

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Баранець Олег Олександрович

УДК 159.944

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні чинники стресостійкості особистості

053 “Психологія”

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Олег БАРАНЕЦЬ

Керівник роботи
Можаровська Тетяна Вікторівна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ___ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

_____ (науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту магістерської роботи

Здобувач вищої освіти Баранець Олег Олександрович захистив

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ (науковий ступінь, вчене звання)

_____ (підпис)

_____ (прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Баранець О. О. Психологічні чинники стресостійкості особистості. Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. - Поліський національний університет, Житомир, 2025.

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 сформулювати 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.

Ключові слова: стресостійкість особистості, психологічна стійкість особистості, резильєнтність, стрес, стресогенні ситуації.

ABSTRACT

Baranets O. Psychological factors of individual stress resistance. Qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 - psychology.

Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The modern world is characterized by significant social, economic, and political challenges, which are further intensified by military conflicts. War is one of the most powerful stressogenic factors affecting all aspects of an individual's life, provoking emotional exhaustion, mental tension, and the disruption of adaptive mechanisms. Under such conditions, stress resistance becomes a crucial factor for psychological well-being, maintaining productivity, and ensuring effective functioning.

Recent studies indicate that stress resistance is formed not only through individual personality traits but also largely depends on the availability of resources - both internal (psychological characteristics, motivation level, cognitive coping strategies) and external (social support, professional skills, economic and material resources). War alters the individual's resource balance, exacerbating the deficit of vital resources and requiring new approaches to their preservation and restoration.

The study of resources as a factor of stress resistance is important not only for understanding the mechanisms of psychological defense but also for developing effective programs of psychological support for military personnel, internally displaced persons, civilians, and other groups affected by war. The analysis of these issues allows the formation of comprehensive strategies for stress reduction, enhancement of adaptive potential, and the development of psychological resilience.

Thus, researching the role of resources in the formation of stress resistance of the individual in wartime conditions is relevant both theoretically and practically. It contributes to the development of new approaches to psychological assistance and serves as a basis for strengthening individual resilience in crisis situations.

Keywords: stress resistance, psychological stability, resilience, stress, stressogenic situations.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	
1.1 Поняття стресостійкості та її вплив на особистість в умовах війни.....	13 17
1.2. Психологічні основи класифікації ресурсів особистості.....	17
1.3. Психологічні особливості впливу ресурсів на стресостійкість особистості.....	20 27
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	
2.1. Особливості дослідження чинників стресостійкості особистості	29 29
2.2. Методи та організація дослідження психологічних чинників стресостійкості особистості.....	31 35
Висновки до розділу 2.....	35
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	
3.1. Емпіричне дослідження психологічних чинників розвитку стресостійкості особистості.....	37 37
3.2. Обробка та інтерпретація результатів дослідження психологічних чинників розвитку стресостійкості особистості.....	39 39
3.3. Програма розвитку стресостійкості особистості в умовах війни.....	45 45

	7
Висновки до розділу 3.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність теми дослідження 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 сформулювати 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 копіngu, де ресурси особистості визначають її стратегії подолання стресу. Ден Мак-Адамс (McAdams D.) досліджував особистісні ресурси через концепцію «нарративної 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 є 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 узагальнити особливості стресостійкості та особистісних ресурсів.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості та особистісних ресурсів особистості.
3. Виявити психологічні особливості особистісних ресурсів та рівня стресостійкості особистості .
4. Розробити практичні рекомендації та програму розвитку-щодо підвищення рівня стресостійкості особистості.

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. Щоб реалізувати поставлені цілі будемо використовувати таку сукупність методів: теоретичні (синтез, узагальнення, аналіз, теоретичне моделювання та аналіз) - для з'ясування основних визначень досліджуваного питання; емпіричні це спостереження, анкетування, опитування, тестування, бесіда) - для вивчення досліджуваного феномену. Зокрема застосовано такий комплекс психодіагностичних методик: «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» - для вимірювання особистісної стійкості та здатності відновлюватися після проживання складних життєвих випробувань або травм; тест (С. Мадді) - оцінює стійкість до стресу через три параметри: залученість, контроль і прийняття ризику; методика «Стресостійкість» К. Роджерса і Р. Даймонда - для оцінки рівня здатності людини ефективно діяти в умовах стресу, зберігаючи внутрішній баланс, самоконтроль та емоційну стабільність.

Наукова новизна одержаних результатів. Уточнено та поглиблено дефініцію стресостійкості особистості. Узагальнено психологічні чинники стресостійкості особистості. Вперше досліджується стресостійкість осіб в умовах війни в Україні.

Практична значущість одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження у роботі психологів, соціальних працівників і фахівців. Вони сприятимуть покращенню якості психологічної допомоги. Дослідження також може сприяти покращенню стресостійкості осіб в умовах постконфліктного середовища.

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

Публікації. Баранець О.О., «Психологічні чинники підвищення стресостійкості особистості». Науково-практична конференція «Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи». Черкаський державний технологічний університет, 2025 [66].

Баранець О.О. «Психологічні чинники стресостійкості в умовах війни»

Студентські наукові читання – 2025. (11 грудня 2025 р., Житомир).
Поліський національний університет, 2025. (подано до друку).

Баранець О.О. «Особливості стресостійкості осіб в умовах війни»
Студентські наукові читання – 2025. (11 грудня 2025 р., Житомир). Поліський
національний університет, 2025. (подано до друку).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 67 найменувань (з них 11 – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг роботи складає 67 сторінок. Робота містить 1 таблицю та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття стресостійкості та її вплив на особистість 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]:

1. Тривога – реакція організму на стресор.
2. Опір – мобілізація ресурсів для адаптації.

3. 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:

1. Фізіологічні: Фізичне здоров'я, регулярні фізичні навантаження (як біг, йога) та здатність організму підтримувати гомеостаз (рівновагу).

2. Психологічні:

Самосвідомість та позитивне мислення: Розуміння себе та своїх емоцій, а також вміння дивитись на ситуацію з позитивного боку).

Емоційний інтелект: Здатність керувати емоціями та розуміти емоції інших.

Соціальна підтримка: Наявність підтримки з боку родини, друзів або колег.

Навички планування: Здатність ефективно планувати час, що допомагає уникнути хаосу та стресу.

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) – 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).

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

3. Фізична стійкість, а саме здатність заспокоювати свою нервову систему через безпечну взаємодію з іншими людьми (наприклад, через ніжний голос, зоровий контакт) є ключовою для здоров'я та емоційної стійкості (Porges, 2011 – Полівагальна теорія).

4. Пошук сенсу (Frankl, 1946) - метод, що називається логотерапія, який зосереджується на пошуку сенсу життя, навіть у найскладніших обставинах.

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) описує, 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. допомога 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 основи класифікації ресурсів особистості

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:

- Психологічна стійкість: Здатність опиратися негативному зовнішньому впливу та стресам, а також швидко відновлюватися.

- Впевненість та щастя: Допомагає зберігати відчуття впевненості, щастя та мудрості.

- Енергія та мотивація: Забезпечує сили та мотивацію для якісного виконання щоденних справ і досягнення поставлених цілей.

- Успішний розвиток: Дозволяє успішно розвиватися, навіть коли обставини швидко змінюються.

