

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Факультет управління персоналу, соціології та психології

Кафедра педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: очна (денна, заочна)

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему: «ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ
РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ»

здобувачки Криштальнової Крістини Вікторівни

(підпис)

Науковий керівник: доцент кафедри педагогіки та психології

Корват Лариса Володимирівна

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною
комісією (ЕК) з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: доктор педагогічних наук, професор
Артюшина Марина Віталіївна

(підпис)

Київ 2026

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Факультет управління персоналу, соціології та психології

Кафедра педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
спеціалізація Економічна та соціальна психологія

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи (гарант)
освітньо-професійної програми
_____ Колесніченко Л.А.
(підпис) (ініціали, прізвище)
2025р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки та психології
_____ Артюшина М.В.
(підпис) (ініціали, прізвище)
2025 р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

студенту Криштальовій Крістині Вікторівні

денної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: «Взаємозв'язок додання стресу та психологічної ресурсності особистості»

Темі затверджено наказом ректора Університету від «27» жовтня 2025р. №1732-ст

Бакалаврська дипломна робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних вчених, статистичних даних, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.

План бакалаврської дипломної роботи

Розділ 1	Теоретичний аспект дослідження взаємозв'язку додання стресу та психологічної ресурсності особистості
Розділ 2	Емпіричне дослідження взаємозв'язку додання стресу та психологічної ресурсності особистості

Об'єкт дослідження:	стрес та психологічна ресурсність особистості.
Предмет дослідження:	взаємозв'язок долаття стресу та психологічної ресурсності особистості.
Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи:	розкрити й дослідити зв'язок особливостей долаття стресу та психологічної ресурсності.

Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділі 1	Здійснити теоретичний аналіз понять психологічної ресурсності, стресу та особливостей його долаття.
У розділі 2	Обґрунтувати дизайн емпіричного дослідження, підібрати психодіагностичний інструментарій, дослідити взаємозв'язок стресу та психологічної ресурсності. Проаналізувати отримані результати дослідження, зокрема, особливості взаємозв'язку долаття стресу та психологічної ресурсності.

**Завдання підготував
науковий керівник**

(підпис)

Л.В.Корват

(ініціали, прізвище)

«__ 11 __» листопада 2025 р.

Завдання одержав студент

(підпис)

К.В.Криштальова

(ініціали, прізвище)

«__ 11 __» листопада 2025 р.

Реферат

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 58 сторінок, 12 таблиць, 2 рисунки, список використаних джерел з 31 найменування, 8 додатків.

«Взаємозв'язок додання стресу та психологічної ресурсності особистості»

Об'єктом дослідження є стрес та психологічна ресурсність особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок додання стресу та психологічної ресурсності особистості.

Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи - розкрити й дослідити зв'язок особливостей додання стресу та психологічної ресурсності.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз понять психологічної ресурсності, стресу та особливостей його додання.
2. Обґрунтувати дизайн емпіричного дослідження, підібрати психодіагностичний інструментарій, дослідити взаємозв'язок стресу та психологічної ресурсності.
3. Проаналізувати отримані результати дослідження, зокрема, особливості взаємозв'язку додання стресу та психологічної ресурсності.

Методи дослідження: з метою розв'язання поставлених завдань нами було використано низку методів дослідження:

-теоретичні: аналіз, систематизація, класифікація, синтез, узагальнення.

-емпіричні: методика «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (С.Хобфолл); методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О.Штепа); опитувальник «Особисті ресурси» (О.Савченко, О.Сукач); опитувальник «Шкала сприйманого стресу PSS-10» (адаптація О.О.Вельбрехт)

-математико-статистичні: первинна статистика, відсотковий аналіз, критерій Шапіро-Вілка для перевірки нормальності розподілу даних, кореляційний аналіз за Спірменом, U-критерій Манна-Уїтні, критерій Краскела-Уоліса за допомогою програм Microsoft Excel та Jamovi.

Практичне значення отриманих результатів визначається можливістю використання отриманих результатів для розробки психологічних програм підвищення стресостійкості особистості через цілеспрямований розвиток психологічних ресурсів. Результати дослідження можуть бути застосовані в консультативній практиці психологів для діагностики рівня психологічної ресурсності та особливостей копінг-поведінки клієнтів, що дозволить формувати персоналізовані стратегії психологічної підтримки. Особливої актуальності результати набувають в умовах воєнного стану в Україні, де населення потребує ефективних інструментів подолання хронічного стресу та збереження психічного здоров'я.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи 2025-2026рр.

Рік захисту роботи 2026.

Ключові слова: стрес, додання стресу, психологічна ресурсність особистості, взаємозв'язок психологічної ресурсності та додання стресу, стратегії додання стресу, ресурсна концепція стресу.

В і д г у к

про кваліфікаційну бакалаврську роботу
здобувача факультету Управління персоналом, соціології та психології
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»
Криштальової К.В.

на тему___«Взаємозв'язок долаття стресу та психологічної ресурсності особистості»

1. Актуальність теми: Тема кваліфікаційної роботи Криштальової Крістіни є актуальною та своєчасною. В умовах сучасних суспільних викликів, хронічного стресу та невизначеності, з якими стикається українське суспільство, здатність особистості ефективно долати стресові ситуації стає питанням збереження ментального здоров'я. Дослідження психологічної ресурсності як внутрішнього потенціалу, що забезпечує людині стійкість і адаптивність, дає змогу по-новому поглянути на механізми копінг-поведінки. Робота Крістіни має глибоке теоретичне значення та виражену практичну спрямованість.
2. Позитивні риси кваліфікаційної бакалаврської роботи: Криштальова Крістіна проявила себе як зріла, сумлінна та зацікавлена дослідниця. Упродовж усього періоду підготовки роботи вона демонструвала високий рівень самостійності. Авторка провела ґрунтовний аналіз сучасної вітчизняної та зарубіжної літератури, продемонструвала вміння критично осмислювати складні психологічні концепти й підходи до розуміння «психологічних ресурсів» і «стратегій долаття стресу».
3. Наявність самостійних розробок автора: Крістіна самостійно сформувала збалансований комплекс психодіагностичних методик, який повністю відповідав меті дослідження, та організувала процес збору емпіричних даних на високому організаційному рівні.
4. Цінність теоретичних висновків та практичних рекомендацій: Статистичний аналіз результатів, зокрема кореляційний та порівняльний, виконано на високому рівні, що підтверджує достовірність і надійність сформульованих висновків. Робота має логічну, чітку структуру та високо наукове викладення матеріалу. До ключових переваг та результатів дослідження можна віднести

глибоке емпіричне обґрунтування того, як саме високий рівень психологічної ресурсності сприяє вибору конструктивних, проактивних стратегій подолання стресу, виявлення специфічних ресурсних компонентів, що виступають буфером проти психологічного вигорання та деструктивних копінгів (уникання, дезадаптація).

5. Наявність недоліків: -

6. Загальна оцінка кваліфікаційної бакалаврської роботи та її допущення до захисту перед ЕК: Робота виконана на високому рівні й оформлена відповідно до стандартів ДСТУ та вимог до бакалаврських робіт. Як побажання на майбутнє, можна порадити Крістіні не зупинятися на досягнутому та продовжити дослідження цієї теми на магістерському рівні, розширивши вибірку за рахунок різних вікових і професійних груп. Кваліфікаційна бакалаврська робота Криштальнової Крістіни є завершеним і самостійним дослідженням, виконаним на високому теоретичному та емпіричному рівнях. Вона повністю задовольняє всі вимоги, що висуваються до робіт такого типу.

Криштальова Крістіна заслуговує на присвоєння ступеня «бакалавра» за спеціальністю 053 «Психологія». Робота рекомендована до захисту перед Екзаменаційною комісією та заслуговує на високу позитивну оцінку.

Науковий керівник _кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології КНЕУ_

_____ Корват Л.В. _____

“08” червня 2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
 РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Поняття стресу та особливості додання стресу	7
1.2. Поняття психологічної ресурсності особистості.....	16
1.3.Взаємозв'язок додання стресу та психологічної ресурсності.....	26
<i>Висновки до першого розділу.....</i>	<i>29</i>
 РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	31
2.1. Методи діагностики стресу, психологічної ресурсності особистості та взаємозв'язку між ними	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку особливостей додання стресу і ресурсності особистості.....	33
<i>Висновки до другого розділу.....</i>	<i>56</i>
 ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. «Стрес – це фізіологічна або психологічна реакція на внутрішні або зовнішні стресори» [21]. Стрес впливає на практично всі системи організму і супроводжується змінами, які позначаються на самопочутті і поведінці людини. Він проявляється, наприклад, прискореним серцебиттям, пітливістю, сухістю в роті, задишкою, метушливістю, посиленням негативних емоцій, збільшенням тривалості втоми. Сприяючи цим змінам в тілі та психіці, стрес є поширеною причиною психологічних і фізіологічних розладів, захворювань, які знижують якість життя.

Вагомий внесок у вивчення стресу та особливостей його долаття зробив психофізіолог Бредфорд Кеннон, який ввів поняття «стрес» у 1932 році у наукових працях, де описував загальновідому реакцію «бийся або втікай». Деякі науковці стверджують, що першим у 1930-х роках ввів поняття «стрес» та описав його як «загальний адаптаційний синдром» австро-канадський лікар Ганс Сельє, який вважається «батьком дослідження стресу» й опублікував безліч статей та книг на цю тему. Також змістовний вклад у вивчення та дослідження стресу зробили такі вчені: Брюс Доренвенд (теорія соціального стресу), Стівен Хобфолл (системна модель стресу через призму людських ресурсів), Роберт Сапольські (дослідження впливу хронічного стресу на здоров'я), Мартін Селігман (наслідки стресу та техніки управління стресом).

Постійні негативні психічні процеси пов'язані з повсякденними завданнями, особистим життям, соціально-економічними чинниками, військовим станом в країні значно підвищили рівень стресу у сучасному соціумі. Стрес став невід'ємною частиною життя та сприяє розвитку вміння пристосовуватися до швидких змін й адаптуватися, але водночас є й однією з найнебезпечніших проблем для здоров'я та благополуччя. Дослідження особливостей долаття стресу є важливою та актуальною проблемою у галузі психології, тому що це безпосередньо впливає на психічне здоров'я, дає людям змогу пошуку шляхів досягнення стабільного самопочуття та сприяє розвитку стресостійкості.

Особливості долаття стресу, а саме збереження або підвищення стресостійкості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають у подоланні негативних наслідків. У широкому сенсі психологічні ресурси – це допоміжний засіб, розуміються як все те, що може бути задіяно людиною для ефективного існування та підтримки якості життя [29]. Вагомий внесок зробили такі зарубіжні вчені як Стівен Хобфол, Еріх Фромм, Альберт Бандура, Керол Двек, Мартін Селігман та українські вчені: Олена Штепа, Олена Савченко, Сергій Микитюк, Людмила Рибалко, Оксана Лящ.

Ресурсна концепція стресу Стівен Хобфолла розкриває спробу комплексного розуміння ролі психологічних ресурсів як копінг-поведінкових механізмів. Вчений зазначив, що стрес, як переживання дії екстремальних подразників, виникає, коли людина відчуває, що втрачає ресурси, щоб впоратися з ситуацією, що склалася, або ці ресурси втрачені і їх важко відновити. Психологічну ресурсність варто розглядати як здатність людини мобілізувати свої внутрішні сили, знання, досвід та соціальні зв'язки для досягнення цілей, подолання труднощів, адаптації до змін. Це можна порівняти з внутрішнім резервуаром енергії, який допомагає залишатися психічностабільними у складних ситуаціях.

Отже, актуальність нашого дослідження взаємозв'язку долаття стресу та психологічної ресурсності особистості полягає в розумінні шляхів боротьби зі стресом та усвідомленні власних ресурсів. Стрес та психологічні ресурси мають тісний зв'язок і впливають на психічне благополуччя, самопочуття та рівень життя. Поширення постійного стресу як своєрідної епідемії у сучасному світі ще раз доводить важливість вивчення цієї теми та застосування знань, які можуть сприяти практичним рекомендаціям щодо покращення психічного здоров'я людей. Зокрема, дослідження психологічної ресурсності допомагає зрозуміти, що саме дозволяє особистості ефективно справлятися зі стресом й адаптуватися до змін.

Об'єкт дослідження: стрес та психологічна ресурсність особистості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок додання стресу та психологічної ресурсності особистості.

Мета дослідження: розкрити й дослідити зв'язок особливостей додання стресу та психологічної ресурсності.

У відповідності до мети дослідження, нами було поставлено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз понять психологічної ресурсності, стресу та особливостей його додання.
2. Обґрунтувати дизайн емпіричного дослідження, підібрати психодіагностичний інструментарій, дослідити взаємозв'язок стресу та психологічної ресурсності.
3. Проаналізувати отримані результати дослідження, зокрема, особливості взаємозв'язку додання стресу та психологічної ресурсності.

Методи дослідження. З метою розв'язання поставлених завдань нами було використано низку методів дослідження:

-теоретичні: аналіз, систематизація, класифікація, синтез, узагальнення.

-емпіричні: методика «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (С.Хобфолл, лінгвістична адаптація); методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О.Штепа); опитувальник «Особисті ресурси» (О.Савченко, О.Сукач); опитувальник «Шкала сприйманого стресу PSS-10» (Ш.Коен, адаптація О.О. Вельбрехт).

-математико-статистичні: первинна статистика, відсотковий аналіз, критерій Шапіро-Вілка для перевірки нормальності розподілу даних, кореляційний аналіз за Спірменом, U-критерій Манна-Уїтні, критерій Краскела-Уоліса за допомогою програм Microsoft Excel та Jamovi.

