МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та
національної безпеки
Кафедра психології
Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Войтенко Тетяна Миколаївна
УДК 159.923:316.6

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні ресурси особистості
в умовах перманентної кризи
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.

_____

Керівник роботи:
Завязун Тетяна Володимирівна,
кандидат психологічних наук

Житомир - 2025

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№_____ від «__._.»_____ 20__._ року

Завідувач кафедри _____

_____ _____ _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Войтенко Тетяна Миколаївна захистив (ла)
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ _____ _____

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Войтенко Т. М. Психологічні ресурси особистості в умовах перманентної кризи. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

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

Магістерська робота присвячена теоретико-емпіричному дослідженню особливостей функціонування психологічних ресурсів особистості в умовах перманентної кризи. Об’єктом дослідження виступають психологічні ресурси особистості, а предметом – специфіка їх прояву та механізми реалізації в ситуації тривалих стресогенних впливів.

У ході дослідження проведено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до розуміння сутності, структури та динаміки психологічних ресурсів. Емпірична частина роботи спрямована на виявлення взаємозв’язків між рівнем розвитку окремих ресурсних компонентів (емоційної стійкості, самоефективності, смисложиттєвих орієнтацій тощо) та показниками адаптації особистості до умов тривалої кризи.

Отримані результати поглиблюють наукові уявлення про внутрішні механізми психологічної стійкості людини та можуть бути використані у практиці психологічного консультування, психопрофілактичній роботі й у програмах розвитку ресурсного потенціалу особистості в умовах соціальної нестабільності.

Ключові слова: психологічні ресурси, перманентна криза, психологічна стійкість, адаптація, психічне благополуччя, особистість.

ABSTRACT

Voitenko T. Psychological resources of the individual in conditions of permanent crisis. – Qualification thesis (manuscript).

Qualification thesis submitted for the Master's degree in Psychology (Specialty 053 – Psychology) – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The Master's thesis is devoted to the theoretical and empirical study of the functioning of psychological resources of the individual under conditions of permanent crisis. The object of the research is the psychological resources of the individual, and the subject is the specificity of their manifestation and mechanisms of realization in situations of prolonged stressogenic influences.

The study includes a theoretical analysis of modern scientific approaches to understanding the essence, structure, and dynamics of psychological resources. The empirical part focuses on identifying the interrelations between the level of development of certain resource components (emotional stability, self-efficacy, life-meaning orientations, etc.) and indicators of personal adaptation to the conditions of prolonged crisis.

The obtained results deepen scientific understanding of the internal mechanisms of human psychological resilience and can be applied in psychological counseling, psychopreventive work, and programs aimed at developing the resource potential of the individual in conditions of social instability.

Keywords: psychological resources, permanent crisis, psychological resilience, adaptation, mental well-being, personality.

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОЇ КРИЗИ 12

1.1. Психологічний аналіз феномену перманентної кризи 12

1.2. Фактори психологічного характеру, що зумовлюють виникнення постійної кризи. 16

1.3. Психологічні ресурси особистості, що сприяють подоланню перманентної кризи 22

1.4. Аналіз сучасних наукових досліджень, присвячених психологічному потенціалу особистості в умовах перманентної кризи..……..... 30

Висновки до розділу 1 35

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОЇ КРИЗИ 37

2.1. Організація й методи дослідження психологічних ресурсів особистості в ситуації тривалої кризи……..……...….37

2.2. Інтерпретація даних емпіричного вивчення психологічного потенціалу особистості в умовах перманентної кризи ……..….42

2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між життєстійкістю, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою(за коефіцієнтом Пірсона)…….…….64

Висновки до розділу 2……..……...67

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ОЦІНКА ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОЇ КРИЗИ 71

3.1. Теоретичне обґрунтування та розробка програми психологічного тренінгу для мобілізації внутрішніх ресурсів особистості……..….71

3.2. Змістове наповнення, методичне забезпечення та етапи реалізації тренінгової програми з розвитку резильєнтності, гнучкості та когнітивної емоційної саморегуляції 74

3.3. Оцінка результативності психологічної інтервенції через порівняння показників психологічних ресурсів і рівня стресу до та після впровадження програми. ……...79

3.4. Практичні рекомендації щодо використання психологічних ресурсів для підвищення стійкості особистості до тривалих кризових впливів……....82

Висновки до розділу 3 87

ВИСНОВКИ 89

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 92

ДОДАТКИ……..100

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Поняття «пермакриза» (permacrisis) є новим для вітчизняної наукової думки і ще недостатньо концептуалізованим у психологічній літературі. Термін, що набув широкого міжнародного визнання після визнання його Словом року (Collins Dictionary, 2022), використовується для позначення тривалого, безперервного стану нестабільності, спричиненого нашаруванням і взаємодією множинних глобальних викликів: військових конфліктів, економічної турбулентності, соціальної напруги та екологічних загроз.

На відміну від традиційного розуміння кризи як тимчасового, фазового процесу з чіткими етапами перебігу (шок, дезорганізація, адаптація, вихід), перманентна криза є хронічним, тривалим станом, що не має визначеного завершення. Такий стан породжує постійне відчуття невизначеності, підвищений рівень стресу, емоційне виснаження та схильність до вторинної травматизації. Це зумовлює необхідність перегляду класичних уявлень про адаптацію, подолання стресу та збереження психологічної рівноваги в умовах довготривалої нестабільності.

Для України, яка з 2014 року, а особливо в період повномасштабної військової агресії, переживає стан глибокої та тривалої пермакризи, дослідження даної проблематики набуває особливого практичного значення. Тривале перебування в умовах загрози, невизначеності, втрат і соціальної дестабілізації призводить до виснаження фізичних та психологічних ресурсів, порушення звичних механізмів адаптації й дезорганізації соціальних зв’язків. Усвідомлення того, що нинішня ситуація є не короткочасною кризою, а затяжним «марафоном» виживання, потребує формування нових стратегій управління власними ресурсами.

Актуальність теми підкріплюється необхідністю визначити та емпірично обґрунтувати ті внутрішні та зовнішні психологічні ресурси (життєстійкість, саморегуляція, копінг-стратегії, соціальна підтримка), які виступають каталізаторами стресостійкості та сприяють конструктивному подоланню кризи в умовах війни.

Мета дослідження: визначити особливості прояву та механізми функціонування психологічних ресурсів особистості в умовах перманентної кризи, а також з’ясувати їх роль у збереженні психічного благополуччя та адаптації людини до тривалих стресогенних обставин.

Об’єкт дослідження - психологічні ресурси особистості.

Предмет дослідження - особливості прояву та функціонування психологічних ресурсів особистості в умовах перманентної кризи.

Відповідно до мети, предмета та об'єкта визначено **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття психологічних ресурсів особистості та феномену перманентної кризи.

2. Розкрити специфіку впливу перманентної кризи на психічний стан і поведінку особистості.

3. Визначити основні психологічні ресурси, що сприяють адаптації особистості до умов тривалої нестабільності.

4. Організувати та провести емпіричне дослідження психологічних ресурсів особистості в умовах перманентної кризи.

5. Розробити програму розвитку особистісних ресурсів в умовах перманентної кризи.

6. Створити практичні рекомендації щодо використання психологічних ресурсів для підвищення стійкості особистостідо тривалих кризових впливів.

Гіпотеза дослідження. Психологічні ресурси особистості (такі як високий рівень життєстійкості, сформовані копінг-стратегії та ефективна саморегуляція)

є визначальними чинниками успішної адаптації та стійкості особистості в умовах перманентної кризи, при цьому особи, які демонструють високі показники цих ресурсів, мають значно нижчий рівень психологічного виснаження та вищий рівень соціально-психологічної адаптації порівняно з тими, у кого ці ресурси розвинені недостатньо.

Теоретико-методологічною основою дослідження є положення сучасної психологічної науки про цілісність особистості, її активну роль у процесі життєдіяльності, саморозвитку та подолання кризових ситуацій. Дослідження спирається на: особистісно-орієнтований підхід (К. Роджерс, А. Маслоу, С. Рубінштейн), ресурсний підхід (Р. Лазарус, С. Хобфол, О. Кокун), екзистенційний підхід (В. Франкл, Р. Мей), концепція задоволеності життям та її основні характеристики (С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко); принцип детермінації (М. Й. Варій, С. Д. Максименко); аналіз психологічного ресурсу особистості, що поєднує філософські та психологічні аспекти (В. Ф. Казібекова); розгляд психологічної ресурсності в контексті суб'єктного підходу до особистості (О. С. Штепа, Л. П. Кулікова).

Методи дослідження. Щоб реалізувати поставлену мету, дослідження спиралося на теоретичний аналіз і синтез наукових джерел, а також емпіричні процедури, такі як бесіда, тестування та анкетування. Для дослідження було обрано психодіагностичний інструментарій, що комплексно оцінює різні аспекти стійкості та адаптації. Кожна з методик фокусувалася на окремій, але взаємопов'язаній сфері: опитувальник Мадді та тест BASIC Ph використовувалися для оцінки ресурсно-поведінкових стратегій (копінг-стратегій та психологічної стійкості); багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) застосовувалася для вимірювання рівня соціальної підтримки.

Емпірична база дослідження. Дослідження було проведене протягом травня - червня 2025 року на базі Відділу охорони здоров’я виконавчого

комітету Малинської міської ради. До вибірки увійшли 67 осіб (47 жінок та 20 чоловіків) - мешканці Житомирської області віком від 18 до 86 років.

Наукова новизна одержаних результатів виражається у тому, що вперше емпірично досліджено взаємозв'язок між рівнем розвитку психологічних ресурсів (життєстійкість, самоефективність, емоційна регуляція, соціальна підтримка) та показниками адаптивності й психологічного благополуччя особистості в умовах тривалого кризового середовища, розширено уявлення про феномен перманентної кризи як соціально-психологічного стану тривалого напруження, що вимагає постійної мобілізації внутрішніх ресурсів та формує специфічні механізми адаптації.

Практичне значення отриманих результатів. Отримані результати можуть бути використані в діяльності практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників і педагогів для підвищення ефективності психологічної допомоги особам, що перебувають у стані перманентної кризи. Розроблені рекомендації можуть слугувати основою для тренінгових програм розвитку життєстійкості, самоефективності та емоційної регуляції. Зібрані в межах дослідження дані можуть слугувати навчальним ресурсом у закладах вищої освіти для викладання курсів із психології особистості, стресології та психологічної підтримки.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні результати дослідження презентовано на двох всеукраїнських та одній міжнародній науково-практичних конференціях:

- XXIX Всеукраїнська науково-практична конференція «Український соціум: соціально-гуманітарний аналіз сучасності та прогноз майбутнього» (м. Харків, Україна; 30 вересня 2025 р.);
- X Міжнародна науково-практична конференція «GLOBAL TRENDS IN SCIENCE AND EDUCATION» (м. Київ, Україна; 20-22 жовтня 2025 р.);
- Всеукраїнська науково-практична конференція «Трансформація

світового порядку в XXI столітті та її вплив на життя українського суспільства» (XL Харківські політологічні читання) (м. Харків, Україна; 31 жовтня 2025 р.).

Публікації. Основні положення дослідження знайшли відображення у трьох наукових тезах.

Обсяг та структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 76 найменування (з них 11 - іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг роботи складає - 121 сторінку. Робота містить 1 таблицю та 21 рисунок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОЇ КРИЗИ

1.1. Психологічний аналіз феномену перманентної кризи

Довгий час Україна перебуває в стані перманентної кризи. Війна не завершується, виклики збільшуються і нам все більше потрібно вчитися жити перед обличчям обставин непереборних сил - кризою. Криза - це стан або ситуація, що виникає внаслідок життєвих змін, викликів або перешкод, які людина виявляється неспроможною подолати за допомогою наявних ресурсів та адаптивних механізмів. Тобто ті наші знання, ті адаптивні механізми, які в нас установлені, вони не працюють, і тому ми попадаємо в кризу. У психології криза означає не просто тимчасове порушення рівноваги, а момент який потребує змін і часто призводить до глибинних особистісних трансформацій [49].

Криза (у перекладі із грецької «krisis») - це переломний момент, що несе в собі як ризик, так і можливість для розвитку. Це несподівана зміна, що руйнує звичний плин життя, але водночас відкриває потенціал для зростання [40].

Криза також розглядається як складний психологічний стан, викликаний стресовою подією, що є відповіддю особистості на ситуацію, яка вимагає від неї змін у способі існування, зокрема в мисленні, життєвому укладі, ставленні до себе, світу та ключових екзистенціальних питань [40, с. 109].

Пермакриза (перманентна, постійна криза) - це стійкий стан невизначеності, тривоги та психологічної напруги, який підтримується зовнішніми факторами - війною, соціально-економічною нестабільністю, інформаційним тиском - і не має чітких часових меж [61]. Вона відрізняється від «звичайної» тим, що не завершується природною фазою відновлення та інтеграції досвіду. Якщо звичайна криза сприяє розвитку, перманентна, навпаки, призводить до виснаження ресурсів, хронічного стресу та зниження

психологічної стійкості.Існує багато різних класифікацій криз. Далі детальніше зупинимося на тих, які є найбільш актуальними для нашого дослідження.

У психологічній літературі (Е. Еріксон, В. Франкл, Т. Титаренко, О.Саннікова) кризи поділяються на нормативні (вікові) - пов’язані з природними етапами розвитку, та ненормативні (життєві) - зумовлені несподіваними зовнішніми подіями [40, с. 109]. Нормативні кризи є закономірним етапом особистісного становлення, тоді як ненормативні супроводжуються високим рівнем тривоги, фрустрації, втрати контролю та можуть призводити до глибокої дезорганізації. Під час нормативної життєвої кризи людина зіштовхується з передбачуваними викликами та змінами, зумовленими її віком, розвитком і є природними та прогнозованими етапами розвитку, які можуть статися у будь-який період життя. А вже ненормативна (життєва) криза - це стан, що спостерігається, коли людина не здатна ефективно подолати важливу життєву проблему, що спричиняє високий рівень стресу, тривожності. Серед можливих проявів цієї кризи - цілий спектр значних життєвих негараздів, зокрема: проблеми зі здоров'ям, пережиті травми, труднощі у стосунках, сімейні конфлікти, а також фінансові втрати та безробіття.

Перманентну кризу можна віднести до анормальних криз, оскільки вона має тривалий характер і веде до виснаження психологічних ресурсів. Тривале перебування в умовах невизначеності руйнує відчуття безпеки та стабільності, що є фундаментом психологічного благополуччя. Як наслідок, затяжна криза може перерости в психотравматичний стан, особливо за наявності додаткових стресорів та підвищених вимог до себе [40, с. 110].

Процес розвитку кризи описується в кілька етапів: від початкової фрустрації потреб до мікроконфлікту, який переростає у власне кризу, а потім завершується ситуаційною реакцією на стрес [58, с. 102; 2, с. 211]. За класифікацією Л. Б. Шнейдер, розрізняють внутрішні (вікові, екзистенційні) та

зовнішні (травматичні) кризи, зумовлені впливом середовища [8]. Зовнішні кризові події можуть спричиняти посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який є типовою реакцією на загрозу життю чи здоров'ю.

Криза - це ситуація, що характеризується емоційним і когнітивним перевантаженням, що вимагає швидкої адаптації та зміни світогляду. Цей процес часто викликає глибокі зміни в особистості. Ці зміни можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Згідно з цим визначенням, людина, яка переживає кризу, не може залишатися незмінною. Вона не здатна зрозуміти свій травматичний досвід, використовуючи звичні шаблони, або застосовувати прості моделі адаптації [28].

О. Саннікова у своїх дослідженнях розглядає кризу як перманентний стан індивіда, що нормально розвивається, як стан, що сприяє її якісному оновленню, включаючи зміну системи установок, стосунків і цінностей. Для багатьох людей така необхідність трансформації сприймається як драма, катастрофа. На думку вченої, такі переживання «перекривають» можливості і ресурси особистості, тимчасово позбавляючи її здатності протидіяти ситуації, що виникла. Це, в свою чергу, призводить до втрати контролю над обставинами, власними емоціями та поведінкою [46].

Криза виявляється у людини через емоційні, когнітивні та поведінкові реакції на події, які сприймаються нею як особистісно значущі, драматичні, наразі нерозв'язні та такі, що несуть потенційну загрозу важливим життєвим цінностям. Вона виникає тоді, коли індивід стикається з обставинами, що зачіпають його ключові потреби й інтереси, провокуючи інтенсивні переживання-розчарування, смуток, відчай, приниження чи образу. Водночас така критична ситуація потребує внутрішнього осмислення та особистісного переживання, що стає необхідною умовою подальшого розвитку.

Т. Титаренко трактує кризу як затяжний внутрішній конфлікт, пов'язаний із пошуком смислу життя, визначенням його головної мети, життєвих завдань та

способів їх реалізації. Дослідниця підкреслює, що характер переживання кризи залежить від того, як людина усвідомлює власне життя, його етапи, здатна здійснювати щоденний вибір і брати відповідальність за свої рішення, дії та вчинки. На думку Т. Титаренко, криза відкриває перед особистістю можливість глибше пізнати своє покликання, окреслити напрями подальшого розвитку та сприяє її самозростанню [52].

Підкреслюючи постійний характер криз в житті людини протягом тривалого часу, не можна не відмітити, що суб'єктивно цей факт переживається досить важко. В стані кризи, що усвідомлюється як глобальна поразка життєвої цілісності, як стресова ситуація, яка настільки глибоко впливає на людину, що кардинально змінює її уявлення про себе, світ та власне місце в ньому. Очевидно, що така внутрішня боротьба вимагає великого напруження духовних сил людини, водночас ускладнюючи або, навіть, унеможливлюючи реалізацію найважливішого життєвого задуму в даний момент.

Криза за своєю суттю може слугувати показником рівня зрілості особистості. За Б. С. Братусем [4], легке пристосування до кризової ситуації свідчить про емоційну та мотиваційну незрілість, а також про відсутність чіткої та стійкої ієрархії цінностей. Р. Мей також розглядає кризу як явище з пізнавально-діагностичною функцією, що дозволяє глибше усвідомити себе та позбутися впливу зовнішніх догм.

Отже, перманентна криза у сучасних реаліях виступає не просто як окрема подія, а як тривалий соціально-психологічний феномен, який визначає спосіб життя і мислення людини. Вона водночас є викликом і можливістю - перевіркою психологічних ресурсів, що забезпечують здатність до відновлення, адаптації та самозбереження в умовах постійної нестабільності.

1.2. Фактори психологічного характеру, що зумовлюють виникнення постійної кризи

Основна маса, зокрема практикуючі психологи, схильні пов'язувати перманентні кризові стани з настанням надзвичайних ситуацій (криз), які є наслідком певних великомасштабних подій. Тяжко точно визначити, що саме спричиняє кризову ситуацію - внутрішні проблеми, які поступово загострюються, чи вкрай несприятливі зовнішні впливи.

Кризи можуть впливати на окремих людей та на суспільство в цілому.

Переживаючи інфляцію, політичну нестабільність та війну, українське суспільство стикається з масовими травматичними подіями (обстрілами, терактами, воєнними злочинами), що ведуть до соціальної психологічної травми. Ми всі унікальні і кожен із нас по-своєму реагує на війну.

Кризовий стан - це реакція на психологічну травму або загрозу її виникнення. Його симптоми включають: високий рівень тривоги та напруги, сильне хвилювання, розгубленість, безпорадність, безнадійність, апатію, пригніченість, гнів, втому, низьку самооцінку, труднощі з плануванням та песимістичні прогнози [49]. В умовах війни, людина може стати більш замкнутою, обмежуючи спілкування з близькими. Хоча окремо ці стани не є небезпечними для психічного здоров'я, їх поява є нормальною реакцією на ненормальні обставини.

Індивідуальна своєрідність особистості та її життєвий досвід визначають інтенсивність, тривалість і складність переживання кризових станів. Буває, що ті самі події, які раніше сприймалися спокійно або поверхово, з часом починають виглядати надзвичайно загрозливими й навіть катастрофічними. Людина може відчувати нереальність подій - ніби все, що відбувається, є жахливим сном або вигадкою, якій важко повірити. На початковому етапі такої ситуації часто виникає недовіра до власних сил і сумнів у можливості подолання труднощів. Унаслідок цього особистість несвідомо вдається до психологічного захисту - «ховається» за почуттям ілюзорності, випадковості чи нереальності того, що відбувається.

Переживання кризового стану безпосередньо пов’язане з рівнем усвідомлення людиною власних переживань, який підвищується зі зростанням особистісної зрілості та розвитком здатності до рефлексії - якості, притаманної кожній людині в унікальний спосіб. Ця здатність формується під впливом індивідуального досвіду подолання життєвих труднощів і може цілеспрямовано розвиватися та вдосконалюватися.

Одним із найболючіших переживань у період перманентної кризи стає втрата здатності уявляти та планувати власне майбутнє [49]. У складних життєвих умовах воно сприймається як невизначене й розмите, зникає відчуття перспективи, а тривога перед завтрашнім днем, можливими труднощами чи непередбачуваними подіями поступово підриває емоційний стан, знижує працездатність, ускладнює взаємини з оточенням і позбавляє людину відчуття радості життя.

Ненормативна (життєва) криза виникає в складних життєвих обставинах, коли людина попадає в епіцентр подій, що різко змінюють її долю та вимагають негайних рішень і дій. Безперечно, до таких процесів належить і пермакриза.

Основним чинником, що зумовлює виникнення життєвої кризи, є перехід особистості від однієї життєвої ролі до іншої, що супроводжується значними труднощами та перешкодами, які людина не може подолати самостійно найбільш ефективним способом.

Життєві кризи змушують людину переосмислити своє ставлення до себе та свого життя, включаючи минуле, теперішнє та майбутнє, а також свої основні цінності та потреби. Кризи супроводжуються сильними емоційними потрясіннями, порушують звичний ритм життя та вимагають переоцінки життєвих пріоритетів [64]. Криза здатна зруйнувати соціальні зв'язки та статус людини, а також загрожувати її відчуттю власної цілісності [64, с. 42].

Переживаючи життєву кризу, людина стикається з невизначеністю, невпевненістю, стресом і депресією, які супроводжуються страхом, тривогою,

безнадією, розчаруванням, сумом, зневірою та нездатністю знайти вихід. У цей період людина стає більш чутливою до зовнішніх впливів, її уявлення про світ, себе та інших людей руйнуються, погіршується фізичне та психічне здоров'я, а також здатність планувати майбутнє [58, с. 73]. Це все можна зарахувати до ключових чинників життєвої кризи.

Кризова ситуація має два аспекти [49]: а) зовнішній, об’єктивний або сюжетний, який включає події, що змінюють життя особистості (втрата близької людини, тяжка хвороба, каліцтво, кардинальні зміни життєвого шляху, розлучення, звільнення з роботи тощо); б) внутрішній, суб’єктивний, що охоплює як стійкі індивідуальні риси людинии, так і її сприйняття та ставлення до конкретної події. Слід зазначити, що дослідниця О.Саннікова підкреслює: незалежно від об’єктивних причин, що спричиняють психологічну кризу, саме особисте сприйняття та інтерпретація цих подій, а не самі події, визначають рівень їхньої емоційної значущості для людини [46].

Психологічні чинники перманентної кризи - як зовнішні (соціальні), так і внутрішні (особистісні) - взаємодіють між собою, формуючи складну систему впливів, що визначають індивідуальні реакції людини на тривалу нестабільність.

До внутрішніх чинників належать психологічні характеристики особистості, які зменшують її здатність ефективно адаптуватися в умовах тривалого стресу. Серед найважливіших:

- низький рівень емоційної регуляції. Відповідно до підходу Р. Лазаруса, ефективне подолання стресу ґрунтується на когнітивній оцінці ситуації та контролі власних емоцій. Коли емоційна саморегуляція ослаблена, зростає хронічна тривога, що підтримує кризовий стан;

- недостатня життєстійкість (hardiness). С. Мадді виділяє три складові життєстійкості - залученість, контроль і сприйняття викликів. Люди з низьким

рівнем цих компонентів зазвичай сприймають труднощі як загрозу, а не як шанс для розвитку;

- когнітивні спотворення та песимістичне мислення. А. Бек і М. Селігман наголошували, що песимістичний стиль атрибуції (приписування невдач лише внутрішнім і стабільним причинам) формує почуття безнадії, яке є центральним елементом тривалої кризи;

- високий рівень екзистенційної фрустрації. За В. Франклом, втрата сенсу життя, цілей і цінностей породжує «екзистенційний вакуум», що може перерости в хронічну кризу. У контексті війни чи соціальної нестабільності ця фрустрація посилюється;

- виснаження ресурсів саморегуляції. Відповідно до ресурсного підходу Г.Хобфола, тривале виснаження емоційних, когнітивних і соціальних ресурсів призводить до «спіралі виснаження», коли людина поступово втрачає здатність до відновлення після стресових подій.

Таким чином, перманентна криза розвивається тоді, коли звичні психологічні механізми - копінг-стратегії, когнітивна оцінка, соціальна підтримка - перестають бути ефективними через постійне перевантаження.

До зовнішніх чинників, що сприяють виникненню та підтриманню стану пермакризи, належать такі:

- тривала соціальна невизначеність і відсутність відчуття безпеки. Безперервні повідомлення про військові дії, економічні труднощі та потенційні загрози створюють постійний фон тривоги, який підриває базове почуття стабільності та контролю над життям [46];

- інформаційне перевантаження та негативний медіавплив. Надмірна кількість тривожних новин і суперечливої інформації формує у свідомості відчуття глобальної небезпеки, безсилля та втрати контролю над подіями [53];

- розрив соціальних зв’язків. Вимушена міграція, втрата роботи, розлука з близькими чи руйнування спільнот призводять до дефіциту соціальної

підтримки - одного з ключових ресурсів, необхідних для подолання кризових станів;

- економічна нестабільність і зниження якості життя. Погіршення матеріального становища та невизначеність щодо майбутнього породжують постійну тривогу й відчуття уразливості, що може викликати кризу навіть у людей із високою стресостійкістю;

- культурно-ціннісна дезорієнтація. Руйнування моральних орієнтирів, втрата довіри до суспільних інституцій та розмиття соціальних норм сприяють виникненню почуття хаосу та нестабільності, що підсилює відчуття внутрішньої розгубленості.

Варто наголосити, що внутрішні та зовнішні чинники діють у тісному взаємозв'язку. Їхня взаємодія формує замкнене коло пермакризи: зовнішній тиск послаблює внутрішні ресурси, а ослаблені ресурси, у свою чергу, знижують здатність адекватно реагувати на виклики середовища. Це призводить до хронічного дистресу, втрати самоефективності та формування почуття безпорадності.

Як зазначає Т. Титаренко, подолання стану перманентної кризи можливе лише через усвідомлення власного психоемоційного стану та активізацію внутрішніх ресурсів - смислотворення, емпатії, духовності й соціальної підтримки. Таким чином, вихід із пермакризи передусім пов'язаний не зі зміною зовнішніх умов, а з внутрішнім переосмисленням і трансформацією особистості.

На думку деяких дослідників, зокрема М. Й. Варія, класифікація криз за ступенем їх впливу на психіку людини є найбільш загальною [10, с.878-879]. Коли у людини, зростає тривога, роздратованість, невдоволення собою та оточенням, коли людина відчуває розгубленість, напругу - це ознаки поверхневої кризи. Поглиблена криза характеризується відчуттям безпорадності, втратою контролю, дратівливістю, втомою, сумом,

песимістичним настроєм, порушеннями сну та апетиту, а також страхом перед майбутнім та нерозумінням свого подальшого життя. У стані глибокої кризи людина відчуває безнадійність та розчаровується в собі та оточуючих. В стані глибокої кризи, людина відчуває свою непотрібність, марність, впадає в стан відчаю та апатії, її поведінка стає ригідною, людина замикається в собі, уникаючи спілкування з близькими. Все навколо сприймається як нереальне та несправжнє, людина втрачає сенс свого існування.

Т. Титаренко виділяє три стадії життєвої кризи: поверхневу, середню та глибоку [54].

На поверхневій стадії криза проявляється у вигляді тривожності, дратівливості, апатії, байдужості чи невдоволення собою та оточенням. Людина втрачає внутрішню рівновагу, зростає напруження. Якщо вчасно усвідомити ці симптоми, кризу можна подолати без поглиблення.