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. Психологічні особливості впливу ресурсів на стресостійкість особистості

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]

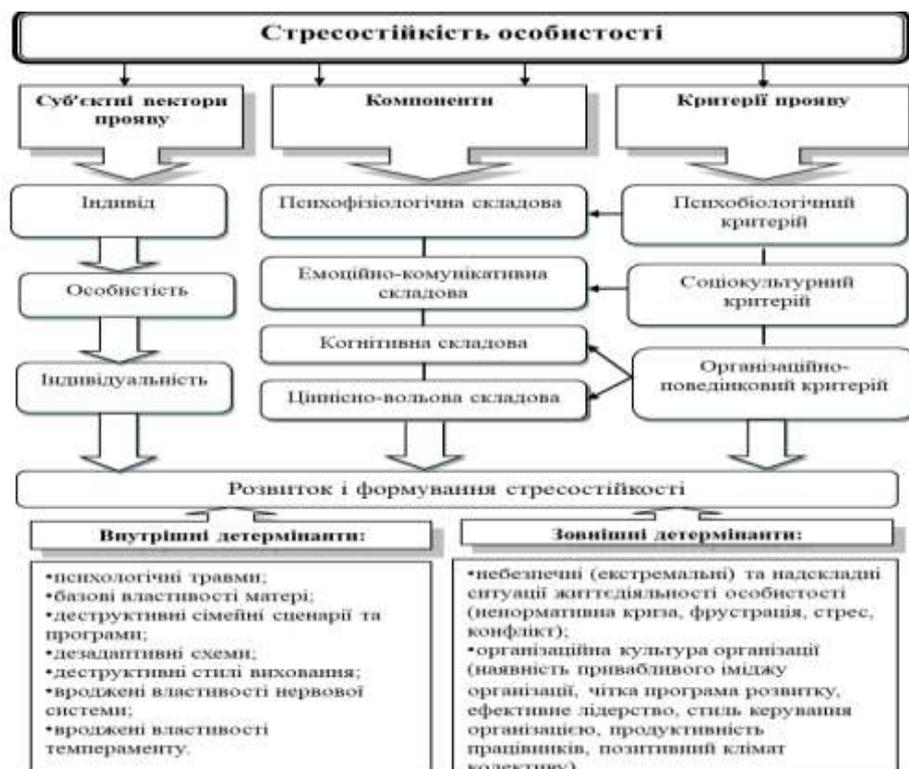


Рис. 1.1. Теоретична модель дослідження ресурсів, як чинника стресостійкості особистості в умовах війни.

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 (сенси 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.

Критичний аналіз наукової літератури дозволяє визначити стресостійкість особистості як здатність адаптуватися до стресових ситуацій та ефективно справлятися з ними. Це важлива характеристика, яка допомагає людині зберігати психологічну рівновагу навіть у важких обставинах. Основні психологічні чинники стресостійкості включають:

Самосвідомість – здатність усвідомлювати свої емоції, думки, потреби та реакції на стресові ситуації. Людина, яка розуміє себе, краще може управляти своїм станом і реагувати на стрес виважено.

Емоційна регуляція – здатність контролювати та коригувати емоційні реакції в стресових ситуаціях. Люди з високим рівнем емоційної регуляції можуть зменшити інтенсивність негативних емоцій і уникнути імпульсивних вчинків.

Оптимістичне мислення – позитивне ставлення до життя, здатність шукати можливості навіть у важких ситуаціях. Оптимізм допомагає зберігати мотивацію та сприяє швидшому відновленню після стресу.

Гнучкість – здатність адаптуватися до змін, приймати нові умови та шукати нові шляхи для вирішення проблем. Люди, які здатні швидко змінювати свої стратегії в залежності від обставин, зазвичай мають високу стресостійкість.

Підтримка соціальних зв'язків – наявність надійної підтримки від родини, друзів чи колег є важливим чинником, що знижує рівень стресу та допомагає впоратися з труднощами.

Самооцінка та впевненість у собі – люди з високою самооцінкою та впевненістю в своїх силах краще справляються з проблемами, бо вірять у свою здатність досягати мети навіть у складних ситуаціях.

Психологічна гнучкість – здатність вчасно відмовитися від неефективних стратегій та шукати нові підходи до вирішення проблем. Це допомагає людині залишатися активною і не здаватися у важких ситуаціях.

Розвинута стрес-адаптивність – це здатність швидко відновлюватися після стресових ситуацій, зберігаючи психологічну стабільність і знаходячи способи для подолання труднощів.

Ці чинники взаємопов'язані і можуть розвиватися за допомогою тренувань, самопізнання та психотерапії, що дозволяє людині покращити свою стресостійкість і ефективно справлятися з життєвими викликами.

Підвищення стресостійкості особистості залежить від ряду психологічних чинників, які можна розвивати та вдосконалювати через різні методи саморозвитку, навчання та психологічні практики. Ось основні психологічні чинники, які допомагають підвищити стресостійкість:

Розвиток емоційної регуляції. Здатність контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації конструктивно є основою стресостійкості. Для цього важливо навчитися розпізнавати свої емоції, розуміти їх причини і шукати способи їх зниження, наприклад, через медитацію, глибоке дихання або релаксаційні техніки.

Зміна ставлення до стресу. Перехід від сприйняття стресу як негативного явища до його сприйняття як виклику або можливості для розвитку допомагає знижувати рівень стресу. Розвиток оптимістичного мислення та позитивного ставлення до труднощів дозволяє адаптуватися до стресових ситуацій з меншими емоційними затратами.

Самовизначення та сенс життя. Люди, які мають чітке розуміння своїх цілей і життєвих пріоритетів, легше справляються з труднощами. Важливо встановити чіткі особисті цінності та розуміти, чому варто долати труднощі. Задоволення від досягнення важливих цілей дозволяє зберігати внутрішню мотивацію в моменти стресу.

Покращення соціальної підтримки. Міцні соціальні зв'язки є одним із найважливіших факторів стресостійкості. Підтримка від близьких людей, друзів або колег допомагає знижувати рівень стресу і швидше відновлюватися після труднощів. Залучення до спільноти або групи підтримки допомагає людям почуватися більш впевнено та менш самотньо в стресових ситуаціях.

Розвиток психологічної гнучкості. Психологічна гнучкість передбачає здатність адаптуватися до змін та шукати нові способи вирішення проблем. Це означає вміння змінювати стратегії та підходи в залежності від нових обставин і не зациклюватися на минулих невдачах.

Покращення самооцінки. Висока самооцінка та впевненість у своїх силах допомагають впоратися зі стресом, оскільки людина більше вірить у свої можливості та здатність долати труднощі. Це можна розвивати через позитивні афірмації, визнання своїх досягнень і постійне самовдосконалення.

Управління часом та стресовими ситуаціями. Розвиток навичок управління часом допомагає зменшити відчуття хаосу та перенавантаження, що може

викликати стрес. Чітке планування завдань, розстановка пріоритетів і здатність сказати "ні" непотрібним зобов'язанням знижують рівень стресу.

Розвиток фізичної активності та здоров'я. Фізична активність має потужний вплив на стресостійкість, оскільки допомагає знижувати рівень стресових гормонів (як-от кортизол) і підвищує рівень ендорфінів, що покращує настрій і загальний психологічний стан. Регулярні фізичні вправи, правильне харчування та достатній сон є важливими складовими для підтримки здоров'я та стресостійкості.

Навчання методам розслаблення та медитації. Техніки розслаблення, такі як глибоке дихання, медитація, йога або прогресивне м'язове розслаблення, допомагають знижувати рівень тривоги та напруги, що дозволяє краще справлятися з труднощами. Ці практики можуть бути регулярною частиною повсякденного життя для підтримки психологічної стійкості.

Підвищення навичок вирішення проблем. Розвиток здатності ефективно вирішувати проблеми допомагає людині відчувати контроль над ситуацією та знижувати рівень стресу. Важливо розвивати аналітичне мислення, здатність оцінювати ситуацію та знаходити оптимальні рішення.

Комбінація цих чинників і систематична робота над ними можуть значно підвищити стресостійкість особистості, що дозволить краще справлятися з життєвими труднощами та зберігати психоемоційну стабільність.