Теоретична значущість одержаних результатів

Теоретична значущість дослідження полягає у систематизації та узагальненні наукових підходів до розуміння взаємозв'язку між процесами додання стресу та психологічною ресурсністю особистості. Результати роботи розширюють уявлення про механізми взаємодії психологічних ресурсів та копінг-стратегій, конкретизують роль особистісних, когнітивних, емоційно-

вольових та соціальних ресурсів у виборі стратегій подолання стресових ситуацій. Дослідження вносить вклад у розвиток ресурсного підходу в психології стресу, демонструючи циклічний характер взаємозв'язку між ресурсністю та копінгом, що має важливе значення для подальших теоретичних розробок у галузі психології особистості та психології здоров'я.

Практична значущість одержаних результатів

Практична значущість роботи визначається можливістю використання отриманих результатів для розробки психологічних програм підвищення стресостійкості особистості через цілеспрямований розвиток психологічних ресурсів. Результати дослідження можуть бути застосовані в консультативній практиці психологів для діагностики рівня психологічної ресурсності та особливостей копінг-поведінки клієнтів, що дозволить формувати персоналізовані стратегії психологічної підтримки. Особливої актуальності результати набувають в умовах воєнного стану в Україні, де населення потребує ефективних інструментів подолання хронічного стресу та збереження психічного здоров'я. Матеріали дослідження можуть використовуватися у навчальному процесі при викладанні курсів з психології стресу, психології здоров'я та консультативної психології.

Апробація отриманих результатів. Результати дослідження були представлені у вигляді тез на тему «Взаємозв'язок додання стресу та психологічної ресурсності особистості» у збірнику доповідей 93-студенської наукової конференції «Інноваційні проєктні рішення на шляху до економічного відродження України»

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 30 найменувань та 8 додатків. Текст роботи містить 13 таблиць, 2 рисунки та розміщений на 61 сторінці.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття стресу та особливості долаття стресу

Стрес є частиною життя людини, оскільки він виникає у відповідь на різноманітні ситуації та виклики, що ставить перед нами життя. Такий психологічний та фізіологічний стан є реакцією організму на зовнішні подразники, які можуть бути як позитивними, так і негативними. Попри те, що стрес часто асоціюється з негативними відчуттями, він може виконувати як адаптивну функцію, допомагаючи людині справлятися з труднощами, так і деструктивну, коли стає хронічним або надмірним. У сучасному світі, де рівень вимог і швидкість змін постійно зростають, розуміння поняття стресу, його причин та наслідків є важливим для підтримки психічного і фізичного здоров'я людини.

Стрес (від англ. «stress» – «напруга») – це реакція організму на різні подразники або стресори, які викликають напруження і мобілізацію захисних механізмів. Він проявляється через комплекс фізіологічних змін, що виникають у відповідь на зовнішні впливи, такі як: холод, недоїдання, психоемоційні або фізичні травми, радіаційне опромінення, втрату крові чи інфекційні захворювання. Такого роду реакція є природною відповіддю організму, спрямованою на захист від загрози і відновлення рівноваги, хоча у тривалій або надмірній формі стрес може призвести до виснаження та негативних наслідків для здоров'я [7, с.112].

Всесвітня організація охорони здоров'я охарактеризувала стрес як одну з найбільших загроз для здоров'я у XXI столітті [12, с.141]. Такий феномен набув масштабів епідемії, впливаючи на фізичне та психічне благополуччя людей по всьому світу.

Розглядаючи поняття «стрес», можна відзначити, що його трактування охоплює широкий спектр дисциплін, зокрема: фізіологію, психологію, медицину та соціологію. В цілому, стрес можна визначити як складний процес, що включає в себе кілька ключових аспектів:

1. Стимули чи стресори - це зовнішні або внутрішні фактори, які викликають у особи емоційне або фізичне напруження. Такі події можуть бути як негативними (наприклад, проблеми на роботі або в особистому житті), так і позитивними (наприклад, нові можливості чи досягнення).
2. Суб'єктивна реакція - це внутрішня відповідь особи на зовнішні подразники, яка проявляється у вигляді емоційного збудження або напруги. Ця реакція може варіюватися залежно від особистих особливостей, таких як: характер, минулий досвід і наявність підтримки з боку оточуючих.
3. Фізіологічна реакція - це автоматичні зміни в організмі, які відбуваються у відповідь на стресори. Вони можуть включати в себе: підвищення серцевого ритму, зміни в диханні, активацію гормонів стресу тощо. Ці фізичні зміни покликані допомогти організму адаптуватися до нових вимог та підтримувати його функціонування в умовах напруги [6, с.30].

Таким чином, стрес є багатогранним явищем, що включає в себе взаємодію зовнішніх чинників, суб'єктивних переживань та фізіологічних реакцій, які разом формують досвід людини в умовах різних викликів.

Розглядаючи історичний розвиток концепції стресу, можна відзначити, що вагомий внесок у вивчення цього феномену та особливостей його долаття зробив психофізіолог Бредфорд Кеннон, який увів поняття «стрес» у 1932 році у наукових працях, де описував загальновідому реакцію «бийся або втікай». Ця концепція стала фундаментальною для розуміння того, як організм мобілізує свої ресурси у відповідь на загрозу. Кеннон продемонстрував, що стресова реакція є еволюційно зумовленим механізмом виживання, який готує організм до швидкої дії у небезпечних ситуаціях.

Деякі науковці стверджують, що першим у 1930-х роках ввів поняття «стрес» та описав його як «загальний адаптаційний синдром» австро-канадський лікар Ганс Сельє, який вважається «батьком дослідження стресу» й опублікував безліч статей та книг на цю тему. Сельє розробив тристадійну модель стресу, яка включає стадію тривоги, стадію резистентності (опору) та стадію виснаження. Його роботи революціонізували розуміння стресу як системної реакції організму, що має однакові характеристики незалежно від природи стресора.

Незважаючи на значний обсяг досліджень у галузі вивчення стресу, єдиного загальновизнаного підходу до визначення цього поняття і його зв'язку зі стресостійкістю серед науковців досі немає.

Різноманіття підходів відображає складність феномену стресу, який можна розглядати з різних точок зору – біологічної, психологічної, соціальної та системної. Так, біологічна теорія (представлена дослідженнями Дж.Фуллера, В.Томпсона, Г.Вольфа та ін.) підкреслює, що здатність організму протистояти стресу залежить від внутрішньо закладених захисних механізмів, які функціонують незалежно від умов зовнішнього середовища [26].

У даному контексті стрес є передусім фізіологічною реакцією на соціально-психологічні подразники, що формуються під впливом характеру міжособистісних стосунків і мотиваційних чинників. Дослідники також наголошують, що конфлікти, що виникають як під впливом зовнішніх факторів, так і внутрішніх суперечностей, призводять до суб'єктивних переживань, фізіологічних та психологічних змін [26]. Стресовий вплив може бути викликаний як безпосередньо фізичною загрозою, так і символічними чинниками, які запускають комплексну реакцію організму на небезпеку.

У сучасних дослідженнях стресу особливу увагу приділяють механізмам адаптації, що виступають ключовими у формуванні стресових реакцій. Адаптація визначається як процес, через який людина намагається впоратися не лише з проблемними ситуаціями, але й з емоціями, які ці ситуації викликають. Вона проявляється у двох основних формах: активне подолання викликів зовнішнього світу та захисна реакція на внутрішні емоційні переживання.

У рамках когнітивної теорії стресу, зокрема моделі динамічних процесів (Р.Хокей), основна увага зосереджується на тому, як людина сприймає загрози та оцінює власні ресурси для їх подолання. Стрессова загроза тут сприймається як очікування можливого негативного впливу з боку зовнішнього середовища [29]. Представники цього підходу вважають, що психологічний стрес виникає в результаті впливу ментальних стимулів, які сприймаються як загроза для індивіда. Це означає, що для розвитку стресу не обов'язково має бути фізична присутність небезпеки, оскільки людина здатна передбачати або уявляти можливі загрозливі ситуації. Ступінь і інтенсивність стресу залежать від того, наскільки вимоги, що висувуються перед особою, не співпадають із її можливостями та ресурсами. Когнітивна теорія стресу особливо підкреслює роль когнітивної оцінки у формуванні стресової реакції. Згідно з цим підходом, одна й та сама ситуація може бути сприйнята різними людьми як загрозлива, чи нейтральна, залежно від їхньої інтерпретації. Первинна оцінка визначає, чи є ситуація стрессогенною, а вторинна оцінка стосується аналізу власних ресурсів для подолання стресу.

Одним із підходів до розуміння стресу є психодинамічна модель, яка базується на теорії Зигмунда Фрейда і тісно пов'язана з поняттям тривоги. Згідно з цим підходом, тривога може проявлятися у двох формах. Перша – це сигнальна тривога, яка виникає як реакція на очікувану зовнішню небезпеку. Друга форма – травматична тривога, пов'язана з внутрішніми конфліктами і несвідомими джерелами. Причиною такої тривоги можуть бути придушені сексуальні чи агресивні імпульси, що призводить до виникнення психічних розладів. Фрейд для пояснення цих проявів ввів термін «психопатологія повсякденного життя». У випадках, коли така тривога загрожує виникненням неврозу, психіка використовує захисні механізми для самозбереження[7, с.114]. Психодинамічний підхід розглядає стрес не лише як реакцію на зовнішні події, а як результат внутрішніх психологічних конфліктів. З цієї перспективи, індивідуальні відмінності у сприйнятті та переживанні стресу значною мірою зумовлені несвідомими процесами, ранніми дитячими переживаннями та

сформованими захисними механізмами. Захисні механізми, такі як витіснення, проєкція, раціоналізація та сублімація, можуть як допомагати справлятися зі стресом, так і ускладнювати адаптацію, якщо вони є надмірно ригідними або неадаптивними.

Б.Доренвенд є представником соціально-психологічного підходу, здійснив адаптацію концепції фізіологічного стресу Ганса Сельє до контексту психологічного стресу [25]. Він розглядав стрес як стан, що виникає в організмі внаслідок впливу внутрішніх і зовнішніх факторів. Такий стан містить як адаптивні, так і неадаптивні реакції на подразники, які при досягненні певного критичного рівня можуть призводити до порушень як психічних, так і фізіологічних функцій організму, що обмежують його здатність ефективно справлятися з навантаженнями. Соціально-психологічний підхід підкреслює важливість соціального контексту у формуванні та переживанні стресу. Особливу увагу цей напрям приділяє ролі життєвих подій у виникненні стресу. Дослідники розробили шкали оцінки стресогенності різних життєвих подій, демонструючи, що накопичення значущих змін у житті людини може призводити до розвитку захворювань і психологічних порушень. При цьому важливими є не лише негативні події, а й позитивні зміни, що вимагають адаптації. Б. Доренвенд також звернув увагу на роль соціальної підтримки як буфера, що пом'якшує негативний вплив стресу. Наявність міцних соціальних зв'язків, відчуття належності до спільноти та можливість отримати допомогу від оточуючих суттєво підвищують стресостійкість особистості. У контексті українських реалій, де традиційно високо цінуються сімейні та громадські зв'язки, ця теза набуває особливого значення.

Системна модель стресу, розроблена С.Хобфоллом, розглядає виникнення стресу через призму людських ресурсів, що є ключовими для подолання життєвих викликів. Хобфолл підкреслює, що ці ресурси складаються з кількох компонентів, таких як: поведінкова активність, особистісні якості, енергетичні ресурси та життєві умови. Втрата або загроза втрати цих ресурсів може стати джерелом стресу. Однак, люди прагнуть відновлювати баланс, використовуючи

різні стратегії компенсації; це може бути як безпосереднє відшкодування втрачених ресурсів, так і зміна підходу до ситуації через її переосмислення або фокусування на позитивних аспектах нових обставин [28].

Теорія збереження ресурсів Хобфолла є однією з найбільш впливових сучасних концепцій стресу. Вона базується на припущенні, що люди мають базову мотивацію отримувати, зберігати та захищати те, що вони цінують. Стрес виникає, коли існує загроза втрати ресурсів, фактична втрата ресурсів або коли людина інвестує ресурси, але не отримує очікуваної віддачі. Хобфолл виділяє чотири основні категорії ресурсів: об'єктні ресурси (матеріальні блага), умовні (стабільна робота, міцне здоров'я), особистісні ресурси (самоефективність, оптимізм) та енергетичні ресурси (знання). Важливим є принцип, що втрата ресурсів має більший психологічний вплив, ніж їх придбання. Це пояснює, чому негативні життєві події часто мають більш сильний вплив на психологічне благополуччя, ніж позитивні того ж масштабу.

Сьогодні все частіше застосовується міждисциплінарний підхід до вивчення стресу, представлений роботами Г. Басовіц. Ключовим аспектом його моделі є концепція тривоги, яка визначається як «усвідомлені та чіткі переживання інтенсивного страху та передчуття, що виникають внутрішньо і не завжди пов'язані з явними зовнішніми загрозами» [22]. Автор вважає, що стрес формується під впливом різних подразників, які викликають тривогу у більшості людей або в окремих представників. Це може призводити до різноманітних фізіологічних, психологічних та поведінкових реакцій, які можуть бути як патологічними, так і корисними. У деяких випадках ці реакції здатні стимулювати досягнення вищих рівнів функціонування та нових можливостей регуляції в умовах мінливого середовища [26]. Міждисциплінарний підхід інтегрує знання з різних галузей науки - біології, психології, соціології, медицини - для створення цілісного розуміння феномену стресу. Цей підхід визнає, що стрес є багаторівневим явищем, яке впливає на молекулярному, клітинному, органному, психологічному, міжособистісному та соціальному

рівнях. Розуміння цих взаємозв'язків дозволяє розробляти більш ефективні стратегії профілактики та подолання стресу.

