режим доступу: [https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/VYDY-PSYKHOLOHICHNYKH-RESURSIV.pdf](https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/VYDY-PSYKHOLOHICHNYKH-RESURSIV.pdf)(<https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/VYDY-PSYKHOLOHICHNYKH-RESURSIV.pdf>).
5. Бринза І. В., Рязанцева О. Ю. Визначення психологічних ресурсів особистості [Електронний ресурс] // Філософський факультет ЛНУ. – 2020. – Режим доступу: [https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Vyznachennia-psykholohichnykh-resursiv-prezentatsiia.pdf](https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Vyznachennia-psykholohichnykh-resursiv-prezentatsiia.pdf)(<https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Vyznachennia-psykholohichnykh-resursiv-prezentatsiia.pdf>).
6. Бринза І. В., Рязанцева О. Ю. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку [Електронний ресурс] // Проблеми сучасної психології. – 2020. – №50. – С. 210–222. – Режим доступу: [https://www.researchgate.net/publication/346980379](https://www.researchgate.net/publication/346980379)(<https://www.researchgate.net/publication/346980379>).

7. Булах І. С., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О. Консультативна психологія: підручник. Вінниця: Нілан, 2014. 484 с.
8. Види психологічних ресурсів [Електронний ресурс] // Філософські студії. – 2020. – №12. – С. 88-94. – Режим доступу: [<https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/VYDY-PSYKHOLOGICHNYKH-RESURSIV.pdf>](<https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/VYDY-PSYKHOLOGICHNYKH-RESURSIV.pdf>).
9. Вольвач А.В. Психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді. Запоріжжя: ЗНУ, 2024.
10. Габітус. Стресостійкість особистості [Електронний ресурс] // Habitus. – 2022. – №39. – С. 252-255. – Режим доступу: [<https://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>](<https://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>).
11. Дмитрик О. Стресостійкість особистості: теоретичні та практичні аспекти. Львів: ЛьвДУВС, 2020
12. Дослідження особистісних ресурсів у зарубіжній психології [Електронний ресурс] // Науковий вісник. – 2021. – №6. – С. 22-28. – Режим доступу: [<https://vspu.net/nzped/index.php/nzped/article/view/616>](<https://vspu.net/nzped/index.php/nzped/article/view/616>).
13. Емпатія як чинник ціннісно-сислової спрямованості сучасних юнаків у ситуації міжособистісної взаємодії. ТВ Коломієць, А.І. Литвинчук, Т.В. Можаровська. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 144-156.
14. Жук Н. Стресостійкість особистості як фактор впливу в управлінні персоналом [Електронний ресурс] // Вісник Тернопільського національного технічного університету. – 2023. – №4. – С. 81-86. – Режим доступу: [<https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/43371>](<https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/43371> 1).
15. Карамушка, Л.М. Методики діагностики психологічних особливостей інноваційних змін в освітніх організаціях : навч. практикум для

слухачів очнодистанц. форми навч. в сист. післядиплом. пед. освіти / Л. М. Карамушка, О.С.Толков ; Нац. акад. пед. наук України, Ун-т менедж. освіти. К. : Ун-т менедж. освіти, 2015. 32 с.

16. Климчук В. О. Сучасне психологічне консультування та психотерапія: дискурс соціального конструкціонізму. Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 2. С. 63–68.

17. Коваленко, В. П. Психологія стресу та конфліктів у воєнний час. Одеса: Наука і освіта. (2021).

18. Ковальчук, А. М. Психологічні методи вирішення міжособистісних конфліктів в умовах війни. Журнал психології, 9, 45–58. (2020).

19. Когут О. Стресостійкість особистості: концептуальні засади інтегративного розвитку. "Психологічний журнал", 2021.

20. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023.

21. Конспект лекцій з психології стресу / за ред. О.І. Кузьо. Харків: ХНУ, 2021.