Висновки до розділу 1

У першому розділі встановлено, що війна виступає одним із найбільш потужних та комплексних стресових чинників, який суттєво впливає на фізичний, психологічний, соціальний та духовний стан людини. Хронічний стрес, спричинений воєнними подіями, здатен призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних станів та загального психічного виснаження. Водночас сучасні наукові підходи підкреслюють, що

навіть за умов тривалих криз людина зберігає здатність до адаптації, відновлення та пошуку сенсу.

Проаналізовані теоретичні моделі стресу – зокрема концепція Ганса Сельє, що описує тристадіальну реакцію організму на стрес (тривога, опір, виснаження), – дозволяють зрозуміти механізми функціонування адаптаційних ресурсів. Особливо важливим є ефективне використання ресурсів на стадії опору з метою запобігання виснаженню.

Розгляд сучасних підходів, зокрема, концепції резильєнтності, моделі ресурсів, екологічної моделі розвитку особистості, теорії регуляції емоцій, підкреслює провідну роль комплексних психологічних, фізіологічних, соціальних і духовних ресурсів у стійкості людини до стресу. Особливе значення мають соціальна підтримка, психологічна витривалість, здатність до регуляції емоцій та наявність життєвого сенсу.

У роботі наголошено, що стресостійкість не є вродженою якістю, а формується під впливом досвіду, навчання та цілеспрямованої роботи над собою. Особистісні ресурси – когнітивні, емоційні, мотиваційні, духовні, фізичні – а також зовнішні ресурси соціальної, матеріальної та культурної підтримки є вирішальними у процесах адаптації та збереженні психічного здоров'я в умовах війни.

Підвищення стресостійкості можливе завдяки розвитку самосвідомості, емоційної регуляції, психологічної гнучкості, оптимістичного мислення, навичок релаксації та медитації, фізичної активності, а також завдяки зміцненню соціальних зв'язків та підвищенню самооцінки. Розвиток і підтримка таких ресурсів сприяють зниженню рівня стресу, підвищенню адаптивності та забезпеченню загального психологічного благополуччя.

Стресостійкість виступає ключовою навичкою для підтримання психічного здоров'я військових і цивільних громадян у сучасних кризових умовах, а її розвиток є необхідною умовою успішної адаптації та збереження життєвої ефективності людини.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Особливості дослідження чинників стресостійкості особистості

Дослідження стресостійкості особистості є одним із ключових напрямів сучасної психологічної науки, оскільки здатність людини протистояти стресу визначає її адаптаційні можливості, ефективність діяльності, рівень психічного здоров'я та загальне благополуччя. У межах емпіричного вивчення стресостійкості важливо врахувати комплекс теоретичних, методологічних та етичних аспектів, які забезпечують наукову валідність і достовірність отриманих результатів.

Визначення поняття та структури стресостійкості. На першому етапі дослідження необхідним є чітке визначення базового поняття «стресостійкість». У психологічній літературі воно розглядається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно адаптуватися та зберігати працездатність у складних або екстремальних умовах. Структура стресостійкості охоплює декілька компонентів, зокрема, психофізіологічний (рівень нервово-психічної напруги, активність стресових реакцій, соматичні показники); емоційно-комунікативний (уміння регулювати емоції, здатність до соціальної взаємодії); когнітивний (особливості мислення, оцінка стресових ситуацій, наявність ефективних копінг-стратегій); ціннісно-вольовий (мотиваційна сфера, цілісність світогляду, здатність до прийняття рішень і подолання перешкод).

Комплексний підхід до вивчення структури стресостійкості дозволяє точніше визначити чинники, що впливають на її формування та розвиток, а також окреслити потенційні ресурси особистості.

Вибір методів і методик дослідження. Другим важливим аспектом є методичне забезпечення дослідження. Для оцінки рівня стресостійкості та пов'язаних із нею характеристик застосовуються стандартизовані та

валідизовані психологічні методики. Це можуть бути: опитувальники особистісної стресостійкості; методики оцінки копінг-стратегій; шкали резильєнтності; тести емоційної регуляції; психофізіологічні або проєктивні методи (за необхідності).

Поєднання кількісних і якісних методів дозволяє отримати багатогранну картину та виявити як рівень стресостійкості, так і механізми реагування на стресові ситуації.

Спостереження та інтерв'ю як джерело якісних даних. Додатковим інструментом дослідження є спостереження та напівструктуровані інтерв'ю. Вони дають змогу глибше проаналізувати: реакції особистості на різноманітні стресові фактори; типові стратегії подолання; емоційні та поведінкові прояви; особистісні ресурси та бар'єри адаптації.

Якісні дані допомагають деталізувати результати тестування та забезпечують більш повне розуміння індивідуальної динаміки стресостійкості.

Цільова група та репрезентативність вибірки. Ефективність дослідження значною мірою залежить від правильно сформованої вибірки. Вона повинна відповідати меті, завданням та гіпотезам дослідження. Важливо враховувати: вікові та професійні особливості респондентів, їхній соціальний статус, специфіку діяльності та можливі стресогенні чинники, характерні для вибраної групи.

Репрезентативність вибірки забезпечує можливість узагальнення результатів на ширшу популяцію.

Етичні принципи дослідження. Проведення емпіричного дослідження передбачає обов'язкове дотримання етичних норм, серед яких: добровільна участь; інформована згода; конфіденційність отриманих даних; право учасника відмовитися від участі на будь-якому етапі; забезпечення психологічної безпеки респондентів.

Дотримання етичних принципів гарантує професійність дослідження та формує довіру між дослідником і респондентами.

2.2. Методи та організація дослідження психологічних чинників стресостійкості особистості

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.

З огляду на те, що одним із ключових чинників стресостійкості є ресурси особистості (внутрішні та зовнішні), емпіричне дослідження ґрунтувалося на застосуванні спеціалізованих методик, спрямованих на їх діагностику: Ресурсоорієнтована модель стресодолаання BASIC Ph, Тест «Стійкість до стресу», модифікована версія шкали, Connor–Davidson Resilience Scale-10, містить 10 найбільш інформативних пунктів з оригінальної шкали з 25 пунктів.

У якості однієї з базових методик використано ресурсоорієнтовану модель стресодолаання BASIC Ph, розроблену ізраїльським психологом Мулі Лахадом (Mooli Lahad) у 1980-х роках [15]. Модель описує психологічну стійкість та способи подолання стресу через шість основних каналів ресурсів, які позначені в аббревіатурі BASIC Ph:

Belief (В – Переконавання) – духовні та світоглядні ресурси: віра (у вищі сили, ідеали, людей), релігійність, цінності, життєва філософія, почуття сенсу й мети. Цей канал відображає здатність спиратися на переконання та ціннісні орієнтації у подоланні труднощів.

Affect (А – Емоції) – емоційні ресурси: здатність усвідомлювати, виражати й регулювати власні почуття, використовувати емоційні стратегії (емоційна підтримка, арт-терапія, щоденники почуттів тощо). Він показує, наскільки людина дозволяє собі проживати емоції та конструктивно їх опрацьовувати.

Social (S – Соціальна підтримка) – міжособистісні ресурси: опора на соціальне оточення – сім'ю, друзів, колег, спільноти. Цей канал відображає готовність і здатність звертатися по допомогу, довіряти іншим, бути включеним у підтримуючі соціальні зв'язки.

Imagination (I – Уява, креативність) – творчі ресурси: використання уяви, мистецтва, фантазії, творчої діяльності для опрацювання складних переживань, пошуку нових рішень. Тут фіксується рівень креативності в подоланні стресу, метафоричне мислення, здатність до символізації досвіду.