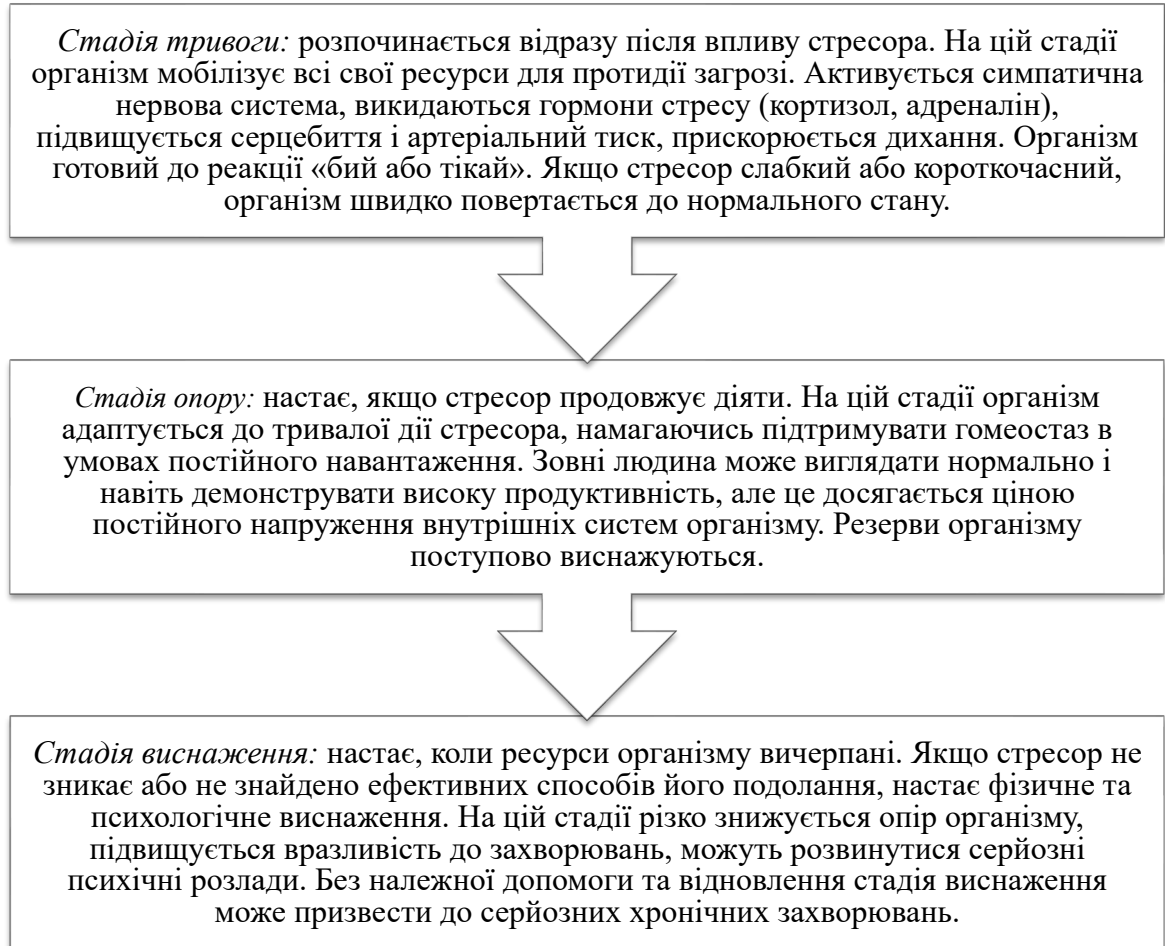
Аналізуючи теорії стресу зарубіжних вчених, можна зазначити, що більшість з них характеризують його як складний стан, що виникає у відповідь на вплив зовнішніх і внутрішніх чинників. Цей стан супроводжується напруженням та може призводити до різноманітних психологічних і фізіологічних наслідків, які проявляються в активації організму. Дослідження в цій галузі підкреслюють, що реакція людини на стресор залежить від того, наскільки важливою є ситуація, а також від індивідуальних особливостей особистості.

Стрес є складним і багатогранним явищем, яке можна класифікувати за різними критеріями. Однією з основних категорій є емоційний поділ на позитивний (еустрес) та негативний стрес (дистрес). Перший тип може сприяти мотивації і досягненню цілей, тоді як негативний, навпаки, призводить до емоційного виснаження та погіршення психічного стану. Стрес також можна розділити на короточасний (гострий) та довготривалий (хронічний). Гострий стрес виникає у відповідь на миттєві виклики, такі як екзамен або важлива зустріч, а хронічний стрес розвивається внаслідок тривалих труднощів, наприклад, проблем на роботі чи в особистому житті [10, с.14-17]. Хронічний стрес є більш небезпечним, оскільки організм перебуває у постійному стані мобілізації, що призводить до виснаження його ресурсів. Хронічний стрес може розвиватися непомітно, коли людина постійно стикається з труднощами, які не вдається вирішити. Особливо небезпечним є те, що люди можуть звикнути до хронічного стресу і перестати усвідомлювати його наявність, хоча його руйнівний вплив на організм продовжується.

В рамках фізіологічного стресу існують різні види, включаючи механічні, хімічні та біологічні, які спричиняють реакції організму на зміну умов навколишнього середовища. Наприклад, різкі зміни температури чи вплив болю можуть викликати фізіологічний дискомфорт. У свою чергу, психоемоційний стрес може бути пов'язаний із сильними емоціями, такими як страх або тривога,

що виникають внаслідок стресових ситуацій. Ганс Сельє, видатний вчений у дослідженні стресу, описав три етапи адаптації до стресу: стадія тривоги, стадія опору та стадія виснаження (див. табл. 1.1.1).

Таблиця 1.1.1 – Етапи адаптації до стресу



Ці етапи демонструють, як організм реагує на стресори і адаптується до них, а також показують, що тривалий стрес може призвести до виснаження ресурсів організму і негативних наслідків для здоров'я.

Ступені прояву стресу також варіюються: слабкий, середній і сильний. Слабкий стрес може навіть бути корисним, оскільки він тримає людину в тонусі і підвищує уважність. Середній рівень стресу часто асоціюється з оптимальною продуктивністю згідно з законом Йоркса-Додсона, який стверджує, що існує оптимальний рівень активації для кожного завдання. Занадто низький рівень активації призводить до апатії та низької продуктивності, тоді як занадто високий - до дезорганізації поведінки. [15] Сильний стрес може викликати панічні реакції, дезорієнтацію, нездатність приймати рішення та виконувати

навіть прості завдання. Когнітивні функції, особливо ті, що пов'язані з робочою пам'яттю та виконавчим контролем, значно погіршуються під впливом сильного стресу. Також порушується емоційна регуляція, що може призводити до імпульсивних і нерациональних дій.

Для подолання стресу важливо спочатку оцінити ситуацію з точки зору її потенційної загрози для особистості. Така оцінка дозволяє суб'єкту усвідомити, наскільки ситуація небезпечна або складна. Далі здійснюється аналіз власних ресурсів для подолання викликів, які ставить ситуація. Це співставлення дає змогу зрозуміти, чи здатний суб'єкт ефективно справитися з викликом, або ж він потребує додаткових ресурсів чи змін у стратегії реагування. Після цього, на основі перегляду першочергових висновків, може бути внесено корективи, що дозволить людині по-новому поглянути на свої можливості впливати на ситуацію і адаптувати поведінку.

Ключову роль у визначенні події як стресової, відіграють три основні чинники. По-перше, це емоційна реакція, яка виступає своєрідним сигналом тривоги, що вказує на можливу небезпеку і допомагає регулювати поведінку. По-друге, важливою є невизначеність, пов'язана з подією – вона може стосуватися часу її настання, сили впливу або навіть необхідних знань для уникнення загрози. І нарешті, ступінь складності події з точки зору когнітивних можливостей та попереднього досвіду також визначає, наскільки важко буде справлятися з нею [2, с.1147]. Невизначеність є особливо потужним стресором, оскільки вона позбавляє людину можливості планувати та контролювати ситуацію. Дослідження показують, що люди часто переживають більший стрес від невизначеності, ніж від визначеної, навіть якщо негативної, ситуації. Це пояснює, чому очікування результатів медичних обстежень або судових рішень може бути більш стресогенним, ніж отримання поганих новин.

Емоційна реакція на стрес виконує важливу інформаційну функцію, сигналізуючи про дисбаланс між вимогами ситуації та наявними ресурсами. Однак надмірна емоційна реакція може сама по собі стати джерелом додаткового стресу і заважати ефективному подоланню ситуації. Тому важливою є здатність

до емоційної регуляції - вміння розпізнавати, розуміти і модулювати свої емоційні стани.

Складність події визначається не лише об'єктивними характеристиками ситуації, а й суб'єктивним сприйняттям та попереднім досвідом людини. Те, що є складним викликом для однієї людини, може бути рутинною задачею для іншої, залежно від їхніх навичок, знань та досвіду. Це підкреслює важливість врахування індивідуальних особливостей при аналізі стресових ситуацій.

Аналізуючи сучасний контекст стресу в українському суспільстві стає зрозумілим, що особливо гостро проблема стресу постає в умовах воєнного стану, коли населення зіткнулося з безпрецедентними викликами: загрозою життю, втратою близьких, вимушеним переміщенням, економічною нестабільністю та постійною невизначеністю. Ці фактори створюють унікальну конфігурацію стресогенних чинників, що вимагає від особистості максимальної мобілізації психологічних ресурсів. Стрес став невід'ємною частиною життя та сприяє розвитку вміння пристосовуватися до швидких змін й адаптуватися, але водночас є й однією з найнебезпечніших проблем для здоров'я та благополуччя населення.

Дослідження особливостей долаття стресу є важливою та актуальною проблемою у галузі психології, тому що це безпосередньо впливає на психічне здоров'я, дає людям змогу пошуку шляхів досягнення стабільного самопочуття та сприяє розвитку стресостійкості. У контексті тривалого стресового навантаження, характерного для сучасної України, особливої ваги набуває розуміння індивідуальних відмінностей у реагуванні на стрес та розробка ефективних стратегій його подолання.

1.2. Поняття психологічної ресурсності особистості

Поняття психологічної ресурсності особистості є важливим аспектом сучасної психології, оскільки воно стосується внутрішніх можливостей і потенціалу людини, які допомагають їй справлятися із життєвими труднощами,

досягати поставлених цілей та підтримувати психічне благополуччя. Психологічна ресурсність відображає здатність особистості мобілізувати свої внутрішні сили у стресових ситуаціях, ефективно вирішувати проблеми та адаптуватися до змін. У контексті психологічного здоров'я вона відіграє ключову роль у зміцненні стійкості, самооцінки та саморегуляції, що робить її центральною категорією для розуміння як індивідуальних, так і соціальних процесів розвитку людини.

Для того, щоб впоратися з життєвими викликами, людина повинна залучати наявні ресурси або знаходити нові. Розвиток теорії стресу в психології також спирається на ресурсний підхід, який акцентує увагу на здатності індивіда задіяти свої внутрішні ресурси та використовувати соціальну підтримку для ефективного подолання стресових ситуацій і їх наслідків.

Ресурсна перспектива передбачає, що кожна людина володіє певним набором ресурсів - як усвідомлюваних, так і неусвідомлюваних, - які можуть бути мобілізовані в разі необхідності. Важливим є розуміння, що ресурси не є статичними; вони можуть розвиватися, змінюватися, виснажуватися і відновлюватися протягом життя. Це створює основу для оптимістичного погляду на можливості людини і відкриває шляхи для психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток та зміцнення ресурсів.

Психологічне здоров'я людини ґрунтується на її здатності використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для збереження гармонії та адаптації до стресових ситуацій. Воно охоплює фізичні, емоційні, моральні та соціальні можливості, які допомагають зберігати рівновагу в умовах складних викликів. Психологічні травми, викликані людськими чинниками, зазвичай сильніше впливають на особистість, ніж природні катастрофи, але в нашій владі є рішення щодо того, як реагувати на різні ситуації. Важливо розуміти, що кожен має власний набір ресурсів, що допомагають ефективно долати стрес та підтримувати благополуччя [5, с.84].

Концепція психологічного здоров'я не обмежується відсутністю психічних розладів - це набагато ширше поняття, що включає здатність до самореалізації,

встановлення та підтримання значущих стосунків, відчуття сенсу життя, суб'єктивне благополуччя і здатність до адаптації. Психологічна ресурсність є фундаментом психологічного здоров'я, забезпечуючи людині необхідні інструменти для навігації в складному та мінливому світі.

Дослідження показують, що люди з вищим рівнем психологічної ресурсності демонструють кращі показники психологічного і фізичного здоров'я, вищу задоволеність життям, більшу професійну успішність і кращу якість міжособистісних стосунків. Вони краще справляються зі стресом, швидше відновлюються після невдач і більш ефективно адаптуються до змін. Це підкреслює практичну значущість розвитку психологічної ресурсності як для індивідуального благополуччя, так і для суспільства в цілому.