22. Когут О.О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2021. № 12. С. 108–113.

23. Ладиженська, Л. І. Міжособистісні конфлікти в умовах військових дій. Харків: Психологічна академія. (2017).

24. Львівський національний університет. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності [Електронний ресурс] // Психологічний вісник. – 2023. – №16. – С. 92-98. – Режим доступу: [[https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16\\_2023/9.pdf](https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf)]([https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16\\_2023/9.pdf](https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf)).

25. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Програма сертифікатного курсу з підвищення тренерської компетентності за напрямом «Практична психологія у сфері кризової психології». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 92 с.

26. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

27. Оленз О., Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен [Електронний ресурс] // Вісник УМО. – 2018. – №7(36). – С. 55-61. – Режим доступу: [https://umo.edu.ua/images/content/nashi\_vydanya/visnyk\_PO/7\_36\_2018/Bulletin\_7\_36\_Social\_and\_behavioral\_sciences\_Olenz\_Kravtsova\_UA.pdf](https://umo.edu.ua/images/content/nashi\_vydanya/visnyk\_PO/7\_36\_2018/Bulletin\_7\_36\_Social\_and\_behavioral\_sciences\_Olenz\_Kravtsova\_UA.pdf).

28. Особистісні ресурси та їх вплив на життєстійкість особистості [Електронний ресурс] // Психологічні дослідження. – 2022. – №5. – С. 33-39. – Режим доступу: [https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/292899](https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/292899) (<https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/292899>).

29. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації / за ред. Т.М. Титаренко. Київ: ІСПП НАПН України, 2017.

30. Охотник Я.С. "Особистісна готовність до професійної діяльності як чинник стресостійкості майбутніх офіцерів". Магістерська робота.

31. Психологічна ресурсність особистості та її розвиток [Електронний ресурс] // Вісник Житомирського державного університету. – 2022. – №1. – С. 40-46. – Режим доступу: [https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/73](https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/73) (<https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/73>).

32. Психологічна служба : підручник / [А. Г. Обухівська та ін.] ; за наук. ред. В. Г. Панка ; Нац. акад. пед. наук України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи, Всеукр. асоц. практикуюч. психологів. К. : Ніка-Центр, 2016. 362 с.

33. Психологічний журнал. Стресостійкість особистості: концептуальні засади інтегративного розвитку [Електронний ресурс] // Актуальні питання психології. – 2023. – Т. 9, №3. – С. 15-21. – Режим доступу: [https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/download/1293/814](https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/download/1293/814).

34. Психологічний ресурс особистості як наукова проблема [Електронний ресурс] // Психологічний журнал. – 2020. – №4. – С. 25-31. – Режим доступу: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4\_2020/5.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4\_2020/5.pdf).

35. Психологічні механізми подолання стресу в умовах кризи / за ред. О.М. Шмаргуна. Київ: ІСПП "**Resilience Theory: A Summary of the Research**" – Catherine Moore. Ця стаття надає огляд теорії резилієнтності, підкреслюючи, що важливо не стільки саме випробування, скільки те, як ми з ним справляємося. [Позитивная Психология](#)

36. Психологічні особливості розвитку психологічної стійкості особистості у підлітковому віці. Т Мажаровська, В Подкаура - Редакційна колегія, 2024

37. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості [Електронний ресурс] // Науковий вісник. – 2023. – №7. – С. 55-61. – Режим доступу: [https://www.researchgate.net/publication/346980379\_PSIHOLOGICNI\_RESURSI\_OSOBISTISNOGO\_SAMOROZVITKU\_OSOBISTOSTI](https://www.researchgate.net/publication/346980379\_PSIHOLOGICNI\_RESURSI\_OSOBISTISNOGO\_SAMOROZVITKU\_OSOBISTOSTI).

38. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій [Електронний ресурс] // Науковий журнал. – 2018. – №12. – С. 45-50– Режим доступу: [https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156605](https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156605).