Cognition (C – Мислення, раціональність) – когнітивні ресурси: логічний аналіз ситуації, планування, переоцінка подій, рефлексія, прийняття рішень. Цей канал показує, наскільки людина спирається на раціональне осмислення, структурування інформації та прогнозування наслідків.

Physiological (Ph – Фізіологічні ресурси) – тілесні ресурси: фізична активність, режим сну й харчування, дихальні та релаксаційні техніки, турбота про соматичне здоров'я. Вони є базою для підтримання загального рівня енергії та зменшення фізіологічних проявів стресу.

Методика дозволяє визначити індивідуальний «профіль» BASIC Ph, тобто те, які канали стресодолання є домінуючими, а які – менш залученими. На основі результатів можна: виявити провідні ресурси особистості; визначити «дефіцитні» канали, розвиток яких потенційно підвищить загальний рівень стресостійкості; окреслити індивідуальні шляхи психологічної допомоги.

Модель BASIC Ph широко використовується в кризовому консультуванні, психотерапії, роботі з військовими, біженцями, людьми, які пережили травму, а також у форматі психологічних тренінгів і групової роботи [15]. У контексті даного дослідження вона дозволяє не лише кількісно оцінити ресурси, а й якісно зрозуміти стратегії стресодолання, притаманні респондентам.

Другим інструментом виступає тест «Стійкість до стресу», який спрямований на оцінку загального рівня стресостійкості особистості, її здатності адаптуватися до складних життєвих умов, зберігати контроль над емоціями, регулювати поведінкові реакції та підтримувати ефективність діяльності в умовах підвищеної напруги.

Тест дозволяє: оцінити суб'єктивну толерантність до стресу; виявити, наскільки людина здатна зберігати продуктивність у ситуаціях невизначеності та

ризика; отримати уявлення про особливості реагування на стрес (схильність до мобілізації чи дезорганізації, тенденцію до виснаження тощо).

Результати тесту можуть бути використані як для первинної скринінгової оцінки стресостійкості, так і для подальшої динамічної діагностики (наприклад, до та після участі в психокорекційних або тренінгових програмах). З метою підвищення точності інтерпретації показників тесту «Стійкість до стресу» у даному дослідженні він застосовується в поєднанні з ресурсорієнтованою моделлю BASIC Ph та іншими методами психологічного аналізу [15].

«Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» містить 10 тверджень, оцінка яких дозволяє визначити рівень резильєнтності досліджуваних. Зокрема, відповідно до методики, такими рівнями є низький, нижче за середній, середній, вище за середній, високий [18].

Організація емпіричної частини дослідження психологічних чинників стресостійкості передбачає кілька послідовних етапів.

Підготовчий етап включає теоретичний аналіз наукових джерел щодо стресу, стресостійкості, резильєнтності та ресурсів особистості в умовах війни; визначення мети, завдань, гіпотез дослідження; добір психодіагностичного інструментарію (BASIC Ph, тест «Стійкість до стресу», додаткові анкети для збору соціально-демографічних даних); розробка інформованої згоди та етичного протоколу дослідження.

Основний етап (збір емпіричних даних) охоплює налагодження контакту з потенційними учасниками, пояснення мети дослідження та умов участі; отримання інформованої згоди; проведення тестування (індивідуально або в малих групах), надання інструкцій щодо заповнення опитувальників; за потреби – проведення коротких усних або письмових інтерв'ю для уточнення контексту життєвої ситуації та особливостей переживання війни; фіксація можливих проявів емоційної напруги у процесі дослідження, за необхідності – рекомендація звернутися по психологічну допомогу.

Етап опрацювання та інтерпретації результатів охоплює первинне опрацювання даних; кількісна обробка результатів (обчислення індивідуальних

та усереднених показників, описові статистики, кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між ресурсами та рівнем стресостійкості тощо); якісний аналіз (інтерпретація профілів BASIC Ph, опис характерних стратегій стресодолавання, узагальнення інтерв'ю); формулювання висновків щодо ролі ресурсів особистості у забезпеченні стресостійкості в умовах війни.

Таким чином, застосування ресурсоорієнтованої моделі BASIC Ph та тесту «Стійкість до стресу» у поєднанні з дотриманням етичних, методологічних і організаційних вимог дозволяє всебічно дослідити психологічні чинники стресостійкості особистості, виявити провідні ресурси та потенційні зони вразливості, а також отримати емпіричні дані для обґрунтування програм психологічної підтримки та розвитку стресостійкості в умовах воєнних викликів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі комплексно розглянуто методологічні засади, інструментарій та організаційні особливості дослідження психологічних чинників стресостійкості особистості в умовах війни. Здійснений аналіз підтвердив, що дослідження стресостійкості потребує поєднання теоретичної обґрунтованості, наукової точності, етичної чутливості та практичної спрямованості, що робить його багатовимірним та комплексним процесом.

Обґрунтовано, що ресурси особистості – як внутрішні (емоційна регуляція, переконання, мислення, фізіологічні можливості), так і зовнішні (соціальна підтримка, безпека, доступ до допомоги) – є ключовими чинниками формування стресостійкості людини в умовах війни. Саме вони визначають здатність особистості адаптуватися, мобілізувати зусилля, відновлюватися після стресу та протистояти ризику психоемоційного виснаження.

Визначено основні методологічні принципи проведення дослідження: добровільність, етичність, комплексність, індивідуальний підхід, наукова обґрунтованість та екологічність дослідницьких процедур. Дотримання цих

принципів забезпечує не лише якість отриманих даних, а й безпеку та психологічний комфорт учасників, що є критично важливим у воєнних умовах.

Представлено та детально описано інструментарій, який дозволяє всебічно дослідити стресостійкість особистості. Застосування ресурсорієнтованої моделі стресодолавання BASIC Ph дало змогу оцінити індивідуальний профіль ресурсів та визначити домінуючі й недостатньо розвинені канали подолання стресу. Тест «Стойкість до стресу» забезпечив можливість кількісного вимірювання загального рівня толерантності до стресу та адаптивності. «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» – для вимірювання особистісної стійкості та здатності відновлюватися після проживання складних життєвих випробувань або травм. Поєднання цих методик створило комплексну картину психологічних чинників стійкості респондентів.

Окреслено чітку організацію дослідження, яка включала підготовку теоретичної бази, добір інструментів, отримання інформованої згоди, проведення тестування, обробку даних та інтерпретацію результатів. Такий підхід забезпечив структурованість, надійність і валідність отриманого емпіричного матеріалу.

Використані методи та принципи дозволяють всебічно оцінити психологічні ресурси й механізми стресодолавання, а також формують основу для достовірної інтерпретації результатів, що будуть наведені у наступному розділі дослідження.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Емпіричне дослідження психологічних чинників розвитку стресостійкості особистості

Емпіричне дослідження психологічних чинників стресостійкості складалося з трьох послідовних етапів: підготовчого, основного (психодіагностичного) та аналітичного.

На **підготовчому етапі** було визначено теоретичні засади дослідження через аналіз наукової літератури, сформульовано мету та завдання, обґрунтовано критерії відбору емпіричної бази та розроблено вибірку респондентів. Ключовим завданням також був добір методик для вивчення стресостійкості особистості. При формуванні вибірки враховувалися інтереси та мотивація потенційних учасників (наприклад, їхня зацікавленість у самопізнанні).

Основний (психодіагностичний) етап передбачає проведення тестування в стандартизованих умовах. Перед початком діагностики було проведено ознайомчі інтерв'ю для роз'яснення важливості участі в даному дослідженні.

На **аналітичному етапі** відбулася статистична обробка отриманих даних та їх інтерпретація, а також формулювання ключових концептуальних положень, теоретичних висновків та узагальнень дослідження.