Середня стадія характеризується страхом майбутнього, конфліктами, емоційною нестабільністю. Звичні цілі втрачають сенс, з'являється розчарування у власних силах, хронічна втома, безсоння, пригнічений настрій та відчуття відчуженості.

На глибокій стадії зникає відчуття сенсу життя, людина переживає безнадію, втрату цінностей, байдужість до близьких, емоційне спустошення. Минуле здається низкою невиправних помилок, майбутнє - безперспективним. Може виникати самозневага та суїцидальні думки [33, с. 46].

Отже, ми дослідили, що перманентна криза є результатом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, які послаблюють адаптаційні можливості особистості. Вона виникає під впливом тривалого стресу, соціальної нестабільності, втрати безпеки та ресурсів саморегуляції. Умови війни й суспільної турбулентності підсилюють ці процеси, формуючи стан хронічного дистресу та безсилля. Подолання пермакризи можливе через усвідомлення

власного стану, розвиток життєстійкості, смислотворення й внутрішню психологічну перебудову особистості.

1.3.Психологічні ресурси особистості, що сприяють подоланню кризи

Для подолання численних криз, що постійно постають перед українським народом, необхідно чітко усвідомлювати й активізувати наявні життєві та психологічні ресурси. Ефективна взаємодія з кризовими ситуаціями можлива лише за умови достатньої мобілізації внутрішніх сил - емоційної стійкості, здатності до адаптації, мотивації та збереження особистісного сенсу навіть у складних умовах.

Аби подолати пермакризу в нашому сьогоденні, кожна особистість повинна вміти зберігати й відновлювати внутрішню рівновагу (фізичну, фізіологічну, психічну, психофізіологічну тощо), аби забезпечити тривалу й продуктивну діяльність у всіх сферах життя - необхідно визначити особистісні ресурси, які їй в цьому допоможуть.

У психології поняття «ресурс» зазвичай розглядається як сукупність життєвих можливостей, які людина може використовувати для особистісного розвитку, самореалізації, здійснення діяльності, а також вибору життєвих стратегій і шляхів [29].

В. Ф. Казібекова визначає ресурс як сукупність особистих якостей, що дозволяють людині зберігати почуття щастя та впевненості, мудрість і досвід подолання труднощів, а також внутрішню силу, необхідну для конструктивного подолання життєвих криз [20, с. 124].

У своєму дослідженні життєвих криз Т. Титаренко виділяє найбільш поширені стратегії їх подолання та опанування [53]:

- дистракція - відволікання,зосередження уваги на чомусь іншому для зниження напруження, зменшення тривоги та послаблення страждання;

- релаксація, як спосіб розслаблення, що сприяє преключенню уваги та зміні сприйняття власної життєвої ситуації;

- перевизначення ситуації шляхом її нового трактування. Людина намагається поглянути на проблему з іншого боку, щоб зробити її менш гострою та більш прийнятною для себе;

- прийняття ситуації - усвідомлення існування проблеми та погодження з тим, що наразі її неможливо вирішити;

- емоційне вираження переживань, що включає прояв почуттів у відповідь на складну ситуацію. Це може бути смуток, скарги, проживання образи чи виплеск гніву, що допомагає досягти катарсису та згодом раціональніше підходити до вирішення проблеми;

- пошук підтримки - звернення до рідних, друзів чи знайомих для обговорення своїх проблем. Це не лише допомагає знизити емоційне напруження, а й відкриває можливості для пошуку альтернативних шляхів вирішення ситуації;

- пряма дія - безпосередні кроки, спрямовані на вирішення проблеми або хоча б збір необхідної інформації про можливі способи її подолання.

Є. О. Варбан визначив чотири основні стратегії, як перебороти кризи [9]:

1. Психологічний захист - уникнення кризи через заперечення, ігнорування чи спотворення реальності.

2. Самовдосконалення - самопізнання, аналіз власних установок, формування нового уявлення про себе та своє місце у світі.

3. Смисло- та цілеутворення - переосмислення життєвих цінностей, визначення нових цілей і пошук сенсу життя.

4. Подолання за допомогою інших - отримання підтримки від близьких, колег чи друзів, поєднане з внутрішніми змінами та новим планом дій.

Аналіз підходів різних авторів показує, що головним чинником виходу з кризи є пошук і прийняття підтримки. Криза водночас відкриває можливість для переосмислення власного життя й стосунків. Соціальна підтримка може надходити як від близького оточення, так і від людей на відстані. Її

ефективність залежить від різноманітності контактів, міцності зв’язків та інтенсивності взаємодії: у згуртованих групах допомога надається швидше й результативніше.

Згідно з ресурсним підходом, подолання кризи залежить від наявних у людини ресурсів. Досвід консультативно-психологічної допомоги свідчить, що «ключовим чинником, що спричиняє кризу, є невідповідність між складністю та важливістю проблеми та наявними ресурсами для її вирішення» [5; 33 та ін.]. Особистісні ресурси, що включають фізичний і духовний потенціал людини, відіграють важливу роль у подоланні кризових ситуацій. Їх мобілізація дозволяє долати труднощі, що виникають упродовж життя, визначаючи життєстійкість людини та якість її життя.

У психології ресурсом вважається все, що належить особистості в психологічному аспекті. Кожна людина має унікальний набір особистісних ресурсів, характерний лише для неї. Вони можуть перебувати в активному використанні або залишатися в резерві, тобто існувати в актуальному чи потенційному стані. Коли ж обставини виходять за межі доступних на даний момент ресурсів, людина мобілізує свої приховані можливості. Ресурси мають специфічний характер і спрямовані на задоволення певних потреб.

Л. Куликова розрізняє особистісні ресурси, до яких належать [29]:

- мотиваційні ресурси та ставлення до стресу: сприйняття стресових ситуацій як можливості для здобуття нового досвіду та особистісного зростання;

- ресурси самоідентифікації: міцна «Я-концепція», висока самооцінка, самоповага, відчуття власної значущості та самодостатності;

- когнітивні ресурси: оптимізм у поєднанні з логічним, системним мисленням;

- емоційна стійкість та сила волі;

- фізичні стан: усвідомлення цінності здоров'я та його збереження;

- фінансові ресурси: стабільний високий дохід, сприятливі матеріальні умови, забезпечення життєвої безпеки, стабільна оплата праці та дотримання гігієнічних норм;

- інформаційні та інструментальні ресурси: здатність контролювати ситуацію, використовувати різноманітні методи для досягнення поставленої мети, уміння адаптуватися і змінювати як себе, так і своє оточення, а також робити висновки щодо ситуації.

Згідно з розширеною класифікацією С. Хобфолла, ресурси поділяються на такі категорії: 1) матеріальні цінності (дохід, житло, одяг, речі) та нематеріальні цінності (бажання, цілі); 2) зовнішні фактори (сім'я, соціальна підтримка, робота, друзі, соціальний статус) та внутрішні особливості (самооцінка, професійні навички, здібності, оптимізм, риси характеру, життєві цінності, вірування, самоконтроль, тощо); 3) ментальне та тілесне самопочуття; 4) психологічна та фізична витривалість, необхідна для подолання життєвих труднощів [16, с. 82]. Свою теорію збереження ресурсів (COR-теорію) він розробляв, спираючись на ключові ідеї А. Маслоу та З. Фрейда щодо ресурсів, які формуються у взаємодії із зовнішнім середовищем для задоволення особистісних потреб. У межах цієї теорії вчений виділив два принципово різні способи використання ресурсів: у повсякденному житті та в умовах стресу, який може призвести навіть до їх втрати [72].

Актуальним завданням сучасної науки та практики є дослідження психологічних ресурсів особистості. Т. Кухар [31, с.102], аналізуючи ці ресурси в умовах сучасних викликів, визначає їх як необхідні для ефективного функціонування особистості або суспільства та забезпечення гідної якості життя. Дослідження цих ресурсів має базуватися на системному підході, розглядаючи їх як динамічну систему, яка може поповнюватися або виснажуватися, забезпечуючи здатність особистості долати труднощі та ефективно функціонувати. Розуміння психологічних ресурсів як системи,

передбачає наявність компенсаторних механізмів, що сприяють їх збереженню, обміну та перерозподілу. Важливим аспектом психологічних ресурсів є усвідомлення людиною своїх можливостей, здібностей та досвіду. Отже, протягом життя людина може усвідомлено керувати своїми ресурсами: використовувати, зберігати, розвивати, обмінюватися ними та втрачати їх.

О. Штепа, аналізуючи дані, вважає, що ресурсний аспект - це напрямок особистісного саморозвитку, який допомагає узгодити внутрішнє і зовнішнє "Я" людини. [65]. Дослідниця окреслила специфіку вікової психологічної ресурсності та методи актуалізації психологічних ресурсів, підкреслюючи значущість цієї здатності. За її словами, ресурс - це психологічний стан, що відображає сутність людини, та її соціальне, емоційне, та духовне благополуччя. Усвідомлення, та ефективне керування своїми ресурсами, є проявом ресурсності.

Психологічна ресурсність включає такі риси, як впевненість у власних силах, любов, творчість, віра в добро, ініціативність, здатність адаптуватися до стресових ситуацій, почуття щастя тощо. Вона проявляється через усвідомлення особистістю своїх можливостей, що створює потенціал для підтримки інших, саморозкриття та творчого професійного розвитку [65].

Психологічне благополуччя залежить від використання фізичних, психологічних, моральних та соціальних ресурсів людини. Події, спричинені людською діяльністю, зазвичай завдають більшої травматизації, ніж катастрофічні природні події. Існують обставини, які піддаються нашому впливу, і ті, що знаходяться поза нашою владою. Використання наявних ресурсів допомагає врахувати всі можливості подолання екстремальних обставин, зберігаючи здоров’я та ефективність діяльності. Особливе значення має пошук як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів, що допомагають психологічній витривалості особистості в умовах стресу, дозволяючи людині мобілізувати їх для адаптації.

Зовнішні ресурси - це фактори середовища, які підтримують особистість у кризовій ситуації та допомагають відновити внутрішню рівновагу. До них належать:

- соціальна підтримка. Підтримка з боку сім'ї, друзів, колег або спільноти виступає важливим буфером стресу. Вона забезпечує емоційну стабільність, сприяє зниженню відчуття самотності та безпорадності;

- духовні та культурні ресурси. Релігійні переконання, моральні цінності, культурна ідентичність створюють основу для смислової інтеграції досвіду. За О.Санніковою [46], духовні орієнтири допомагають людині знайти внутрішню опору навіть у періоди глибоких потрясінь;

- ресурси соціальної взаємодії. Активна участь у волонтерських, професійних чи громадських ініціативах підсилює почуття спільності, значущості власного внеску та контролю над життям.

До зовнішніх ресурсів також належать матеріальні та просторові чинники: значущі предмети (речі-символи, талісмани), улюблені іграшки, комфортне житло, транспорт, одяг, безпечне середовище, місця відпочинку й відновлення, а також локації, де можна отримати підтримку чи допомогу. У сукупності ці ресурси забезпечують людині відчуття стабільності, захищеності та зв'язку з оточенням.

Внутрішні ресурси - це ті психологічні властивості, що забезпечують стійкість особистості до стресу, допомагають осмислювати досвід та підтримують здатність діяти в умовах невизначеності. До них належать:

- життєстійкість (hardiness). Люди з високим рівнем життєстійкості краще зберігають психологічну рівновагу в умовах тривалого стресу, що робить цей ресурс ключовим для подолання перманентної кризи;

- смисложиттєві орієнтації. За В. Франклом, головною умовою подолання кризи є наявність смислу, який надає життю спрямованості й цінності. Втрата смислу веде до екзистенційного вакууму, апатії й відчаю. Навпаки,

смислотворення допомагає особистості витримувати навіть найтяжчі обставини, оскільки надає їм значення;

- самоефективність. Згідно з теорією А. Бандури, самоефективність - це віра людини у власну здатність успішно долати труднощі. Високий рівень самоефективності підвищує стресостійкість, сприяє впевненості у власних силах та формує активну позицію в кризових умовах;

- емоційна регуляція та усвідомленість. Дослідження О. Гросс показують, що здатність усвідомлювати й регулювати власні емоції - один із базових механізмів подолання стресу. Розвинена емоційна регуляція допомагає запобігати емоційному вигоранню та хронічній тривозі, характерних для перманентної кризи;

- оптимізм та внутрішній локус контролю. За Дж. Роттером, внутрішній локус контролю - це переконання, що життєві події залежать від власних дій, а не зовнішніх обставин. Люди з внутрішнім локусом контролю більш упевнені у своїх силах і здатні краще долати кризові ситуації. Оптимістичне ставлення, за М. Селігманом , зменшує вплив негативних подій і сприяє збереженню мотивації.

Внутрішні ресурси також охоплюють індивідуальні способи підтримки себе - духовність, творчість, спілкування з близькими чи наставниками, заняття спортом, медитацію, хобі, позитивне мислення, здатність мріяти та ставити реалістичні цілі. Розвиток внутрішніх ресурсів можливий через самопізнання, усвідомлення власних потреб і цінностей, формування гнучких життєвих установок. Як зазначають психологи, якщо змінити обставини неможливо - варто змінити ставлення до них, спираючись на власні сили, досвід і віру у можливість відновлення.

Здатність людини адаптуватися до соціального середовища, особливо в умовах кризи, значною мірою визначається рівнем розвитку її особистісних ресурсів. Чим вищий рівень інтегрованості поведінки та сформованості

адаптаційних механізмів, тим ефективніше особистість зберігає працездатність, психологічну рівновагу та здатність діяти конструктивно під впливом стресових чинників зовнішнього середовища [57, с. 93-98].

У період перманентної кризи особливо важливо знаходити психологічні ресурси особистості, що сприяють збереженню позитивного психічного здоров`я. Важливу роль у цьому відіграють копінг-стратегії.

Дослідники, в українській психологічній літературі, визначають «копінг», як адаптивну стратегію, або поведінку, що допомагає в подоланні труднощів. (І. Подорожня, І. Афоніна, Б. Шебанова, В. Аршава, та ін.). Копінг - це усвідомлені методи та стратегії, які людина використовує для подолання складних, інколи травматичних життєвих ситуацій. Ці зусилля, спрямовані на вирішення проблем, які мають критичне значення для її добробуту, незалежно від того, чи йдеться про ситуацію великої небезпеки чи прагнення до значного успіху, адже такі виклики активізують адаптивні можливості. Основна мета копінгу - підтримка та збереження благополуччя людини, її фізичного та психологічного здоров`я, а також задоволеність соціальними відносинами.

Для підтримки позитивного емоційного стану, люди схильні використовувати стратегії, що базуються на гедоністичних бажаннях та співчутті до себе. Вибір копінг-стратегій безпосередньо впливає на подальший психічний стан людини. «Продуктивні» способи подолання кризових ситуацій позитивно позначаються на самопочутті. Натомість ухилення від проблем та використання «непродуктивних» стратегій, спрямованих більше на зниження емоційної напруги, ніж на вирішення ситуації, може погіршити загальний стан.

В умовах тривалої нестабільності ресурси особистості не є сталими:вони потребують постійного оновлення й розвитку. Зокрема, доцільними напрямами психологічної підтримки є розвиток емоційної компетентності, тренінги стресостійкості, практики усвідомленості, відновлення соціальних контактів і підтримка смислотворчих процесів.

Отже, подолання кризових явищ можливе завдяки мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Внутрішні ресурси - життєстійкість, смисложиттєві орієнтації, самоефективність, емоційна регуляція й оптимізм - забезпечують психологічну рівновагу та адаптацію. Зовнішні ресурси - соціальна підтримка, духовні цінності, культурна ідентичність і безпечне середовище - створюють умови для відновлення та розвитку. У період перманентної кризи важливими стають усвідомлене використання копінг-стратегій, підтримка соціальних зв'язків і розвиток емоційної компетентності. Ресурсність особистості є запорукою стійкості, психічного благополуччя та здатності ефективно діяти в умовах тривалого стресу.

1.4. Аналіз сучасних наукових досліджень, присвячених психологічному потенціалу особистості в умовах перманентної кризи

Сучасна психологічна наука все більше зосереджується на вивченні потенціалу особистості як сукупності її внутрішніх ресурсів, що забезпечують ефективне функціонування та адаптацію в умовах постійних криз і невизначеності. Перманентна криза - це стан суспільства або індивіда, коли загроза стабільності має хронічний характер, а зовнішнє середовище постійно продукує нові виклики. У таких умовах психологічний потенціал стає визначальним чинником збереження психічного здоров'я, продуктивності та життєстійкості людини.

Одним із базових підходів є ресурсна теорія стресу С. Хобфолла (Conservation of Resources Theory), відповідно до якої людина прагне накопичувати, підтримувати та захищати свої ресурси - як матеріальні, так і психологічні. Перманентна криза розглядається як ситуація постійної загрози втрати ресурсів, що може призвести до виснаження і психологічного дистресу. Водночас саме процес відновлення або нарощування ресурсів виступає ключовим механізмом адаптації.

Інший вагомий напрям - концепція психологічного капіталу (Psychological Capital, PsyCap), розроблена Ф. Лютансом і колегами. PsyCap об'єднує чотири складові: надію, оптимізм, самоефективність і стійкість (resilience). Цей конструкт вважається динамічним і піддатливим до розвитку, що відкриває широкі можливості для формування психологічного потенціалу за допомогою тренінгових програм. Дослідження показують, що високий рівень PsyCap пов'язаний із нижчим рівнем вигорання, більшою задоволеністю життям і стійкістю до стресу.

Вагомий внесок у розуміння адаптаційних процесів зробила теорія стресу і копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман, яка розглядає стрес як результат суб'єктивної оцінки ситуації та власних ресурсів. У перманентній кризі ефективність копінг-стратегій (проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих або змішаних) визначає, наскільки особистість зможе підтримувати внутрішню рівновагу та психічну продуктивність.

Проблема стійкості (resilience) активно розробляється у працях А. Мастен, Дж. Бонанно, К. Рейха. Їхні дослідження демонструють, що стійкість - це не рідкісна властивість, а закономірна форма адаптації, що спирається на звичайні ресурси розвитку, підтримку та життєві навички. Виокремлюються різні траєкторії адаптації до тривалих криз: стійкість (збереження функціонування), поступове відновлення, хронічна дезадаптація та посттравматичне зростання.

Важливим стає і поняття психологічної гнучкості (у контексті підходу ACT - Acceptance and Commitment Therapy). Вона означає здатність приймати внутрішні переживання без уникання і водночас діяти згідно з власними цінностями. У перманентних кризах така гнучкість забезпечує адаптацію без втрати автентичності та життєвих орієнтирів.

Нейробіологічні дослідження (Б. Мак'Юен, Дж. Д. Кіттельсон та ін.) показують, що хронічний стрес змінює регуляторні системи організму (зокрема гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь), що призводить до алостатичного

навантаження - фізіологічного показника тривалого стресу. Тому психологічний потенціал включає не лише когнітивно-емоційні, а й біологічні аспекти адаптації.

Сучасні емпіричні роботи підтверджують, що реакція особистості на перманентну кризу є індивідуальною та залежить від наявних ресурсів, попереднього досвіду та соціальної підтримки. Дослідження показують, що високий рівень самоефективності, емоційної регуляції, оптимізму та соціальної залученості є найсильнішими предикторами стійкості. Ряд експериментів довів, що короткотривалі тренінги розвитку PsyCap підвищують стійкість і знижують симптоми тривоги та вигорання. Під час пандемії COVID-19, воєнних дій та економічних потрясінь виявлено, що соціальна підтримка та когнітивна гнучкість помітно послаблюють деструктивний вплив тривалого стресу.

Крім того, значний інтерес викликає феномен посттравматичного зростання (Річард Дж. Тедескі, Г. Калгун), який у перманентній кризі проявляється у зміні системи цінностей, формуванні нових життєвих смислів і посиленні емпатійності. Водночас дослідники зазначають, що без періоду стабілізації це зростання є неповним і супроводжується емоційним виснаженням.

У сучасній психології підкреслюється також роль спільнотної стійкості - здатності соціальних груп і колективів підтримувати функціонування в умовах тривалих потрясінь. Колективні ресурси (взаємодопомога, довіра, спільні цінності) виступають буфером проти дистресу та сприяють відновленню.

Методологічна база досліджень у цій сфері характеризується поєднанням кількісних і якісних підходів. Найчастіше використовуються лонгітюдні та панельні дослідження, які дозволяють простежити динаміку ресурсів особистості протягом тривалого часу. Також застосовуються крос-секційні опитування, експериментальні дизайни (наприклад, тестування ефективності

тренінгів розвитку PsyCap), а також якісні методи - глибинні інтерв'ю, аналіз життєвих історій, контент-аналіз особистих наративів.

У практиці дослідження психологічного потенціалу найпоширенішими є такі методики:

- шкала життєстійкості (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC) - для вимірювання рівня стійкості;

- опитувальник психологічного капіталу (Psychological Capital Questionnaire, PCQ) - для оцінки PsyCap за чотирма компонентами (надія, оптимізм, самоефективність, стійкість);

- шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSE);

- шкала сприйнятої соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS);

- стратегій копінгу (COPE або Brief COPE, Carver);

- шкала емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS).

Для дослідження суб'єктивних аспектів потенціалу можуть застосовуватись тест-опитувальник життєстійкості (С. Мадді), а також методи оцінки посттравматичного зростання (PTGI). Комбінування кількісних і якісних індикаторів дозволяє отримати більш повну картину психологічних ресурсів особистості.

Аналіз останніх наукових публікацій свідчить про поступове зміщення акценту з вивчення наслідків криз на дослідження внутрішніх механізмів адаптації. Сучасні дослідники вважають, що стійкість і потенціал не є вродженими рисами, а можуть цілеспрямовано формуватись у процесі психотренінгових програм, коучингових практик та освітніх інтервенцій. Особлива увага приділяється вивченню ролі емоційної регуляції, когнітивної переоцінки, гнучкого мислення та системи цінностей як структурних компонентів психологічного потенціалу.

Водночас наголошується на необхідності розширення крос-культурних і лонгітюдних досліджень, які б дозволили простежити довготривалі наслідки перманентної кризи та визначити культурні особливості проявів стійкості. Актуальним напрямом є інтеграція психологічних, соціологічних і нейробіологічних даних для розуміння взаємозв'язку між емоційною стабільністю, соціальними зв'язками та фізіологічними механізмами стресу.

Таким чином, сучасна наукова думка трактує психологічний потенціал особистості як мультикомпонентну систему ресурсів, що забезпечує ефективне функціонування людини в умовах тривалої невизначеності. Ключову роль у його збереженні відіграють особистісні ресурси (самоефективність, оптимізм, емоційна регуляція), соціальна підтримка та психологічна гнучкість. Розвиток цих компонентів через спеціальні тренінгові й освітні програми розглядається як перспективний напрям практичної психології у контексті подолання наслідків перманентних кризових ситуацій.

Висновки до розлілу 1

У першому розділі магістерської роботи здійснено теоретичний аналіз феномену перманентної кризи, розкрито її психологічну природу, чинники виникнення та визначено роль психологічних ресурсів у процесі подолання кризових станів особистості.

Перманентна криза визначається як стан тривалої соціальної, економічної та особистісної невизначеності, коли зовнішнє середовище постійно продукує нові загрози, а відновлення стабільності ускладнене або неможливе. На відміну від короткочасних криз, вона має хронічний характер і призводить до виснаження адаптаційних механізмів, зростання емоційного напруження та дестабілізації життєвих орієнтацій.

Аналіз сучасних психологічних джерел засвідчив, що формування та перебіг перманентної кризи обумовлюються взаємодією внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціально-культурних та економічних) детермінант.

До внутрішніх чинників належать недостатній рівень життєстійкості, порушення емоційної саморегуляції, когнітивні дисфункції, знижене відчуття самоефективності та екзистенційна фрустрація. Серед зовнішніх впливів провідну роль відіграють воєнні події, соціально-економічна нестабільність, надмірне інформаційне навантаження та руйнування соціальних зв'язків, що посилюють відчуття невизначеності й безпорадності.

Психологічні ресурси особистості інтерпретуються як сукупність внутрішніх потенційних можливостей, що забезпечують ефективну адаптацію, збереження психічної рівноваги та особистісний розвиток у складних і нестабільних життєвих обставинах. До внутрішніх ресурсів відносять емоційну стійкість, оптимістичне ставлення до життя, здатність до смислотворення, віру у власні можливості, духовність, когнітивну гнучкість і розвинену рефлексію. Зовнішні ресурси включають соціальну підтримку, систему міжособистісних взаємин, відчуття належності до спільноти, а також опору на культурні та моральні цінності.

Сучасні наукові підходи до вивчення психологічного потенціалу в умовах перманентної кризи зосереджуються на внутрішніх механізмах адаптації та розвитку особистості. У межах ресурсної теорії стресу С. Хобфолла криза трактується як загроза втрати ресурсів, тоді як їх відновлення забезпечує адаптацію. Концепція психологічного капіталу Ф. Лютанса визначає потенціал через надію, оптимізм, самоефективність і стійкість, а теорія стресу і копінгу Р.Лазаруса та С. Фолкман акцентує значення ефективних стратегій подолання. Дослідження resilience (А. Мастен, Дж. Бонанно), посттравматичного зростання (Р. Тедескі, Г. Калгун) і психологічної гнучкості (АСТ-підхід) підкреслюють здатність людини зберігати рівновагу, відновлювати ресурси й знаходити нові смисли навіть у тривалих кризах. Таким чином, психологічна стійкість і потенціал розглядаються як динамічні утворення, що можуть цілеспрямовано розвиватися в процесі навчання й психотренінгових практик.

Отже, підсумовуючи результати теоретичного розділу, можна зробити висновок, що перманентна криза виступає не лише загрозою, а й поштовхом до розкриття психологічного потенціалу особистості. Ключовим чинником успішного подолання є розвиток і збереження ресурсів - емоційних, когнітивних, соціальних, духовних і фізіологічних. Саме їх мобілізація забезпечує здатність людини адаптуватися, зберігати цілісність і продовжувати особистісне зростання в умовах тривалої невизначеності.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОЇ КРИЗИ

2.1. Організація й методи дослідження психологічних ресурсів особистості в ситуації тривалої кризи

Емпіричне дослідження - це науковий метод, що базується на зборі та аналізі даних, отриманих безпосередньо з реального досвіду, спостережень або експериментів. Його головна відмінність від теоретичного полягає в тому, що він збирає фактичні дані з реального світу для перевірки гіпотез, а не просто аналізує існуючі теорії.

Дослідження психологічних ресурсів особистості в умовах перманентної кризи проводилося на території Житомирської області. Це емпіричне дослідження має два основні завдання:

1. Дослідити, як перманентна криза впливає на емоційний стан, мотивацію та поведінкові реакції людей.

2. Виявити та проаналізувати ключові психологічні ресурси, що забезпечують стресостійкість та адаптацію, а також визначити можливості та напрями для їх розвитку в умовах тривалої нестабільності.

Дослідження психологічних ресурсів особистості в умовах перманентної кризи здійснювалося поетапно:

1. Організаційний етап - полягав у підготовці, плануванні та визначенні методологічних засад проведення дослідження.

2. Теоретичний етап - полягав в аналізі наукових джерел і систематизації сучасних теоретичних підходів до розуміння феномену психологічних ресурсів особистості в умовах перманентної кризи, а також у визначенні ключових понять і методологічних орієнтирів дослідження.

3. Емпіричний етап - включав безпосереднє проведення практичного

дослідження з метою виявлення особливостей функціонування психологічних ресурсів.

4. Аналітичний етап - передбачав узагальнення, інтерпретацію та зіставлення результатів теоретичного й емпіричного аналізу, формулювання висновків.

Емпіричне дослідження психологічних ресурсів особистості в умовах перманентної кризи проводилося у травні-червні 2025 року. Збір даних здійснювався дистанційно за допомогою онлайн-платформи Google Forms. Опитування проводилося анонімно, що сприяло підвищенню достовірності отриманих результатів і забезпеченню добровільної участі респондентів.

Дослідження передбачало два основних блоки запитань:

- перший блок - містив анкетні питання, спрямовані на збирання соціально-демографічних даних (вік, рівень освіти, сфера професійної діяльності);

- другий блок - був спрямований на дослідження взаємозв’язку використанням між рівнем розвитку психологічних ресурсів, копінг-стратегій та ступенем соціальної підтримки осіб, які перебувають в умовах перманентної кризи. У цьому блоці респонденти мали можливість визначити й описати власні провідні психологічні ресурси, що забезпечують збереження стресостійкості, ефективну адаптацію та внутрішню стабільність у ситуації тривалої нестабільності.