Особистісні ресурси, за визначенням С. Хобфолла, являють собою ті аспекти життя людини, які вона вважає цінними та необхідними для подолання стресу. С.Хобфолл розмежовує ці ресурси на дві категорії: зовнішні, що включають соціальні зв'язки та підтримку, і внутрішні, до яких відносяться психологічні якості та емоційна стійкість. Втрата будь-якої з цих категорій сприймається людиною як негативний досвід, що спричиняє стрес. Концепція С. Хобфолла підкреслює прагнення людей зберігати та примножувати свої ресурси, інвестуючи в їх захист і розвиток для забезпечення стійкості перед життєвими викликами [19, с.783].

Хоча значення особистісних ресурсів давно визнано, психологія досі недостатньо зосереджувалася на тому, як люди на різних етапах життя уявляють ці ресурси. Однак, такі уявлення відіграють важливу роль у формуванні свідомості, плануванні власної діяльності та організації реакцій на події. Спосіб, у який людина використовує свої особистісні ресурси, значною мірою впливає на її життєві досягнення. Інтелектуальні ресурси, наприклад, визначають індивіда як освіченого, досвідченого, уважного, компетентного, тоді як емоційно-вольові ресурси забезпечують стійкість, впевненість, цілеспрямованість і наполегливість [3, с.864].

У психології виділяють три основних підходи до розуміння поняття «ресурс». Перший підхід базується на концепції «потужності» й пов'язується з інтелектуальною продуктивністю. Він охоплює сукупність елементів, які впливають на якість інтелектуальних процесів. Другий підхід стосується категорії «здібностей» і підкреслює важливість когнітивних, емоційних та вольових ресурсів для регулювання поведінки. Тут акцент робиться на тому, що ці ресурси мають індивідуальну специфіку, яка впливає на самоконтроль та поведінкову ефективність. Третій підхід ґрунтується на категорії «якості» та застосовується в різних сферах психології.

Відтак у психології праці під ресурсами розуміють доступні індивіду властивості середовища та інші зовнішні фактори, що сприяють досягненню професійних цілей. У психології розвитку ресурси знижують ризик дезадаптації та сприяють гармонійному розвитку, а у теорії стресу вони допомагають мінімізувати або повністю виключити негативний вплив стресорів. Важливим аспектом є також ресурсний підхід у контексті важких життєвих ситуацій, де людина свідомо використовує доступні засоби та можливості для подолання викликів. У позитивній психології ресурси розглядаються як система індивідуальних характеристик, які сприяють успіху в умовах невизначеності та допомагають адаптуватися до змін [3, с. 865-866].

Ресурсність людини є ключовою характеристикою її психологічної адаптивності, що полягає в здатності максимально використовувати доступні можливості в різних життєвих обставинах. Ця риса визначає вміння особистості ефективно мобілізувати свої внутрішні резерви для досягнення цілей і вирішення завдань. Ресурсність виявляється як важливий індикатор того, наскільки людина здатна розкрити потенціал своїх можливостей. Ключовим аспектом ресурсності є не тільки її використання, але й збереження та відновлення. Це важливо для підтримки психологічного здоров'я, адже йдеться не просто про здатність діяти, а й про якість функціонування.

Олена Штепа вважає психологічну ресурсність особистості ключовим аспектом, що дозволяє індивіду максимально реалізувати свій потенціал. Це

розуміння включає здатність активувати внутрішні резерви з метою особистісного розвитку, а також формування глибоких і підтримуючих стосунків з іншими людьми. Психологічна ресурсність є важливою для виявлення справжньої суті особистості, адже вона вказує на готовність до змін і адаптації [17, с.339].

Виявлення психологічної ресурсності може спостерігатися у здатності до самонавчання, ефективному вирішенні життєвих викликів і вмілому управлінні емоціями. Такі особи проявляють незалежність у своїх рішеннях і можуть впевнено долати труднощі, водночас підтримуючи оточуючих у важких ситуаціях. О.С. Штепа також зазначає, що знання власних ресурсів і вміння їх використання є важливими характеристиками цієї ресурсності, оскільки вони сприяють досягненню творчих успіхів і загальному благополуччю [17, с.341]. Також О.С. Штепа зазначає, що люди різного віку відзначають, що найціннішими психологічними ресурсами є любов і здатність допомагати іншим, сприяти їхньому розвитку і підтримувати у важкі моменти. У молодому віці особистості часто орієнтуються на професійне самореалізування, знаходячи своє щастя в досягненнях на роботі. Проте, з віком, професійні досягнення втрачають свою вагу, і все більше цінується віра в добро та надання допомоги оточуючим. Тому, важливо навчати людей управлінню власними ресурсами та розвиткові резервної мотивації, яка дозволяє знайти різні шляхи досягнення успіху та внутрішньої гармонії [18, с.207]. Люди середнього віку знаходять внутрішню силу не лише у професійному самоствердженні, а й у здатності підтримувати оточуючих. Важливими стають цінності взаємодопомоги, толерантності, а також уміння надихати та надавати впевненості тим, хто поруч. Любов і відповідальність відіграють важливу роль у їхньому родинному щасті, надаючи можливість створювати гармонійні стосунки. Проте, конфліктні ситуації та кризи можуть стати викликом, оскільки нерідко сприймаються як ознака невизнання або відсутності потреби в їхній допомозі. Тому, зосереджуючись на власному розвитку та поглибленні мудрості, людина стає не лише цікавою для себе, а й авторитетною для оточуючих [18, с.207-208].

У пізній період дорослості люди знаходять сили вирішувати труднощі та залишатися щасливими через віру в добро. Вони зберігають переконання у справедливості, здатність до милосердя, віру в Бога та надію. Любов і допомога іншим є важливими ресурсами. У похилому віці головними викликами стають фрустрація та конфлікти, тому важливо відновлювати мотивацію через віру і любов. Відчуття поваги та толерантності до себе сприяє внутрішній гармонії, що особливо важливо для тих, хто перебуває на етапі мудрості [18,с.208].

О. Савченко розглядає ресурсну наповненість особистості як важливий індикатор її робочого стану та спроможності долати несприятливі життєві обставини. Дослідниця визначає психологічні ресурси як «сукупність психічних утворень (неспецифічних для даної сфери активності особистості), готових до актуалізації задля забезпечення ефективного вирішення проблеми». Особливістю її підходу є аналіз ресурсності через призму резильєнтності - здатності особистості мобілізувати та відновлювати власні ресурси після стресових ситуацій. У структурі резильєнтності авторка виділяє три ключові компоненти: запас особистісних ресурсів (усвідомлення наявних ресурсів і можливості їх мобілізації в ускладнених ситуаціях), здатність до відновлення ресурсів (оцінювання можливостей швидкого відновлення, організації самопідтримки та пошуку зовнішньої підтримки, протидії виснаженню) та стратегії самодопомоги (сформовані копінг-стратегії подолання стресових ситуацій і відновлення після них). Такий підхід дозволяє комплексно оцінити не лише наявність ресурсів, а й динаміку їх використання та поновлення [13, с.115].

У дослідженнях С.О. Микитюк йдеться про різноманітні аспекти внутрішніх ресурсів особистості, які поділяються на кілька підсистем. По-перше, біогенетичні ресурси, що стосуються спадкових чинників. По-друге, фізіологічні елементи, які охоплюють загальний стан здоров'я, анатомічні особливості, фізичну витривалість, а також вік і стать. Третя категорія, індивідуально-психологічні ресурси, містить інтелектуальний розвиток особистості, емоційні та вольові якості [9, с.85]. Ці різноманітні підсистеми утворюють складну структуру, яка є основою життєдіяльності особистості. Внутрішні ресурси

вважаються унікальним надбанням, яке визначає індивідуальність особи і слугує джерелом її особистісного зростання.

Л. Рибалко підкреслює, що ресурсний підхід вимагає глибокого вивчення потенціалу особистості та знаходження шляхів для його розкриття і реалізації у різних сферах діяльності, відповідно до природних здібностей людини. Основною метою цього підходу є вивчення зв'язку між самореалізацією особистості та її потенційними можливостями, а також виявлення шляхів розвитку сутнісних сил особистості для досягнення вершин у житті [11].

Особливу увагу дослідників привертає питання про те, як використання ресурсів впливає на загальний стан людини. Саме тут виникає поняття резильєнтності – здатності швидко відновлюватися після стресових ситуацій, повертаючись до початкового рівня функціонування.

Резильєнтність базується на взаємодії факторів ризику та захисту, які сприяють стійкості психіки перед труднощами. Таким чином, ресурсність і резильєнтність працюють разом, допомагаючи людині долати негативні наслідки стресу й травматичних подій. Психологічна ресурсність є визначальною характеристикою, що дозволяє особистості відновлюватися та ефективно функціонувати після кризових ситуацій [1].

У процесі реалізації психологічних ресурсів важливо враховувати певні механізми та способи їх активації. Основними з них є:

- ефективне планування з послідовним виконанням дій, що ведуть до досягнення цілей;
- визнання значущості з боку оточення;
- чітке розуміння своїх можливостей і прагнення підвищити самоефективність;
- здатність брати відповідальність за своє життя та бачити потенціал для позитивних змін;
- вміння розрізняти, де можна застосувати свої ресурси найбільш ефективно;
- уникання узагальнень стосовно труднощів та невдач;

– сприйняття соціальних можливостей як інструменту для досягнення позитивних результатів [8, с.48].

Усі ці елементи є ключовими для розвитку психологічних ресурсів і можуть слугувати основою для програм психокорекції, особливо для тих, хто стикається з життєвими викликами, спричиненими поточними подіями в Україні.

Отже, психологічні ресурси особистості можна розділити на два види: зовнішні та внутрішні. Зовнішні ресурси, включають широкий спектр об'єктивних умов і соціальних зв'язків такі як:

- Соціальна підтримка - наявність людей, які можуть надати емоційну, інформаційну, інструментальну або оціночну підтримку. Соціальна підтримка є одним з найбільш досліджених і найбільш значущих зовнішніх ресурсів. Вона може виступати як буфер проти стресу, пом'якшуючи його негативний вплив на здоров'я і благополуччя.
- Матеріальні ресурси - фінансова стабільність, житло, доступ до медичної допомоги, освіти та інших послуг. Хоча гроші самі по собі не гарантують щастя, достатній рівень матеріальних ресурсів забезпечує базову безпеку і знижує рівень стресу, пов'язаного з виживанням.
- Організаційні та інституційні ресурси - стабільне робоче місце, доступ до соціальних служб, належне функціонування державних інституцій. Ці ресурси створюють передбачуване і підтримуюче середовище для життєдіяльності.
- Культурні та духовні ресурси - належність до спільноти, релігійні або духовні практики, культурна ідентичність. Ці ресурси надають сенс і цілісність життєвому досвіду, допомагають у важкі часи.

Внутрішні ресурси стосуються психологічних характеристик особистості, які сприяють її ефективному функціонуванню:

- Когнітивні ресурси - інтелект, креативність, здатність до аналітичного мислення, розвинені навички вирішення проблем. Ці ресурси дозволяють людині ефективно аналізувати ситуації і знаходити оптимальні рішення.

- Емоційні ресурси - емоційний інтелект, здатність до емоційної регуляції, оптимізм, життєстійкість. Емоційні ресурси допомагають підтримувати психологічну рівновагу і конструктивно справлятися з негативними переживаннями.
- Мотиваційно-вольові ресурси (поведінкові) - цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, витривалість. Ці ресурси забезпечують здатність досягати довгострокових цілей навіть перед обличчям труднощів.
- Особистісні характеристики - самоефективність, самооцінка, внутрішній локус контролю, сенс життя. Ці ресурси формують ядро особистості і визначають базове ставлення людини до себе і світу [27].

Важливо розуміти, що зовнішні і внутрішні ресурси тісно взаємопов'язані. Наявність зовнішніх ресурсів сприяє розвитку внутрішніх, і навпаки - люди з розвиненими внутрішніми ресурсами краще вміють знаходити і використовувати зовнішні ресурси. Наприклад, людина з високою самоефективністю (внутрішній ресурс) швидше звернеться за допомогою (зовнішній ресурс), коли це необхідно [24].

Психологічно стійка особистість демонструє готовність до взаємодії, має стійкість до негативних зовнішніх впливів та володіє необхідними засобами для подолання труднощів. Ресурси, спрямовані на підтримку і зміцнення здоров'я, варто розглядати поетапно: починаючи з фізичного, психічного та особистісного аспектів, а потім оцінюючи їхній загальний вплив на якість життя як цілісного показника [5, с.85].

Копінг-ресурси, або ж здатність людини до ефективного управління власними внутрішніми можливостями, забезпечують усвідомлене й цілеспрямоване використання особистісних ресурсів. Це своєрідний механізм, який дозволяє адаптувати стратегії поведінки до конкретних умов, активізуючи необхідні ресурси для досягнення успіху. Вміння керувати цими ресурсами дозволяє переходити від поверхневого реагування на ситуацію до глибшого усвідомлення власних можливостей.

Концепція копіngu стосується зусиль людини справлятися з вимогами, що перевищують її звичні ресурси. Копінг-стратегії можуть бути орієнтованими на проблему (спрямовані на зміну стресової ситуації) або на емоції (спрямовані на регуляцію емоційної реакції на ситуацію). Ефективний копінг передбачає гнучке використання різних стратегій залежно від специфіки ситуації і наявних ресурсів. Розвиток копінг-ресурсів є важливою задачею для підвищення стресостійкості і загального благополуччя. Це може включати роботу над фізичним здоров'ям, розвиток психологічних навичок, зміцнення соціальних зв'язків і покращення матеріального становища. Особливо актуальними психологічні ресурси стають в кризові періоди, коли рівень невизначеності зростає. У такі моменти важливо мати як соціальні, так і індивідуальні якості, що сприяють продуктивному розвитку.