Стресостійкість особистості у великому розумінні є цілою системою переконань, які дозволяють людині зберегти себе у важких умовах соціальної дійсності.

Стресостійкість особистості стає ще більш актуальною в умовах екзистенційних викликів і психологічних загроз для українського суспільства в умовах російсько-української війни. Ми маємо досліджувати стресостійкість особистості у роботах різних авторів.

З метою проведення дослідження стресостійкості особистості у часі війни нами сформовано та застосовано психодіагностичний інструментарій, який включає у себе такі методики: Тест «Стійкість до стресу» (автор В. Юр'єв), короткий опитувальник (20 запитань), який визначає рівень здатності людини зберігати ефективність у стресових ситуаціях. Результат: низький, середній або високий рівень стресостійкості. Формат: самозвіт (оцінювання «так/ні»). Використовується у професійному доборі, психологічних тренінгах.

Ресурсоорієнтована модель стресодолаання BASIC Ph – це модель психологічної стійкості та стресодолаання, 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.

Модифікована версія шкали, Connor–Davidson Resilience Scale-10, містить 10 найбільш інформативних пунктів з оригінальної шкали з 25 пунктів. Оцінка кожного з них здійснюється за 5-бальною шкалою Лайкерта, де можливі варіанти відповідей варіюються від «зовсім не так» (0 балів) до «повністю відповідає моєму сприйняттю» (4 бали).

Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40) (додаток А).

У підсумку результати опитування порівнюється з середніми показниками і стандартними відхиленнями.

На основі цього було організовано і проведене емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних чинників розвитку життєстійкості особистості в ситуації соціальної мінливості і соціальної невизначеності.

Емпірична база дослідження. Учасниками емпіричного дослідження стали особи, які знаходяться в Державній установі «Житомирська установа виконання покарань (№8)» від 20 до 50 років, кількість респондентів - 60 осіб.

Мета: проаналізувати та діагностувати психологічні чинники стресостійкості особистості.

Реалізація означеної мети реалізується у таких завданнях:

- підібрати методики, сформулювати вибірку дослідження;
- проведення емпіричного дослідження за допомогою тесту «Стійкість до стресу» (автор В. Юр'єв);
- ресурсорієнтована модель стресодолаання BASIC Ph (Mooli Lahad)
- шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Емпіричне дослідження психологічних чинників стресостійкості особистості було проведене з дотриманням вимог сучасної психодіагностики.

При цьому враховувався весь комплекс внутрішніх і зовнішніх чинників, які потенційно впливають на якість та достовірність діагностичної інформації.

Якість даних залежить від аспектів планування дослідження, ситуаційних змінних, поставленої мети та специфіки психодіагностичних тестових завдань та індивідуально-психологічних особливостей респондентів.

3.2. Обробка та інтерпретація результатів дослідження психологічних чинників розвитку стресостійкості особистості

Кількість респондентів склало 60 чоловіків.

Метою емпіричного дослідження було вивчити зв'язок між рівнем стресостійкості та використанням внутрішніх і зовнішніх ресурсів (відповідно до моделі BASIC Ph) у респондентів, що перебувають в УВП.

Завдання дослідження:

1. Діагностувати рівень стресостійкості респондентів.
2. Визначити провідні копінг-ресурси відповідно до моделі BASIC Ph.
3. Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та використанням ресурсів.
4. Надати психологічні рекомендації щодо підвищення стресостійкості.

Методи дослідження:

- 1 Тест «Стійкість до стресу» (автор В. Юр'єв).
- 2 Методика BASIC Ph (автори: М. Лазарус, М. Амір).
- 3 «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»

Опитування було проведено серед 60 респондентів віком від 20 до 50 років, які перебувають в УВП.

Для діагностики рівня стресостійкості використалась методика В. Юр'єва «Стійкість до стресу». Вибір інструментів зумовлений його апробацією в попередніх дослідженнях, доступністю та можливістю кількісної обробки даних. Проаналізувавши результати тестування контрольної групи.

Отримані дані свідчать, що за рівнем залученості контрольна група опитаних засвідчила такі показники:

1. Низький рівень – 26,7 % (16 осіб)
2. Середній рівень – 55 % (33 особи)
3. Високий рівень – 18,3 % (11 осіб)

Це свідчить про те, що більшість респондентів мають середній рівень адаптації до стресових умов.

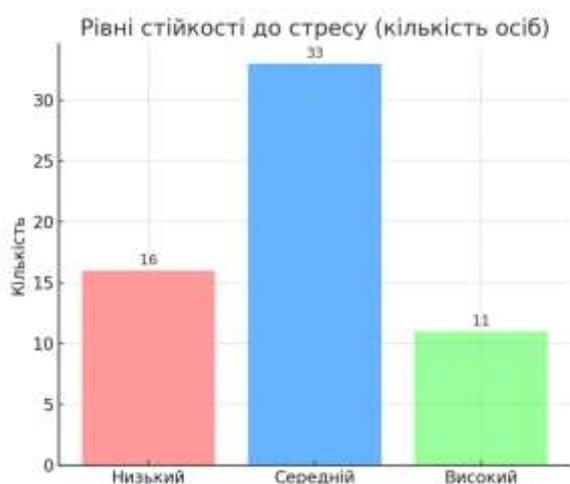


Рис. 3.1 Показники стресостійкості респондентів за тестом «Стійкість до стресу»

Рівень стресостійкості	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Низький	16	26,7
Середній	33	55
Високий	11	18,3

Таблиця 3.1. Рівні стресостійкості респондентів за тестом «Стійкість до стресу»

Розподіл за домінантними каналами подолання стресу:

- 1 Belief (віра, цінності) – 7 осіб (11,7%)
- 2 Affect (емоції, підтримка) – 20 осіб (20%)
- 3 Social (соціальна підтримка) – 10 осіб (16,7%)
- 4 Imagination (уява, творчість) – 6 осіб (10%)
- 5 Cognition (знання, логіка) – 15 осіб (25%)
- 6 Physiology (тіло, фізична активність) – 10 осіб (16,7%)

Найчастіше респонденти використовують емоційну підтримку, соціальні зв'язки, знання та фізичну активність як ресурс стабілізації.

Кореляційний аналіз

З'ясовано, що:

- Високий рівень стресостійкості значно частіше пов'язаний із домінуванням Belief і Cognition.
- Низький рівень стресостійкості частіше спостерігається у тих, хто покладається лише на Affect чи Physiology, без залучення когнітивного ресурсу.