Для дослідження психологічних ресурсів особистості під час перманентної кризи, обрано методики, які комплексно оцінюють різні аспекти стійкості та адаптації. Кожна з них фокусується на окремій, але взаємопов'язаній сфері: копінг-стратегіях, психологічній стійкості та соціальній підтримці, а саме: опитувальник Мадді та тест BASIC Ph – для оцінки ресурсно-поведінкових стратегій; багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки

(Multidimensional Scaleof Perceived Social Support, скорочено MSPSS) – для вимірювання рівня соціальної підтримки.

Опитувальник життєстійкості Мадді (HardinessTest) - це психологічний інструмент, розроблений американським психологом Сальваторе Мадді. Він призначений для вимірювання життєстійкості (hardiness) - особливої якості особистості, що допомагає їй витримувати стрес та адаптуватися до складних життєвих обставин. Цей інструмент включає 45 питань, які розподілені між трьома шкалами, що оцінюють ключові компоненти життєстійкості: залученість, контроль та виклику (прийняття ризику).

Зученість (Commitment): свідоме включення в життя та віра в його сенс. Людина із високим рівнем залученості сприймає життя як цікаве та осмислене, а не як щось, що варто уникати.

Контроль (Control): переконання в тому, що ви можете впливати на події у своєму житті, а не бути їхньою жертвою. Це допомагає не почуватися безпорадним перед викликами.

Прийняття ризику(виклик) (Challenge): сприйняття змін та труднощів як можливостей для розвитку та зростання, а не як загроз. Така людина готова до ризику та сприймає проблеми як цікаві завдання.

Після підсумовування балів за всіма трьома шкалами отримуємо загальний показник життєстійкості. Його значення в діапазоні від 62,19 до 99,25 балів свідчить про нормальний рівень життєстійкості. Високі показники за цим опитувальником свідчать, що людина має міцний психологічний «імунітет», здатна ефективно долати стрес і зберігати своє фізичне та психічне здоров'я.

BASIC Ph - це інструмент, що оцінює особистісні ресурси або копінгові стратегії, які людина використовує для подолання життєвих труднощів. Тест BASIC Ph складається з 36 тверджень і допомагає визначити, які стратегії людина найефективніше використовує для подолання стресу. Ця модель

розглядає шість основних ресурсних каналів, які дозволяють особистості адаптуватися до складних ситуацій, ніби «будуючи міст над прірвою».

Канали подолання стресу:

Belief&values (віра): цей ресурс пов'язаний з вашими внутрішніми переконаннями та системою цінностей. Це може бути віра в вищу силу, в інших людей або в самого себе. Наявність осмисленої місії чи життєвої філософії стає потужним джерелом сили у скрутну хвилину.

Affect (емоції): канал емоційної регуляції. Він починається з уміння розпізнавати та називати свої почуття. Далі ці почуття можуть бути виражені найзручнішим способом: через слова, творчість (музика, малюнок, танець) або письмо (наприклад, щоденник).

Socialization (соціальний): цей ресурс включає взаємодію з іншими людьми. Це може бути пошук підтримки у родини, друзів чи спеціалістів, або ж навпаки - надання допомоги іншим, що створює відчуття приналежності та важливості.

Imagination (уява): канал, що задіює творчість та креативність. Він дозволяє знаходити нестандартні рішення, мріяти, використовувати гумор та фантазію. Навіть спогади про приємні моменти можуть полегшити переживання в теперішній ситуації.

Cognition (мислення): це раціональний канал, який допомагає аналізувати ситуацію, збирати інформацію, планувати, приймати рішення та критично мислити. Також сюди входить саморефлексія - внутрішній діалог, що допомагає розібратися у своїх думках.

Physical (фізичний): ресурс, пов'язаний із тілом та фізичною активністю. Відчуття власного тіла, фізичні вправи (від зарядки до походів), а також релаксаційні та дихальні практики допомагають зняти напругу та відновити сили.

Модель «BASIC Ph» допомагає людині подолати кризу, з'єднавши її внутрішній стан із зовнішнім світом. Це дає змогу ефективно використати особисті ресурси для адаптації та зростання в складних життєвих ситуаціях[6].

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scaleof Perceived Social Support, скорочено MSPSS) - це психологічний інструмент, розроблений для вимірювання того, наскільки людина суб'єктивно відчуває, що вона отримує підтримку від свого соціального оточення. Іншими словами, він не оцінює реальну кількість друзів чи родичів, а сфокусований саме на сприйнятті - чи вважає людина, що ці люди готові надати їй допомогу і підтримку.

Україномовна версія опитувальника є адаптацією оригінального інструменту, створеного Зіметом та його колегами у 1988 році.

Опитувальник складається з 12 запитань (пунктів), які розподілені між трьома основними субшкалами, кожна з яких містить по чотири запитання:

Субшкала «Сім'я»: ця частина оцінює, наскільки людина відчуває підтримку саме від членів своєї родини. Наприклад, чи вважає вона, що родина її розуміє, підтримує та готова прийти на допомогу.

Субшкала «Друзі»: тут вимірюється сприйняття підтримки від кола друзів. Запитання допомагають зрозуміти, чи відчуває людина, що її друзі - це надійне джерело допомоги та емоційної опори.

Субшкала «Значущі люди»: ця субшкала оцінює відчуття підтримки від інших значущих людей, які не входять до родини чи кола друзів у звичному розумінні (наприклад, партнери, колеги, наставники тощо).

MSPSS - це ефективний і перевірений часом інструмент для швидкої оцінки того, наскільки людина відчуває, що не є сама у цьому світі.

Отже, емпіричне дослідження дозволило окреслити основні тенденції у функціонуванні психологічних ресурсів особистості, виявити чинники, що забезпечують стресостійкість і адаптацію до тривалих кризових умов, а також

підтвердити необхідність цілеспрямованого розвитку внутрішніх ресурсів як засобу підтримки психічного здоров'я в період перманентної кризи.

2.2. Інтерпретація даних емпіричного вивчення психологічного потенціалу особистості в умовах перманентної кризи

Вибірка емпіричного дослідження психологічних ресурсів особистості в умовах перманентної кризи становила 67 осіб, з яких 47 жінок та 20 чоловіків. Віковий діапазон становив 18-86 років, найбільшу частку респондентів склали особи віком від 41 до 55 років, що становить 53,6% від загальної вибірки (див. рис. 2.1).

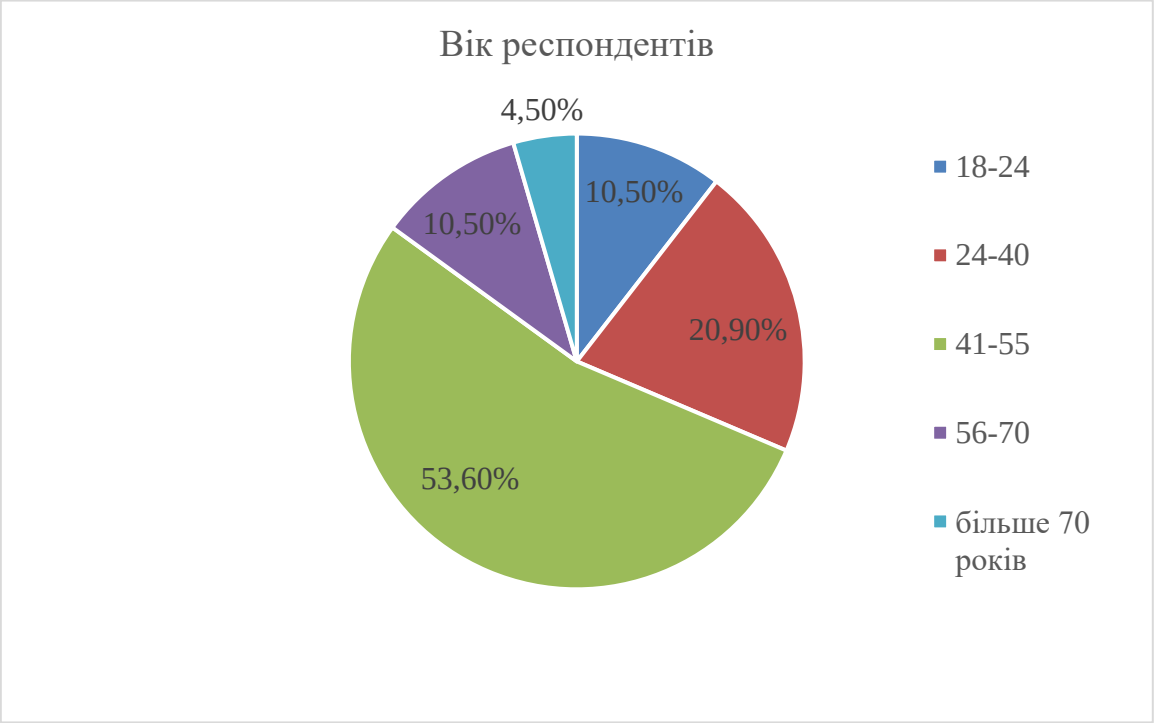


Рис. 2.1. Віковий розподіл респондентів дослідження

Збір даних було здійснено у травні-червні 2025 року. Для цього використовувалися анонімні Google-форми, що забезпечило конфіденційність учасників. Перший розділ анкети був присвячений збору демографічних даних. Кожен респондент вказував свій вік, рівень освіти та сферу професійної діяльності, що дозволило отримати базову інформацію про вибірку.

Більшість респондентів, які брали участь у дослідженні, мають вищу освіту (74,6%). Частка учасників з фаховою передвищою освітою становить 11,9%, а з двома вищими освітами - 11%. Найменша група (3%) має середню освіту. Цей розподіл детальніше представлено на рисунку 2.2.

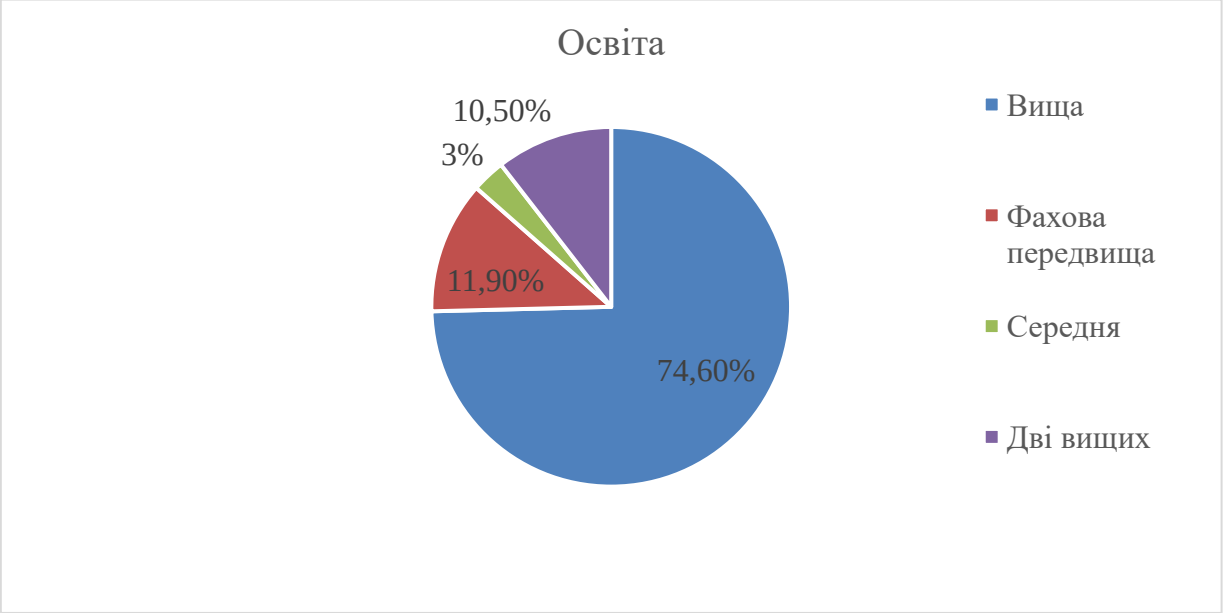


Рис. 2.2. Освітній рівень учасників дослідження

Найбільшу частку серед респондентів за професійною діяльністю становлять вчителі та лікарі, по 14,9% відповідно. За ними слідують фахівці (11,9%) та інженери (10,3%). Групи медсестер та операторів ЕОМ представлені часткою по 7,5%. Найменший відсоток у вибірці складають психологиня та бариста (1,5%).Крім того, у дослідженні взяли участь представники таких професій, як бухгалтери, директори, електромонтери, інспектори з енергонагляду, фізичні особи-підприємці (ФОП), пенсіонери, менеджери з продажу та продавці. Зазначений розподіл детальніше ілюструє рисунок 2.3.

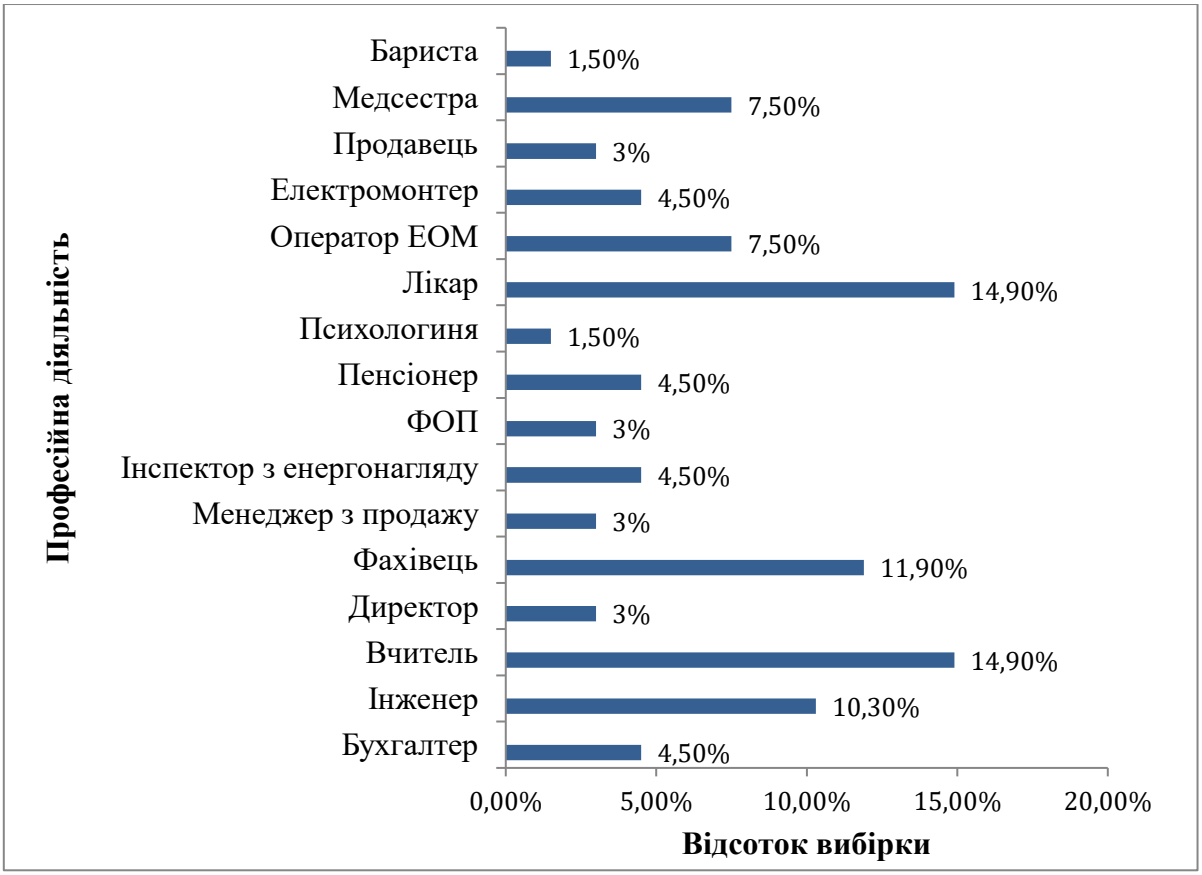


Рис. 2.3. Професійний розподіл респондентів

На другому етапі емпіричного дослідження було використано три методики для аналізу механізмів подолання стресу. Це дало змогу вивчити життєстійкість (опитувальник Мадді), копінг-стратегії (тест BASIC Ph) та сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), як ключові фактори адаптації до стресових ситуацій.

Аналіз наданих даних з опитувальника Мадді дозволяє оцінити рівень життєстійкості учасників, що складається з трьох ключових компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику (виклик). Життєстійкість є інтегрованим показником, що відображає здатність людини ефективно справлятися зі стресом, сприймаючи його не як загрозу, а як можливість для розвитку.

У таблиці 2.1. представлені значення, що знаходяться на середньому рівні та вище середнього, що вказує на помірну та високу вираженість досліджуваних психологічних показників.

Таблиця 2.1.

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал тесту життєстійкості

Норми	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

За наведеними діаграмами (2.4. – 2.10.) можна визначити, який із компонентів подолання стресу є найбільш розвиненим, а який - найменш у досліджуваних.



Рис. 2.4. Розподіл балів за шкалою «Залученість» (опитувальник життєстійкості С. Мадді)

Розподіл балів показує, що рівень залученості значно варіюється серед опитаних. Найвищий рівень залученості: учасник №6 набрав 52 бали, що є

найвищим показником у групі. Це свідчить про його глибоке відчуття осмисленості життя, високу мотивацію та віру в те, що він робить. Така людина, ймовірно, рідко відчуває нудьгу чи апатію, активно бере участь у різних сферах життя (робота, стосунки, хобі) і знаходить у цьому цінність.Найнижчий рівень залученості: учасник 12 з балом 19 та учасники 17 і 19 з балом 24 демонструють низький рівень залученості. Ці показники можуть вказувати на відчуття відчуженості, безглуздості або апатії. Такі люди можуть почуватися відірваними від свого оточення, не бачити сенсу у своїх діях і мати знижену мотивацію до досягнень.Середнє значення 36,56 свідчить про помірне відчуття причетності та осмисленості життя в групі. Більшість учасників мають бали в діапазоні 27–38. Це говорить про помірний рівень залученості. Ці люди, швидше за все, знаходять сенс у певних аспектах свого життя, але можуть стикатися з періодами незадоволення або відсутності.



Рис. 2.5. Розподіл балів за шкалою «Контроль» (опитувальник життєстійкості С. Мадді)

Найвищий рівень контролю: учасник №6 має найвищий бал - 46. Це свідчить про дуже сильне відчуття особистого контролю. Така людина, ймовірно, активно приймає рішення, бере на себе відповідальність і вірить, що її

дії мають прямий вплив на результат. Це є потужним психологічним ресурсом для подолання стресу. Найнижчий рівень контролю: учасник №12 (22 бали), №5 (23 бали) та №18 (24 бали) показують низькі результати. Такі люди можуть відчувати безпорадність, покладатися на удачу або зовнішні обставини, а не на власні дії, що посилює стрес. Такі люди, швидше за все, вважають, що більшість подій залежать від удачі, долі або інших людей, а не від її власних зусиль. Це може призводити до пасивної позиції в стресових ситуаціях.Середнє значення за цією шкалою для всієї вибірки становить 29,72. Це свідчить про помірний рівень відчуття контролю в більшості учасників. Вони загалом вірять у свій вплив на обставини, але це не є їхньою надзвичайно сильною рисою.



Рис. 2.6. Розподіл балів за шкалою «Прийняття ризику» (опитувальник життєстійкості С. Мадді)

Найвищий рівень прийняття ризику: учасник №6 набрав 27 балів, що є найвищим показником у групі. Це свідчить про його сильну орієнтацію на виклики. Така людина, ймовірно, не боїться змін, активно шукає нові можливості та сприймає труднощі як нормальну частину життя, що сприяє її зростанню. Найнижчий рівень прийняття ризику: учасник №12 отримав лише 5 балів, що є найнижчим результатом. Такий показник вказує на сильне небажання ризикувати та уникання змін. Ця людина, швидше за все, надає перевагу стабільності та передбачуваності. Таке ставлення може зробити її більш вразливою до стресу, оскільки вона буде уникати ситуацій, що вимагають адаптації.Середнє значення 16,12 є найнижчим серед усіх шкал. Це вказує на те, що найменш розвиненим компонентом життєстійкості у групі є готовність сприймати зміни та ризики як виклик. Учасники схильні до стабільності і можуть бути обережними до нового досвіду.



Рис. 2.7. Розподіл балів за шкалою «Життєстійкість» (опитувальник життєстійкості С. Мадді)

Загальний показник життєстійкості демонструє значний розкид у вибірці, що свідчить про неоднорідність групи щодо стійкості до стресу.

Найвищий рівень життєстійкості: учасник №6 набрав 125 балів, що є найвищим показником у всій групі. Це свідчить про його високу психологічну стійкість та здатність ефективно протидіяти стресу. Його профіль демонструє гармонійний розвиток усіх трьох компонентів: високу залученість, сильне почуття контролю та готовність до викликів. Найнижчий рівень життєстійкості: учасник №12 набрав найменшу кількість балів - 46. Це вказує на його вразливість до стресу. Низький показник є результатом низьких балів за всіма шкалами: він відчуває відстороненість, має слабке почуття контролю та схильний уникати ризиків, що робить його менш захищеним перед обличчям труднощів. Середній бал групи становить 82,96. Це вказує на помірний рівень життєстійкості в цілому, що означає, що більшість учасників мають достатні ресурси для подолання стресу, але не є винятково стійкими.

Загалом, результати показують, що, хоча група в цілому є помірно стійкою, їй може бракувати готовності до радикальних змін та ризиків. Індивідуальні відмінності вказують на необхідність диференційованого підходу при роботі з учасниками для посилення їхніх особистих ресурсів життєстійкості.

Люди з помірною стійкістю, як правило, добре справляються з повсякденними викликами (робота, навчання, побутові проблеми). Вони можуть долати труднощі, знаходити рішення та зберігати емоційну рівновагу.

Вразливість до сильних криз: така група може виявитися менш підготовленою до непередбачуваних, значних криз або тривалого хронічного стресу. У таких ситуаціях їхні психологічні ресурси можуть бути виснажені, що призведе до негативних наслідків, таких як емоційне вигорання, підвищена тривожність або апатія.

Дисбаланс компонентів: помірна життєстійкість часто означає, що деякі її компоненти розвинені краще, ніж інші. Наприклад, згідно з нашими даними, група має помірну залученість і контроль, але слабку готовність до ризику. Це

означає, що вони впевнені у своїх силах і знаходять сенс у діяльності, але їм може бути важко адаптуватися до змін.

Таким чином, наша досліджувана група - це не «слабка», а «звичайна». Вона потребує певного розвитку та тренування, особливо у сфері гнучкості та сприйняття змін, щоб підвищити свою здатність протистояти серйозним життєвим викликам.

Отримані дані тесту BASIC Ph показують, як опитані долають стрес, використовуючи різні стратегії. Результати розкривають індивідуальні особливості, а також показують, які методи є найбільш і найменш ефективними для конкретної людини.

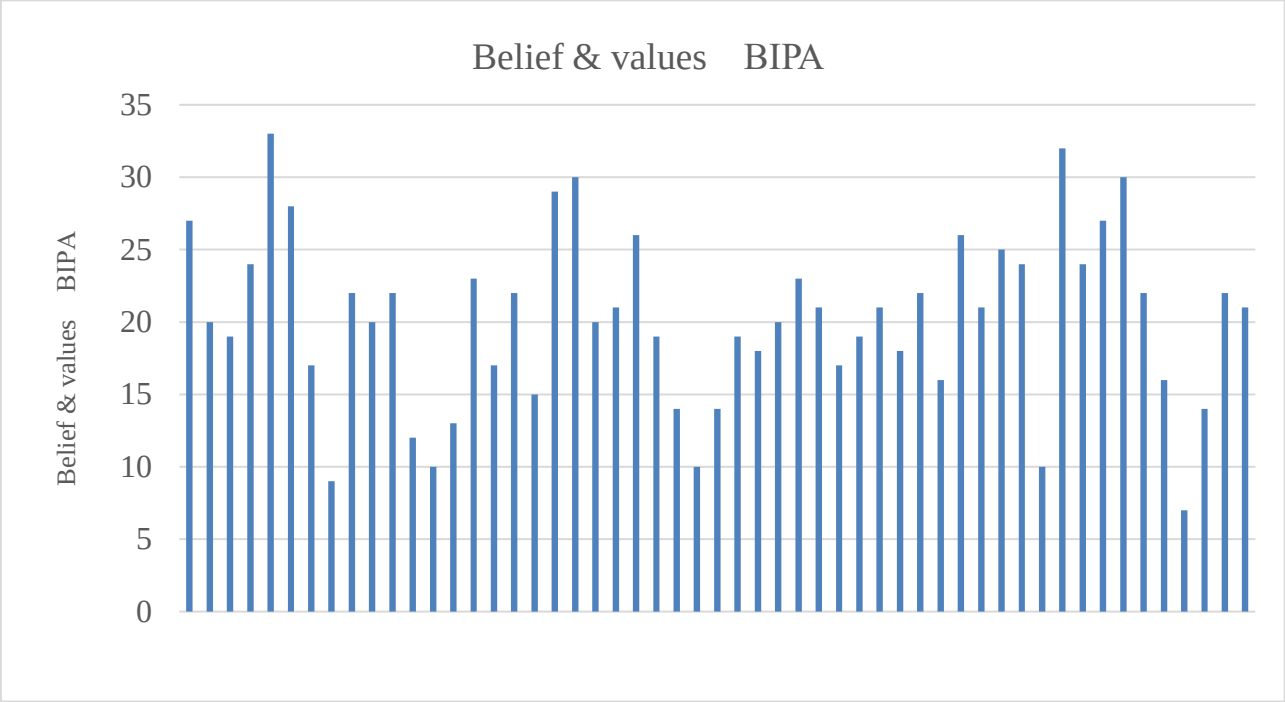


Рис. 2.8. Діагностика способів подолання стресу: результати за шкалою «Belief&values Bipa»

Для більшості учасників опитування віра, цінності та внутрішні переконання є важливим інструментом для подолання стресу. Водночас

наявність низьких балів вказує на те, що не для всіх цей спосіб є дієвим, про що свідчить середній бал 19,78.Найнижчий середній бал (1,94) отримало твердження «Я здаюся і покладаюсь на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми» (питання №1). Це вказує на те, що респонденти не схильні до фаталізму і не чекають, поки проблеми вирішаться самі по собі.Найвищий середній бал (4,07) отримало твердження «Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди» (питання №7). Цей високий показник демонструє, що опитані демонструють високу внутрішню стійкість та активно покладаються на свої власні ресурси для подолання труднощів. Таким чином, у межах шкали «Belief&values» респонденти використовують активну та особистісно-орієнтовану стратегію подолання, де віра у власні сили є ключовим механізмом.