Отже, особистісні ресурси - це комплексна система, яка включає психічне забезпечення та саморегуляцію особистості. Вони інтегрують різні компоненти, що впливають на успішність людини як у професійній, так і в особистій сфері. У кризові періоди - чи то особисті кризи (втрата близької людини, розлучення, звільнення з роботи), чи суспільні (економічна криза, пандемія, війна) - психологічна ресурсність стає критично важливою. В умовах кризи звичні способи функціонування можуть не працювати, і людині потрібно мобілізувати всі доступні ресурси для адаптації до нових умов.

У контексті української реальності, де суспільство стикається з багаторічною кризою, зумовленою військовою агресією, економічною нестабільністю та соціальними трансформаціями, питання психологічної ресурсності набуває особливої актуальності. Дослідження показують, що люди демонструють різні траєкторії адаптації: від стійкості, коли рівень функціонування залишається відносно стабільним, до відновлення, коли після початкового погіршення відбувається повернення до нормального стану, і до хронічної дезадаптації.

1.3. Взаємозв'язок додання стресу і психологічної ресурсності особистості

Психологічна ресурсність особистості є інтегральною характеристикою, що визначає здатність індивіда ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до змінних умов середовища. Дослідження останніх десятиліть демонструють складну багаторівневу взаємодію між процесами додання стресу (копінгу) та наявними психологічними ресурсами особистості.

Згідно з когнітивно-транзакційною моделлю стресу Лазаруса та Фолкмана, стрес виникає внаслідок суб'єктивної оцінки ситуації як загрозової або такої, що перевищує наявні ресурси індивіда. Саме психологічні ресурси виступають медіатором між стресором та реакцією особистості, визначаючи вибір стратегій копінгу та їх ефективність. Психологічні ресурси не лише визначають вибір стратегій додання стресу, але й безпосередньо впливають на їх ефективність. Дослідження С. Хобфолла в рамках теорії збереження ресурсів постулює, що стрес виникає при загрозі втрати, фактичній втраті або недостатньому поповненні ресурсів після їх витрачання [16, с. 33]

Дослідження показують, що високий рівень психологічної ресурсності корелює з використанням більш адаптивних копінг-стратегій, таких як планування, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка [23]. Натомість недостатній рівень ресурсності часто супроводжується застосуванням дезадаптивних форм реагування - уникання, заперечення або проекції. Звідси випливає, що формування та підтримання ресурсного потенціалу особистості є необхідною умовою успішного подолання стресових ситуацій і запобігання дистресу. Сукупність досліджень свідчить про взаємозалежність цих феноменів: копінг визначає ефективність реалізації ресурсів, а ресурси - можливості обрання певних стратегій подолання [30].

У роботах українських психологів підкреслюється, що ресурсність виступає середовищем, у якому формується активна життєва позиція, а конструктивне додання стресу - механізмом актуалізації ресурсів. Існує прямий

зв'язок між загальною психологічною ресурсністю особистості і копінг-орієнтованим на вирішення завдань, а також зворотній взаємозв'язок між загальною психологічною ресурсністю особистості і копінг-орієнтованим на емоції.» [14, с. 338] Підсумовуючи, для узагальнення цієї взаємодії можна навести порівняльну таблицю, що демонструє зв'язок між видами копінг-стратегій та аспектами ресурсності:

Таблиця 1.3.1. – Зв'язок між копінг-стратегіями додання стресу та аспектами ресурсності

Тип копінг-стратегії	Аспекти психологічної ресурсності, які підтримуються	Можливі результати
Проблемно-орієнтовані (планування, пошук рішень)	Когнітивна гнучкість, самоефективність, оптимізм, життєстійкість	Зниження тривоги, підвищення контролю
Емоційно-орієнтовані (переоцінка, прийняття)	Емоційна регуляція, стресостійкість	Відновлення внутрішнього балансу
Соціально-орієнтовані (пошук підтримки)	Соціальна компетентність, довіра, альтруїзм	Підвищення інтегрованості у спільноту
Уникаючі (уникання, заперечення)	Тимчасове збереження енергії, але виснаження ресурсів у довгостроковій перспективі	Зростання ризику хронічного стресу

Таким чином, додання стресу й психологічна ресурсність є взаємопов'язаними в системі саморегуляції особистості. Ресурсність виступає не лише фоном, а й детермінантою ефективного копіngu, тоді як успішні стратегії подолання, у свою чергу, сприяють оновленню й розширенню ресурсного потенціалу індивіда. Розвиток психологічної ресурсності можна розглядати як превентивний засіб підвищення стресостійкості, а формування усвідомлених стратегій додання - як ключ до збереження психічного здоров'я в умовах невизначеності. Взаємозв'язок між цими конструктами має циклічний характер.

Успішне подолання стресової ситуації сприяє накопиченню нового досвіду, зміцненню віри у власну ефективність і, як наслідок, збагаченню психологічної ресурсності. Навпаки, хронічне виснаження ресурсів призводить до нездатності ефективно протистояти навіть незначним стресорам.

Висновки до першого розділу

Отже, стрес є природною реакцією організму на різноманітні виклики та подразники, які можуть бути як фізичними, так і психологічними. Він викликає комплекс фізіологічних та емоційних змін, що мобілізують організм для подолання загрози. Вагому роль у сприйнятті події як стресової відіграють емоції, невизначеність та когнітивні можливості суб'єкта. Хоча стрес може мати як адаптивний, так і деструктивний вплив на людину, розуміння його механізмів допомагає краще керувати ситуаціями і знижувати ризик негативних наслідків для здоров'я.

У цьому розділі ми також досліджували психологічну ресурсність особистості, яка є складним та багатогранним поняттям, що охоплює як внутрішні, так і зовнішні ресурси, необхідні для ефективного подолання життєвих викликів та підтримання психічного благополуччя. Вона проявляється у здатності адаптуватися до змін, мобілізувати внутрішні резерви та використовувати різні аспекти життя для подолання стресу. Розуміння та розвиток цих ресурсів сприяє не лише особистісному зростанню, а й створенню гармонійних стосунків з оточенням, підвищуючи якість життя в усіх його аспектах. Отже, інвестиції в психологічну ресурсність мають суттєве значення для забезпечення стійкості та успішності особистості на різних етапах її життя.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив встановити, що взаємозв'язок між доданням стресу та психологічною ресурсністю має двосторонній характер. З одного боку, наявні психологічні ресурси детермінують вибір стратегій копіngu та їх ефективність: високий рівень ресурсності корелює з використанням активних, проблемно-орієнтованих стратегій додання стресу, тоді як дефіцит ресурсів призводить до домінування пасивних або деструктивних форм реагування. З іншого боку, успішне подолання стресових ситуацій сприяє накопиченню нового досвіду, зміцненню віри у власну ефективність і, як наслідок, збагаченню психологічної ресурсності особистості.

Особливої уваги заслуговує концепція збереження ресурсів С.Хобфолла, яка пояснює виникнення стресу через призму втрати або недостатнього відновлення психологічних ресурсів. Згідно з цим підходом, стресостійкість особистості визначається не лише наявністю певних ресурсів, а й здатністю їх ефективно використовувати, відновлювати та примножувати.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методи діагностики стресу, психологічної ресурсності особистості та взаємозв'язку між ними

Відповідно до мети і завдань нашої роботи нами було організовано та проведено емпіричне дослідження, на меті якого стояло продіагностувати стрес, психологічну ресурсність особистості та взаємозв'язок між ними. Відповідно до досліджуваних психологічних явищ нами було обрано психодіагностичні методики, що дозволяють дослідити стрес та ресурсність особистості за умови віддаленого місцезнаходження респондентів. Для реалізації емпіричного дослідження нами було підібрано вибірку, що складається з 70 осіб віком від 17 до 50+ років. Процедура опитування була організована за допомогою програмного забезпечення у вигляді Гугл-анкет. Анкета, яка була розроблена для дослідження доступна за посиланням: <https://forms.gle/zBUEaPuWm3ymKAQL6>

Першою методикою у нашому дослідженні був опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (С.Хобфолл 1994). Дана методика була використана нами для дослідження стратегій та моделей копінг-поведінки, як видів реакції людини на долаття стресу (Додаток А).

Опитувальник містить в собі 54 твердження, які досліджуваний повинен оцінити від 1 («зовсім невірнo») до 5 («цілком вірнo»). Дана методика містить в собі 9 субшкал – стратегій долаття стресу: «Асертивні дії», «Вступ в соціальний контакт», «Пошук соціальної підтримки», «Обережні дії», «Імпульсивні дії», «Уникнення», «Маніпулятивні (непрямі) дії», «Асоціальні дії», «Агресивні дії». Обробка результатів даного опитувальника проводиться відповідно до «ключа». Інтерпретація результатів проводиться на підставі порівняння отриманих оцінок по кожній з субшкал із середніми значеннями в досліджуваній групі. Рівні вираженості стратегій долаття стресу діляться на 3 рівні: низький, середній та високий[4].

Другою методикою нашого емпіричного дослідження є «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О.Штепа 2017), використаний з метою діагностики ресурсів особистості, які домагають долати життєві труднощі, стресові ситуації, залишатися у стабільному психічному та фізичному стані й продовжувати власну життєдіяльність (Додаток Б).

Опитувальник містить в собі 67 тверджень, які досліджуваний повинен позначити знаком «+» при згоді з певними твердженнями або знаком «-» при незгоді. Дана методика включає в себе 15 шкал: «Упевненість в собі», «Доброта до людей», «Допомога іншим», «Успіх», «Любов», «Творчість», «Віра у добро», «Прагнення до мудрості», «Робота над собою», «Самореалізація у професії», «Відповідальність», «Знання власних психологічних ресурсів», «Уміння оновлювати власні психологічні ресурси», «Уміння вміщувати власні психологічні ресурси» та загальний рівень психологічної ресурсності особистості. Загальний рівень психологічної ресурсності особистості рахується як сумарний бал по попередніх 14 субшкалах та ділиться на 5 рівнів - психологічна ресурсність не діагностується (0-56 б.), низький рівень психологічної ресурсності (57-69 б.), середній рівень психологічної ресурсності (70-92 б.), високий рівень психологічної ресурсності (93-106 б.), сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності (107-112 б.). Обчислення результатів відбувається за принципом визначення відповідностей відповідей респондента до ключа опитувальника [20].

Наступною використаною методикою в емпіричному дослідженні є опитувальник «Особисті ресурси» (О. Савченко, С. Сукач 2022). Ця методика була обрана з метою визначення характеристики наявних психологічних ресурсів особистості (Додаток В).

Опитувальник містить в собі 13 тверджень, які досліджуваний повинен оцінити від 1 («майже ніколи») до 5 («майже завжди»). Опитувальник поділяється на 4 субшкали: «Доступність ресурсів», «Частота використання стратегій відновлення ресурсів», «Емоційна спустошеність» та «Загальний рівень ресурсної наповненості». Шкала «Доступність ресурсів» демонструє

розуміння досліджуваним власних ресурсів та можливість/готовність їх відновлення. Шкала «Частота використання стратегій відновлення ресурсів» демонструє поведінку досліджуваного після певної стресової ситуації, тобто його активність у пошуку шляхів подолання негативних наслідків. Шкала «Емоційна спустошеність» демонструє низькі показники кількості особистісних ресурсів, які проявляються у наявності апатії та недостатності життєвих сил. Кожна шкала має 3 рівні – низький, середній та високий й підраховується відповідно до ключа методики [13].

Також в емпіричному дослідженні ми використали опитувальник «Шкала сприйманого стресу PSS-10» (Ш.Коен, адаптація О.О. Вельбрехт 2022) з метою продіагностувати на який рівень людина оцінює життєву ситуація як стресову за останній місяць (Додаток Г).

Опитувальник містить в собі 10 тверджень, які респонденти оцінюють за допомогою 5-бальної шкали: ніколи (0 балів), майже ніколи (1 бал), іноді (2 бали), досить часто (3 бали), часто (4 бали). Для пунктів сформульованих позитивно (тобто зворотних), шкала оцінок перегортається; після цього бали за всіма питаннями підсумовуються. Опитувальник має шкалу «Загальний рівень сприйнятого стресу» та 2 підшкали: «Сприйняття безпорадності» та «Брак самоєфективності». Кожна шкала має 3 рівні – низький, середній та високий, обчислення результатів відбувається за допомогою ключа опитувальника.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку особливостей долаання стресу і ресурсності особистості

Характеристика вибірки

В дослідженні взяло участь 70 респондентів різного віку та соціального становища. Вік опитуваних знаходиться в межах від 17 до 65 років (середній вік – 41 рік). 28 осіб серед опитуваних належать до вікової групи від 17 до 21 року, що складає 40% вибірки, 10 опитуваних представляють вікову групу 22-25 років та складають 14,3% вибірки, 9 респондентів входить у вікову групу 26-30, що становить 12,9% вибірки, 5 респондентів належать до вікової групи 31-35 років

(7,1% вибірки). По 6 респондентів належать до вікових груп 36-40, 41-50 та 50+, кожна з трьох перелічених вікових груп складає 8,6% вибірки. Серед учасників дослідження 36 респондентів жіночої статі, що складає 51,4% вибірки, 34 респонденти є представниками чоловічої статі, що становить 48,6% вибірки.

На рис.2.2.1. представлено розподіл вибірки за віком.