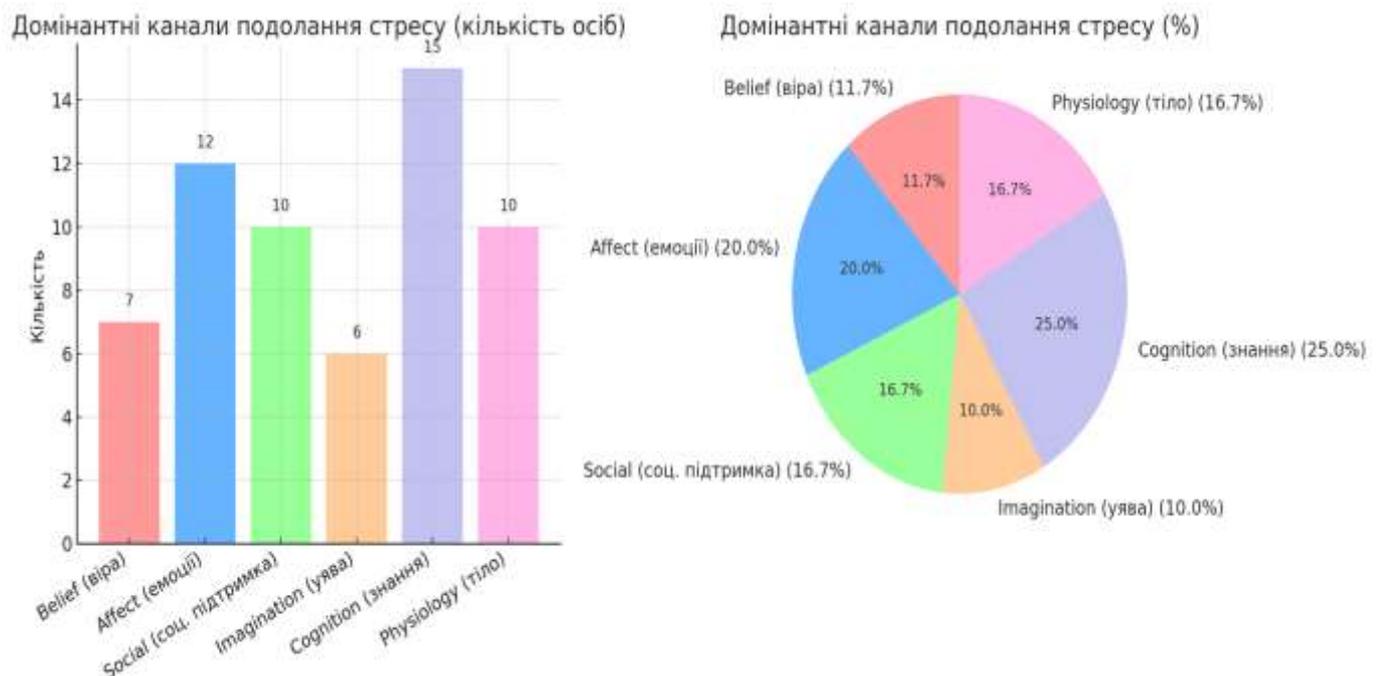


Рис. 3.2 Показники за методикою BASIC Ph (автори: М. Лазарус, М. Амір)

Висновки за результатами дослідження:

- Психологічна стійкість у респондентів середнього рівня значною мірою залежить від наявних ресурсів BASIC Ph.
- Найефективнішими чинниками виявилися цінності/віра (Belief) та когнітивна обробка (Cognition).
- Особи з низькою стресостійкістю потребують розвитку ширшого спектру ресурсів, зокрема – соціальних та когнітивних.

Показники відповідей респондентів на питання «Впевнений, що подолання стресу зміцнює» за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10», (у %)

Таким чином, стрес, як шлях до зміцнення сприймається та оцінюється 36 досліджуваними (з них, «часто вірно» – 36,6 % (23 особи), «вірно майже у всіх випадках – 19,5 % (13 осіб)»). При цьому, окремі ситуації подолання стресу є кроком зміцнення для 24,4 % опитаних (16 осіб) та зрідка стрес таким є для

17,1 % опитаних (11 осіб). Варто звернути увагу, що для 2,4 % (2 особи) опитаних, подолання стресу не є чинником, який сприяє їх зміцненню.



Рис. 3.3. Показники відповідей респондентів на питання «Впевнений, що подолання стресу зміцнює» за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10», (у %)

3.3. Програма розвитку стресостійкості особистості в умовах війни

Розробка та впровадження програм розвитку стресостійкості є одним із ключових напрямів психологічної допомоги населенню в умовах війни. Воєнні події створюють високий рівень невизначеності, емоційної напруги, руйнування звичного життєвого укладу та загрози для життя, що суттєво впливає на психічне здоров'я як цивільних осіб, так і військовослужбовців. Тому програма розвитку стресостійкості спрямована на формування адаптивних навичок, зміцнення внутрішніх ресурсів, забезпечення соціальної підтримки та підвищення здатності долати наслідки кризових ситуацій.

Запропонована програма включає вісім взаємопов'язаних модулів, кожен з яких спрямований на формування специфічних компонентів психологічної стійкості.

1. Оцінка потреб та індивідуальних ресурсів особистості

Першим етапом програми є всебічна оцінка психоемоційного стану учасника, його актуальних потреб і потенційних ресурсів. Цей етап передбачає:

Психологічне обстеження

- Визначення рівня стресу: застосування стандартизованих методик для оцінки суб'єктивної напруги, стресових реакцій та взаємопов'язаних емоційних станів.
- Оцінка стійкості до стресу: аналіз внутрішніх механізмів адаптації, здатності до саморегуляції та конструктивного опрацювання труднощів.
- Оцінка психічного здоров'я: виявлення симптомів тривожних, депресивних або посттравматичних проявів, що потребують психологічного супроводу або психотерапевтичної інтервенції.

Визначення індивідуальних чинників та ресурсів

- Аналіз внутрішніх ресурсів: самооцінка, рівень емоційної регуляції, мотиваційна сфера, духовні переконання, когнітивна гнучкість.
- Оцінка зовнішніх ресурсів: наявність соціальної підтримки, якість міжособистісних стосунків, матеріальна стабільність.
- Досвід попередніх криз: аналіз пережитих стресових подій та способів їх подолання з метою формування персоналізованої стратегії підтримки.

Цей модуль дозволяє сформувати індивідуальний план психологічної допомоги, визначити ключові зони вразливості та ресурси, на які доцільно спиратися в процесі подолання стресу.

2. Психосвітній модуль

Психосвіта є базовою складовою програми, що спрямована на формування усвідомлення власних реакцій на стрес, розширення знань про психологічні механізми адаптації та опанування практичними навичками стресоменеджменту.

Тренінги та семінари

- Навчання ефективним поведінковим стратегіям у стресових ситуаціях.
- Формування навичок прийняття рішень у критичних умовах.
- Вдосконалення комунікаційних стратегій для уникнення конфліктів.

Стратегії саморегуляції

- Практики релаксації (медитація, дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація).
- Фізична активність для зниження соматичного та емоційного напруження.

Психологічні механізми адаптації

- Розвиток толерантності до невизначеності.
- Формування навичок психологічної гнучкості.
- Навчання конструктивній когнітивній переоцінці.

Психосвітній модуль забезпечує формування базових компетентностей, необхідних для протистояння стресу.

3. Соціальна підтримка як чинник стресостійкості

Формування соціальної підтримки є важливою умовою відновлення та стабілізації психоемоційного стану в умовах війни.

Соціальні мережі підтримки

- Створення індивідуалізованих мереж допомоги.
- Залучення родини, друзів і важливих соціальних зв'язків.

Групові зустрічі

- Фасилітовані групові дискусії для обміну досвідом.
- Розвиток навичок взаємопідтримки.

Комунікаційна компетентність

- Тренінги з ефективною комунікації в кризових ситуаціях.
- Навчання вирішенню конфліктів та зниженню групової напруги.

Цей модуль сприяє відновленню та зміцненню соціального функціонування особистості.

4. Когнітивно-поведінкова терапія як психокорекційний компонент

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) спрямована на модифікацію дисфункційних думок, переконань та моделей поведінки, що підтримують стресову реакцію.

Індивідуальні консультації

- Робота над негативними когнітивними схемами, пов'язаними з воєнними подіями.
- Формування адаптивних навичок емоційної регуляції.

Когнітивна перебудова

- Переоцінка ірраціональних переконань.
- Розвиток нових моделей поведінки в умовах стресу.

Персоналізація терапії

- Адаптація терапевтичних інструментів до індивідуальних потреб.
- Систематичний моніторинг динаміки змін.

Цей модуль є ключовим для роботи з травматичними спогадами та хронічним стресом.

5. Духовний розвиток

Духовність підсилює здатність до психологічного відновлення, формує відчуття сенсу, підтримує віру в особисті сили.

Напрями роботи

- Консультації з духовними наставниками.
- Участь у релігійних обрядах.
- Медитативні практики та молитва.