39. Психологічні ресурси особистості: теорія і практика / за ред. О.М. Шмаргуна. Київ: ІСПП НАПН України, 2023.
40. Психологічні технології відновлення здоров'я особистості в умовах війни / за ред. Т.М. Титаренко. Київ: ІСПП НАПН України, 2019.
41. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: кол. моногр. / за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.
42. Розвиток стресостійкості у підлітків: психологічні аспекти / за ред. О.І. Кузьо. Львів: ЛьвДУВС, 2022.
43. Руденко, А. Г. Психологічна допомога у військових конфліктах: теорія та практика. Київ: Психологічний центр. (2018).
44. Руханська Д. Стресостійкість та копінг-стратегії молоді в сучасних реаліях кризового суспільства. Львів: ЛьвДУВС, 2024.
45. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу / за ред. Т.М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2010.
46. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій / за ред. Т.М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2017.
47. Стресостійкість / за ред. О.І. Кузьо. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020.
48. Стресостійкість особистості як фактор впливу в управлінні / за ред. О.М. Шмаргуна. Тернопіль: ТНТУ, 2022.
49. Теорія та методика фізичного виховання і спорту / за ред. О.М. Шмаргуна. Київ: НУФВСУ, 2022.
50. Тернопільський національний педагогічний університет. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень [Електронний ресурс] // Вісник ТНПУ. – 2023. – Вип. 6. – С. 47-52. – Режим доступу:  
[<https://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825>](<https://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825>).

51. Технології відновлення психологічного здоров'я в умовах війни / за ред. Т.М. Титаренко. Київ: ІСПП НАПН України, 2019.

52. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєсозидання: способи досягнення психологічного благополуччя [Електронний ресурс] // Імекс-ЛТД. – 2020. – 160 с. – Режим доступу: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Титаренко,\_Татьяна\_Михайловна](https://ru.wikipedia.org/wiki/Титаренко,\_Татьяна\_Михайловна).

53. Титаренко Т.М. "Навігація особистості в травматичних життєвих обставинах: ландшафти життєтворчості". Київ: ІСПП НАПН України, 2023.

54. Уварова С. Г. Концептуальна модель психологічної допомоги особистості в умовах суспільної кризи [Електронний ресурс] // Психологія і особистість. – 2019. – №1(15). – С. 225–243. – Режим доступу: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Уварова,\_Светлана\_Геннадьевна](https://ru.wikipedia.org/wiki/Уварова,\_Светлана\_Геннадьевна).

55. Феноменологічний аналіз ресурсів особистості [Електронний ресурс] // Альманах сучасної науки та освіти. – 2017. – №41. – С. 75-80. – Режим доступу: [https://umo.edu.ua/images/content/nashi\_vydanya/stud\_almanah/41.pdf](https://umo.edu.ua/images/content/nashi\_vydanya/stud\_almanah/41.pdf).

56. Формування у молоді установок на здоровий спосіб життя / за ред. Т.М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2006.

57. Хлопек А. Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді [Електронний ресурс] // Вісник Ужгородського національного університету. – 2022. – №53. – С. 163-170. – Режим доступу: [https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/47743/1/253209-Текст%20статті-585291-1-10-20220404.pdf](https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/47743/1/253209-Текст%20статті-585291-1-10-20220404.pdf).

58. Хлопек А.Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. Ужгород: УжНУ, 2022.

59. Ходаківський Є.І. Психологія управління: Навч. посіб. / Є.І. Ходаківський, Ю.В. Богоявленська, Т.П. Грабар. К.: Центр учбової літератури, 2016. 687 с.

60. Чиханцова О., Сердюк Л. Особистісні ресурси та їх вплив на життєстійкість особистості [Електронний ресурс] // Проблеми сучасної психології. – 2023. – №62. – С. 23–43. – Режим доступу: [<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-62.23-43>](<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-62.23-43>).