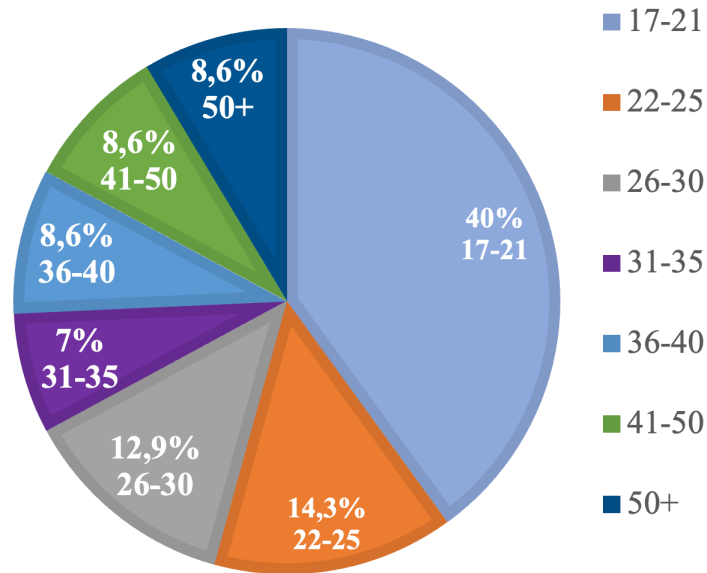


Рис. 2.2.1.

На рис.2.2.2. представлено розподіл вибірки за статтю.

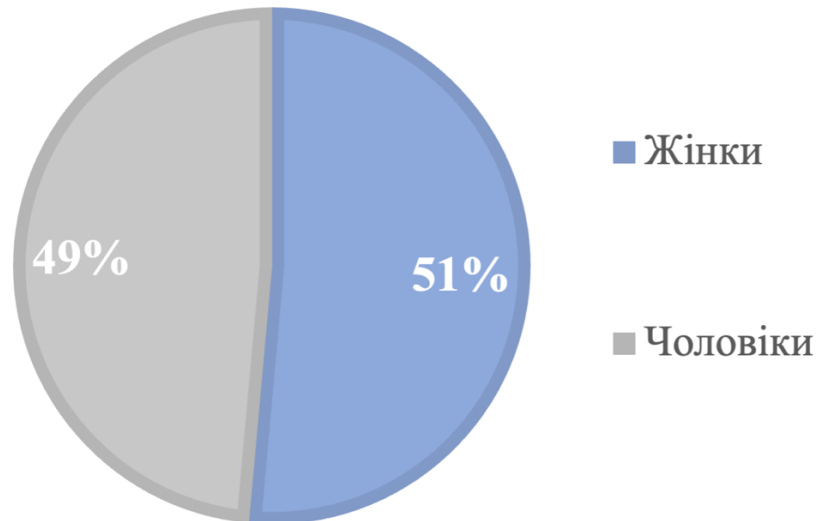


Рис. 2.2.2.

З метою перевірки гіпотез та припущень, розглянемо результати за кожною з психодіагностичних методик. Першою методикою з обраних нами

була «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (С.Хобфолл 1994). Первинні результати досліджуваних представлено у Додатку Д.

Розглянемо результати дослідження стратегій подолання стресових ситуацій за рівнем вираженості досліджуваного параметра за дев'ятьма шкалами: «Асертивні дії», «Вступ в соціальний контакт», «Пошук соціальної підтримки», «Обережні дії», «Імпульсивні дії», «Уникнення», «Маніпулятивні (непрямі) дії», «Асоціальні дії», «Агресивні дії» у вибірці обсягом 70 осіб (див. табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1 – Рівень вираженості стратегій подолання стресових ситуацій (за опитувальником «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (С.Хобфолл), % (n=70)

Стратегії додання стресових ситуацій	Рівень сформованості копінг-стратегії		
	низький	середній	високий
Асертивні дії	11 (15,7%)	47 (67,1%)	12 (17,1%)
Вступ у соціальний контакт	15 (21,4%)	48 (68,6%)	7 (10,0%)
Пошук соціальної підтримки	13 (18,6%)	45 (64,3%)	12 (17,1%)
Обережні дії	15 (21,4%)	40 (57,1%)	15 (21,4%)
Імпульсивні дії	12 (17,1%)	46 (65,7%)	12 (17,1%)
Уникнення	17 (24,3%)	38 (54,3%)	15 (21,4%)
Непрямі дії	13 (18,6%)	45 (64,3%)	12 (17,1%)
Асоціальні дії	13 (18,6%)	44 (62,9%)	13 (18,6%)
Агресивні дії	10 (14,3%)	50 (71,4%)	10 (14,3%)

Відповідно до результатів дослідження, що представлені у табл.2.2.1 ми можемо говорити, що для даної вибірки характерні наступні особливості. Аналіз даних, отриманих за методикою SACS, свідчить про те, що переважна більшість досліджуваних (від 54,3% до 71,4%) демонструє середній рівень вираженості за всіма стратегіями подолання стресу. Аналіз стратегій подолання стресу виявив

переважання просоціальних копінгів над асоціальними, що є позитивним адаптивним показником. Найбільш вираженою стратегією є пошук соціальної підтримки ($M=22,31$), найменш вираженою - асоціальні дії ($M=15,80$).

Найбільш поширеними конструктивними стратегіями виявились «Асертивні дії» та «Пошук соціальної підтримки», де 17,1% респондентів показали високий рівень. «Обережні дії» вирізняються симетричним розподілом: по 21,4% учасників мають низький і високий рівень, що свідчить про полярність у схильності до зваженої, продуманої поведінки. Серед деструктивних стратегій найбільш показовою є «Уникнення»: 24,3% учасників демонструють низький рівень і 21,4% - високий, що є найбільш вираженою поляризацією серед усіх шкал методики. Така картина свідчить про те, що частина вибірки активно уникає стресових ситуацій, тоді як інша частина майже не вдається до неї. «Імпульсивні дії» та «Непрямі дії» мають ідентичний розподіл: по 17,1% на високому рівні при 65,7% та 64,3% на середньому - тобто схильність до спонтанних і опосередкованих реакцій виражена помірно й рівномірно. «Асоціальні дії» також демонструють симетричний розподіл (по 18,6% на крайніх рівнях), проте в сукупності з «Агресивними діями» - найбільш «врівноваженою» шкалою (71,4% середній рівень, по 14,3% на крайніх) - можна констатувати, що відкрито деструктивна поведінка загалом не є домінуючою у досліджуваній групі.

Наступною методикою був опитувальник «Психологічна ресурсність особистості» (О.Штепа 2017). Первинні результати досліджуваних представлено у Додатку Е. Розглянемо результати дослідження психологічних ресурсів особистості за рівнем сформованості ресурсу за чотирнадцятьма шкалами: «Упевненість в собі», «Доброта до людей», «Допомога іншим», «Успіх», «Любов», «Творчість», «Віра у добро», «Прагнення до мудрості», «Робота над собою», «Самореалізація у професії», «Відповідальність», «Знання власних психологічних ресурсів», «Уміння оновлювати власні психологічні ресурси», «Уміння вміщувати власні психологічні ресурси» та загальним рівнем психологічної ресурсності особистості. (див. табл.2.2.2).

Таблиця 2.2.2 – Рівень сформованості психологічних ресурсів особистості та загальний рівень психологічної ресурсності (за опитувальником «Психологічна ресурсність особистості» (О.Штепа)), % (n=70)

Шкала	Рівень сформованості ресурсу			
	низький		середній	високий
Упевненість у собі	13 (19%)		53 (76%)	4 (6%)
Доброта до людей	16 (23%)		43 (61%)	11 (16%)
Допомога іншим	12 (17%)		50 (71%)	8 (11%)
Успіх	7 (10%)		61 (87%)	2 (3%)
Любов	14 (20%)		52 (74%)	4 (6%)
Творчість	10 (14%)		53 (76%)	7 (10%)
Віра у добро	11 (16%)		51 (73%)	8 (11%)
Прагнення до мудрості	14 (20%)		53 (76%)	3 (4%)
Робота над собою	11 (16%)		51 (73%)	8 (11%)
Самореалізація у професії	14 (20%)		43 (61%)	13 (19%)
Відповідальність	12 (17%)		53 (76%)	5 (7%)
Знання власних ресурсів	21 (30%)		30 (43%)	19 (27%)
Уміння оновлювати власні ресурси	17 (24%)		45 (64%)	8 (11%)
Уміння використовувати власні ресурси	13 (19%)		47 (67%)	10 (14%)
	Рівні психологічної ресурсності			
Загальний рівень психологічної ресурсності	не діагно- стується	низький	середній	високий
	6 (8,6%)	9 (12,9%)	43 (61,4%)	12 (17,1%)

Відповідно до результатів дослідження за опитувальником «Психологічна ресурсність особистості» О. Штепи, загальний рівень психологічної ресурсності у більшості досліджуваних є середнім - 61,4% (43 особи). Високий рівень діагностовано у 17,1% (12 осіб) учасників, низький - у 12,9% (9 осіб), а у 8,6% (6 осіб) респондентів психологічна ресурсність не діагностується взагалі, що свідчить про критично недостатній рівень внутрішніх опорних ресурсів у цій підгрупі.

Аналіз окремих шкал виявив, що переважна більшість досліджуваних демонструє середній рівень майже за всіма ресурсними категоріями. Найбільш вираженою шкалою є «Успіх» - 87% учасників перебувають на середньому рівні, проте лише 3% досягають високого. Аналогічна ситуація спостерігається за шкалами «Упевненість у собі», «Любов», «Прагнення до мудрості» та «Відповідальність»: частка осіб із високим рівнем не перевищує 4-7%, тоді як середній рівень охоплює 74-76% вибірки.

Найбільш диференційованою шкалою є «Знання власних ресурсів»: лише 43% перебувають на середньому рівні, 30% - на низькому, а 27% - на високому. Такий розподіл свідчить про суттєві індивідуальні відмінності в усвідомленні власного ресурсного потенціалу і є єдиною шкалою, де частка осіб із низьким рівнем наближається до третини вибірки. Схожа тенденція, хоча й менш виражена, простежується за шкалою «Уміння оновлювати власні ресурси» (24% - низький рівень, лише 11% - високий), що вказує на труднощі у відновленні психологічного потенціалу після стресових навантажень. Шкали, пов'язані із соціальною спрямованістю - «Доброта до людей» (16% високий) та «Самореалізація у професії» (19% високий) - є найбільш ресурсними для вибірки: вони мають найвищі частки осіб із високим рівнем серед усіх шкал. Це свідчить про те, що міжособистісна взаємодія та професійна діяльність є значимими джерелами психологічної підтримки для досліджуваних.

Варто зазначити відмінності у результатах за статевою та віковою ознаками - жінки демонструють вищу ресурсність ($M=84,36$) порівняно з чоловіками ($M=74,44$). Важливою є вікова динаміка: рівень стресу знижується з

віком і зростає психологічна ресурсність - у старшій групі (41–50+ років) вона сягає $M=85,42$ порівняно з $M=74,64$ у наймолодшій.

Наступною використаною методикою був опитувальник «Особисті ресурси» (О. Савченко, С. Сукач 2022). Первинні результати досліджуваних представлено у Додатку Ж.

Розглянемо результати дослідження психологічних ресурсів особистості за низьким, середнім та високим рівнем за трьома шкалами: «Доступність ресурсів», «Частота використання стратегій відновлення ресурсів», «Емоційна спустошеність» та загальним рівнем ресурсної наповненості (див. табл.2.2.3).

Таблиця 2.2.3 – Рівень психологічних ресурсів особистості за трьома шкалами та загальним рівнем ресурсної наповненості (за опитувальником «Особисті ресурси» (О. Савченко, С. Сукач), % (n=70))

Шкала	Рівень сформованості ресурсу		
	низький	середній	високий
Достатність ресурсів	18 (25,7%)	41 (58,6%)	11 (15,7%)
Стратегії відновлення ресурсів	19 (27,1%)	42 (60,0%)	9 (12,9%)
Емоційна спустошеність	24 (34,3%)	39 (55,7%)	7 (10,0%)
Загальний рівень особистісних ресурсів			
Загальний бал	низький	середній	високий
	15 (21,4%)	43 (61,4%)	12 (17,1%)

Відповідно до результатів дослідження за опитувальником «Особисті ресурси» О. Савченко та С. Сукач, загальний рівень особистісних ресурсів є середнім у 61,4% досліджуваних, низьким - у 21,4%, і лише 17,1% демонструють високий рівень. Такий розподіл свідчить про те, що значна частина вибірки функціонує в умовах обмеженого ресурсного потенціалу. Аналіз окремих шкал виявляє важливі закономірності. Шкала «Достатність ресурсів» характеризується переважно середнім рівнем (58,6%), проте чверть досліджуваних (25,7%) відчуває їх нестачу, і лише 15,7% оцінюють свій

ресурсний запас як достатній. Схожа картина простежується за шкалою «Стратегії відновлення ресурсів»: 27,1% мають низький рівень і лише 12,9% - високий, що вказує на недостатню сформованість навичок психологічного самовідновлення у більш ніж чверті вибірки. За шкалою «Емоційна спустошеність» низький рівень виявлено у 34,3% - лише третина вибірки не відчуває емоційної спустошеності, середній рівень у 55,7%, а високий у 10%, що є негативною тенденцією.

Розглянемо результати дослідження рівня стресу серед респондентів за останньою методикою з використаних -опитувальник «Шкала сприйнятого стресу PSS-10» (Ш.Коен, адаптація О.О. Вельбрехт) (див. табл.2.2.4). Первинні результати досліджуваних представлено у Додатку К.