- Саморефлексія як шлях до внутрішньої гармонії.
- Взаємодія з духовними спільнотами.

Зміцнення духовної сфери сприяє підвищенню резильєнтності та підтримує процес психологічного відновлення.

6. Робота з психосоціальними факторами

Психосоціальні фактори відіграють важливу роль у стабілізації психічного стану, особливо під час війни.

- Підтримка волонтерів та громадських організацій
- Надання матеріальної та психологічної допомоги.
- Емоційна підтримка у складних життєвих ситуаціях.
- Відновлення соціальних зв'язків
- Психосоціальна реабілітація.
- Групові адаптаційні заходи.

Соціальна інтеграція

- Навчання професійним навичкам.
- Сприяння працевлаштуванню.

Модуль допомагає відновити життєві функції людини та повернутися до повсякденної активності.

7. Моніторинг та оцінка ефективності програми

Регулярний моніторинг забезпечує можливість корекції та вдосконалення програми.

Методи моніторингу

- Психологічний скринінг.
- Оцінка симптомів стресу, тривоги та депресії.
- Аналіз зворотного зв'язку від учасників.

Корекційні заходи

- Модифікація програми відповідно до актуальних потреб.
- Залучення експертів для оцінки ефективності.

Такий підхід гарантує адаптивність програми та її відповідність реальним умовам.

8. Запобіжні заходи в умовах можливих майбутніх криз

Окремий модуль програми спрямований на формування готовності до нових стресових ситуацій.

Підготовка до криз:

- Тренінги з реагування на надзвичайні ситуації.
- Навички швидкого прийняття рішень.

Планування

- Розробка персональних планів поведінки на випадок кризи.
- Тимчасові заходи безпеки.

Регулярне оновлення навичок

- Повторні тренування та симуляції кризових ситуацій.
- Оновлення стратегій відповідно до нових наукових даних.

Запропонована програма розвитку стресостійкості особистості є багатоетапною, комплексною та мультидисциплінарною системою, спрямованою на зміцнення психологічних, духовних, соціальних і поведінкових ресурсів людини. Її впровадження в умовах війни забезпечує підтримку психічного здоров'я, формує здатність до адаптації, підвищує рівень резильєнтності та сприяє відновленню життєвої ефективності особистості.

Висновки до розділу 3

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють виділити ключові чинники підвищення стресостійкості особистості. Серед основних чинників виділено наступні: суб'єктивна оцінка життєвих умов та задоволення життям, резильєнтність і здатність до адаптації (більшість опитаних демонструє високу здатність адаптуватися до змін та подолання життєвих труднощів); позитивне ставлення до стресу і труднощів (гумор і здатність переоцінювати стресові ситуації як зміцнюючі фактори також сприяють розвитку психологічної стресостійкості, дозволяючи зменшити негативний вплив стресу); швидке відновлення після труднощів (більшість респондентів має здатність швидко відновлюватися після стресових ситуацій, що є важливим фактором для

психологічної стабільності в умовах постійних криз), соціальна підтримка та соціальні зв'язки (наявність підтримки з боку родини та близьких є важливим чинником, що позитивно впливає на здатність до адаптації та психологічної стійкості в умовах стресу та невизначеності).

Основоположними чинниками стресостійкості особистості під час війни визначено адаптивну тривожність та суб'єктивне благополуччя. Емпіричне дослідження виявило необхідність корекційної роботи з різними віковими групами, що зумовило розробку відповідної програми розвитку стресостійкості.

Аргументовано, що підвищення рівня стресостійкості в умовах воєнного стану можливо шляхом розвитку таких якостей, як цілеспрямованість, відповідальність, самостійність та навички емоційної саморегуляції. Ефективними методами в цій роботі є групова терапія, моделювання ситуацій, арт-терапія, релаксаційні техніки та психотехнічні вправи.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено комплексне теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних чинників стресостійкості особистості. Отримані результати дають підстави для формулювання таких висновків:

Психологічна стресостійкість є ключовою інтегративною якістю особистості, що формується під впливом різноманітних чинників і проявляється у здатності ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Вона визначає можливість людини зберігати емоційну рівновагу та конструктивно реагувати на життєві труднощі, що є критично важливим в умовах сучасного світу.

Аналіз наукових джерел (вітчизняних та зарубіжних) свідчить, що стресостійкість не лише допомагає долати стрес, але й сама є результатом складної взаємодії індивідуально-психологічних характеристик, соціального досвіду, сформованих навичок саморегуляції. Розуміння механізмів формування та цілеспрямований розвиток даної якості можуть суттєво підвищити адаптивний потенціал особистості.

Аналіз термінів "резильєнс" і "резильєнтність" дозволив уточнити, що ці поняття охоплюють як процеси адаптації до стресових ситуацій, так і внутрішні психологічні характеристики, які визначають здатність особи відновлюватися після пережитих труднощів. У контексті української психології більш доцільно використовувати термін "психологічна стресостійкість", який поєднує ці аспекти, оскільки він відображає як адаптаційні процеси, так і властивості особистості, що допомагають у подоланні стресу та криз.

Важливими факторами психологічної стійкості є здатність до адаптації, рівень життєстійкості та суб'єктивна оцінка життєвих умов. Згідно з результатами дослідження, більшість респондентів проявляють високий рівень адаптації до нових умов, зокрема через здатність зберігати оптимізм, емоційну гнучкість та активно долати труднощі. Значну роль у цьому відіграють соціальні зв'язки.

Високий рівень соціальної підтримки, особливо від родини та близьких, є важливим фактором для збереження психологічної стійкості.

Розробка програм психологічної підтримки осіб має бути орієнтована на розвиток здатності до самопомоги, зниження дистресу та підтримку позитивних стратегій подолання стресу. Важливими є методи надання першої психологічної допомоги.

Враховуючи виявлені чинники, необхідно створювати програми психологічної підтримки, які враховують індивідуальні потреби осіб, їх соціальну інтеграцію. Програми повинні включати комплексні підходи, що поєднують як індивідуальні, так і групові методи психологічної допомоги, спрямовані на підвищення рівня стресостійкості, розвитку адаптаційних навичок та підтримку емоційного здоров'я.

Отримані емпіричні дані свідчать про досить високий рівень психологічної стресостійкості у більшості респондентів. Ключовими проявами цього є соціальна активність, відчуття контролю над ситуацією, впевненість у власних силах при подоланні перешкод та готовність ризикувати.

Це дає підстави стверджувати, що стресостійкість є динамічним процесом, який розвивається у відповідь на виклики середовища і тісно пов'язаний із самоусвідомленням цілей та готовністю особистості до самовдосконалення.

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>.
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>.
3. Афанасьєва Н Є. Психологічне консультування фахівців екстремального профілю: теорія, методологія, практика: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2017. 315
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>.
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>.
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>.

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>.

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>.

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>.

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.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.

23. 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.

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

25. 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).

26. 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.

27. 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.

28. 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).

29. 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>.

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

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>.

32. Психологічна служба : підручник / [А. Г. Обухівська та ін.] ; за наук. ред. В. Г. Панка ; Нац. акад. пед. наук України, Укр. наук.-метод. центр практик. 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>.

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 особливості розвитку психологічної стійкості

особистості у підлітковому віці. Т Можаровська, В Подкаура - Редакційна колегія, 2024

36. 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).

37. 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-](https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156605)

[6246/article/view/156605](https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156605)](<https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156605>).

38. Психологічні ресурси особистості: теорія і практика / за ред. О.М.

Шмаргуна. Київ: ІСПП НАПН України, 2023.

39. Психологічні технології відновлення здоров'я особистості в умовах

війни / за ред. Т.М. Титаренко. Київ: ІСПП НАПН України, 2019.