61. Чиханцова О., Сердюк Л. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій [Електронний ресурс] // Проблеми сучасної психології. – 2018. – №40. – С. 123–135. – Режим доступу: [<https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156605>](<https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156605>).

62. Чиханцова О., Сердюк Л. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст [Електронний ресурс] // Ізмаїльський державний гуманітарний університет. – 2019. – Режим доступу: [<https://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>](<https://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>).

63. Швець Д.В. Психічна стійкість працівника поліції як основа готовності до службової діяльності в екстремальних ситуаціях. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: тези доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої пам'яті проф. С.П. Бочарової (м. Харків, 30 берез. 2017 р.). МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка Нац. акад. пед. наук України; Консультативна місія Європейського Союзу в Україні. Харків : ХНУВС, 2017. С. 226–229.

64. Шейко А.О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. URL: [http://C:/Users/Admin/Downloads/Nvmdups\\_2013\\_2\\_11\\_64%20\(2\).pdf](http://C:/Users/Admin/Downloads/Nvmdups_2013_2_11_64%20(2).pdf).

65. Шмаргун В. Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ: НУБіП України, 2018.

66. Шпак М. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості [Електронний ресурс] // Психологічний журнал. – 2024. – №4. – С. 108-112. – Режим доступу: [\[https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4\\_2024/16.pdf\]](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf)([https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4\\_2024/16.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf)).

67. Шпак О. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. "Габітус", 2022.

68. Штепа О. Ресурси особистості як чинник стресостійкості. "Вісник Національного університету "Львівська політехніка", 2020.

69. Штепа О. С. Психологічна ресурсність особистості та її розвиток [Електронний ресурс] // Психологічний часопис. – 2022. – №8. – С. 45–56. – Режим доступу: [\[https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/73\]](https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/73)(<https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/73>).

70. Штепа О. С. Психологічні ресурси особистості, що стоять на заваді актуалізації страхів в умовах пандемії [Електронний ресурс] // ResearchGate. – 2023. – Режим доступу: [\[https://www.researchgate.net/publication/375714142\]](https://www.researchgate.net/publication/375714142)(<https://www.researchgate.net/publication/375714142>).

71. Штепа О. С. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст [Електронний ресурс] // Психологічний часопис. – 2016. – №2. – С. 45–56. – Режим доступу: [\[https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/362/340/\]](https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/362/340/)(<https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/362/340/>).

72. Штепа О. С. Феноменологічний аналіз ресурсів особистості [Електронний ресурс] // Студентський альманах. – 2019. – №41. – С. 45–56. – Режим доступу: [\[https://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/stud\\_almanah/41.pdf\]](https://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/41.pdf)([https://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/stud\\_almanah/41.pdf](https://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/41.pdf)).

73. "Resiliency Theory: A Strengths-Based Approach to Research and Practice" – Zimmerman, M.A.
74. A Guide to Resilience – Center on the Developing Child at Harvard University.
75. Conceptual Frameworks and Research Models on Resilience in Leadership – Harland, L., Harrison, W., Jones, J.R., Reiter-Palmon, R.
76. Current Theories Relating to Resilience and Young People: A Literature Review – Windle, G.
77. Expanding the Science of Resilience: Conserving Resources in the Aid of Adaptation – Hobfoll, S.E.
78. Mayer, J.D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. J.P. Forgas (ed.). The handbook of affect and social cognition. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2000. P. 410–431 [АНГЛІЙСЬКОЮ МОВОЮ].
79. Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives – Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., Yehuda, R.
80. Toward a Theory of Resilience for International Development Applications – Béné, C., Wood, R.G., Newsham, A., Davies, M.
81. Kohut, O. (2021). STRESS RESISTANCE OF PERSONALITY IN THE MODERN DIMENSION OF SOCIO-CULTURAL SPACE. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, 7 (7), 87-96. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.9> [in Ukrainian].