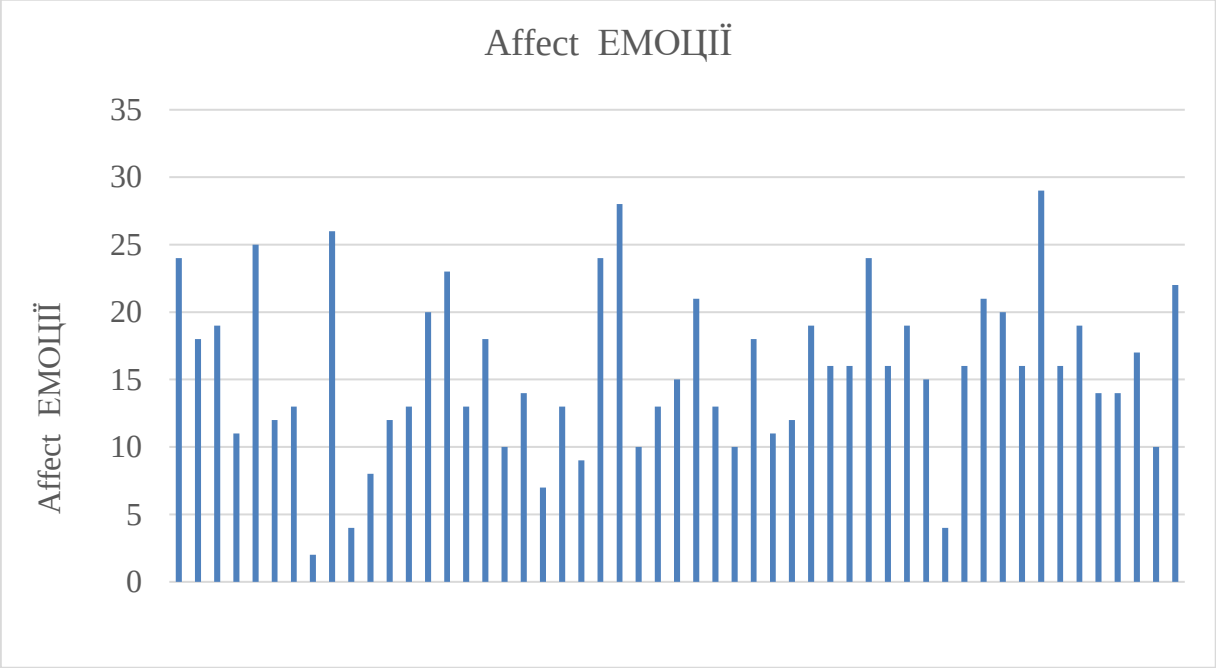


Рис. 2.9. Діагностика способів подолання стресу: результати за шкалою «Affect Емоції»

Результати показують, що більшість опитаних помірно використовують емоційний спосіб подолання стресу. Середній бал 15,07 свідчить, що емоції є

важливим, але не завжди домінуючим інструментом.Найнижчий середній бал в рамках шкали «Affect» (за окремими питаннями) - 2,76, який відповідає твердженню «Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб - через натяки, сарказм або навіть флірт» (питання №8).Найвищий середній бал в рамках шкали «Affect» (за окремими питаннями) - 2,94, який стосується твердження «Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, - до прикладу, плачу, коли думаю про себе» (питання №2). Середній бал - 2,85 є відносно низьким, що може свідчити про те, що опитані не схильні до відкритого вираження своїх емоцій як стратегії боротьби зі стресом.Це не означає, що вони не відчувають емоцій, а лише те, що вони рідше використовують їх для подолання стресових ситуацій порівняно з іншими стратегіями, такими як соціальна або когнітивна.

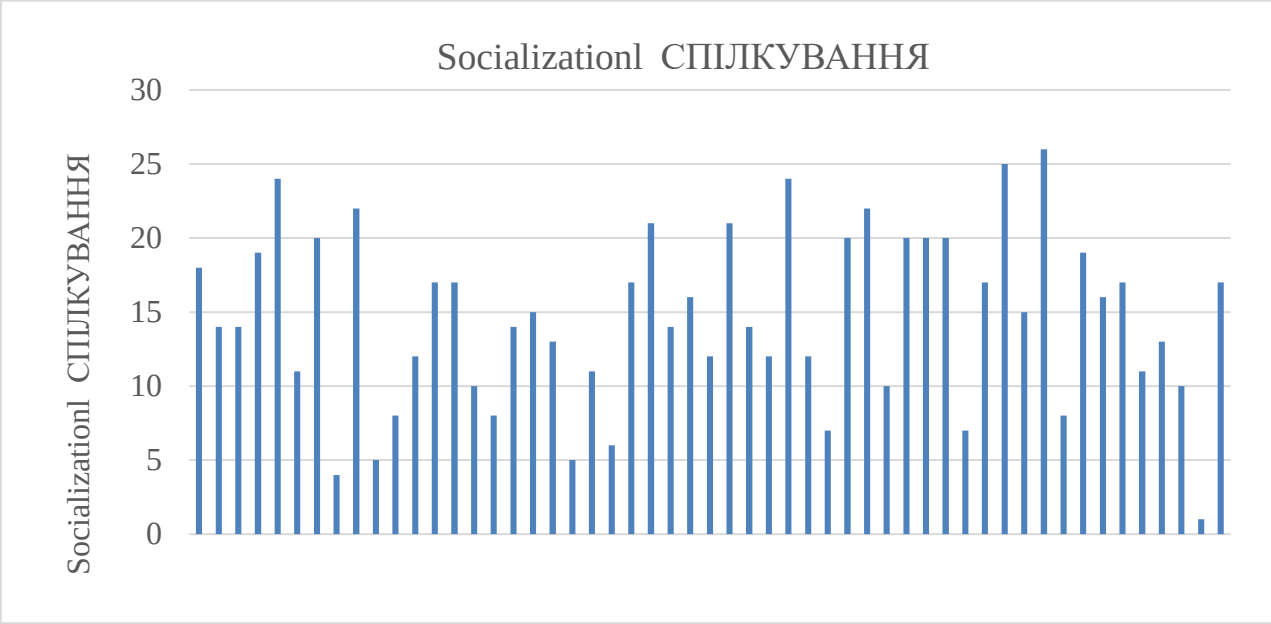


Рис. 2.10. Діагностика способів подолання стресу: результати за шкалою «Socialization Спілкування»

За результатами опитування, для респондентів спілкування (Socialization) середній бал складає - 13,99.Шкала «Socialization» демонструє, що для

респондентів активне звернення за підтримкою є ключовою стратегією подолання стресу. Це підтверджується найвищим середнім балом 4,16, який розділили два твердження:«Я шукаю підтримки інших людей» (питання №3) та «Я веду бесіди з друзями по телефону» (питання №9).Ці результати свідчать про те, що пряме та активне спілкування з друзями є головним механізмом для отримання соціальної підтримки.Водночас, найнижчий середній бал - 1,6 отримало твердження «Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь» (питання №33). Це вказує на те, що непрямі способи комунікації, які вимагають очікування відповіді, є набагато менш популярними. Респонденти віддають перевагу негайній і безпосередній взаємодії, щоб отримати підтримку тут і зараз.

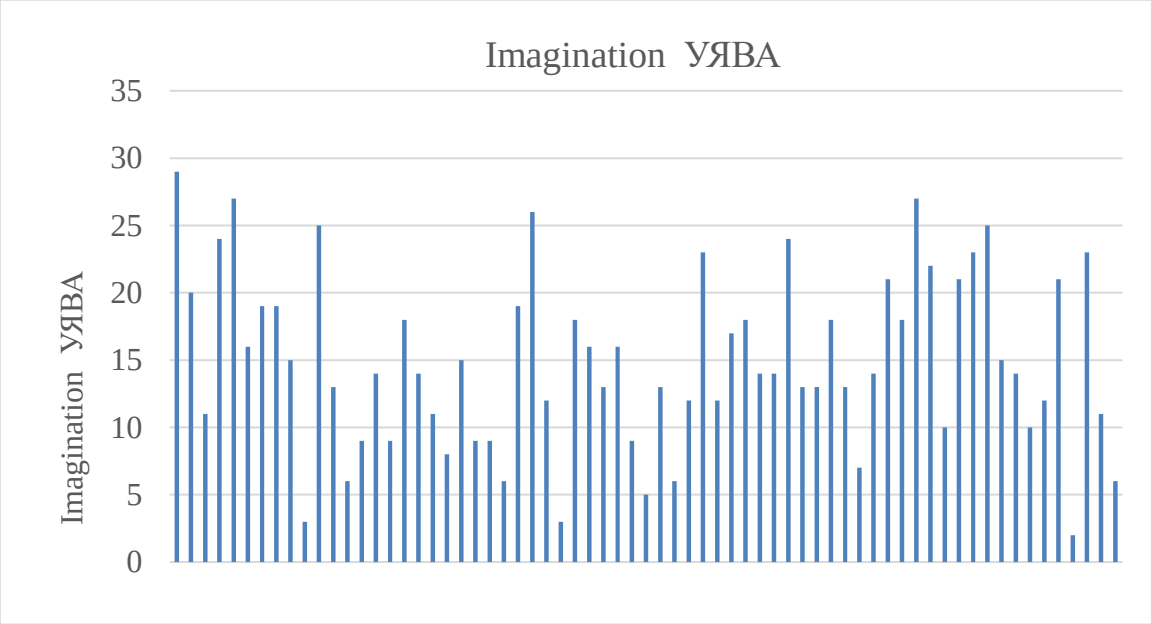


Рис. 2.11. Діагностика способів подолання стресу: результати за шкалою «Imagination Уява»

Загальний середній бал за шкалою «Imagination» у опитаних становить 14,90. Це свідчить про те, що уява є досить активно використовуваною стратегією подолання стресу в цій групі. Однак, коли ми розглядаємо окремі

аспекти уяви, стає очевидно, що не всі її форми використовуються однаково: найменш використовуваний механізм: питання №10 - «Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки - як спосіб пошуку вирішення проблеми» набрало найнижчий середній бал - 1,94. Це вказує на те, що звернення до історій як до джерела натхнення чи рішення є найменш популярною стратегією серед респондентів. Найбільш використовуваний механізм - «Я фантазую і даю волю своїй уяві, - наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці»(питання №4) отримало найвищий середній бал - 3,52. Це свідчить, що створення уявного, «безпечного» простору є найбільш поширеним і ефективним способом для опитаних впоратися зі стресом.Загальний аналіз демонструє, що уява є значущою стратегією для подолання стресу, проте респонденти надають перевагу її пасивним формам, таким як візуалізація. Натомість, активні методи, як-от пошук рішень у історіях, використовуються значно рідше.

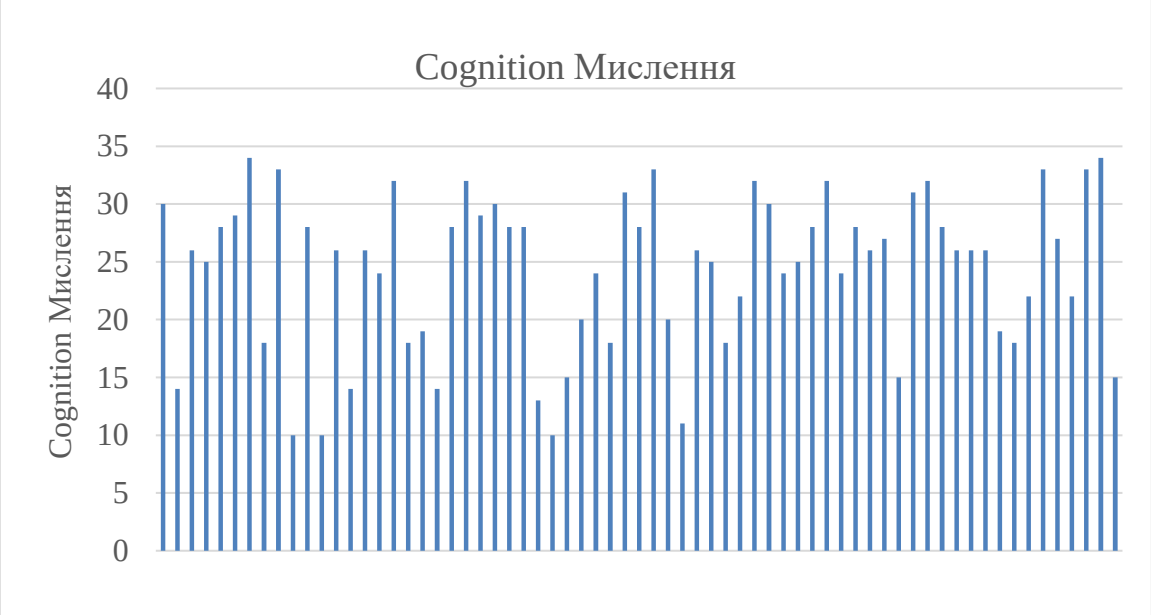


Рис. 2.12. Діагностика способів подолання стресу: результати за шкалою «Cognition Мислення»

Високий середній бал за шкалою «Cognition» 24,33 вказує на те, що когнітивні стратегії є одними з найбільш використовуваних для подолання

стресу. Це свідчить про те, що більшість респондентів схильні до раціонального та систематичного підходу до проблем, надаючи перевагу аналізу та плануванню над емоційними чи фізіологічними реакціями. Найвищий середній бал - 3,86 отримало питання №11«Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення». Це свідчить, що аналіз є найбільш поширеним когнітивним інструментом для опитаних. Водночас, найнижчий середній бал - 2,60, набрало питання №23 «Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається». Це вказує, що хоча респонденти й схильні до глибокого аналізу, пошук першопричини є менш використовуваною стратегією порівняно з безпосереднім аналізом шляхів вирішення.Аналіз питань шкали «Cognition» показує, що респонденти мають дуже сильний та послідовний підхід до подолання стресу: спочатку вони аналізують проблему, потім збирають інформацію для її повного розуміння, знаходять її причину, а в кінці складають план дій. Це свідчить про те, що для цієї групи раціональне мислення є домінуючою та ефективною стратегією.



Рис. 2.13. Діагностика способів подолання стресу: результати за шкалою «Physical Фізична активність»

Середній бал за шкалою «Physical» - 16,93 вказує на те, що фізіологічні стратегії використовуються на середньому рівні і не є домінуючим способом подолання стресу для більшості респондентів. Це означає, що вони не завжди свідомо звертаються до фізичної активності чи змін у режимі для управління своїм станом. За шкалою «Physical» найвищий середній бал - 4,0 отримало питання №6 «Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай». Це свідчить про те, що зміни в режимі харчування та сну є найбільш поширеним фізіологічним проявом реакції на стрес.Водночас, найнижчий середній бал - 1,57 набрало питання№24 «Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем». Це вказує, що цілеспрямовані фізичні вправи використовуються значно рідше для подолання стресу порівняно з несвідомими змінами в режимі сну та харчування.

Як видно з діаграми на рисунку 3.13 результати тестування за методикою BASIC Ph демонструють чітке лідерство когнітивного каналу (мислення) серед стратегій подолання стресу. Це означає, що більшість респондентів у стресових ситуаціях покладаються на раціональний аналіз і роздуми. Інші стратегії, включаючи фізичні вправи, вираження емоцій та використання уяви, є допоміжними і використовуються значно рідше. Найменше респонденти схильні звертатися до спілкування для подолання стресу.

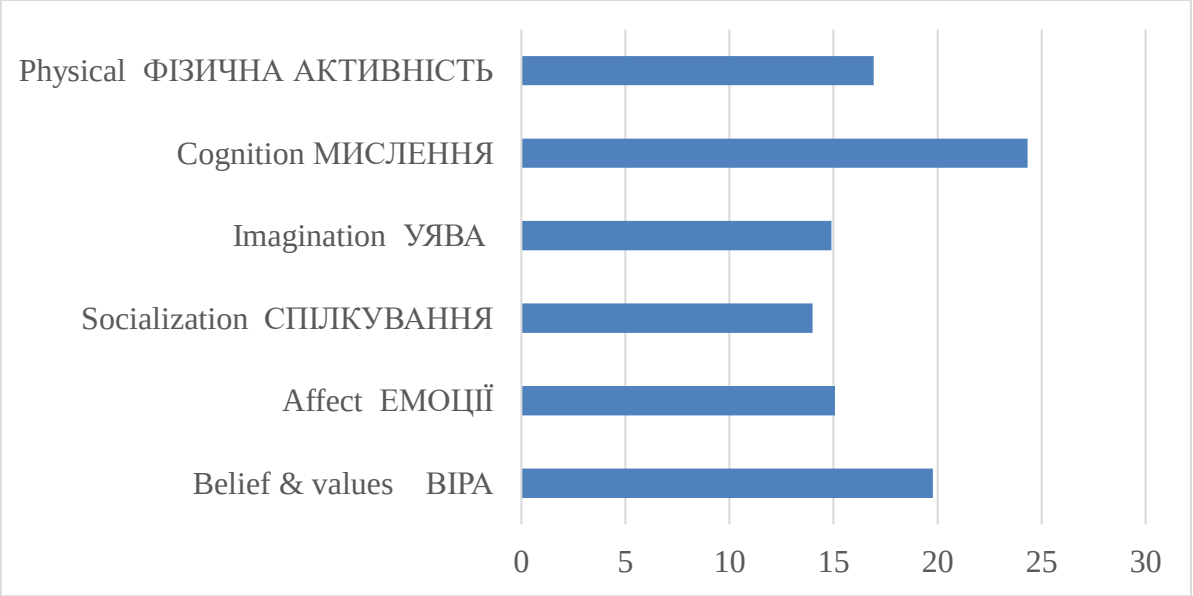


Рис. 2.14. Зведена діаграма порівняння способів подолання стресу

Діаграма 2.15 відображає відсотковий розподіл способів подолання стресу середреспондентів.

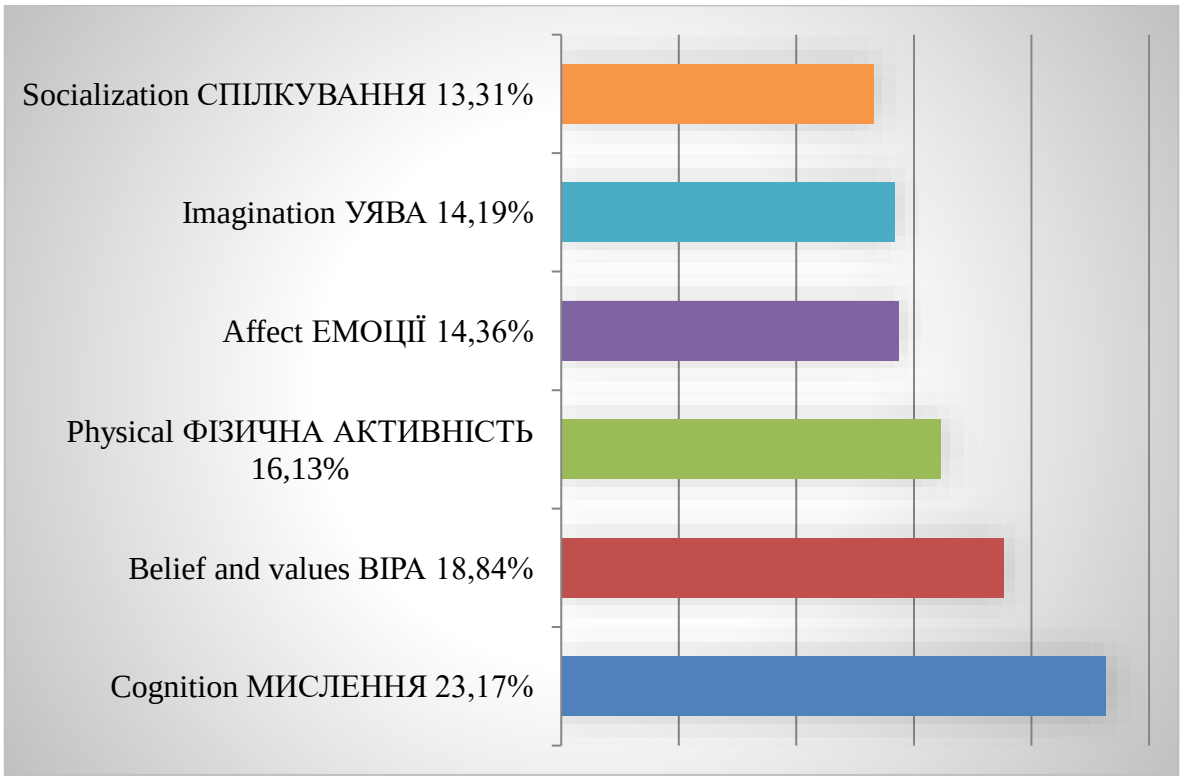


Рис. 2.15. Розподіл стратегій подолання стресу за методикою BASIC Ph

За результатами анкетування, українці під час довготривалої кризи найчастіше використовують когнітивні стратегії подолання стресу, застосовуючи канал стресоподолання - Cognition - 23,17%. Це виражається у зверненні до своїх ментальних здібностей, логічному мисленні, критичній оцінці ситуації, відкритості до нових ідей та здатності до самонавчання. Респонденти активно збирають та аналізують інформацію, щоб вирішити проблеми. Віра та цінності - є джерелом підтримки для 18,84% опитаних, користуючись каналом «Beliefs&values». Ці респонденти знаходять опору у вірі в Бога, власні сили, а також у філософських переконаннях. Фізична активність (канал «Physical») є стратегією подолання стресу для 16,13% опитаних. Ці респонденти регулюють стрес, залучаючи тілесні практики - заняття спортом, танцями чи йогою, а також приділяючи увагу змінам у своєму режимі сну та харчуванні. 14,36% опитаних - канал «Affect», використовують емоції як стратегію подолання стресу, оскільки вони вміють розпізнавати та керувати власними почуттями. 14,19% опитаних застосовують уяву - канал «Imagination», як механізм подолання стресу. Для них творча діяльність є засобом для досягнення внутрішньої рівноваги. Соціалізація є найменш поширеним каналом подолання стресу - Socialization, її використовують лише 13,31% респондентів. Цей метод передбачає, що люди прагнуть спілкування та бажають бути корисними для інших.

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) використовувалася для оцінки того, наскільки опитані відчувають підтримку від трьох ключових джерел: сім'ї, друзів та значущих людей. Цей тест допомагає визначити, чи почувається людина самотньою у складних ситуаціях, чи, навпаки, має надійну соціальну мережу, що є важливим ресурсом для подолання стресу.

Представлені діаграми 2.16. – 2.18. ілюструють результати оцінки суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки респондентами.Ці дані показують, як люди суб'єктивно сприймають доступність підтримки, а не те, чи вона існує об'єктивно. Це сприйняття формує їхнє відчуття надійності соціальноїмережі у стосунках із сім'єю, друзями та іншими важливими людьми.

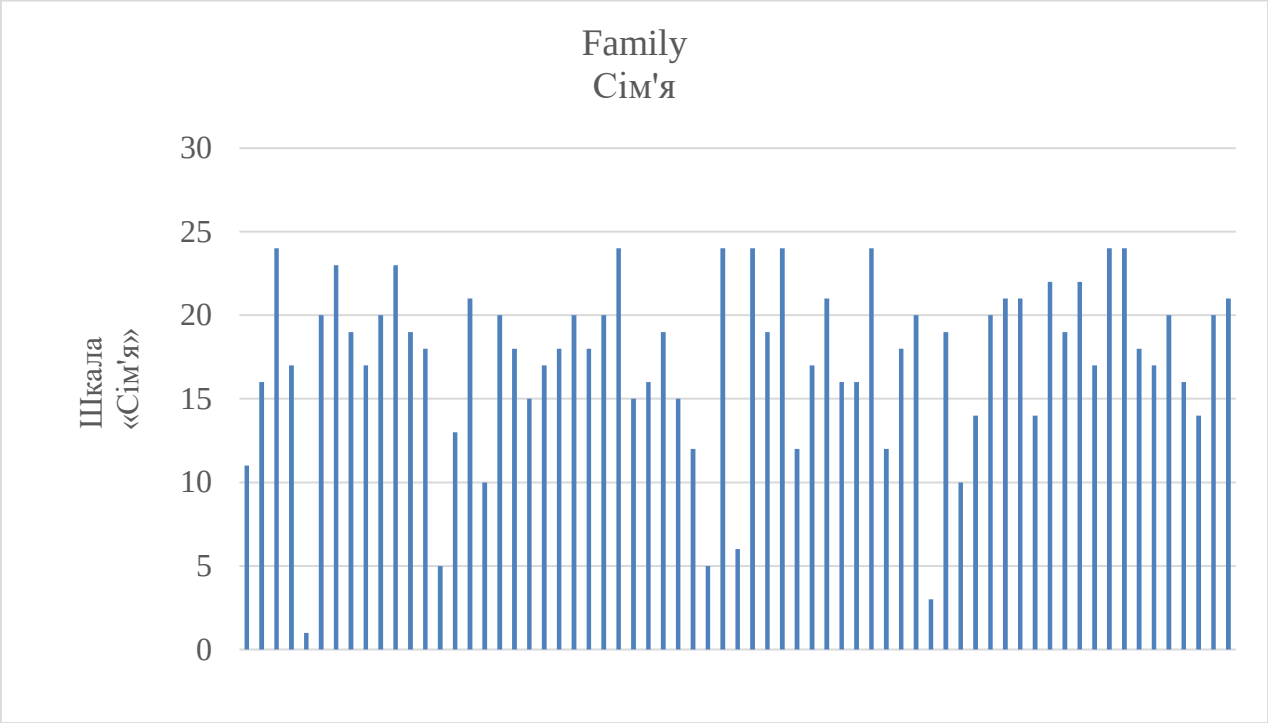


Рис. 2.16. Графік розподілу рівня сприйняття підтримки від сім’ї (за шкалою MSPSS)

Середній бал 15,54 за шкалою «Сім'я» свідчить про помірний рівень сприйняття підтримки від родини. Це означає, що учасники опитування загалом відчувають підтримку, але вона не завжди є повною або інтенсивною. Найвищий середній бал - 4,05 отримало твердження «Моя сім'я насправді хоче мені допомогти». Це вказує на те, що більшість опитаних сприймають наміри своєї родини надавати підтримку як щирі та доброзичливі. Найнижчий середній бал3,88 був зафіксований для твердження «Моя сім'я хоче допомогти мені в

прийнятті рішень». Хоча цей показник все ще свідчить про зацікавленість родини в житті респондентів, він демонструє, що вони менш впевнені у готовності сім'ї допомагати з прийняттям важливих рішень. Загалом, респонденти сприймають готовність сім'ї допомагати, проте відчувають певну нестачу емоційної підтримки та відкритості у спілкуванні. Незважаючи на переважно позитивні результати, розподіл даних показує, що значна частина опитаних відчуває нестачу підтримки, що підкреслює неоднорідність сприйняття соціальних зв’язків в межах вибірки.

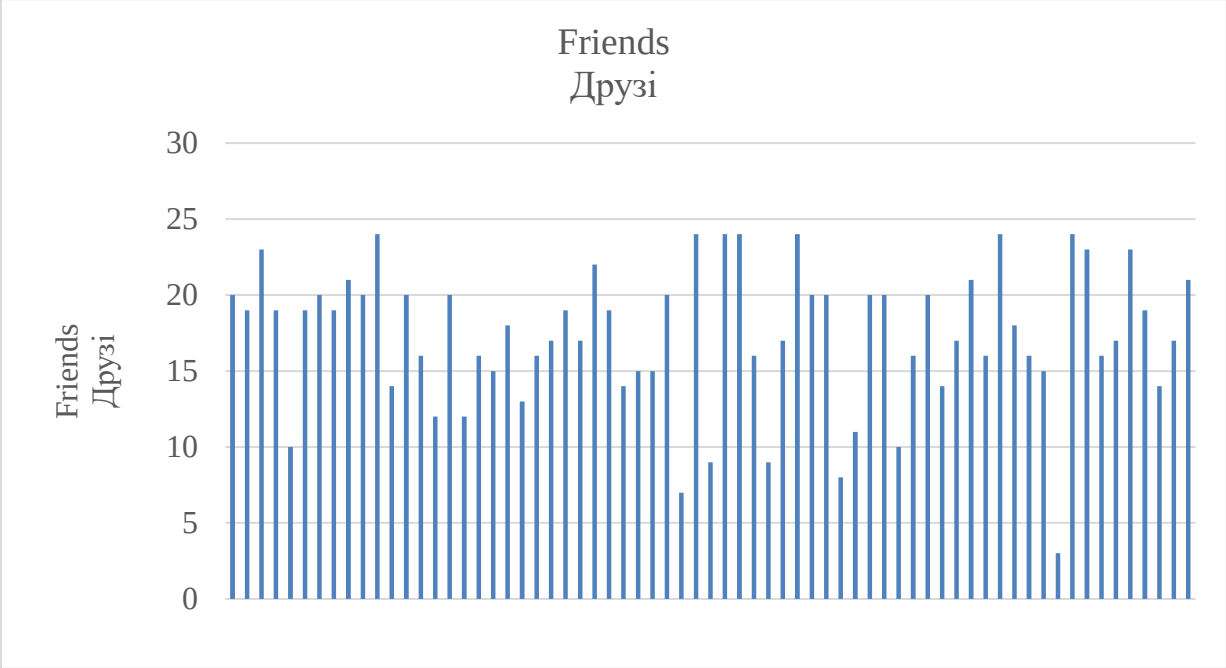


Рис. 2.17. Графік розподілу рівня сприйняття підтримки від друзів (за шкалою MSPSS)

Аналіз даних показує, що середній бал 19,46 за шкалою «Друзі» свідчить про дуже високий рівень сприйняття підтримки від друзів. Найвищий середній бал - 5,07 був зафіксований для твердження «Мої друзі насправді намагаються мені допомогти» (питання №6). Це найвищий показник в усьому дослідженні, що підкреслює високу оцінку респондентами зусиль, які друзі докладають для їхньої підтримки. Найнижчий середній бал - 4,59 отримало твердження «Я можу

говорити про мої проблеми з моїми друзями» (питання №12). Незважаючи на те, що цей показник є найнижчим у даній підшкалі, він все одно є дуже високим, що підтверджує сприйняття друзів як надійного джерела для відвертих розмов. Результати свідчать, що для респондентів друзі є найважливішим джерелом підтримки. Вони відчувають, що можуть розраховувати на своїх друзів як у скрутні, так і у щасливі моменти, і що ті справді намагаються допомогти. Ця підшкала має значно вищі показники, ніж шкала «Сім'я».