40. 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).

41. Розвиток стресостійкості у підлітків: психологічні аспекти / за ред. О.І. Кузьо. Львів: ЛьвДУВС, 2022.
42. Руденко, А. Г. Психологічна допомога у військових конфліктах: теорія та практика. Київ: Психологічний центр. (2018).
43. Руханська Д. Стресостійкість та копінг-стратегії молоді в сучасних реаліях кризового суспільства. Львів: ЛьвДУВС, 2024.
44. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу / за ред. Т.М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2010.
45. Формування у молоді установок на здоровий спосіб життя / за ред. Т.М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2006.
46. Стресостійкість / за ред. О.І. Кузьо. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020.
47. Стресостійкість особистості як фактор впливу в управлінні / за ред. О.М. Шмаргуна. Тернопіль: ТНТУ, 2022.
48. 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>.
49. Технології відновлення психологічного здоров'я в умовах війни / за ред. Т.М. Титаренко. Київ: ІСПП НАПН України, 2019
50. 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>.

51. Хлопек А.Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. Ужгород: УжНУ, 2022
52. 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>).
53. Шмаргун В. Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ: НУБіП України, 2018.
54. 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).
55. Шпак О. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. "Габітус", 2022.
56. Штепа О. Ресурси особистості як чинник стресостійкості. "Вісник Національного університету "Львівська політехніка", 2020
57. American Psychological Association (2010). The road to resilience. Washington DC.
58. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. p.76.
59. Feder A., Fred-Torres S., Southwick S. M., Charney D. S. The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6). 2019. p.443–453. URL: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012>
60. Gang Wu, Feder A., Cohen H., Kim J., Calderon S., Charney D., Mathé A. Understanding resilience. *Frontiers in behavior neuroscience*. 2013. p.15.

61. Hjemdal O., Friborg O., Braun S., Kempnaers C., Linkowski P., Fossion P. The Resilience Scale for Adults: Construct Validity and Measurement in a Belgian Sample. *International Journal of Testing*, 2011. № 11. p.53-70.

62. Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives – Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., Yehuda, R.

63. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N.(2009). Hardiness training facilitates performance in college. *Journal of Positive Psychology*, 4(6): 566-77. [DOI: 10.1080/17439760903157133].

64. 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].

65. Баранець О.О., «Психологічні чинники підвищення стресостійкості особистості». Науково-практична конференція «Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи». Черкаський державний технологічний університет, 2025. <https://psy.chdtu.edu.ua/conferences/>

66. Баранець О.О. «Психологічні чинники стресостійкості в умовах війни»

Студентські наукові читання – 2025. (11 грудня 2025 р., Житомир). Поліський національний університет, 2025. (подано до друку).

67. Баранець О.О. «Особливості стресостійкості осіб в умовах війни» *Студентські наукові читання – 2025*. (11 грудня 2025 р., Житомир). Поліський національний університет, 2025. (подано до друку).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА – ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)[®]

Ініціали □□□ Ід. □□□□□ № дата □□/□□/□□□□ візит □□ вік □□

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1. Я можу адаптуватися до змін.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Підрахуйте бали у кожному стовпчику

0 + ___ + ___ + ___ + ___

Додайте суми по кожному стовпчику,
щоб дізнатися загальний бал CD-RISC

= _____

ДОДАТОК Б

Тест С. Мадді (Hardiness Test) - оцінює стійкість до стресу через три параметри: залученість, контроль і прийняття ризику.

№	Питання	немає	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	так
1	Я часто невпевнений в своїх рішеннях				
2	Іноді мені здається, що нікому немає діла до мене				
3	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка				
4	Я постійно зайнятий, і мені це подобається				
5	Часто я вибираю «плисти за течією»				
6	Я змінюю свої плани залежно від обставин				
7	Мене дратують події, через які я вимушений змінювати свій розпорядок дня				
8	Непередбачувані труднощі часом дуже стомлюють мене				
9	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно				
10	Часом я так втомлююся, що вже нічого не може мене зацікавити				
11	Часом, все, що я роблю, здається мені марним				
12	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене				
13	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі				
14	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим/ою				

- 15 Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступну мету і досягати її
- 16 Іноді мене лякають думки про майбутнє
- 17 Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав/ла
- 18 Мені здається, я не живу реальним життям, а тільки граю роль
- 19 Мені здається, якщо б в минулому було менше розчарувань, мені легше зараз було б жити
- 20 Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними
- 21 Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.
- 22 Я люблю знайомитися з новими людьми.
- 23 Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
- 24 Мені завжди є чим зайнятися.
- 25 Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.
- 26 Я часто жалкую про те, що вже зроблено.
- 27 Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.
- 28 Мені важко зближуватися з іншими людьми.
- 29 Якнайчастіше оточуючі слухають мене уважно.
- 30 Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.

- 31 Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
- 32 Мені здається, життя проходить повз мене.
- 33 Мої мрії рідко збуваються.
- 34 Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
- 35 Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
- 36 Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
- 37 Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.
- 38 Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.
- 39 У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
- 40 Навколишні мене недооцінюють.
- 41 Здебільшого я працюю із задоволенням.
- 42 Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.
- 43 Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
- 44 Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.
- 45 Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

Додаток В

Методика «Стресостійкість» К. Роджерса і Р. Даймонда.

Використовується для оцінки рівня здатності людини ефективно діяти в умовах стресу, зберігаючи внутрішній баланс, самоконтроль та емоційну стабільність.

1. Мета методики

Визначити, наскільки особа здатна:

- адекватно реагувати на складні чи конфліктні ситуації;
- контролювати власні емоції та поведінку;
- адаптуватися до змін;
- підтримувати працездатність у стані напруження.

2. Теоретична основа

Методика розроблена на основі гуманістичного підходу Карла Роджерса, який вважав, що гармонійна, самоактуалізована особистість має високий рівень внутрішньої рівноваги.

У співпраці з Р. Даймондом було створено модель, де стрес розглядається не як деструктивне явище, а як природний чинник розвитку особистості.

3. Структура методики

Опитувальник складається з 40 тверджень, які відображають різні аспекти поведінки у стресових ситуаціях.

Респондент оцінює кожне твердження за 5-бальною шкалою, де:

1 - повністю не згоден,

5 - повністю згоден.

Оцінюються такі компоненти:

1. Емоційна стабільність - уміння зберігати спокій у стресі.
2. Самоконтроль - здатність керувати власними реакціями.
3. Оптимізм - схильність бачити позитив у труднощах.
4. Комунікативна гнучкість - поведінка у конфліктах та спілкуванні.
5. Впевненість у собі - відчуття власної сили й можливостей.

4. Обробка результатів

Підраховується загальна сума балів - індекс стресостійкості (ІС).

Максимально можливо - 200 балів (40 × 5).

Бали	Рівень стресостійкості
160-200	Високий - людина врівноважена, стрес мобілізує, а не руйнує.
120-159	Середній - у цілому стійка, але схильна до емоційного виснаження.
80-119	Нижче середнього - є труднощі в контролі емоцій, потрібні навички саморегуляції.
до 79	Низький - висока тривожність, схильність до перевтоми, стрес дестабілізує.

5. Інтерпретація результатів

Високий рівень - внутрішня гармонія, стрес використовується як ресурс для росту.

Середній рівень - нормальний адаптаційний потенціал, але потрібен відпочинок у періоди перевантаження.

Низький рівень - емоційне виснаження, схильність до імпульсивних реакцій, потреба у тренінгах стрес-менеджменту.

6. Практичне застосування

Методика використовується у:

- психологічному консультуванні;
- відборі кадрів (особливо для професій із підвищеним навантаженням);
- тренінгах особистісного розвитку;
- профілактиці емоційного вигорання.