Таблиця 2.2.4 – Рівень сприйнятого стресу (за Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) (адаптація О.О. Вельбрехт), % (n=70)

Рівень сприйнятого стресу	n (%)
Слабко сприйнятий стрес	7 (10%)
Помірно сприйнятий стрес	52 (74,3%)
Сильно сприйнятий стрес	11 (15,7%)

За результатами шкали сприйнятого стресу PSS-10 переважна більшість досліджуваних - 74,3% (52 особи) – демонструють помірно сприйнятий стрес. Сильно сприйнятий стрес зафіксовано у 15,7% учасників (11 осіб), тоді як лише 10% (7 осіб) характеризуються слабким рівнем стресового навантаження. Таким чином, практично кожен шостий учасник дослідження відчуває виражений стрес, що є клінічно значущим показником. Показово, що відчуття безпорадності (M=13,14) переважає над показником браку самоефективності (M=7,27), що свідчить про домінування когнітивного компонента стресу - труднощі пов'язані із суб'єктивним відчуттям втрати контролю над ситуацією.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати, що досліджувана вибірка (n=70) загалом перебуває у стані помірної психологічної напруги при середньому рівні ресурсного потенціалу. Більшість

учасників демонструє помірно сприйнятий стрес (74,3%), середній рівень психологічної ресурсності (61,4%) та особистісних ресурсів (61,4%), а у стратегіях подолання стресу переважають просоціальні копінги, що є позитивним адаптивним показником.

Водночас виявлено низку тривожних тенденцій: 15,7% учасників відчують сильний стрес, у більшій частині вибірки спостерігається емоційна спустошеність, а стратегії самовідновлення сформовані недостатньо. Ключовою проблемною зоною є низький рівень усвідомлення власних ресурсів, що у поєднанні з домінуванням когнітивного компонента стресу знижує загальну адаптивну спроможність особистості.

З метою перевірки основних припущень та дослідження зв'язку між доданням стресу і психологічною ресурсністю особистості ми здійснили кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена так як перевірка на нормальність розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка показала, що у більшості обраних методиках дані розподілені ненормально.

Розрахунки коефіцієнтів кореляції між стратегіями додання стресових ситуацій (SACS С.Хобфолл) та ресурсами особистості («Психологічна ресурсність особистості О.Штепа») представлені у табл. 2.2.5. і 2.2.6.

Таблиця 2.2.5 – Коефіцієнти кореляції між показниками за опитувальниками «Стратегії подолання стресових ситуацій» (С.Хобфолл 1994) та «Психологічна ресурсність особистості (О.Штепа 2017). Част.1

Стратегії подолання стресових ситуацій	Ресурси особистості						
	Упевненість у собі	Доброта до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро
Асертивні дії	0,316**	-0,137	0,026	-0,205	-0,052	0,089	-0,094
Вступ у соц контакт	-0,081	0,041	-0,155	0,113	0,192	-0,122	0,210
Пошук соц підтримки	0,054	0,256*	0,041	0,207	0,315**	0,108	0,346**
Обережні дії	-0,027	-0,242*	-0,120	-0,014	0,186	-0,096	0,125

Стратегії подолання стресових ситуацій	Ресурси особистості						
	Упевненість у собі	Дорога до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро
Імпульсивні дії	0,104	0,043	0,018	0,063	-0,080	0,060	0,169
Уникнення	-0,365**	-0,141	-0,274*	-0,233	-0,009	-0,081	-0,003
Непрямі дії	-0,103	-0,164	-0,110	-0,258*	-0,016	-0,076	0,006
Асоціальні дії	-0,090	-0,275*	-0,212	-0,151	-0,071	-0,008	-0,074
Агресивні дії	-0,029	0,015	0,079	0,047	0,158	0,225	0,224

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

Таблиця 2.2.6 – Коефіцієнти кореляції між показниками за опитувальниками «Стратегії подолання стресових ситуацій» (С.Хобфолл 1994) та «Психологічна ресурсність особистості» (О.Штепа 2017). Част.2

Стратегії подолання стресових ситуацій	Ресурси особистості							
	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння використовувати ресурси	Загальний бал
Асертивні дії	-0,017	0,011	-0,169	-0,112	0,146	0,080	0,021	0,013
Вступ у соц контакт	-0,098	0,020	-0,122	0,054	0,068	0,239*	0,118	0,071
Пошук соц підтримки	0,144	0,261*	0,069	0,252*	0,251*	0,286*	0,232	0,356**
Обережні дії	-0,028	0,040	-0,223	-0,004	0,157	0,172	0,011	-0,002
Імпульсивні дії	-0,214	0,178	-0,098	-0,264*	0,201	0,144	0,228	0,053
Уникнення	-0,274*	0,091	-0,214	-0,244*	-0,011	0,017	0,035	-0,232
Непрямі дії	-0,144	0,095	-0,234	-0,112	0,092	0,055	-0,079	-0,131
Асоціальні дії	-0,221	0,083	-0,225	-0,133	0,006	-0,031	-0,039	-0,168
Агресивні дії	0,103	0,251*	0,045	0,120	0,191	0,182	0,146	0,158

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

Виходячи з отриманих результатів кореляційного аналізу, між стратегією «Асертивні дії» та ресурсом «Упевненість у собі» було виявлено прямий значущий зв'язок на рівні $p < 0,01$ ($r = 0,316^{**}$). Такий результат може вказувати на те, що особи, які активно відстоюють власні інтереси як основна стратегія додання стресу, схильні мати більш виражене відчуття впевненості у власних силах та використовувати це як ресурс.

Щодо стратегії «Пошук соціальної підтримки», було виявлено низку прямих значущих зв'язків. Зокрема, прямий зв'язок із ресурсом «Доброта до людей» зафіксовано на рівні $p < 0,05$ ($r = 0,256^{*}$), із ресурсом «Любов» - на рівні $p < 0,01$ ($r = 0,315^{**}$), а також із ресурсом «Віра у добро» - на рівні $p < 0,01$ ($r = 0,346^{**}$). Це може свідчити про те, що особи, які активніше звертаються по підтримку до оточення у стресових ситуаціях, водночас більшою мірою орієнтовані на гуманістичні цінності - теплоту у стосунках, любов та позитивне сприйняття світу. Стратегія «Пошук соціальної підтримки» також демонструє систему прямих значущих зв'язків з ресурсами «Робота над собою» ($r = 0,261^{*}$; $p < 0,05$), «Відповідальність» ($r = 0,252^{*}$; $p < 0,05$). Це може свідчити про те, що люди, які активно звертаються по підтримку до оточення, водночас більш схильні до саморефлексії, цілеспрямованої роботи над собою та здатні брати відповідальність за власне життя. Окрім того, стратегія «Пошук соціальної підтримки» корелює з шкалами «Знання власних ресурсів» ($r = 0,251^{*}$; $p < 0,05$) і «Уміння оновлювати власні ресурси» ($r = 0,286^{*}$; $p < 0,05$), а також із загальним балом психологічної ресурсності ($r = 0,356^{**}$; $p < ,01$). Це свідчить про те, що стратегія звернення по соціальну підтримку тісно пов'язана із загальним рівнем ресурсного потенціалу особистості та вмінням ефективно використовувати ці ресурси.

За показником стратегії «Уникнення» в ході аналізу було виявлено зворотній значущий зв'язок із ресурсом «Упевненість у собі» на рівні $p < 0,01$ ($r = -0,365^{**}$). Це може свідчити про те, що особи з вищою схильністю до уникнення стресових ситуацій мають нижчий рівень упевненості у собі, і навпаки. Також зворотній значущий зв'язок виявлено між стратегією

«Уникнення» та ресурсом «Допомога іншим» на рівні $p < 0,05$ ($r = -0,274^*$), що може вказувати на те, що схильність уникати труднощів пов'язана зі зниженою орієнтацією на просоціальну поведінку. Також стратегія «Уникнення» має зворотній значущий зв'язок із ресурсом «Прагнення до мудрості» ($r = -0,274^*$; $p < 0,05$) та ресурсом «Відповідальність» ($r = -0,244^*$; $p < 0,05$). Можемо припустити, що люди, схильні уникати стресових ситуацій, мають нижчий рівень прагнення до рефлексії та особистісного зростання, а також менш виражену відповідальність. Такий результат може пояснюватися тим, що уникнення як стратегія є по суті пасивною і несумісною зі свідомим особистісним розвитком.

Між стратегією «Обережні дії» та ресурсом «Доброта до людей» виявлено зворотній значущий зв'язок на рівні $p < 0,05$ ($r = -0,242^*$). Це може означати, що схильність до обережної, зваженої поведінки у стресових ситуаціях пов'язана з меншою орієнтацією на теплоту та доброзичливість у міжособистісних стосунках, що може відображати певну закритість або дистанційованість від оточення в умовах стресу.

Зворотній значущий зв'язок виявлено також між стратегією «Непрямі дії» та ресурсом «Успіх» ($r = -0,258^*$; $p < 0,05$), що може вказувати на те, що схильність до маніпулятивних або опосередкованих стратегій пов'язана з нижчим суб'єктивним відчуттям успіху та використанням успіху як ресурсу.

За показником стратегії «Асоціальні дії» виявлено зворотній значущий зв'язок із ресурсом «Доброта до людей» на рівні $p < 0,05$ ($r = -0,275^*$). Такий результат є закономірним: схильність до асоціальної поведінки у стресових ситуаціях пов'язана зі зниженою орієнтацією на доброзичливе ставлення до оточуючих.

Між стратегією «Вступ у соціальний контакт» та шкалою «Уміння оновлювати власні ресурси» виявлено прямий значущий зв'язок на рівні $p < 0,05$ ($r = 0,239^*$). Це може вказувати на те, що особи, які активно підтримують соціальні зв'язки, також краще справляються з відновленням власних психологічних ресурсів.

Між стратегією «Імпульсивні дії» та ресурсом «Відповідальність» зафіксовано зворотній значущий зв'язок на рівні $p < 0,05$ ($r = -0,264^*$). Це може свідчити про те, що вища схильність до імпульсивних реакцій у стресових ситуаціях пов'язана з нижчим рівнем відповідальності, що може відображати труднощі з усвідомленим контролем власної поведінки та прийняттям відповідальності за її наслідки.

Між стратегією «Агресивні дії» та ресурсом «Робота над собою» виявлено прямий значущий зв'язок на рівні $p < 0,05$ ($r = 0,251^*$). Цей результат є дещо неочікуваним і може вказувати на те, що особи з агресивним стилем реагування на стрес водночас більш схильні до особистісного вдосконалення, або ж ці змінні пов'язані через загальний рівень активності й залученості у стресових ситуаціях.

Таким чином, результати кореляційного аналізу між стратегіями подолання стресових ситуацій та психологічними ресурсами особистості свідчать про те, що найбільш ресурсно забезпеченою є стратегія «Пошук соціальної підтримки», яка виявила найширшу систему прямих значущих зв'язків як із окремими ресурсами, так і із загальним рівнем психологічної ресурсності. Це може вказувати на те, що орієнтація на соціальну взаємодію у стресових ситуаціях є характерною для психологічно зрілих і ресурсних людей. Натомість стратегія «Уникнення» демонструє найбільш виражену систему зворотних зв'язків із ресурсами, що може свідчити про її деструктивний характер та зв'язок із дефіцитом особистісних ресурсів, зокрема упевненості у собі, відповідальності та прагнення до мудрості. Стратегії «Асоціальні дії», «Непрямі дії», «Обережні дії» та «Імпульсивні дії» також пов'язані зі зниженням окремих ресурсів, що може відображати їхній обмежений або негативний вплив на психологічне благополуччя. Водночас стратегія «Агресивні дії» має зв'язок із роботою над собою, що може свідчити про певний конструктивний потенціал активних стратегій реагування попри їхню неоднозначність.

Для дослідження взаємозв'язку між достатністю ресурсів, стратегіями відновлення ресурсів, емоційною спустошеністю, загальним рівнем ресурсної наповненості (за опитувальником «Особисті ресурси» О. Савченко, С. Сукач) та

стратегіями додання стресових ситуацій (SACS С.Хобфолл) ми також здійснили кореляційний аналіз за критерієм Спірмена (див. табл. 2.2.7).

Таблиця 2.2.7 – Коефіцієнти кореляції між показниками за опитувальниками «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (С.Хобфолл 1994) та «Особисті ресурси» (О. Савченко, С. Сукач 2022)

Стратегії подолання стресових ситуацій	Показники особистих ресурсів			
	Достатність ресурсів	Стратегії відновлення ресурсів	Емоційна спустошеність	Заг. бал
Асертивні дії	0,276*	0,300*	-0.020	0,296*
Вступ у соц. контакт	0,200	0,350**	-0.089	0,338**
Пошук соц. підтримки	0,246*	0,412**	0.106	0,320**
Обережні дії	0,237*	0,345**	0,031	0,298*
Імпульсивні дії	0.115	0,243*	0,271*	0.062
Уникнення	0,129	0,274*	0.095	0.135
Непрямі дії	0,280	0,405**	-0.125	0,378**
Асоціальні дії	0,359**	0,127	-0,208	0,346**
Агресивні дії	0,335**	0,352**	0,067	0,338**
Достатність ресурсів	—	0,523**	-0,194	0,904**
Стратегії відновлення ресурсів	0,523**	—	0,004	0,730**
Емоційна спустошеність	-0,194	0.004	—	-0,381**
Загальний бал	0,904**	0,730**	-0,381**	—

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

Було виявлено прямий значущий зв'язок між шкалою «Стратегії відновлення ресурсів» та стратегією «Вступ у соціальний контакт» на рівні

значущості $p < 0,01$ ($r = 0,350^{**}$), що може свідчити про важливість міжособистісної взаємодії та соціальної активності у процесі відновлення психологічних ресурсів особистості. Також було виявлено прямий значущий зв'язок між шкалою «Стратегії відновлення ресурсів» та стратегією «Пошук соціальної підтримки» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = 0,412^{**}$), що свідчить про значущість підтримки з боку оточення у процесі подолання стресу та відновлення особистісних ресурсів. Було встановлено прямий значущий зв'язок між шкалою «Стратегії відновлення ресурсів» та стратегією «Непрямі дії» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = 0,405^{**}$), що може свідчити про використання особистістю різних поведінкових способів адаптації для збереження та компенсації ресурсів у стресових ситуаціях.