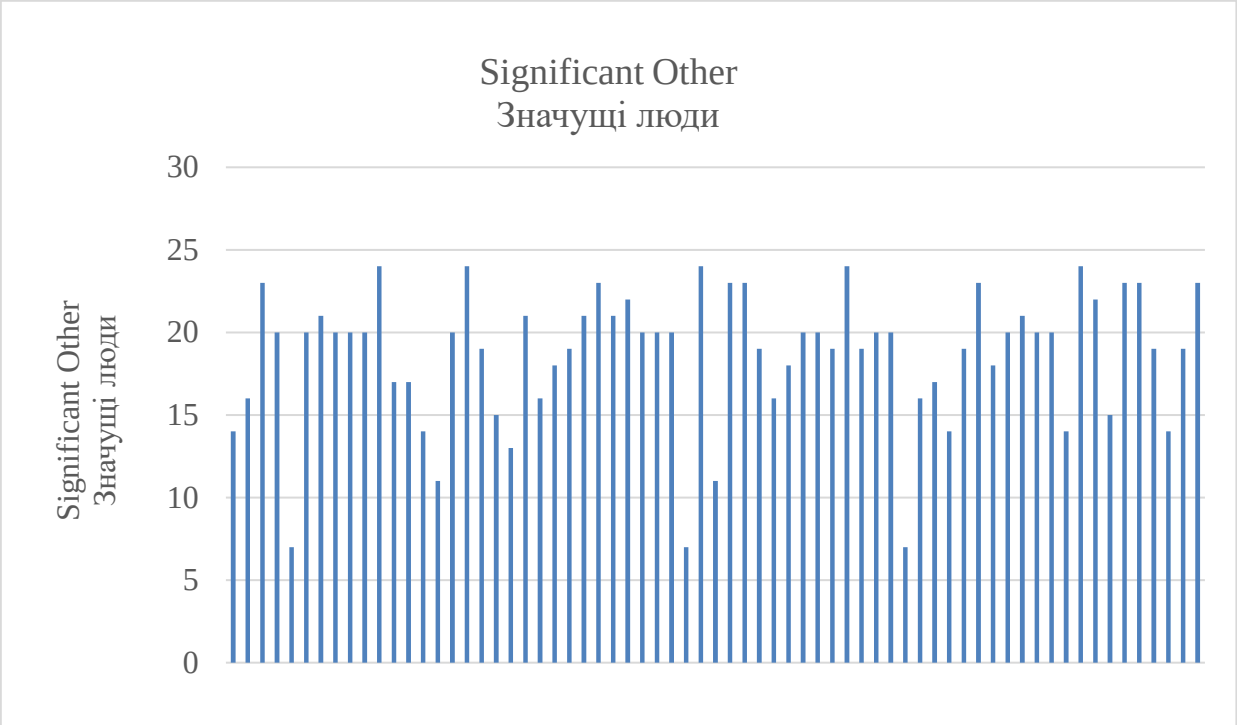


Рис. 2.18. Графік розподілу рівня сприйняття підтримки від значущих людей (за шкалою MSPSS)

Середній бал за шкалою «Значущі люди» становить - 18,66, що вказує на високий рівень сприйняття підтримки з боку цих осіб. Це демонструє, що респонденти мають у своєму житті людей, на яких можуть розраховувати. Найвищий середній бал - 4,73, отримало твердження «Є хтось, хто поряд, коли я в біді». Цей показник є дуже високим, що свідчить про наявність людини або людей, на яких можна покластися в скрутні часи. Найнижчий середній бал -

4,54, було зафіксовано для питання «Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття». Хоча це найнижчий бал у цій підшкалі, він також є дуже високим, що підкреслює відчуття турботи та емоційної залученості з боку значущих людей. Результати показують, що респонденти мають важливих людей, які не обов'язково є членами сім'ї чи друзями, але які надають значну емоційну та психологічну підтримку. Ці стосунки ґрунтуються на відчутті комфорту, довіри та турботи. Середній бал за цією шкалою вищий, ніж за шкалою «Сім'я», що підкреслює важливість різноманітних соціальних зв’язків для загального благополуччя.

Аналіз результатів показує, що найсильніші сторони соціальної підтримки лежать у надійній допомозі від друзів та емоційному комфорті. Респонденти найвище оцінили зусилля своїх друзів і їхню готовність бути поруч у скрутні часи. Ключовим для багатьох є наявність людей, з якими можна відчувати себе комфортно та відверто ділитися як радощами, так і проблемами. Найслабший аспект підтримки пов'язаний з емоційною підтримкою в сім'ї. Хоча члени родини, можливо, і хочуть допомогти, респонденти не завжди відчувають, що отримують від них необхідну емоційну підтримку. Цей аналіз дозволяє краще зрозуміти, які саме аспекти стосунків є найважливішими для підтримки, і де можуть існувати певні прогалини.

Відсотковий розподіл сприйняття соціальної підтримки серед опитаних, зафіксований за багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), представлений на рисунку 2.19.

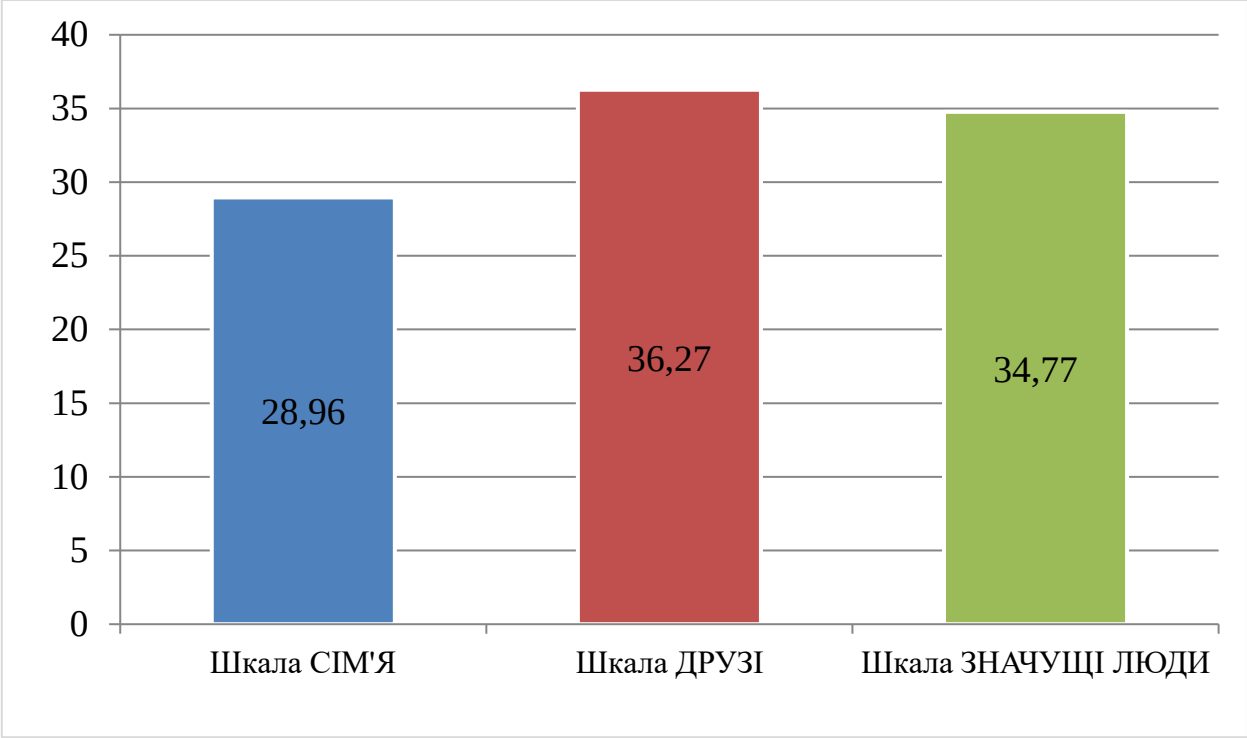


Рис. 2.19. Розподіл сприйняття соціальної підтримки респондентами (за даними MSPSS)

Аналіз даних з рисунка 2.19, який ілюструє розподіл сприйняття соціальної підтримки за шкалою MSPSS, показує, що для опитаних найбільш відчутною є підтримка від друзів (36,27%). На другому місці знаходиться підтримка від значущих людей (34,77%), а на третьому - від сім'ї (28,96%).Ці результати свідчать про те, що для респондентів горизонтальні соціальні зв'язки (друзі та значущі люди) відіграють більш значущу роль у формуванні суб'єктивного відчуття підтримки, ніж вертикальні зв'язки (сім'я). Це може вказувати на певні сучасні соціальні тенденції, де люди частіше шукають розуміння та допомогу за межами традиційної сімейної структури. Важливо зазначити, що хоча загальний розподіл демонструє перевагу друзів, дані є неоднорідними. Це означає, що рівень сприйняття підтримки не є однаковим для всіх опитаних. Деякі респонденти мають дуже високі показники за всіма шкалами, тоді як інші відчувають значну нестачу підтримки, що може свідчити

про наявність соціальної ізоляції або проблем у стосунках. Такий розподіл підкреслює важливість індивідуального підходу до аналізу соціальної підтримки.

Отже, ми провели дослідження психологічних ресурсів особистості в умовах перманентної кризи, використовуючи наступні методики: опитувальник Мадді та тест BASICPh, багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки (MSPSS).

Узагальнюючи, отримані дані дозволяють зробити висновок, що в умовах перманентної кризи люди покладаються переважно на внутрішні ресурси - розум і переконання, а також на горизонтальні соціальні зв'язки. Водночас, вони менш схильні до ризику та рідше звертаються до сім'ї та широкої соціальної взаємодії для подолання стресу. Це дослідження формує основу для розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки, що враховуватимуть виявлені слабкі та сильні сторони.

2.3.Кореляційний аналіз взаємозв'язків між життєстійкістю, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою(за коефіцієнтом Пірсона)

Для перевірки гіпотези про наявність взаємозв’язків між внутрішніми та зовнішніми психологічними ресурсами особистості в умовах перманентної кризи був застосований кореляційний аналізза критерієм Пірсона(r).Обробка даних проводилася за допомогою статистичного пакета SPSS. Як змінні виступали інтегральні показники життєстійкості (Опитувальник Мадді), провідні копінг-стратегії (BASIC Ph) та рівень сприйняття соціальної підтримки (MSPSS).

Вибірка: $N=67$ респондентів.

Позначення рівня значущості:

- $* p < 0.05$ (середній рівень значущості);
- $** p < 0.01$ (високий рівень значущості);
- $*** p < 0.001$ (дуже високий рівень значущості).

На початковому етапі було проаналізовано взаємозв’язки складових життєстійкості (внутрішнього ресурсу).Усі три ключові компоненти життєстійкості продемонстрували дуже сильні прямі кореляції з інтегральним показником Життєстійкості. Найвищий коефіцієнт кореляції встановлено між Ж та Залученістю (r = 0.871$**), що свідчить про тісний зв’язок між активним залученням особистості у життєві процеси та її здатністю ефективно долати стресові ситуації. Аналогічно високий зв’язок виявлено між Ж та Контролем (r = 0.865$**), що відображає значущість відчуття впливу на власне життя та події. Третій компонент - Прийняття ризику - також має сильний прямий зв’язок із життєстійкістю (r = 0.706$**), підтверджуючи роль готовності до подолання невизначеності як важливого аспекту психологічної стійкості.

На другому етапі емпіричного дослідження було детально проаналізовано кореляційні взаємозв'язки між інтегральним внутрішнім ресурсом особистості – Життєстійкістю (Ж) та її компонентами (Контроль, Залученість, Прийняття ризику) - із ключовими копінг-стратегіями за моделлю BASIC Ph. Аналіз виявив, що найпотужніші та найбільш значущі зв'язки Життєстійкості з механізмами подолання зосереджені в сенсово-когнітивному кластері, що є критично важливим для протистояння перманентній кризі. Інтегральний показник Життєстійкості (Ж) має прямі значущі кореляції із Вірою/Цінностями (В) (r=0.347$*) та Когнітивним копінгом (С) (r=0.353$*). Хоча ці зв'язки є помірними, вони вказують на те, що фундамент стійкості підтримується здатністю особистості спиратися на свої внутрішні сенси та раціональний аналіз. Встановлено, що Когнітивний копінг (С) має сильний прямий зв'язок із Вірою/Цінностями (В) (r=0.579$**). Це свідчить про глибоку інтеграцію цих двох стратегій: процес раціонального осмислення та планування в кризовій ситуації ефективний лише тоді, коли він ґрунтується на сформованій та стійкій ціннісній системі особистості. Це свідчить, що особистісна стійкість в умовах кризи спирається на внутрішні філософські установки та здатність до аналізу.

Наші дані свідчать, що Прийняття ризику є ключовим структурним елементом, що опосередковує зв'язок між внутрішнім ядром Життєстійкості та зовнішньою когнітивною активністю. Висока кореляція ПР із Когнітивним копінгом С (r=0.569$**) підтверджує, що цей компонент служить функціональним містком, що забезпечує раціонально обґрунтований перехід до дій в умовах кризи.

Третій етап кореляційного аналізу був присвячений дослідженню зв'язків між зовнішніми психологічними ресурсами, а саме: активною копінг-стратегією Соціальний копінг (S) та Загальним рівнем сприйняття соціальної підтримки (ЗСП), а також її джерелами. Зафіксовано надзвичайно сильний прямий позитивний кореляційний зв'язок між Соціальним копінгом (S) та Загальним рівнем сприйняття соціальної підтримки (ЗСП) (r=0.684, p<0.001$). Це вказує на те, що активна поведінка особистості, спрямована на пошук та використання соціальних контактів, прямо пропорційно пов’язана з суб'єктивним відчуттям наявності та якості цієї підтримки. ЗСП має також дуже сильні зв'язки з усіма субшкалами: Друзі (r=0.887$**), Сім'я (r=0.852$**), Значущі люди (r=0.793$**). Це підтверджує, що для досліджуваної групи сприйняття підтримки є цілісним феноменом, де підтримка від усіх соціальних джерел переживається як єдина, надійна мережа. Незважаючи на свою внутрішню силу, цей соціальний кластер виявив лише слабкий, помірний зв'язок із Життєстійкістю (Ж) (r=0.350$*) та її компонентами (зокрема, з Контролем та Прийняттям ризику, де зв'язки незначущі). Це дозволяє зробити висновок, що Соціальна підтримка та копінг є високоефективним механізмом ситуативного реагування, але не є центральним, формуючим ядром для глибинної психологічної стійкості особистості, яка, як було доведено раніше, переважно ґрунтується на сенсово-когнітивних ресурсах.

Особливу увагу слід звернути на обернені та незначущі кореляції, які вказують на незалежність або навіть конфлікт між ресурсами. Негативні кореляції: Ж - Ph (Фізіологічний копінг): r =-0.103$; ПР - Ph (Фізіологічний копінг): r =-0.165$; S (Соціальний копінг) - Ph (Фізіологічний копінг): r = -

0.283$ (найбільший обернений зв'язок). Незначуща, але послідовна тенденція до негативної кореляції між Життєстійкістю та Фізіологічним копінгом (Ph), а також сильніший обернений зв'язок з Соціальним копінгом (S), вказує на те, що особи, які ефективно використовують активні стратегії подолання (сенсово-когнітивні та соціальні), менше схильні до пасивних, орієнтованих на тіло, стратегій (як-от редукція напруги через їжу, сон або тривалий відпочинок).

Компонент Контроль має значущий зв'язок лише з Залученістю та Прийняттям ризику. Його зв'язки з усіма модальностями копінгу та соціальною підтримкою не є статистично значущими (за винятком слабких зв'язків з ПР та В), що підкреслює його внутрішню автономність як суто особистісної якості, яка слабо піддається впливу зовнішніх ресурсів. Фізіологічний (Ph) та Емоційний (А) копінг мають переважно незначущі зв'язки з усіма іншими копінг-стратегіями та Життєстійкістю. Це свідчить про їхню низьку ефективність або периферійну роль у системі стійкості особистості в умовах тривалої кризи.

Таким чином, кореляційний аналіз підтвердив, що психологічні ресурси особистості не є окремими елементами, а функціонують як взаємопосилююча система. Внутрішня стійкість (Життєстійкість) є основою, яка активує найбільш конструктивні копінг-стратегії (Когнітивний, Віра/Цінності), які, своєю чергою, сприяють ефективному використанню зовнішньої соціальної підтримки.

Висновки до розлілу 2

Отже, емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних ресурсів особистості в умовах перманентної кризи. Воно проводилося на території Житомирської області у травні–червні 2025 року та включало поетапну роботу: організаційний, теоретичний, емпіричний і аналітичний етапи. Опитування здійснювалося дистанційно за допомогою платформи Google Forms і передбачало два блоки запитань - соціально-демографічний та дослідницький.

На основі результатів застосування психодіагностичних методик (опитувальник життєстійкості С. Мадді, тест BASIC Ph та багатоміра шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)) та кореляційного аналізу, було отримано цілісну емпіричну картину психологічних ресурсів досліджуваної групи.

Результати опитувальника Мадді виявили, що група має помірний рівень життєстійкості з загальним показником 82,96. Це свідчить про здатність справлятися з повсякденним стресом, але вказує на потенційну вразливість перед масштабними кризами. Група є неоднорідною - деякі учасники демонструють високу стійкість, тоді як інші виявилися дуже вразливими. Найбільш слабким компонентом життєстійкості є сприйняття ризику, що потребує подальшого розвитку.

Аналіз результатів тесту BASIC Ph показав, що в умовах перманентної кризи респонденти найчастіше покладаються на когнітивні стратегії (23,17%), тобто на логіку та критичне мислення. Другим за популярністю каналом є віра та цінності (18,84%), що підкреслює їхню роль як джерела внутрішньої сили. Фізична активність (16,13%) та управління емоціями (14,36%) також є важливими, але використовуються рідше. Найменш задіяними виявилися уява (14,19%) та спілкування (13,31%), що може свідчити про схильність до самостійного вирішення проблем або соціальну ізоляцію. Загалом, результати демонструють, що респонденти в умовах пермакризи надають перевагу раціональному підходу та внутрішнім переконанням як основним інструментам для подолання стресу, тоді як соціальна взаємодія використовується рідше.

За даними опитувальника MSPSS, респонденти відчувають найбільшу підтримку від друзів (36,27%), що вказує на важливість неформальних зв'язків. Підтримка від значущих людей (34,77%) посідає друге місце, тоді як сім'я (28,96%) виявилася найменш значущим джерелом. Це свідчить про зміну соціальних орієнтирів, де люди частіше шукають підтримку за межами

традиційної сімейної структури. Рівень сприйняття підтримки також є неоднорідним, що підкреслює важливість індивідуального підходу.

Проведений кореляційний аналіз повністю підтвердив висунуту гіпотезу: психологічні ресурси функціонують не як окремі елементи, а як взаємопосилююча система, що має чітку ієрархію та функціональний дуалізм.

Внутрішня стійкість (Життєстійкість) є фундаментальною основою системи ресурсів, її ядро (Контроль,Залученість, Прийняття ризику) є високо інтегрованим. Саме Життєстійкість (Hardiness) активує найбільш конструктивні копінг-стратегії. Ключовими опорами Життєстійкості є Віра/Цінності та Когнітивний копінг (В - С, r=0.579$**). Цей кластер виступає ключовим механізмом осмислення та раціоналізації проблеми, що безпосередньо призводить до Прийняття ризику (ПР - С, r=0.569$**). Це дозволяє стверджувати, що в умовах тривалого стресу першочергове значення має ментальна та ціннісна робота - осмислення, раціоналізація та опора на переконання, що є необхідною умовою для Прийняття ризику.Ресурси Соціальної підтримки утворюють потужний окремий кластер (S - ЗСП, r=0.684$***), але він має лише слабкий зв'язок із Життєстійкістю (r=0.350$*). Це свідчить, що Життєстійкість є відносно автономним внутрішнім ресурсом, а соціальна підтримка - ефективним, але ситуативним зовнішнім механізмом реагування.

Таким чином, дослідження переконливо доводить, що висока психологічна стійкість особистості в умовах перманентної кризи є наслідком системної інтеграції внутрішнього ресурсу з активними механізмами осмислення та ціннісної визначеності. Отримані результати підкреслюють, що у роботі з підвищення психологічної стійкості в умовах тривалого стресу необхідно зосереджуватися на розвитку системи особистих цінностей, осмислення та раціоналізації проблеми, а не лише на тимчасовому зниженні напруги через пасивні стратегії.

РОЗДІЛ 3
РОЗРОБКА ТА ОЦІНКА ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОЇ КРИЗИ

3.1.Теоретичне обґрунтування та розробка програми психологічного тренінгу для мобілізації внутрішніх ресурсів особистості

В умовах перманентної кризи в Україні психологічна стійкість набуває критичного значення. Постійні стресові чинники вимагають від нас не пасивної реакції, а свідомого формування внутрішньої опори. Психологічні ресурси - це не статичний показник, а динамічний капітал, який можна розвивати та поповнювати.

Психологічний стан кожної людини є дзеркалом, що відображається на її оточенні. Він впливає на атмосферу в родині, на продуктивність на роботі та на якість спілкування з іншими. Тому розвиток власних ресурсів - це не лише індивідуальне завдання, а й внесок у створення більш стабільного та безпечного середовища для себе та інших.

Проведене дослідження підтвердило, що ефективне використання психологічних ресурсів можливе лише тоді, коли людина володіє необхідними знаннями та навичками. Ці ресурси залежать від індивідуальних особливостей та особистих уподобань. Враховуючи виклики перманентної кризи, особливо актуальні для жителів Житомирської області, ми розробили спеціалізовану програму підвищення психологічної стійкості. Ця програма розроблена для того, щоб навчити не просто реагувати на кризові ситуації, а бути готовим до них. Наша мета - допомогти людям активно використовувати свої сильні сторони та розвивати менш потужні канали подолання стресу. Це дасть можливість сприймати труднощі не як непереборні перешкоди, а як невід'ємну частину життя, до якої можна бути підготовленим.

Розробка програми психологічного тренінгу ґрунтується на сучасних психологічних підходах, що пояснюють механізми адаптації особистості до

умов перманентної кризи. Головна мета - не лише зменшити негативні наслідки стресу, але й активно розвинути внутрішні психологічні ресурси, які виступають буфером між особистістю та травматичними(кризовими) подіями.

Теоретичні основи створення тренінгової програми:

1. Концепція резильєнтності. Резильєнтність - це динамічний процес адаптації до стресових подій, який забезпечує здатність особистості відновлюватись після негативних впливів. Базуючись на працях М. Раттера, А. Маслоу та дослідженнях у позитивній психології, резильєнтність розглядається не як вроджена риса, а як навичка, що розвивається цілеспрямовано. Тренінг спрямований на формування компонентів резильєнтності: цілеспрямованості, оптимізму, гнучкості мислення, саморегуляції, навичок подолання.

2. Транзакційна теорія стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман). В основі програми лежить положення, що саме когнітивна оцінка події визначає рівень стресового реагування. Зміна оцінки та розвиток навичок переосмислення подій зменшує інтенсивність стресу. Вправи тренінгу спрямовані на роботу з автоматичними думками, критичний аналіз інтерпретацій та розвиток позитивної когнітивної переоцінки.

3. Модель когнітивної гнучкості. Когнітивна гнучкість забезпечує здатність бачити альтернативи, швидко змінювати спосіб мислення та адаптуватися до нових обставин. У перманентній кризі саме когнітивна ригідність стає фактором підсилення стресу. Тому у тренінгу особливу увагу приділено роботі з когнітивними викривленнями та формуванню навичок багатоваріантного мислення.

4. Емоційна саморегуляція та нейропсихологічні підходи. Емоційна саморегуляція базується на взаємодії префронтальної кори (відповідальна за контроль) та лімбічної системи (емоційні реакції). Дихальні техніки, майндфулнес-практики, техніки усвідомленості спрямовані на заспокоєння

фізіологічних реакцій та зниження рівня тривоги. Важливо, що такі методи мають доказову ефективність у зменшенні стресу.

5. Теорія соціальної підтримки. Соціальна підтримка є ключовим буфером стресу. В умовах тривалих кризових впливів саме міжособистісні стосунки можуть сприяти стабілізації емоційного стану. Тренінгова програма включає в себе вправи на розвиток довіри, активного слухання та формування «мережі підтримки».

Принципи розробки програми:

- наукова обґрунтованість: використання тільки доказових методів впливу;

- практична спрямованість: кожен елемент програми має прикладне значення;

- гнучкість: можливість адаптації програми до різних груп;

- безпечність: створення тренером підтримувального простору;

- цілісність: поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових технік.

Програма містить вісім занять, і кожне з них орієнтоване на розвиток певного аспекту внутрішніх ресурсів:

1. Усвідомлення ресурсів та мотивації.

2. Розвиток резильєнтності.

3. Формування когнітивної гнучкості.

4. Емоційна саморегуляція.

5. Соціальна підтримка.

6. Інтеграція ресурсів.

7. Підсумкова рефлексія та оцінка динаміки.

Кожне заняття включає: вступ, теоретичний міні-блок, інтерактивні вправи, рефлексивну дискусію та підсумок. Вправи підібрано так, щоб вони сприяли не тільки розвитку конкретних навичок, але й зміцненню загального ресурсного потенціалу особистості.

3.2. Змістове наповнення, методичне забезпечення та етапи реалізації тренінгової програми з розвитку резильєнтності, когнітивної гнучкості та емоційної саморегуляції

Тренінгова програма розроблена як структурована система психопросвітницьких, когнітивно-поведінкових, емоційно-регуляційних та групових вправ, спрямованих на розвиток ключових психологічних ресурсів. Методичне забезпечення включає презентаційні матеріали, робочі бланки, індивідуальні картки для вправ, інструкції для тренера та діагностичні методики для оцінки динаміки змін.

Програма складається з восьми занять, які логічно переходять одне в одне. Кожне заняття спрямоване на розвиток окремої групи навичок, що у сукупності формують стійку систему внутрішніх ресурсів. Структура кожного заняття включає:

- вступне налаштування (5–10 хв.);
- психопросвітницький блок (10–15 хв.);
- основні інтерактивні вправи (40–50 хв.);
- групову рефлексію (10–15 хв.);
- завдання для самостійної роботи.

Методичні матеріали включають:

- робочий зошит учасника: індивідуальні картки, таблиці для самоспостереження, інструкції до вправ;
- інструментарій для тренера: детальні сценарії занять, теоретичні блоки, чек-листи;
- наочні матеріали: презентації, схеми когнітивних моделей, картки для роботи в групах;
- психодіагностичний пакет: опитувальник резильєнтності, шкала стресу, тест когнітивної гнучкості, бланки самооцінки емоційної регуляції.

Етапи реалізації тренінгової програми:

1. Діагностично-підготовчий етап (первинне тестування учасників; визначення індивідуальних ресурсних характеристик; формування мотивації до участі та укладання групового контракту).

2. Корекційно-розвивальний етап(проведення тренінгових занять у відповідності до розробленої програми; використання технік резильєнтності, когнітивної реструктуризації, майндфулнесу та соціальної підтримки; закріплення навичок через рефлексію та практичні завдання).

3. Підсумково-оцінювальний етап(повторне тестування; аналіз динаміки показників; формування рекомендацій для учасників; завершення групового процесу).

Приклад детального опису занять (Заняття 1 - 8).

Заняття 1. Формування мотивації, довіри та базового усвідомлення ресурсів.

Мета: створити безпечний простір, активізувати базові ресурси, сформувати позитивну мотивацію до участі.

Структура заняття:

1. Вступна частина (10 хв.):

- правила групи;

- контракт і коротка презентація програми.

2. Вправа «Мій ресурсний профіль» (20 хв.):

- учасники відповідають на запитання: «Що мені допомагає триматися у складних ситуаціях?»;

- створення індивідуальної «карти ресурсів».

3. Вправа «Точка стійкості» (25 хв.)

- візуалізація моменту, коли учасник успішно долав труднощі;

- групова рефлексія.

4. Міні-лекція про резильєнтність (10 хв.) - характеристика резильєнтності як навички.

5. Підсумки й очікування (10 хв.)

Очікуваний результат: формування групової згуртованості, усвідомлення власних ресурсів, первинна мотивація.

Заняття 2. Розвиток резильєнтності через стратегії подолання

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні стилі реагування на кризу та навчити використовувати адаптивні стратегії.

Структура заняття:

1. Розминка «Крива емоцій» (10 хв.)- учасники позначають свій емоційний стан.

2. Вправи на визначення стилів реагування (20 хв.) - тестування та обговорення результатів.

3. Робота у групах «Мої стратегії подолання» (25 хв.) - аналіз ефективності власних стратегій.

4. Техніка «Трикутник стійкості» (20 хв.) - ресурси тіла - емоції - мислення.

Очікуваний результат: учасники засвоюють адаптивні стратегії реагування та підсилюють відчуття контролю.

Заняття 3. Когнітивна гнучкість: подолання викривлень мислення.

Мета: навчити учасників розпізнавати та трансформувати неадаптивні когнітивні патерни.

Структура заняття:

1. Вступ «Як працюють думки?» (10 хв.) - - модель ABC.

2. Вправа «Когнітивні пастки» (25 хв.): - - аналіз найбільш поширених викривлень.

3. Робота в парах «Зміна ракурсу» (30 хв.) - - пошук альтернативних інтерпретацій ситуацій.

4. Техніка «Зупинка думки» (10 хв.):

Очікуваний результат: підвищення здатності до гнучкої інтерпретації подій, зменшення ригідності.

Заняття 4. Емоційна саморегуляція та робота з тривогою.

Мета: розвиток навичок керування емоціями, стабілізація стану в умовах стресу.

Структура заняття:

1. Дихальна техніка «4-7-8» (10 хв.)

2. Техніка усвідомленості «Сканування тіла» (20 хв.)

3. Вправа «Мій емоційний барометр» (20 хв.) - визначення тригерів та типових реакцій.

4. Робота з тривожними думками (25 хв.)

Очікуваний результат: сформовані навички регуляції напруги, зниження рівня емоційної реактивності.

Заняття 5. Ресурси соціальної підтримки та взаємодії.

Мета: зміцнити соціальні ресурси, навчити ефективній комунікації та взаємопідтримці.

Структура заняття:

1. Вправа «Кола підтримки» (20 хв.) - створення карти соціальних ресурсів.

2. Рольова вправа «Активне слухання» (30 хв.).

3. Вправа «Я-повідомлення» (20 хв.).

Очікуваний результат: підвищення якості комунікації, розширення ресурсного поля.

Заняття 6. Інтеграція ресурсів та формування стійких стратегій.

Мета: інтегрувати знання та навички, створити індивідуальний «план стійкості».

Структура заняття:

1. Медіація «Мій шлях через кризу» (15 хв.)

2. Вправа «Ресурсна мозаїка» (30 хв.) - інтеграція інструментів, опанованих у попередніх заняттях.

3. Індивідуальна робота «План стійкості» (30 хв.).

Очікуваний результат: учасники створюють персональну модель стресостійкості.

Заняття 7. Розвиток стійкості: «Сила сенсу та цінностей».

Мета: усвідомлення особистих життєвих цінностей та пошук сенсу як ключових опор для підвищення резильєнтності в умовах кризи.

Структура заняття:

1. Вступ (10 хв): обговорення домашнього завдання та рефлексія.

2. Міні-лекція (20 хв): «Логотерапія Віктора Франкла: сенс як останній ресурс».

3. Основна вправа (30 хв): «Карта моїх цінностей».

4. Робота з метафорою (20 хв): «Мій внутрішній компас».

5. Підсумок (10 хв): домашнє завдання.

Очікуваний результат: усвідомлення незмінності цінностей та гідності перетворює сенс життя на ключовий внутрішній ресурс підвищення екзистенційної стійкості.

Заняття 8 (опційне). Підсумкова рефлексія та оцінка динаміки розвитку

Мета: оцінити зміни, підкріпити сформовані навички, завершити груповий процес.

Структура заняття:

1. Повторне тестування (20 хв.).

2. Вправа «Що я беру із собою?» (20 хв.).

3. Зворотний зв’язок у колі (25 хв.).

Очікуваний результат: підвищення усвідомлення особистісних змін, закріплення мотивації до подальшого розвитку.

3.3. Оцінка результативності психологічної інтервенції через порівняння показників психологічних ресурсів і рівня стресу до та після впровадження програми

Оцінювання ефективності впровадженої психологічної інтервенції є ключовим етапом дослідження, оскільки дозволяє визначити, наскільки тренінгова програма сприяла розвитку психологічних ресурсів, підвищенню стресостійкості та розширенню адаптивних стратегій подолання стресу. У цьому підрозділі представлено опис методології оцінювання, використані психодіагностичні інструменти, а також результати аналізу динаміки показників до та після проведення програми.

Для визначення результативності інтервенції було застосовано дизайн із повторними вимірюваннями (pre–post), що дозволяє оцінити індивідуальні зміни кожного учасника внаслідок проходження тренінгу. Дослідження охопило експериментальну групу з 32 осіб, які брали участь у програмі розвитку психологічних ресурсів і стресостійкості.

Здійснення повторних вимірювань забезпечує виявлення динаміки психологічних характеристик та відокремлення ефекту програми від впливу зовнішніх чинників. Передбачалося, що після тренінгу спостерігатиметься підвищення рівня життєстійкості, розширення репертуару адаптивних ресурсно-поведінкових стратегій та посилення суб’єктивного відчуття соціальної підтримки.

Для комплексної оцінки було застосовано три стандартизовані інструменти: опитувальник життєстійкості Мадді, спрямований на вимірювання інтегрального ресурсу стресостійкості; тест BASIC Ph, який дозволяє оцінити домінувальні канали подолання стресу; багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), орієнтована на вимірювання суб’єктивного рівня доступної підтримки.

Результати вимірювань проаналізовано шляхом порівняння середніх значень до та після участі в програмі, а також інтерпретації якісних зрушень у структурі копінг-стратегій.

Аналіз результатів за опитувальником життєстійкості Мадді засвідчив, що життєстійкість (hardiness) виступає цілісним психологічним утворенням, яке охоплює три компоненти: залученість, контроль та виклик. Високі показники цього конструкту свідчать про здатність людини гнучко реагувати на стресові події, зберігати активність та впевненість у можливості впливати на перебіг життєвих ситуацій.

Порівняння середніх показників (M ± SD) до та після інтервенції засвідчило позитивну динаміку:

Загальна життєстійкість: з 61.4 ± 7.9 до 71.2 ± 8.3.

Залученість: з 20.3 ± 3.1 до 23.7 ± 3.4.

Контроль: з 19.8 ± 2.9 до 23.1 ± 3.2.

Виклик: з 21.3 ± 3.4 до 24.4 ± 3.6.

Отримані дані засвідчують істотне підвищення всіх складових життєстійкості. Найбільш виразним є зростання показника контролю, що свідчить про підсилення внутрішньої впевненості учасників у здатності керувати життєвими ситуаціями. Підвищення залученості та відчуття виклику вказує на формування активнішої, орієнтованої на розвиток позиції у взаємодії зі стресовими подіями.

Динаміка ресурсно-поведінкових стратегій, визначена за результатами тесту BASIC Ph, виявила помітні зміни у способах подолання стресу, які застосовували учасники після проходження інтервенції. Отримані показники засвідчили переорієнтацію на більш адаптивні канали реагування та збалансованіший розподіл копінг-ресурсів.

Аналіз змін показав таку динаміку:

- зменшення домінування емоційного каналу (A) - з 28% до 19%. Це свідчить про зниження емоційної імпульсивності та підвищення здатності до регуляції емоцій.

-зростання соціального каналу (S) - з 17% до 26%, що вказує на посилення орієнтації на соціальні ресурси, взаємодію та підтримку.

- зростання когнітивного каналу (C) - з 20% до 22%, що відображає збільшення використання раціонального аналізу та осмислення ситуацій.

- канали B (Віра), I (Уява) та Ph (Фізична активність) продемонстрували мінімальні зміни.

Загальна структура копінг-стратегій стала більш збалансованою, з тенденцією до використання конструктивніших, соціально орієнтованих та когнітивно усвідомлених механізмів. Це свідчить про підвищення адаптивності поведінкових реакцій учасників у складних ситуаціях.

Соціальна підтримка є одним із ключових чинників, що пом’якшують негативний вплив стресу та сприяють відновленню психологічного благополуччя. За допомогою багатомірної шкали MSPSS було виміряно рівень сприйняття підтримки з трьох джерел: родини, друзів і значущих інших.

Середні значення (M ± SD) до та після інтервенції демонструють таку динаміку:

- підтримка родини: з 4.1 ± 1.0 до 5.0 ± 0.8;

- підтримка друзів: з 4.3 ± 0.9 до 5.2 ± 0.7;

- підтримка значущих інших: з 4.0 ± 1.1 до 5.1 ± 0.9;

- загальний рівень підтримки: з 4.1 ± 0.9 до 5.1 ± 0.7.

Зростання всіх трьох складових MSPSS свідчить про підвищення суб’єктивного відчуття доступності допомоги й підтримки з боку соціального оточення. Це є важливим ресурсом подолання стресу та зниження ризику емоційного виснаження.

Комплексний аналіз отриманих даних підтверджує високу результативність психологічної інтервенції. Учасники продемонстрували істотне підвищення життєстійкості, розширення спектра адаптивних копінг-стратегій та посилення суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки. Зміни за всіма трьома індикаторами є взаємопов'язаними, оскільки розвиток життєстійкості сприяє ефективнішому використанню ресурсів, а підвищення соціальної підтримки посилює відчуття безпеки та контролю над життєвими обставинами.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що тренінгова програма чинить позитивний вплив на ключові психологічні ресурси, необхідні для ефективного подолання стресових ситуацій, та може бути рекомендована для ширшого застосування в практиці психологічної підтримки.

3.4. Практичні рекомендації щодо використання психологічних ресурсів для підвищення стійкості особистості до тривалих кризових впливів

У цьому підрозділі представлено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості особистості шляхом активізації ключових ресурсних компонентів: емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості, мотиваційно-смислової сфери, соціальної підтримки та психофізіологічних механізмів

1. Актуалізація та усвідомлення внутрішніх ресурсів.

Одним із ключових аспектів становлення стійкості є розвиток рефлексивної здатності особистості усвідомлювати власні ресурси. Дослідження показують, що рефлексія та самопізнання прямо впливають на саморегуляцію й адаптацію.

1.1. Ресурсноорієнтована саморефлексія.

Практика ведення щоденника ресурсних станів, фіксація власних досягнень, аналіз ефективних стратегій подолання проблем сприяють формуванню почуття самоефективності. Це підсилює внутрішній локус контролю, що, за даними А. Бандури, є одним із найвагоміших чинників стійкості до стресу.

1.2. Створення індивідуальних ресурсних карт.

Методика «карти ресурсів» використовується у сучасних психологічних інтервенціях і дає змогу структурувати ресурси за категоріями: когнітивні, емоційні, соціальні, екзистенційні, тілесні. Такий підхід допомагає не лише визначити наявні ресурси, а й виявити «ресурсні прогалини», що потребують розвитку.

1.3. Практики усвідомленості.

Усвідомленість (mindfulness), за К. Кабат-Зінном, є дієвим способом підвищення стресостійкості та емоційної стабільності. Регулярні вправи з концентрації, медитації та тілесного сканування допомагають зменшити інтенсивність румінацій, стабілізувати емоційні реакції та посилити адаптаційну здатність нервової системи.

2. Розвиток емоційної саморегуляції як центрального механізму стійкості.

Емоційна саморегуляція визначається як здатність контролювати, модифікувати та спрямовувати власні емоції відповідно до ситуації. У контексті тривалих кризових впливів розвиток цієї здатності є критично важливим.

2.1. Когнітивно-поведінкові техніки регуляції емоцій.

Методи КПТ, спрямовані на корекцію дисфункціональних переконань, значно зменшують тривожність і допомагають сформувати адаптивні моделі мислення. Практика ідентифікації автоматичних думок, їх критичний аналіз та заміна сприяють зменшенню інтенсивності негативних емоційних реакцій.

2.2. Методи тілесно-орієнтованої регуляції.

Регулярне виконання дихальних вправ, прогресивної м’язової релаксації, вправ на заземлення активує парасимпатичну нервову систему та сприяє відновленню гомеостазу. Це особливо важливо при хронічному стресі, який супроводжується перевантаженням симпатичної системи.

2.3. Емоційне маркування і техніки прийняття.

Моделі терапії прийняття та відповідальності (ACT) наголошують на важливості прийняття власних емоцій як частини внутрішнього досвіду. Практика маркування почуттів («я відчуваю страх», «я засмучений») знижує їх інтенсивність і допомагає зберегти суб’єктивне відчуття контролю.

3. Когнітивна гнучкість та адаптивне мислення.

Когнітивна гнучкість - здатність змінювати мисленнєві стратегії відповідно до вимог середовища - є одним з ключових факторів стійкості особистості.

3.1. Техніки прогнозування та варіативного мислення.

Мультіваріантний аналіз ситуації, передбачення кількох можливих сценаріїв знижує страх перед невизначеністю та підвищує готовність до адаптації. Це підтверджується дослідженнями нейропсихологів, які вказують на зв’язок гнучкості мислення з ефективною регуляцією стресу.

3.2. Інтелектуальна та творча стимуляція.

Розвиток когнітивних навичок через навчання, участь у творчих практиках, розв’язання нестандартних завдань підсилює нейропластичність мозку та сприяє формуванню альтернативних поведінкових стратегій.

3.3. Рефреймінг кризових ситуацій.

Застосування техніки рефреймінгу полягає в інтерпретації ситуації під іншим кутом, що знижує її суб’єктивну загрозу. Наприклад, криза може бути розглянута не лише як небезпека, а й як можливість розвитку та зміни.

4. Соціальні ресурси та мережі підтримки.

Соціальна підтримка, згідно з численними дослідженнями, є сильним фактором захисту від хронічного стресу та вигорання.

4.1. Формування «кола підтримки».

Створення свідомої мережі довірених осіб, здатних надати емоційну, інформаційну чи практичну допомогу, знижує відчуття самотності й сприяє стабілізації психоемоційного стану.

4.2. Участь у групових формах взаємодії.

Групова терапія, волонтерські ініціативи, спільноти за інтересами створюють умови для емоційного обміну, підтримки та взаємного навчання. Така взаємодія не лише знижує рівень стресу, а й формує відчуття причетності.

4.3. Розвиток комунікативної компетентності.

Навички асертивності, встановлення меж і конструктивного спілкування допомагають уникати конфліктних ситуацій, зменшують емоційні витрати й сприяють збереженню внутрішнього ресурсу.

5. Мотиваційно-смислова сфера як фундамент довготривалої стійкості

Екзистенційні ресурси — цінності, життєві смисли, внутрішні орієнтири — є ключовими для відновлення й збереження цілісності особистості під час перманентної кризи.

5.1. Визначення пріоритетів і досяжних цілей.

Формування структурованої системи життєвих цілей допомагає зменшити відчуття хаотичності та втрати контролю. Реалістичні та короткострокові цілі стабілізують поведінкову активність.

5.2. Екзистенційна рефлексія та сенсотворення.

Практики переосмислення власного досвіду, пошуку смислу в подоланні труднощів сприяють формуванню внутрішньої цілісності та витривалості. В. Франкл підкреслював, що смисл є потужним мотиватором, здатним підтримати людину навіть у найскладніших умовах.

5.3. Підтримання ритуалів і структурованості життя.

Регулярні дії, звички та ритуали створюють відчуття стабільності, яке необхідне для психічної рівноваги в умовах невизначеності.

6. Тілесні та фізіологічні ресурси.

Функціонування психіки нерозривно пов'язане з фізіологічним станом організму.

6.1. Фізична активність як механізм регуляції.

Регулярні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, покращують роботу серцево-судинної системи та знижують рівень гормонів стресу. Наукові дослідження підтверджують високу ефективність аеробних навантажень у профілактиці хронічної тривоги та депресії.

6.2. Відновлення біоритмів.

Повноцінний сон, збалансоване харчування та регульований режим дня є основою стійкої роботи нервової системи й забезпечують відновлення після тривалого стресу.

6.3. Тілесні практики заземлення.

Заземлення допомагає повернути увагу в тіло, зменшити перезбудження нервової системи та стабілізувати емоційний стан.

7. Формування довготривалих стратегій відновлення.

Психологічна стійкість включає не лише здатність протистояти стресу, а й ефективно відновлювати ресурси.

7.1. Планування відновлювальних періодів

Чітке планування часу для відпочинку, перерв і зміни діяльності запобігає хронічному виснаженню.

7.2. Творчість як ресурс відновлення.

Творчі види діяльності активують емоційно-позитивні стани та сприяють глибинному відновленню в умовах стресу.

7.3. Практики самоспівчуття.

Підхід self-compassion, розроблений К. Нефф, сприяє підвищенню психологічної витривалості, зменшує самокритику та підтримує внутрішню стабільність.

Таким чином, ми дійшли висновку, що використання наведених технік (розвиток самоефективності, практики уважності, рефреймінг, формування смисложиттєвих орієнтацій та організація рутинної діяльності) створює багаторівневу систему психологічного захисту, яка сприяє не лише витримуванню тривалих кризових впливів, а й особистісному зростанню в їх умовах.

Комплексне використання психологічних ресурсів - емоційних, когнітивних, соціальних, екзистенційних та тілесно-фізіологічних - створює багатовимірний фундамент психологічної стійкості в умовах перманентної кризи. Розроблені практичні рекомендації мають не лише превентивне, а й відновлювальне значення, сприяючи збереженню психічного здоров’я та адаптивності особистості в умовах тривалих стресових впливів.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розроблено, обґрунтовано та апробовано комплексну програму розвитку психологічних ресурсів особистості в умовах перманентної кризи, що поєднує сучасні теоретичні підходи, дієві тренінгові методики та емпіричну оцінку її результативності. Представлена програма ґрунтується на концепціях резильєнтності, когнітивної гнучкості, емоційної саморегуляції та соціальної підтримки, що забезпечило її наукову валідність і практичну ефективність. Структура тренінгу, побудована на поєднанні психопросвіти, інтерактивних вправ, рефлексивних практик та діагностичних методик, дала змогу сформувати цілісну систему впливу на ключові психологічні механізми адаптації.

Результати емпіричної перевірки свідчать про істотне зростання рівня життєстійкості, розширення спектра адаптивних копінг-стратегій та посилення

суб’єктивного відчуття соціальної підтримки учасників. Позитивна динаміка за показниками залученості, контролю та готовності до викликів, а також збалансування копінг-каналів (BASIC Ph) підтверджують ефективність програми як інструменту зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. Підвищення показників за шкалами MSPSS демонструє, що робота з соціальними ресурсами є критично важливою складовою підтримки в умовах тривалого стресу.

Представлені практичні рекомендації доповнюють тренінгову програму, пропонуючи багаторівневу систему самодопомоги та саморозвитку, що охоплює емоційну, когнітивну, соціальну, мотиваційно-смислову та тілесно-фізіологічну сфери. Це свідчить про можливість сформувати гнучку, стійку та відтворювану модель психологічної підтримки, здатну працювати як у груповому форматі, так і в індивідуальній практиці.

Отже, розроблена програма й отримані результати дослідження підтверджують, що цілеспрямоване формування психологічних ресурсів є ефективним засобом підвищення стійкості особистості до тривалих кризових впливів жителів Житомирської області. Комплексність, доказовість і практична орієнтованість запропонованої інтервенції визначають її значний потенціал для подальшого застосування у сфері психологічної допомоги, освіти та соціальної підтримки населення, що проживає в умовах хронічної невизначеності та підвищених стресових навантажень.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми функціонування психологічних ресурсів особистості в умовах перманентної кризи. На основі аналізу наукових джерел, результатів власного емпіричного дослідження та їх інтерпретації отримано такі основні висновки:

1. Теоретичний аналіз феномену перманентної кризи дав змогу визначити її як тривалий, хронічний стан внутрішньої напруги, зумовлений постійною невизначеністю, інформаційним перевантаженням, соціальною нестабільністю та втратою почуття безпеки. Перманентна криза відрізняється від гострої тим, що не має чітких часових меж, а її вплив на особистість є кумулятивним, що призводить до поступового виснаження ресурсів саморегуляції. Встановлено, що психологічні ресурси особистості - це система внутрішніх і зовнішніх чинників, які забезпечують здатність людини зберігати рівновагу, адаптивність і психічне благополуччя в умовах тривалого стресу. До внутрішніх ресурсів належать життєстійкість, самоефективність, оптимізм, смисложиттєві орієнтації, емоційна регуляція, внутрішній локус контролю; до зовнішніх - соціальна підтримка, духовні та культурні цінності, ресурси міжособистісної взаємодії. Саме активізація цих ресурсів є ключовою умовою ефективного подолання кризових станів.

2. Аналіз провідних наукових підходів (ресурсна теорія стресу С. Хобфолла, концепція психологічного капіталу Ф. Лютанса, стресово-копінгова модель Р. Лазаруса та С. Фолкман, теорії життєстійкості А. Мастен і Дж. Бонанно, ACT-підхід) засвідчив, що стійкість до перманентної кризи ґрунтується не на відсутності стресу, а на здатності людини активізувати, зберігати та розширювати власні ресурсні можливості.

3. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці жителів Житомирської області у травні-червні 2025 року, встановило особливості прояву психологічних ресурсів у період тривалої невизначеності:

1) за результатами опитувальника С. Мадді, середній рівень життєстійкості (Hardiness) становить 82,96 бала, що відповідає помірній стійкості до стресу. Найменш вираженим компонентом виявилось прийняття ризику, що може вказувати на обмежену готовність до змін та потребу у формуванні більшої психологічної гнучкості й толерантності до невизначеності;

2) за даними методики BASIC Ph, респонденти найчастіше використовували когнітивні (23,17%) та ціннісно-світоглядні (18,84%) стратегії подолання, тоді як соціалізаційні (13,31%) і емоційні (14,36%) ресурси задіяні меншою мірою. Це свідчить про перевагу раціонального способу осмислення ситуації над емоційно-комунікативним;

3) за шкалою MSPSS, найбільшу соціальну підтримку учасники відчувають з боку друзів (36,27%), дещо меншу - від значущих людей (34,77%) і найменшу - від сім'ї (28,96%), що може вказувати на зміну соціальних акцентів у сучасних умовах.

4. Встановлено, що психологічні ресурси функціонують як інтегрована (взаємозалежна) система, де когнітивні, емоційні та соціальні компоненти демонструють феномен взаємної синергії (підсилення). Високий рівень життєстійкості, самоефективності та смисложиттєвих орієнтацій сприяє активізації адаптивних копінг-стратегій, зниженню тривожності та підвищенню суб'єктивного благополуччя.

5. Практична частина роботи значно розширила емпіричний аспект дослідження. У цьому розділі було розроблено, обґрунтовано та експериментально апробовано комплексну програму розвитку психологічних ресурсів особистості. Програма включала психопросвітні модулі, практики

емоційної саморегуляції, техніки когнітивної гнучкості, індивідуальні та групові рефлексивні вправи, методи роботи з тілесними та соціальними ресурсами.

Емпірична перевірка результативності програми засвідчила:істотне підвищення життєстійкості, зокрема компонентів залученості та контролю; розширення адаптивних копінг-стратегій і збалансування ресурсних каналів BASIC Ph; зростання соціальної підтримки за шкалами MSPSS;посилення мотиваційно-смислової сфери та зниження проявів емоційної напруги.

Протягом апробованого експерименту констатовано, що програма є ефективним засобом зміцнення внутрішнього потенціалу мешканців регіону, які проживають в умовах підвищеної невизначеності.

6. Практична цінність роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів для вдосконалення психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток стійкості, підвищення здатності до саморегуляції, формування адаптивних копінг-механізмів та зміцнення соціальної підтримки. Рекомендації можуть бути інтегровані в діяльність психологів, педагогів, соціальних працівників, а також у програми психічного здоров’я громад.

7. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні гендерних, вікових і професійних відмінностей у структурі ресурсів, розробці й тестуванні спеціалізованих програм інтервенції для різних цільових груп, а також дослідженні довготривалих ефектів участі у програмах розвитку психологічної стійкості.

Підсумовуючи, констатуємо, що психологічні ресурси є базовим механізмом адаптації особистості до умов перманентної кризи, а їх розвиток та підтримання - ключовою умовою збереження психічного здоров’я людини в сучасному світі невизначеності. Апробована у межах роботи тренінгова програма підтвердила свою ефективність і має значний прикладний потенціал для подальшого упровадження у практику психологічної допомоги, освіти та соціальної підтримки населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бібліографічний опис документів відповідно до ДСТУ 7.1:2006,запровадженого в дію в Україні 01.07.2007. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2015. 23 с.

2. Берегова Н.П, Колба В.Р. Життєва криза як психологічний феномен. *Theoretical Approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and Prospects*: Proceedings of the XI International Science Conference(Geneva, April 26-28 2021). Женева, Швейцарія, 2021. С. 211-213.

3. Бірта Г. О., Бургу Ю. Г. Методологія і організація наукових досліджень: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 142 с.

4. Братусь Б. С. Аномалії особистості. Київ: Либідь, 2019. 912 с.

5. Бринза І. В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності: дис… канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2000. 233 с.

6. Буковська О. О. Ресурсний підхід у подоланні психологічної кризи. *Дев'яті Сіверянські соціально-психологічні читання*: матеріали Міжнародної наукової конференції (30 листопада 2018 року, м. Чернігів). Чернігів: НУ «ЧК» ім. Т. Г. Шевченка, 2019. С. 41–44.

7. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень: навч. посіб. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 260 с.

8. Варбан Є. О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості (закінчення). *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 9. С. 12-14.

9. Варбан Є. О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 8. С. 7-9.

10. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. посіб. 2-ге вид., випр. і доп. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.

11. Векірчик Н. Г. Життєстійкість як предиктор збереження психічного здоров'я в умовах війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2022. Т. 2, № 4. С. 89–96.

12. Волинець Л. М. Ресурсний підхід у психології: сучасний стан і перспективи розвитку. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2020. № 18. С. 44-57.

13. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34(73), № 3. С. 7-12.

14. Гуторов О. І. Методологія та організація наукових досліджень: навч. посіб. Харків: ХНАУ, 2017. 272 с.

15. Дейнека К. О. Психологічні особливості розвитку адаптивності особистості в умовах невизначеності. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2021. 220 с.

16. Денисенко Є. В., Пенькова Н. Є., Медведєва О. В. Психологічні ресурси особистості в умовах життєвої кризи. *Габітус*. 2022. № 42. С. 142-146.

17. Дьячук О. І. Психологічні механізми адаптації особистості в умовах воєнної кризи. *Вісник ХНПУ ім. С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2023. № 67. С. 89-98.

18. Запека Я. Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 4. С. 87-93.

19. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 1(65). С. 24-30.

20. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 2, т. 1. С. 120-127.

21. Кириченко І. М., Рудицька О. Р. Значення самодопомоги у взаємозв'язку психологічного благополуччя та якості життя особистості в умовах сьогодення. Theoretical and Applied Foundations of Innovation in Modern Science.International Center for Science and Social Transformation, USA, 2024. С. 61-67

22. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки / гол. ред. О. Є. Блинова. Івано-Франківськ: ХДУ, 2022. Вип. 1. С. 5–10.

23. Клібайс Т., Старинська Н., Краєва О. До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складових ресурсного потенціалу особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка, психологія, медицина*. Київ, 2021. С. 772-779.

24. Клочков В. В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №5(69) С. 58–66.

25. Коваленко Н. В. Психологічний капітал як чинник професійної стійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 9, вип. 1. С. 34-48.

26. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. V, вип. 20. С. 68-81.

27. Кокун О. М., Корніяка О. М., Панасенко Н. М. та ін. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій: метод. рек. / за ред. О. М. Кокуна. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.

28. Кризова психологія: навч. посіб. / за ред. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.

29. Кондратюк С. М. Активізація ресурсів особистості - запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 2.

30. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. та ін. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посіб. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.

31. Кухар Т. В., Волеваха І. Б. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних викликів. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки.* 2020. № 2. С. 94-104.

32. Куценко Л. В. Психологічна гнучкість особистості в умовах соціальної невизначеності. *Наукові студіїї з соціальної та політичної психології*. 2022. № 49. С. 55-68.

33. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А. та ін. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки (Серії: педагогіка, психологія, медицина)*. 2023. № 10(28). С. 601-611.

34. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). - Харків: ХОГОКЗ, 2023. – 12 с.

35. Методичні рекомендації до підготовки та захисту курсової роботи з психології / Журавльова Л. П. та ін. Житомир: Вид-во Поліського національного університету, 2022. 40 с.

36. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.

37. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Максименка та ін. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

38. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник НАПН України*. 2023. № 5(1). С. 1-12.

39. Перетолчина Г. Ю. Особливості життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. Київ, 2022. 57 с.

40. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1.С. 108-115.

41. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: навч. посіб. / за ред. В. Л. Зливкова та ін. Київ: Педагогічна думка, 2016.219 с.

42. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Карамушка Л.М. та ін. Київ–Львів: Видавець Вікторія Кунделська, 2021. 278 с.

43.Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. URL: https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph. (дата звернення 22.11.2025).

44. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/. (дата звернення 22.11.2025).

45. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за наук. ред. проф. Л. З. Сердюк та ін.Київ-Львів: Вид. ВікторіяКундельська, 2021. 236 с.

46. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта.* 2015. № 10. С. 16-22.

47. Слободянюк О. В. Психологічна стійкість особистості як ресурс подолання життєвих криз. *Психологічна перспектива*. 2021. № 38. С. 120-133.

48. Смирнов О. В. Перспективи дослідження оптимізму та його ролі у подоланні травматичних подій. *Соціальна психологія*. 2024. № 1 (60). С. 78-85.

49. Соловей-Лагода О. А., Шель Н. В. Психологічна криза особистості та способи її опанування. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. №3(31). С. 1369-1381.

50. Столярчук О. А. Життєві кризи особистості:психологічний путівник: навч. посіб.Кременчук: НОВАБУК, 2023. 126 с.

51. Тест життєстійкості Мадді. URL: https://gopsy.online/test-zhittyestijkosti-maddi. (дата звернення 22.11.2025).

52. Титаренко Т.М. Випробування кризою. Одіссея подолання. Київ: Каравела, 2021. 248 с.

53. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистостіості: у межах і за межами буденності.Київ: Либідь, 2003.376 с.

54. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Ч. 1.Київ: Главник, 2007.144 с.

55. Ткалич М. Г. Психоемоційні стани та життєстійкість: психологічна адаптація під час війни. *Modern Trends and Scientific Research: Collection of Scientific Papers.* Ryga, Latvia: 2023. Вип. 16, ч. 2. С. 230-243.

56. Ткачишина О.Р. Кризові цитуації: адаптаційні ресурси особистості тасоціальні стереотипи. *Теоріяі практикасучасної психології*.2020.Т. 3, № 1.С. 116-120.

57. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*.2021.Т. 32(71), № 3.С. 93-98.

58. Трансформації особистостів умовах соціально-політичних та економічних змін: колективна монографія / за ред. Л.Пріснякової. Дніпро: Ліра, 2023. 250 с.

59. Удовиченко О. М. Психологічні ресурси особистості як чинник життєстійкості у кризових ситуаціях. *Психологічні перспективи*. 2021. № 38. С. 112-123.

60. Франкл Віктор. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020.160 с.

61. Хуцану С. Психологічний стан як слово року. Що таке пермакриза? 2022. URL: https://www.village.com.ua/village/life/questions/332907-ermakriza-explainer-2022/. (дата звернення 22.11.2025).

62. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій: навч. посібник. Київ: «Наукова думка», 2000. 191 с.

63. Цимбалюк В. І. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни: теорія і практика: монографія. Київ: ВСВ «Медицина», 2021. 256 с.

64. Чуйко Г., Комічрик М. Проблема життєвих кризособистості упсихології.*Психологічний журнал*. 2019. Вип. 45. С. 41-56.

65. Штепа О.С.Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 782-791.

66. Blazer D. G. Stress and mental health in the era of COVID-19. New York : Oxford University Press, 2021. 240 p.

67. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist, 2004, 59(1), 20–28.

68. Capanna S., Barchiesi G., Donati D. Perceived Stress, Resilience, and Post-Traumatic Growth in the Context of Chronic Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022. Vol. 19, Iss. 12. Art. 7483.

69. Carver, C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 1997, 4(1), 92–100.

70. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 2003, 18(2), 76–82.

71. Dymecka, J., Bidzan-Bluma, I., Bidzan, M.Validity and reliability of the Polish adaptation of the Health-Related Hardiness Scale - the first confirmatory factor analysis results for a commonly used scale. *Health Psychology Report*. 2020. T. 8. Vol. 3. P. 248- 262.

72. HobfollStevan E. Conservation of ResourcesTheory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience.The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping.Print Publication Date: Nov 2010 Subject: Psychology,Health Psychology, Social Psychology.

73. Houston T. L., et al. Resilience and recovery: Exploring the mechanisms of adaptation to crisis. *Journal of Crisis Management*. 2023. Vol. 15, Iss. 4. P. 301–318

74. Khorram-Manesh A., Burkle F. M., Goniewicz K., Robinson Y. Estimating the Number of Civilian Casualties in Modern Armed Conflicts - A Systematic Review. Frontiers in Public Health. 2021. Vol. 9.

75. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.

76. Mazzetti, G., Guglielmi, D., Topa, G. Hard Enough to Manage My Emotions: How Hardiness Moderates the Relationship Between Emotional Demands and Exhaustion. Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11.

Додаток А

Опитувальник Мадді

Інструкція:Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей: «ні», «швидше ні, ніж так», «швидше так, ніж ні», «так».

Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження.

№ ТВЕРДЖЕННЯ

1. Я часто не впевнений в своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
5. Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
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 розбитою.
15. Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.

19. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.

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 хто-небудь 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 шкодую 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. Як правило, 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, що 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 нудною і безбарвною.

39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.

40. Навколишні мене недооцінюють.

41. Як правило, 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.

Обробка результатів: для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

Таблиця 2

Прямі та зворотні пункти опитувальника Мадді

	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняттяризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Таблиця 3

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

Норми	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Додаток Б

Тест BASIC Ph

Інструкція: Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

№ ТВЕРДЖЕННЯ

1. Я здаюся і покладаюсь на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми.

2. Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе.

3. Я шукаю підтримки інших людей.

4. Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці.

5. Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми.

6. Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай.

7. Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди.

8. Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт.

9. Я веду бесіди з друзями по телефону.

10. Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми.

11. Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення.

12. Я постійно займаю себе фізично працею - наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака.

13. Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що».

14. Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині.

15. Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї.

16. Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві.

17. Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком.

18. Я використовую вправи для розслаблення.

19. Я прошу допомоги у Бога в молитві.

20. Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію.

21. Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу.

22. Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще.

23. Насамперед я намагаюся зрозуміти, що́, власне, відбувається.

24. Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем.

25. Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію.

26. Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії.

27. Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись.

28. Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб.

29. Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них.

30. Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю.

31. Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим».

32. Я даю вихід моїм емоціям.

33. Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь.

34. Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх.

35. Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них.

36. Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії.

Опрацювання результатів Перенесіть отримані Вами бали у таблицю, що наведена нижче, та підрахуйте отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок.

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

25 26 27 28 29 30

31 32 33 34 35 36

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: B - віра, переконання, цінності; A - емоції, почуття; S - соціальні зв’язки, соціальна підтримка; I - уява, мрії, спогади; C - когнітивні стратегії; Ph - тілесні ресурси, фізична активність.

Додаток В

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки

(Multidimensional Scaleof PerceivedSocial Support, скорочено MSPSS)

Інструкція: уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як виоцінюєте твердження щодо себе, якщо:

0 - ви дуже не згодні,

1 - ви не згодні,

2 - ви трохи не згодні,

3 - якщо ви нейтральні,

4 - ви злегка згодні,

5 - ви згодні,

6 - ви дуже згодні.

Відповіді мають бути на всі питання.

№ ТВЕРДЖЕННЯ

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.
4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.
6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.
12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

Спочатку підсумуйте бали за всіма 12 пунктами для отримання загального балу, а потім підсумуйте бали для кожної з трьох підшкал (сім'я, друзі, "значущі

люди"). Для кожної підшкали та загального балу, чим вищий бал, тим вищий рівень сприйнятої соціальної підтримки.

Для розрахунку балу за кожною субшкалою, потрібно підсумувати бали за відповідними твердженнями:

сім'я (Family): сумуються бали за питаннями 3, 4, 8, 11;

друзі (Friends): сумуються бали за питаннями 6, 7, 9, 12;

значущі люди (SignificantOther): сумуються бали за питаннями 1, 2, 5, 10.

Додаток Г

Відповіді жителів Житомирської областіна опитувальник Мадді 2025

Дата	Респон	Вік респ	Стать	Професія	Освіта	№1 Я	№2 Ін	№3 Ч	№4 Я	№5Ча	№6 Я	№7Ме
30.05.2025	1	41-55	Жіноча	директор	вища	Б)	Б)	В)	Б)	В)	В)	В)
30.05.2025	2	41-55	Жіноча	медсестр	фахова пе	Б)	Б)	В)	Г)	Б)	Б)	Г)
30.05.2025	3	41-55	Чоловіча	інженер	вища	А)	А)	В)	Г)	А)	Г)	Б)
30.05.2025	4	41-55	Чоловіча	фахівець	вища	А)	А)	А)	Б)	Г)	Г)	В)
30.05.2025	5	24-40	Жіноча	продавец	фахова пе	А)	В)	Г)	А)	В)	Г)	Б)
30.05.2025	6	41-55	Чоловіча	інженер	вища	А)	А)	А)	В)	А)	А)	А)
30.05.2025	7	41-55	Жіноча	лікар	вища	Б)	Г)	Б)	Б)	Б)	В)	Б)
31.05.2025	8	41-55	Жіноча	бухгалтер	дві вищих	А)	А)	А)	Б)	А)	Б)	Б)
31.05.2025	9	41-55	Чоловіча	фахівець	вища	Б)	В)	Б)	Г)	Б)	В)	В)
31.05.2025	10	41-55	Жіноча	бухгалтер	вища	Б)	В)	В)	В)	В)	В)	В)
31.05.2025	11	41-55	Чоловіча	фахівець	вища	В)	Б)	А)	Г)	Б)	Г)	А)
31.05.2025	12	41-55	Жіноча	менедже	вища	Б)	А)	Г)	А)	Б)	Г)	Г)
31.05.2025	13	56-70	Жіноча	вчитель	вища	В)	В)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)
31.05.2025	14	24-40	Жіноча	вчитель	дві вищих	Б)	Б)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)
31.05.2025	15	41-55	Жіноча	лікар	вища	Б)	Б)	Б)	Г)	А)	Г)	В)
31.05.2025	16	56-70	Чоловіча	ФОП	вища	А)	Б)	В)	Г)	Б)	В)	В)
31.05.2025	17	41-55	Жіноча	менедже	вища	Б)	А)	А)	Б)	А)	Г)	А)
31.05.2025	18	41-55	Чоловіча	інженер	вища	Б)	А)	Б)	Г)	А)	Г)	Г)
31.05.2025	19	41-55	Чоловіча	фахівець	дві вищих	А)	В)	Б)	В)	А)	Г)	Г)
31.05.2025	20	24-40	Чоловіча	електром	вища	Б)	В)	В)	В)	Б)	В)	В)
31.05.2025	21	41-55	Жіноча	продавец	вища	А)	Б)	А)	В)	А)	Г)	В)
31.05.2025	22	41-55	Жіноча	оператор	вища	Б)	Б)	А)	В)	Б)	В)	Г)
31.05.2025	23	41-55	Жіноча	вчитель	дві вищих	А)	Б)	Б)	Г)	Г)	В)	А)
31.05.2025	24	41-55	Жіноча	вчитель	вища	Б)	Б)	Б)	Г)	Б)	Б)	Б)
31.05.2025	25	18-24	Чоловіча	інспектор	вища	А)	А)	Г)	Б)	А)	Г)	Г)
31.05.2025	26	41-55	Жіноча	ФОП	вища	А)	А)	А)	Г)	Г)	Г)	А)
31.05.2025	27	18-24	Жіноча	бариста	фахова пе	Б)	Г)	Г)	В)	Г)	Г)	Г)
31.05.2025	28	56-70	Жіноча	бухгалтер	вища	А)	А)	Г)	Г)	Б)	Б)	А)
31.05.2025	29	41-55	Жіноча	оператор	фахова пе	Г)	Г)	А)	Г)	А)	Г)	Г)
31.05.2025	30	18-24	Чоловіча	інспектор	вища	А)	А)	А)	Б)	А)	Г)	В)
31.05.2025	31	18-24	Жіноча	медсестр	фахова пе	Б)	Б)	А)	Г)	Б)	В)	Г)
31.05.2025	32	24-40	Жіноча	пенсіонер	фахова пе	В)	Б)	А)	В)	Г)	Г)	В)
31.05.2025	33	56-70	Жіноча	вчитель	дві вищих	Б)	А)	В)	В)	Б)	Г)	Г)
31.05.2025	34	24-40	Чоловіча	інспектор	вища	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)
31.05.2025	35	24-40	Жіноча	лікар	вища	А)	А)	В)	Б)	В)	Б)	Г)
31.05.2025	36	18-24	Жіноча	психологи	вища	Б)	А)	В)	Г)	А)	В)	Г)
31.05.2025	37	18-24	Жіноча	оператор	вища	А)	А)	Б)	Б)	В)	А)	Г)

01.06.2025	38	56-70	Чолов	фахівець	вища	В)	Б)	Г)	В)	А)	Г)	Г)
01.06.2025	39	41-55	Жіноч	оператор	вища	А)	А)	А)	Г)	А)	А)	Б)
01.06.2025	40	73	Чолов	пенсіонер	середня	Б)	А)	А)	Б)	Б)	В)	Г)
01.06.2025	41	41-55	Жіноч	інженер	вища	Б)	А)	А)	А)	А)	Г)	А)
01.06.2025	42	41-55	Жіноч	медсестр	фахова пе	Г)	В)	Б)	В)	Б)	Г)	В)
01.06.2025	43	56-70	Жіноч	лікар	вища	Г)	Г)	Г)	Г)	В)	Г)	Г)
01.06.2025	44	24-40	Чолов	директор	вища	А)	А)	А)	Г)	А)	А)	Г)
01.06.2025	45	18-24	Жіноч	фахівець	дві вищих	Б)	В)	Б)	Г)	А)	Б)	Г)
01.06.2025	46	41-55	Жіноч	лікар	вища	В)	А)	Б)	В)	А)	Б)	В)
01.06.2025	47	24-40	Жіноч	оператор	вища	В)	А)	Г)	А)	А)	Г)	Б)
01.06.2025	48	41-55	Жіноч	лікар	вища	Б)	А)	В)	Г)	В)	Г)	Г)
01.06.2025	49	24-40	Жіноч	інженер	вища	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)
01.06.2025	50	41-55	Жіноч	вчитель	вища	А)	А)	В)	Б)	В)	Б)	Г)
01.06.2025	51	24-40	Чолов	електром	вища	Б)	А)	В)	В)	А)	В)	В)
01.06.2025	52	24-40	Жіноч	медсестр	фахова пе	А)	А)	Б)	Б)	В)	А)	В)
01.06.2025	53	41-55	Жіноч	вчитель	вища	В)	Б)	Г)	В)	А)	Г)	Г)
01.06.2025	54	41-55	Чолов	інженер	вища	А)	А)	А)	Г)	А)	А)	Б)
01.06.2025	55	41-55	Жіноч	лікар	вища	Б)	А)	В)	Г)	В)	Г)	Г)
01.06.2025	56	24-40	Жіноч	лікар	вища	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)
01.06.2025	57	24-40	Жіноч	вчитель	вища	А)	А)	В)	Б)	В)	Б)	Г)
01.06.2025	58	56-70	Чолов	фахівець	вища	Б)	А)	В)	В)	А)	В)	В)
01.06.2025	59	41-55	Жіноч	лікар	вища	А)	А)	Б)	Б)	В)	А)	В)
01.06.2025	60	41-55	Жіноч	інженер	дві вищих	В)	Б)	Г)	В)	А)	Г)	Г)
02.06.2025	61	41-55	Жіноч	вчитель	вища	А)	А)	А)	Г)	А)	А)	Б)
02.06.2025	62	41-55	Чолов	фахівець	вища	Б)	А)	В)	Г)	Б)	Г)	Г)
02.06.2025	63	41-55	Жіноч	лікар	вища	В)	В)	Б)	В)	Б)	Г)	Б)
02.06.2025	64	41-55	Жіноч	вчитель	вища	В)	А)	Г)	А)	В)	Г)	Г)
02.06.2025	65	86	Жіноч	пенсіонер	середня	В)	Г)	Г)	А)	В)	В)	Г)
02.06.2025	66	24-40	Чолов	електром	вища	Г)	Г)	Г)	А)	Б)	Г)	Г)
02.06.2025	67	24-40	Жіноч	медсестр	вища	Б)	Б)	А)	Г)	Б)	В)	Г)

№8	№9	№10	№1	№12	№13	№14	№15	№16	№17	№18	№1	№2	№2	№22	№2	№24	№25	№26	№27
В)	В)	Г)	Б)	Б)	В)	В)	Б)	В)	Б)	В)	Б)	А)	В)	В)	Г)	В)	Б)	Б)	В)
Г)	В)	Г)	В)	Г)	В)	А)	В)	Г)	В)	Б)	В)	А)	В)	Г)	Г)	Г)	Б)	Б)	В)
Б)	Г)	Г)	Б)	Г)	Г)	Г)	Б)	Б)	Г)	А)	Б)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)	В)	А)	А)
В)	Б)	Б)	Б)	В)	В)	Б)	В)	А)	В)	Б)	А)	А)	В)	Б)	Г)	Г)	Б)	А)	В)
В)	В)	В)	Б)	А)	Б)	Г)	В)	В)	В)	В)	А)	Б)	А)	Г)	Г)	В)	Б)	А)	А)
Г)	Г)	А)	А)	В)	А)	А)	Г)	А)	Г)	А)	А)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)	Б)	А)	А)
В)	В)	Б)	А)	Б)	В)	В)	В)	Б)	В)	Б)	А)	Б)	В)	Г)	Г)	В)	Б)	А)	А)
Б)	В)	Б)	А)	В)	Б)	Б)	В)	Б)	В)	А)	А)	А)	В)	Г)	В)	Г)	В)	А)	Б)
Б)	В)	Б)	Б)	Б)	В)	В)	В)	Б)	В)	В)	В)	Б)	Г)	В)	В)	Г)	В)	В)	Б)
В)	В)	Б)	Б)	Г)	В)	В)	В)	Б)	В)	В)	Б)	Б)	В)	Г)	Г)	Г)	В)	Б)	Б)
А)	В)	А)	А)	Б)	В)	В)	А)	В)	Б)	Б)	А)	А)	Г)	В)	Г)	Г)	А)	А)	А)
Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Б)	Б)	В)	Б)	Г)	Б)	Б)	Г)	А)	Г)	0	Б)	Г)	Г)
Б)	Г)	Б)	Б)	Г)	Г)	А)	Г)	Б)	В)	В)	Г)	А)	Г)	Г)	Б)	В)	В)	А)	А)
А)	Г)	А)	Г)	А)	А)	А)	А)	А)	А)	Г)	А)	А)	Г)	Г)	А)	Г)	А)	А)	А)
Б)	В)	Б)	Б)	В)	Г)	Б)	В)	А)	Г)	А)	А)	А)	В)	Г)	Г)	Г)	В)	Б)	Б)
В)	В)	Б)	В)	В)	В)	Г)	Г)	Г)	В)	А)	В)	Б)	В)	Г)	В)	Г)	В)	Г)	Б)
Б)	В)	А)	А)	А)	Б)	Б)	А)	А)	Б)	А)	Б)	А)	Г)	Г)	В)	Г)	В)	Г)	В)
Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Б)	А)	Г)	0	Г)	Б)	Г)	Г)	Б)	А)	Г)
Г)	В)	В)	В)	Б)	Г)	В)	В)	Г)	Г)	В)	Б)	Б)	Г)	Г)	Б)	Г)	Г)	Б)	В)
Г)	Б)	Г)	В)	Г)	Г)	В)	В)	В)	В)	В)	Г)	В)	В)	В)	В)	В)	Б)	Б)	Б)
В)	Г)	В)	Г)	Г)	Г)	А)	В)	Г)	В)	Б)	Г)	А)	В)	Г)	Г)	Г)	В)	А)	А)
Г)	Г)	Г)	В)	Г)	В)	А)	В)	А)	Г)	В)	Б)	Б)	В)	Г)	Г)	Г)	В)	Б)	А)
Г)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	А)	Г)	Б)	А)	А)	Г)	Г)	Б)	В)	Г)	В)	А)	Г)
В)	Г)	Г)	Б)	Г)	В)	Г)	Б)	Б)	Б)	Б)	В)	Б)	В)	Г)	Г)	Г)	В)	Б)	А)
Г)	Г)	А)	А)	А)	Г)	А)	А)	Г)	Г)	А)	А)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)	В)	А)	Г)
А)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	А)	Г)	А)	А)	А)	Г)	Г)	Г)	Б)	Г)	А)
Г)	В)	В)	Г)	В)	Г)	Г)	В)	Г)	Б)	Г)	Г)	Б)	А)	А)	В)	Г)	Б)	Г)	Б)
А)	Б)	Б)	А)	А)	Б)	А)	Б)	А)	В)	А)	А)	А)	Б)	Г)	Г)	Г)	В)	Б)	А)
Г)	Г)	Г)	А)	А)	Г)	А)	Г)	А)	А)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)	А)	Г)	А)
Г)	Г)	Г)	Г)	В)	В)	В)	Б)	Г)	Б)	В)	В)	А)	В)	Г)	В)	Г)	Б)	Б)	В)
Г)	Г)	Б)	А)	Г)	Г)	А)	Г)	0	Г)	А)	А)	Б)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)
Г)	В)	Г)	Б)	Г)	Г)	В)	В)	Г)	В)	В)	В)	А)	В)	Г)	Г)	Г)	Г)	В)	Г)
В)	В)	А)	Б)	Г)	Г)	А)	Г)	А)	Г)	В)	Г)	А)	В)	В)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)
А)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	А)	А)	Г)	А)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	А)
В)	Б)	В)	А)	А)	В)	А)	Б)	А)	Г)	А)	А)	А)	Г)	А)	Г)	В)	А)	Б)	Г)
В)	В)	Б)	А)	В)	В)	В)	В)	Г)	Г)	А)	Б)	А)	Г)	Г)	Г)	В)	В)	Б)	А)
Г)	Г)	А)	А)	В)	Г)	Б)	А)	А)	В)	А)	А)	А)	Г)	Б)	Б)	Г)	Б)	А)	Г)

Г)	В)	Б)	А)	В)	Г)	Г)	Б)	Г)	Б)	Г)	А)	Б)	В)	Г)	Г)	Г)	А)	Г)	А)
А)	Г)	А)	А)	А)	Г)	А)	Г)	А)	В)	А)	В)	Б)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	Б)	А)
В)	В)	В)	А)	Г)	В)	А)	В)	Б)	В)	А)	А)	А)	В)	Г)	Г)	В)	В)	Б)	Б)
Г)	А)	А)	А)	А)	Г)	Б)	А)	А)	А)	А)	А)	А)	В)	Г)	Г)	Г)	А)	Б)	Б)
В)	Б)	Г)	В)	В)	Б)	В)	А)	Б)	Г)	В)	Б)	Б)	В)	А)	В)	А)	Г)	Г)	А)
Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	А)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	А)	В)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)
Г)	Г)	В)	А)	Б)	Г)	В)	А)	Г)	В)	А)	В)	А)	А)	А)	Г)	Г)	В)	А)	А)
В)	В)	В)	А)	Б)	Б)	В)	Г)	Б)	В)	А)	Б)	Б)	А)	Г)	Г)	Г)	Б)	Б)	Б)
Б)	В)	А)	А)	В)	В)	В)	В)	В)	В)	А)	А)	Б)	В)	В)	В)	Г)	В)	В)	Б)
Б)	В)	Г)	Г)	В)	Г)	Г)	Г)	В)	В)	В)	А)	Г)	Г)	В)	В)	Г)	А)	Б)	Б)
В)	В)	А)	Б)	Г)	Г)	А)	Г)	А)	Г)	В)	Г)	А)	В)	В)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)
А)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	А)	А)	Г)	А)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	А)
В)	Б)	В)	А)	А)	В)	А)	Б)	А)	Г)	А)	А)	А)	Г)	А)	Г)	В)	А)	Б)	Г)
В)	В)	Б)	А)	В)	В)	В)	В)	Г)	Г)	А)	Б)	А)	Г)	Г)	Г)	В)	В)	Б)	А)
Г)	Г)	А)	А)	В)	Г)	Б)	А)	А)	В)	А)	А)	А)	Г)	Б)	Б)	Г)	Б)	А)	Г)
Г)	В)	Б)	А)	В)	Г)	Г)	Б)	Г)	Б)	Г)	А)	Б)	В)	Г)	Г)	Г)	А)	Г)	А)
А)	Г)	А)	А)	А)	Г)	А)	Г)	А)	В)	А)	В)	Б)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	Б)	А)
В)	В)	А)	Б)	Г)	Г)	А)	Г)	А)	Г)	В)	Г)	А)	В)	В)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)
А)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	А)	А)	Г)	А)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	А)
В)	Б)	В)	А)	А)	В)	А)	Б)	А)	Г)	А)	А)	А)	Г)	А)	Г)	В)	А)	Б)	Г)
В)	В)	Б)	А)	В)	В)	В)	В)	Г)	Г)	А)	Б)	А)	Г)	Г)	Г)	В)	В)	Б)	А)
Г)	Г)	А)	А)	В)	Г)	Б)	А)	А)	В)	А)	А)	А)	Г)	Б)	Б)	Г)	Б)	А)	Г)
Г)	В)	Б)	А)	В)	Г)	Г)	Б)	Г)	Б)	Г)	А)	Б)	В)	Г)	Г)	Г)	А)	Г)	А)
А)	Г)	А)	А)	А)	Г)	А)	Г)	А)	В)	А)	В)	Б)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	Б)	А)
В)	В)	А)	Б)	Г)	Г)	А)	Г)	А)	Г)	В)	Г)	А)	В)	В)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)
Б)	Г)	В)	Б)	Б)	Г)	Г)	В)	Г)	В)	Г)	Г)	А)	В)	Г)	Г)	В)	В)	А)	Б)
Г)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	В)	Г)	Б)	Г)	Г)	Г)	Г)	Б)	Г)	Г)	А)	Б)	А)
А)	А)	В)	Г)	В)	Г)	Г)	В)	Г)	А)	В)	Г)	В)	Б)	Г)	Г)	А)	Б)	Б)	А)
Г)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	А)	Г)	0	Г)	В)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)
Г)	Г)	Б)	А)	Г)	Г)	А)	Г)	0	Г)	А)	А)	Б)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)

№2	№2	№3	№3	№3	№3	№3	№3	№3	№3	№3	№3	№4	№4	№4	№4	№4	№4	Залу	Конт	Прий	Житт
Б)	В)	Б)	Г)	В)	В)	В)	Б)	В)	Г)	Б)	Б)	Б)	В)	Б)	В)	Б)	Б)	28	23	14	65
А)	В)	Б)	В)	Б)	Б)	Г)	А)	В)	Б)	А)	Б)	Б)	Г)	А)	Б)	В)	Г)	43	29	17	89
А)	Г)	А)	Б)	А)	А)	А)	А)	Г)	А)	А)	Б)	А)	В)	А)	Б)	Г)	Г)	44	40	22	106
Г)	Б)	А)	Г)	А)	Б)	Г)	А)	Б)	Б)	А)	Г)	Б)	Г)	А)	Г)	В)	В)	39	24	23	86
Б)	Б)	Г)	В)	Б)	А)	Г)	В)	В)	А)	А)	Г)	Б)	Г)	В)	Б)	Б)	Г)	27	23	18	68
А)	Г)	Г)	А)	А)	А)	Г)	А)	А)	А)	А)	А)	А)	Г)	А)	А)	Г)	Г)	52	46	27	125
Б)	В)	А)	Б)	А)	Б)	Г)	А)	В)	Б)	Б)	В)	Б)	В)	Б)	Б)	В)	В)	43	32	22	97
А)	В)	Б)	Б)	А)	Б)	В)	А)	Б)	А)	А)	Б)	А)	В)	А)	Б)	В)	Г)	48	38	24	110
А)	В)	Г)	Б)	Б)	Б)	В)	Б)	Г)	Б)	А)	В)	Б)	Г)	Б)	Б)	В)	Г)	38	32	11	81
Б)	В)	В)	Б)	Б)	Б)	В)	Б)	В)	Б)	Б)	Г)	Б)	В)	Г)	В)	В)	В)	35	28	15	78
А)	В)	А)	Г)	А)	В)	Г)	А)	Г)	В)	Б)	Г)	Б)	Г)	В)	В)	В)	В)	38	25	19	82
Г)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Б)	Г)	Г)	Б)	Г)	Г)	Г)	Б)	Б)	Г)	Г)	В)	19	22	5	46
А)	В)	Г)	А)	А)	Г)	Г)	А)	Г)	А)	Г)	А)	Г)	0	А)	В)	Г)	В)	37	37	9	83
А)	А)	А)	В)	А)	Г)	Г)	А)	А)	А)	Г)	В)	А)	Г)	А)	А)	А)	Б)	38	28	19	85
А)	В)	Б)	Б)	Б)	Б)	Г)	Б)	Г)	А)	А)	Б)	Б)	Г)	А)	Б)	В)	В)	45	36	18	99
Б)	Г)	Г)	А)	А)	А)	В)	А)	Г)	А)	Б)	Г)	А)	Г)	Б)	Б)	Г)	Г)	40	32	17	89
А)	В)	В)	Г)	Г)	Г)	В)	В)	В)	А)	А)	А)	А)	В)	А)	А)	Г)	В)	24	29	12	65
А)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	А)	Г)	А)	А)	Г)	А)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	33	24	10	67
В)	Б)	В)	В)	В)	Г)	Г)	А)	А)	В)	Г)	В)	Б)	В)	Г)	В)	В)	А)	24	30	12	66
А)	Г)	В)	Б)	Б)	Б)	Б)	Б)	Г)	Б)	Б)	В)	Б)	В)	Б)	Г)	В)	В)	33	27	10	70
Б)	Г)	Г)	Г)	Б)	Б)	Г)	А)	Б)	А)	Б)	А)	А)	Г)	А)	А)	Г)	Г)	44	36	16	96
А)	Г)	Б)	В)	А)	А)	Г)	В)	Г)	А)	А)	А)	А)	В)	Б)	Г)	В)	Г)	38	32	17	87
А)	Г)	Г)	А)	В)	0	Г)	Г)	В)	А)	А)	Г)	А)	Г)	А)	Г)	Г)	Б)	40	22	14	76
А)	В)	Б)	Б)	Б)	Г)	Г)	А)	Г)	Б)	А)	В)	Б)	В)	Б)	В)	В)	В)	40	34	15	89
А)	В)	Г)	Б)	А)	А)	Г)	А)	А)	А)	А)	А)	А)	Г)	А)	А)	Г)	Г)	45	34	21	100
А)	А)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	А)	Г)	А)	А)	Г)	Г)	39	25	15	79
Г)	Б)	Г)	Б)	Г)	Г)	Б)	Г)	Г)	Б)	В)	Г)	Б)	В)	Г)	Г)	Б)	В)	18	15	3	36
Б)	В)	Б)	Б)	Б)	А)	Б)	А)	А)	А)	А)	Б)	Б)	Г)	А)	А)	Г)	Г)	43	38	25	106
А)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	А)	В)	Г)	А)	А)	Г)	32	27	6	65
А)	В)	Г)	Б)	Б)	В)	Г)	В)	Г)	Б)	А)	А)	Б)	В)	А)	Г)	В)	В)	37	23	11	71
А)	В)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)	А)	А)	А)	А)	Г)	А)	А)	Г)	Г)	51	31	12	94
А)	В)	Г)	В)	А)	А)	Г)	Б)	Г)	Б)	А)	А)	А)	Г)	А)	В)	В)	Г)	44	24	13	81
В)	В)	Г)	Г)	Б)	А)	В)	В)	Г)	В)	А)	Г)	Б)	Б)	Б)	Б)	В)	Б)	40	29	7	76
Г)	А)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)	А)	А)	Г)	А)	А)	Г)	27	24	12	63
А)	Г)	Г)	Б)	Б)	Г)	Г)	Г)	Г)	А)	А)	Г)	А)	В)	Г)	В)	Г)	Г)	40	27	15	82

В)	Б)	А)	В)	Б)	Г)	А)	Г)	Б)	Г)	0	В)	Б)	Б)	Г)	А)	Б)	31	21	11	63
В)	А)	Б)	А)	А)	Г)	А)	Г)	А)	Г)	Б)	А)	Г)	А)	В)	Г)	Г)	44	45	20	109
Г)	А)	В)	А)	Б)	Г)	А)	Г)	В)	Б)	А)	Б)	В)	А)	В)	Г)	В)	44	34	19	97
В)	Б)	В)	А)	Б)	В)	А)	Г)	Б)	А)	Г)	Б)	Б)	Б)	В)	Б)	Б)	41	21	18	80
Г)	В)	Г)	Б)	А)	Г)	А)	Б)	Г)	Б)	В)	Г)	А)	В)	Г)	Б)	В)	19	24	17	60
А)	Г)	Г)	Г)	Г)	Б)	Г)	Г)	Г)	Г)	В)	В)	Б)	Г)	Г)	Б)	А)	16	6	1	23
В)	Г)	А)	В)	В)	Г)	В)	Г)	А)	Б)	В)	А)	Г)	Г)	В)	Г)	Г)	30	31	14	75
Б)	Б)	А)	А)	Б)	В)	В)	В)	А)	А)	В)	Б)	В)	А)	В)	Г)	Г)	41	31	19	91
В)	В)	В)	Б)	А)	В)	А)	В)	В)	А)	Б)	А)	В)	А)	Г)	В)	В)	42	31	18	91
А)	Г)	А)	Г)	В)	А)	Г)	Г)	Б)	Г)	Г)	А)	В)	А)	Г)	В)	В)	22	24	11	57
В)	Г)	Г)	Б)	А)	В)	В)	Г)	В)	А)	Г)	Б)	Б)	Б)	Б)	В)	Б)	36	24	12	72
А)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)	А)	А)	Г)	А)	А)	Г)	39	32	18	89
Г)	Г)	Б)	Б)	Г)	Г)	Г)	Г)	А)	А)	Г)	А)	В)	Г)	В)	Г)	Г)	48	35	18	101
В)	В)	Б)	А)	Б)	В)	А)	А)	А)	А)	Б)	А)	В)	А)	А)	Г)	Г)	25	18	13	56
Б)	А)	Б)	А)	В)	А)	А)	В)	А)	А)	Г)	А)	Г)	А)	В)	В)	Б)	30	26	11	67
В)	Б)	А)	В)	Б)	Г)	А)	Г)	Б)	Г)	0	В)	Б)	Б)	Г)	А)	Б)	43	45	21	109
В)	А)	Б)	А)	А)	Г)	А)	Г)	А)	Г)	Б)	А)	Г)	А)	В)	Г)	Г)	22	18	9	49
В)	Г)	Г)	Б)	А)	В)	В)	Г)	В)	А)	Г)	Б)	Б)	Б)	Б)	В)	Б)	39	33	16	88
А)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)	А)	А)	Г)	А)	А)	Г)	29	16	13	58
Г)	Г)	Б)	Б)	Г)	Г)	Г)	Г)	А)	А)	Г)	А)	В)	Г)	В)	Г)	Г)	26	8	7	41
В)	В)	Б)	А)	Б)	В)	А)	А)	А)	А)	Б)	А)	В)	А)	А)	Г)	Г)	45	39	25	109
Б)	А)	Б)	А)	В)	А)	А)	В)	А)	А)	Г)	А)	Г)	А)	В)	В)	Б)	34	31	10	75
В)	Б)	А)	В)	Б)	Г)	А)	Г)	Б)	Г)	0	В)	Б)	Б)	Г)	А)	Б)	47	31	19	97
В)	А)	Б)	А)	А)	Г)	А)	Г)	А)	Г)	Б)	А)	Г)	А)	В)	Г)	Г)	47	44	14	105
В)	Г)	Г)	Б)	А)	В)	В)	Г)	В)	А)	Г)	Б)	Б)	Б)	Б)	В)	Б)	36	34	13	83
Г)	В)	В)	А)	Г)	Г)	Б)	В)	В)	Б)	Б)	Б)	А)	Б)	В)	Г)	Б)	31	30	11	72
Б)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)	Б)	Г)	Г)	Г)	Г)	А)	22	20	2	44
Б)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	Г)	В)	В)	А)	Б)	Г)	Г)	В)	13	18	8	39
Г)	Г)	А)	Б)	В)	Г)	Г)	0	А)	А)	Г)	В)	Б)	В)	Г)	В)	В)	35	23	6	64
В)	Г)	Г)	А)	Г)	Г)	Г)	Г)	А)	А)	А)	А)	Г)	А)	А)	Г)	Г)	51	43	23	117

Компоненти подолання стресу	Бали
Залученість	2418
Контроль	1933
Прийняття ризику	979
Життєстійкість	5330

Додаток Д

Відповіді жителів Житомирської області на тест BASIC Ph2025 рік

№ респо	1. Я	2. Я	3. Я	4. Я	5. Я	6. Я	7. Я	8. Я	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24. Я	25
1	2	5	5	5	5	3	5	1	2	4	5	4	5	6	5	5	4	2	4	2	1	4	6	6	6
2	3	3	2	2	1	4	4	4	4	4	3	5	4	2	3	4	2	1	4	4	1	3	3	2	3
3	0	3	3	1	3	3	4	2	2	2	5	4	4	5	4	2	2	2	4	2	3	2	6	1	3
4	0	0	3	6	6	6	6	0	6	6	6	6	3	1	6	1	0	0	4	2	0	5	5	6	5
5	5	2	2	4	4	4	5	4	4	4	5	6	6	5	3	5	5	6	5	5	3	4	5	5	6
6	2	3	2	1	5	2	4	3	3	2	6	3	6	1	3	6	3	2	6	3	1	3	4	3	5
7	2	3	4	5	6	2	5	3	2	1	6	2	6	4	5	5	5	3	1	4	3	2	5	5	3
8	0	1	1	2	3	2	4	0	3	1	3	4	4	3	4	3	1	1	4	2	4	3	3	5	3
9	0	0	1	3	6	0	4	5	1	0	6	0	6	4	1	4	5	0	0	0	3	0	4	0	6
10	0	0	1	0	3	0	6	0	1	0	2	1	2	1	1	3	2	0	0	0	0	0	1	1	0
11	2	2	4	4	5	6	1	2	5	5	4	4	4	5	6	6	5	1	6	5	1	5	5	6	4
12	0	0	1	0	1	3	4	2	2	3	0	6	5	0	2	1	0	0	1	0	0	4	3	3	5
13	0	1	3	0	4	0	6	3	3	0	3	1	5	0	1	2	5	0	1	2	1	2	5	0	4
14	0	1	0	2	2	1	1	3	3	1	2	1	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	3	2
15	1	1	4	5	6	5	3	2	4	2	4	6	1	3	4	1	4	1	1	5	1	1	4	3	3
16	0	3	4	0	6	1	3	5	4	0	4	3	2	2	3	1	6	1	0	4	2	4	4	1	3
17	0	2	2	2	6	1	6	1	1	0	6	6	5	5	6	5	5	1	0	5	1	4	6	5	6
18	1	0	0	3	0	2	5	3	3	3	3	1	5	5	0	0	0	0	0	0	0	3	5	3	5
19	1	2	1	2	2	4	4	0	2	0	0	6	6	5	3	1	4	3	5	0	4	4	5	5	3
20	1	1	2	0	2	2	3	1	4	3	6	4	1	2	3	1	2	1	5	4	2	2	0	3	3
21	3	2	2	1	5	1	5	2	3	4	5	2	6	1	3	6	3	1	5	1	1	1	5	3	5
22	0	1	1	0	6	0	6	0	1	0	6	2	6	0	1	2	2	1	6	0	0	1	6	6	6
23	1	0	2	1	4	2	5	3	2	3	3	2	5	3	4	1	2	2	1	3	0	2	4	3	4
24	0	1	2	0	5	0	5	4	2	1	6	1	6	1	1	2	5	1	0	0	1	2	4	0	4
25	2	3	3	4	5	5	2	5	3	3	5	5	6	5	6	1	4	3	6	6	0	6	5	6	5
26	1	3	4	6	5	5	6	6	6	1	6	4	6	6	6	6	4	0	0	2	0	4	5	6	2
27	1	2	4	3	3	5	4	2	3	2	2	2	4	1	3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2
28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	1	3	2	4	4	1	1	2	5	2	3	5	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	3	2
30	4	4	4	4	5	4	1	4	1	3	4	5	2	1	2	1	3	3	1	4	4	5	4	2	4
31	1	1	3	1	1	1	5	1	3	1	5	4	5	5	5	5	4	1	2	4	5	1	4	5	5
32	2	2	3	4	4	4	4	2	3	1	3	5	5	3	3	2	2	1	2	0	1	4	3	2	3
33	0	1	2	1	5	2	4	0	2	0	5	4	6	4	5	1	5	3	2	3	0	1	5	5	5
34	2	2	4	0	4	2	3	2	5	2	4	5	5	5	6	1	4	1	6	0	5	0	5	5	4
35	0	0	0	2	5	0	6	0	2	0	6	0	6	1	2	2	4	2	2	0	4	1	6	6	5
36	0	0	1	0	4	6	6	2	2	0	6	3	5	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	0	2
37	1	3	2	3	2	1	5	3	4	1	1	3	3	3	5	4	1	3	6	2	4	1	2	3	2

38	3	1	1	3	5	1	4	5	6	2	5	3	3	3	6	6	1	2	6	0	2	6	5	6
39	0	1	2	2	4	1	4	3	2	2	6	4	4	4	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4
40	0	1	2	3	6	0	6	4	1	1	0	4	6	4	3	1	2	1	1	4	4	1	1	6
41	1	4	1	4	3	1	4	3	4	0	1	5	4	1	4	4	4	1	0	5	3	3	5	3
42	2	0	1	0	5	5	6	2	1	6	6	4	6	3	4	3	4	1	4	3	0	1	6	5
43	0	1	2	1	6	3	5	2	3	2	6	3	5	1	1	3	4	1	0	4	3	2	4	4
44	2	4	4	5	5	1	6	4	4	2	5	5	5	4	4	5	3	5	3	0	4	4	4	5
45	0	0	0	2	5	3	4	4	0	0	5	4	6	0	0	6	3	0	0	0	0	2	1	6
46	0	0	0	2	6	1	6	4	4	5	6	6	6	0	4	3	4	0	0	0	0	0	2	0
47	0	1	2	2	6	5	6	4	4	3	5	4	5	4	4	4	5	1	0	1	4	1	6	5
48	1	4	3	4	5	4	5	4	2	0	5	4	5	2	2	0	3	0	2	1	0	4	1	1
49	0	1	2	1	2	1	4	0	3	2	6	6	5	2	5	0	3	5	6	0	2	2	6	5
50	4	2	4	1	1	3	4	1	4	0	5	5	5	5	5	5	4	2	4	2	4	2	6	5
51	1	0	2	4	5	1	6	2	6	1	5	2	6	0	3	4	5	1	0	2	2	4	4	2
52	2	2	3	4	0	3	1	1	3	0	1	6	0	6	6	3	6	0	6	0	2	3	4	3
53	3	0	3	3	6	2	6	1	6	4	5	4	6	6	6	6	3	2	6	3	5	5	5	5
54	3	6	0	3	6	1	6	6	6	0	6	6	6	1	0	6	4	6	6	0	0	4	4	6
55	0	1	1	2	5	3	4	2	1	1	5	4	4	1	2	3	4	5	0	1	2	2	4	3
56	4	5	5	2	3	5	4	4	2	3	4	5	5	5	4	2	3	1	5	2	2	4	5	5
57	1	0	0	5	5	1	6	3	6	4	5	3	6	2	2	5	3	1	6	1	2	2	4	5
58	5	4	4	4	3	2	0	2	3	2	6	2	3	2	3	5	1	3	2	3	1	4	6	6
59	0	2	1	2	1	5	4	3	1	2	4	1	2	2	5	0	2	3	0	3	2	4	4	2
60	3	4	2	1	5	3	3	1	4	4	4	5	2	4	2	2	2	0	3	1	0	3	2	3
61	1	0	4	5	4	5	3	1	3	0	5	4	1	0	4	0	1	0	1	4	1	4	5	4
62	2	2	1	2	6	3	3	4	2	0	6	2	2	3	2	2	4	1	0	1	1	2	5	4
63	0	1	2	1	5	3	5	3	3	2	5	3	6	2	3	6	4	3	0	1	2	4	5	5
64	0	2	0	0	3	2	3	3	1	0	3	5	4	2	0	0	4	3	4	0	0	2	3	0
65	0	3	4	0	6	1	3	5	4	0	4	3	2	2	3	1	6	1	0	4	2	4	4	1
66	1	3	2	1	6	3	5	3	4	5	6	6	5	0	6	0	6	0	1	3	1	3	4	1
67	0	0	1	1	0	0	4	0	1	0	3	5	6	0	0	2	2	0	1	0	4	1	5	2

26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	Belief and values	Affect (Емоції)	Social (Соціальний)	Imagination (Уява)	Cognition (Когнітивний)	Physical (Фізичний)
5	5	5	5	4	5	5	0	6	5	5	27	24	18	29	30	24
3	2	3	3	4	2	2	2	4	2	3	20	18	14	20	14	19
3	1	2	5	1	4	4	1	2	5	1	19	19	14	11	26	12
4	4	0	3	6	6	4	0	6	5	4	24	11	19	24	25	28
5	6	5	5	6	6	4	6	5	4	6	33	25	24	27	28	33
1	2	2	5	2	5	1	0	2	6	1	28	12	11	16	29	13
2	4	2	6	1	6	4	2	4	6	6	23	20	20	19	34	19
4	3	5	4	3	2	3	5	5	4	3	17	13	20	19	18	18
0	0	4	6	0	0	4	0	4	6	0	16	13	6	15	33	0
0	1	0	1	0	1	1	0		1	0	9	2	4	3	10	2
6	6	0	4	5	5	6	0	5	5	1	22	26	22	25	28	23
2	0	0	4	5	5	1	0	5	2	1	20	4	5	13	10	18
1	0	1	4	2	6	1	0	1	5	0	22	8	8	6	26	3
2	2	2	5	3	5	2	3	2	1	2	12	12	12	9	14	12
1	4	2	4	3	1	1	0	3	4	0	10	13	17	14	26	18
4	4	0	1	2	5	2	0	4	3	0	13	20	17	9	24	8
4	0	2	4	5	6	6	0	5	5	1	23	23	10	18	32	19
5	5	0	5	2	1	0	0	5	5	0	17	13	8	14	18	8
5	2	2	4	5	3	4	2	2	4	1	22	18	14	11	19	24
0	4	1	1	4	2	2	0	1	3	2	15	10	15	8	14	16
4	3	2	5	2	5	4	1	1	5	1	29	14	13	15	28	10
6	2	0	6	2	6	0	0	6	6	0	30	7	5	9	32	11
0	2	0	6	4	4	4	1	2	5	4	20	13	11	9	29	17
1	0	0	5	2	6	2	0	1	5	0	21	9	6	6	30	4
0	5	0	5	5	5	5	0	5	4	5	26	24	17	19	28	29
6	3	3	4	1	4	5	2	6	4	3	19	28	21	26	28	19
2	1	0	2	2		2	1	3	2	1	14	10	14	12	13	13
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	2	4	3	10	2
2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	10	13	16	18	15	14
1	1	1	2	5	2	1	0	2	4	4	14	15	12	16	20	23
5	1	4	5	5	1	5	4	1	5	5	19	21	21	13	24	21
2	3	1	3	4	2	4	1	4	3	2	18	13	14	16	18	18
1	3	3	5	3	3	1	0	3	6	5	20	10	12	9	31	22
4	0	0	6	3	3	5	4	2	5	2	23	18	24	5	28	18
4	4	2	6	2	2	6	0	6	6	4	21	11	12	13	33	14
5	1	2	3	2	2	2	0	1	3	0	17	12	7	6	20	13
4	4	2	3	2	2	4	1	1	2	2	19	19	20	12	11	14

5	1	0	6	1	1	2	6	6	4	0	21	16	22	23	26	13
2	2	2	4	2	4	4	0	2	4	4	18	16	10	12	25	17
6	4	5	5	5	4	5	6	6	4	0	22	24	20	17	18	16
1	3	3	5	5	4	4	5	4	4	5	16	16	20	18	22	20
6	2	2	5	4	6	3	0	2	6	5	29	17	8	14	32	24
4	3	4	5	3	3	1	1	2	4	1	17	13	13	14	30	15
2	2	3	3	5	6	5	2	5	4	5	26	19	20	24	24	26
5	0	2	5	2	4	1	0	1	6	1	14	9	0	13	25	21
5	2	2	5	5	5	5	0	1	5	2	19	14	10	13	28	14
5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	18	19	23	18	32	23
2	0	1	5	4	5	2	0	4	5	0	21	15	7	13	24	13
0	0	0	5	5	5	1	5	2	6	0	25	4	17	7	28	22
2	2	4	5	1	3	4	6	2	5	1	24	16	25	14	26	17
6	6	2	3	2	4	2	0	6	5	4	18	12	19	21	27	14
6	0	3	2	4	0	6	1	5	2	0	10	21	15	18	15	16
4	3	3	6	3	6	6	3	6	6	3	32	20	26	27	31	19
3	2	3	6	6	3	0	0	6	6	5	24	16	8	22	32	30
3	1	1	5	4	5	1	0	1	5	1	18	9	7	10	28	20
3	3	6	6	4	5	6	3	4	5	2	27	29	19	21	26	22
5	4	1	4	3	6	5	2	6	5	4	30	16	16	23	26	17
4	3	5	5	3	6	4	3	5	5	3	22	19	17	25	26	19
2	3	3	4	5	3	2	3	4	4	1	12	14	15	15	19	17
1	2	1	2	4	3	3	1	3	3	4	16	14	11	14	18	19
5	1	0	4	1	1	4	0	1	3	0	7	14	13	10	22	14
4	3	2	6	3	3	3	1	4	6	2	14	17	10	12	33	15
6	5	5	4	3	4	1	3	3	4	4	20	14	18	21	27	21
2	0	0	4	5	6	1	0	2	5	0	22	10	1	2	22	15
4	4	0	1	2	5	2	0	4	3	0	21	22	17	23	33	25
5	0	0	6	6	4	1	3	2	6	0	21	15	16	11	34	16
5	1	0	5	5	4	2	0	2	5	3	20	7	7	6	15	15

Спосіб стресоподолання	**Кількість балів**
Belief & values ВІРА	1325
Affect ПОЧУТТЯ	1010
Socialization СПІЛКУВАННЯ	937
Imagination ТВОРЧІСТЬ	998
Cognition ЛОГІКА	1630
Physical ФІЗИЧНА АКТ	1134

Додаток Е

Відповіді жителів Житомирської області по багатомірній шкалі сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) 2025 рік

Респондент	1. Є хт	2. Є х	3. М	4. Я о	5. У м	6. Мс	7. Я г	8. Я г	9. У	10. Є	11 М	12. Я	Сім'я	Друзі	Значущі
1	4	4	4	1	5	5	5	3	5	1	3	5	11	20	14
2	2	5	5	4	5	5	5	4	5	4	3	4	16	19	16
3	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	24	23	23
4	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	4	5	17	19	20
5	1	2	0	1	4	2	3	0	2	0	0	3	1	10	7
6	5	5	6	5	5	5	4	5	5	5	4	5	20	19	20
7	5	5	6	6	6	5	5	5	5	5	6	5	23	20	21
8	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	19	19	20
9	5	5	5	4	5	5	6	4	5	5	4	5	17	21	20
10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	20	20	20
11	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	23	24	24
12	4	4	5	4	5	4	2	5	4	4	5	4	19	14	17
13	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	18	20	17
14	4	4	2	1	5	4	4	2	4	1	0	4	5	16	14
15	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	13	12	11
16	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	21	20	20
17	6	6	2	6	6	4	4	0	2	6	2	2	10	12	24
18	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	20	16	19
19	4	4	5	5	5	5	3	4	4	2	4	3	18	15	15
20	2	4	4	3	3	5	4	3	4	4	5	5	15	18	13
21	6	5	4	4	5	3	4	5	2	5	4	4	17	13	21
22	1	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	3	18	16	16
23	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	20	17	18
24	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	18	19	19
25	5	5	6	4	6	5	4	5	5	5	5	3	20	17	21
26	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	5	24	22	23
27	5	5	5	4	5	5	5	2	5	6	4	4	15	19	21
28	5	6	3	4	5	2	2	5	5	6	4	5	16	14	22
29	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	3	19	15	20
30	5	5	5	5	5	5	5			5	5	5	15	15	20
31	5	5	3	4	5	5	5	2	5	5	3	5	12	20	20
32	3	3	2	1		4	1	1	1	1	1	1	5	7	7
33	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	24	24	24
34	3	2	2	1	3	2	1	1	4	3	2	2	6	9	11

35	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	24	24	23
36	6	6	6	4	6	6	6	4	6	5	5	6	19	24	23
37	5	3	6	6	6	3	3	6	4	5	6	6	24	16	19
38	1	5	4	2	5	3	1	1	2	5	5	3	12	9	16
39	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	17	17	18
40	5	5	5	5	5	6	6	5	6	5	6	6	21	24	20
41	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	16	20	20
42	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	16	20	19
43	6	6	6	6	6	3	1	6	2	6	6	2	24	8	24
44	4	5	4	3	5	3	1	3	3	5	2	4	12	11	19

Соціальна підтримка	**Кількість балів**
Субшкала «Сім'я»	1158
Субшкала «Друзі»	1161
Субшкала «Значущі люди»	1250

Додаток Ж

Кореляційний аналіз взаємозв’язків між психологічними ресурсами особистості

Змінна	Ж (Жит	К (Контр	З (Залуч	ПР (При	В (Віра/	С (Когні	Ph (Фіз	Н (Уяв	А (Поч	S (Соц	Сім'я	Друз	Значущі
Ж	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
К	0.865**	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
З	0.871**	0.669**	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	0.706**	0.385*	0.589**	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
В	0.347*	0.098	0.210	0.505**	1	0	0	0	0	0	0	0	0
С	0.353*	0.292	0.144	0.569**	0.579**	1	0	0	0	0	0	0	0
Ph	−0.103	−0.024	−0.104	−0.165	0.052	0.076	1	0	0	0	0	0	0
Н	0.297	0.293	0.158	0.323*	0.251	0.467**	−0.040	1	0	0	0	0	0
А	0.043	−0.013	0.025	0.140	0.100	0.007	0.253	0.089	1	0	0	0	0
S	0.322*	0.224	0.301	0.222	0.288	0.245	−0.283	0.082	−0.050	1	0	0	0
Сім'я	0.231	0.094	0.257	0.211	0.061	0.021	−0.007	0.238	0.070	0.781*	1	0	0
Друзі	0.354*	0.334*	0.260	0.207	0.198	0.149	−0.029	0.143	0.069	0.672*	0.457*	1	0