Також було виявлено прямий значущий зв'язок між шкалою «Достатність ресурсів» та стратегією «Асоціальні дії» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = 0,359^{**}$). Це може свідчити про те, що частина досліджуваних у ситуаціях стресу схильна орієнтуватися переважно на власні внутрішні ресурси та автономне вирішення труднощів без активного залучення соціального оточення.

Було встановлено прямий значущий зв'язок між шкалою «Достатність ресурсів» та стратегією «Агресивні дії» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = 0,335^{**}$), а також між шкалою «Стратегії відновлення ресурсів» та стратегією «Агресивні дії» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = 0,352^{**}$). Це може свідчити про те, що в окремих випадках агресивні поведінкові реакції можуть використовуватися як спосіб захисту власних ресурсів або реагування на загрозу їх втрати в умовах стресу.

Крім того, було виявлено прямий значущий зв'язок між шкалою «Достатність ресурсів» та шкалою «Стратегії відновлення ресурсів» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = 0,523^{**}$), що свідчить про закономірний взаємозв'язок між усвідомленням наявності власних ресурсів та здатністю особистості їх відновлювати після стресових ситуацій.

Також встановлено прямий значущий зв'язок між шкалою «Достатність ресурсів» та загальним показником ресурсності на рівні значущості $p < 0,01$ ($r =$

0,904**), а також між шкалою «Стратегії відновлення ресурсів» та загальним показником ресурсності на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = 0,730^{**}$), що підтверджує вагому роль ресурсної наповненості та здатності до відновлення ресурсів у структурі загальної психологічної ресурсності особистості.

Водночас було виявлено обернений значущий зв'язок між шкалою «Емоційна спустошеність» та загальним показником ресурсності на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = -0,381^{**}$), що свідчить про зниження загального рівня психологічної ресурсності зі зростанням емоційного виснаження особистості. Це узгоджується з теоретичними положеннями про те, що виснаження ресурсів унаслідок тривалого стресу негативно впливає на психологічне благополуччя та адаптаційні можливості людини.

На рівні значущості $p < 0,01$ загальний бал психологічної ресурсності виявив прямі значущі зв'язки з такими стратегіями подолання стресових ситуацій: «Вступ у соціальний контакт» ($r = 0,338^{**}$), «Пошук соціальної підтримки» ($r = 0,320^{**}$), «Непрямі дії» ($r = 0,378^{**}$), «Асоціальні дії» ($r = 0,346^{**}$) та «Агресивні дії» ($r = 0,338^{**}$). Наявність кореляцій із широким спектром поведінкових стратегій - від просоціальних (пошук підтримки, вступ у контакт) до більш асоціальних чи захисних (асоціальні, агресивні, непрямі дії) - може свідчити про те, що загальна ресурсна наповненість особистості забезпечує ширший спектр копінг-поведінки: особи з вищим рівнем ресурсності здатні гнучко обирати між різними стратегіями залежно від ситуації, тоді як дефіцит ресурсів звужує поведінкові можливості та обмежує адаптивний потенціал.

Отож, результати кореляційного аналізу свідчать про те, що відновлення психологічних ресурсів особистості тісно пов'язане із соціально орієнтованими стратегіями подолання стресу, зокрема пошуком підтримки та вступом у соціальний контакт. Водночас виявлені зв'язки шкал ресурсності з агресивними та асоціальними діями можуть відображати використання активних, у тому числі захисних поведінкових реакцій як способу збереження власних ресурсів. Загальний показник ресурсності, своєю чергою, пов'язаний із широким спектром копінг-стратегій - від просоціальних до асоціальних - що може вказувати на те,

що вищий рівень ресурсності забезпечує більшу гнучкість поведінки в умовах стресу. Виявлений обернений зв'язок емоційної спустошеності із загальною ресурсністю вказує на те, що емоційне виснаження є одним із ключових чинників, що знижують адаптаційний потенціал особистості в умовах стресу.

Для більш розгорнутої перевірки гіпотези взаємозв'язку рівня стресу (за опитувальником «Шкала сприйнятого стресу PSS-10» Ш.Коен, адаптація О.О. Вельбрехт) та ресурсності особистості (за опитувальником «Особисті ресурси» О. Савченко, С. Сукач) ми також здійснили кореляційний аналіз за критерієм Спірмена, представлено у табл.2.2.8.

Таблиця 2.2.8 – Коефіцієнти кореляції між показниками за опитувальниками «Шкала сприйнятого стресу PSS-10» (Ш.Коен, адаптація О.О. Вельбрехт 2022) та «Особисті ресурси» (О. Савченко, С. Сукач 2022)

Показники особистих ресурсів	Показники сприйнятого стресу		
	Сприйняття безпорадності	Брак самоефективності	Заг. рівень стресу
Достатність ресурсів	-0.313**	-0.493**	-0.494**
Стратегії відновлення ресурсів	-0.031	-0.484**	-0.243*
Емоційна спустошеність	0.355**	0.163	0.401**
Загальний бал	-0.306*	-0.569**	-0.529**

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

Було виявлено обернений значущий зв'язок між шкалою «Достатність ресурсів» та показником «Сприйняття безпорадності» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = -0,313^{**}$), що може свідчити про те, що зі зростанням рівня особистісних ресурсів знижується схильність особистості до переживання безпорадності у стресових ситуаціях. Також було виявлено обернений значущий зв'язок між шкалою «Достатність ресурсів» та показником «Брак самоефективності» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = -0,493^{**}$), що свідчить про те, що люди з вищим рівнем ресурсної наповненості більшою мірою впевнені у власних можливостях долати труднощі та контролювати життєві ситуації. Було встановлено обернений

значущий зв'язок між шкалою «Достатність ресурсів» та загальним рівнем стресу на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = -0,494^{**}$), що може свідчити про захисну функцію психологічних ресурсів у процесі подолання стресових переживань. Відповідно до теоретичних положень ресурсної концепції, достатній рівень ресурсності сприяє підтриманню психологічної рівноваги та адаптації до складних життєвих обставин.

Також було виявлено обернений значущий зв'язок між шкалою «Стратегії відновлення ресурсів» та показником «Брак самоефективності» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = -0,484^{**}$), що може свідчити про те, що здатність відновлювати власні ресурси пов'язана з вищим рівнем віри у власну ефективність та здатність справлятися зі стресовими ситуаціями.

Було встановлено прямий значущий зв'язок між шкалою «Емоційна спустошеність» та показником «Сприйняття безпорадності» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = 0,355^{**}$), що свідчить про те, що зі зростанням емоційного виснаження посилюється переживання безпорадності та нездатності впливати на складні життєві обставини. Також було виявлено прямий значущий зв'язок між шкалою «Емоційна спустошеність» та загальним рівнем стресу на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = 0,401^{**}$), що може свідчити про те, що високий рівень емоційного виснаження супроводжується підвищенням суб'єктивного переживання стресу та зниженням психологічного благополуччя особистості.

Було встановлено обернений значущий зв'язок між загальним рівнем психологічної ресурсності та показником «Брак самоефективності» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = -0,569^{**}$), що свідчить про те, що високий загальний рівень психологічної ресурсності пов'язаний із більшою впевненістю особистості у власних силах та здатності ефективно долати труднощі.

Також було виявлено обернений значущий зв'язок між загальним рівнем психологічної ресурсності та загальним рівнем стресу на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = -0,529^{**}$), що є закономірним, бо психологічна ресурсність виконує важливу адаптаційну та захисну функцію, сприяючи зниженню інтенсивності переживання стресу.

Також за допомогою кореляційного аналізу ми дослідили зв'язок між рівнем стресу (за опитувальником «Шкала сприйнятого стресу PSS-10» Ш.Коен, адаптація О.О. Вельбрехт) та конкретними ресурсами особистості (опитувальник «Психологічна ресурсність особистості О.Штепа), результати представлені у табл.2.2.9.

Таблиця 2.2.9 – Коефіцієнти кореляції між показниками за опитувальниками «Шкала сприйнятого стресу PSS-10» (Ш.Коен, адаптація О.О. Вельбрехт 2022) та «Психологічна ресурсність особистості (О.Штепа 2017)

Ресурси особистості	Показники сприйнятого стресу		
	Сприйняття безпорадності	Брак самоефективності	Заг. рівень стресу
Упевненість у собі	-0,177	-0,524**	-0,372**
Доброта до людей	0,072	-0,134	0,011
Допомога іншим	0,057	-0,254*	-0,032
Успіх	-0,047	-0,212	-0,137
Любов	-0,125	-0,257*	-0,246*
Творчість	-0,063	-0,361**	-0,198
Віра у добро	0,051	-0,125	0,023
Прагнення до мудрості	-0,117	-0,282*	-0,245*
Робота над собою	-0,069	-0,313**	-0,192
Самореалізація у професії	-0,103	-0,225	-0,204
Відповідальність	0,099	-0,173	0,010
Знання власних ресурсів	0,023	-0,605**	-0,263*
Уміння оновлювати власні ресурси	-0,085	-0,587**	-0,356**
Уміння викорисовувати власні ресурси	-0,083	-0,434**	-0,276*
Загальний бал	-0,120	-0,523**	-0,333**

* - $p < 0,05$ ** - $p < 0,01$

Було виявлено обернений значущий зв'язок між ресурсом «Упевненість у собі» та шкалою «Брак самоефективності» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = -0,524^{**}$), що може свідчити про те, що впевненість у власних силах сприяє зниженню відчуття неспроможності ефективно діяти у складних життєвих ситуаціях. Люди з вищим рівнем упевненості в собі більшою мірою здатні мобілізувати власні психологічні ресурси для подолання стресу. Також було встановлено обернений значущий зв'язок між ресурсом «Упевненість у собі» та загальним рівнем стресу на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = -0,372^{**}$), що може свідчити про захисну функцію ресурсу впевненості у собі щодо переживання стресових ситуацій. Було виявлено обернений значущий зв'язок між ресурсом «Творчість» та шкалою «Брак самоефективності» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = -0,361^{**}$), що може свідчити про те, що здатність до творчого мислення та пошуку нестандартних рішень пов'язана з вищим рівнем віри у власну ефективність і здатність долати труднощі. Теж було встановлено обернений значущий зв'язок між ресурсом «Робота над собою» та шкалою «Брак самоефективності» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = -0,313^{**}$), що може свідчити про те, що орієнтація особистості на саморозвиток і вдосконалення сприяє формуванню більшої впевненості у власних можливостях подолання життєвих труднощів. Було виявлено обернений значущий зв'язок між шкалою «Знання власних ресурсів» та шкалою «Брак самоефективності» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = -0,605^{**}$), що свідчить про те, що усвідомлення власних психологічних можливостей та ресурсів пов'язане з нижчим рівнем переживання власної неефективності у стресових ситуаціях.

Також було встановлено обернений значущий зв'язок між шкалою «Уміння оновлювати власні ресурси» та шкалою «Брак самоефективності» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = -0,587^{**}$), що може свідчити про важливість здатності особистості до відновлення внутрішніх ресурсів для підтримання віри у власну ефективність та психологічну стійкість. Також було встановлено обернений значущий зв'язок між шкалою «Уміння використовувати власні ресурси» та шкалою «Брак самоефективності» на рівні значущості

$p < 0,01$ ($r = -0,434^{**}$), тож ефективне використання власних психологічних ресурсів підвищує відчуття контролю над ситуацією та здатність справлятися зі стресовими обставинами. Було виявлено обернений значущий зв'язок між показником загальним рівнем психологічної ресурсності та шкалою «Брак самоефективності» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = -0,523^{**}$), що свідчить про те, що високий рівень загальної психологічної ресурсності пов'язаний із більшою впевненістю особистості у власних силах та можливостях ефективного подолання стресових ситуацій.

Було виявлено обернений значущий зв'язок між шкалою «Уміння оновлювати власні ресурси» та шкалою «Загальний рівень стресу» на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = -0,356^{**}$), що може свідчити про те, що здатність до психологічного відновлення сприяє зниженню інтенсивності переживання стресу та підтриманню емоційної рівноваги особистості. Також було встановлено обернений значущий зв'язок між показниками загальний рівень психологічної ресурсності та загальний рівень стресу на рівні значущості $p < 0,01$ ($r = -0,333^{**}$), що ще раз підтверджує, що психологічна ресурсність виконує важливу функцію у процесі переживання стресу та сприяє збереженню психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про те, що більшість досліджуваних психологічних ресурсів виявляють обернений зв'язок із браком самоефективності та загальним рівнем стресу, що підтверджує їхню адаптаційну роль у стресових ситуаціях. Найбільш тісно з відчуттям власної неефективності пов'язані знання власних ресурсів та вміння їх оновлювати, що вказує на особливу значущість ресурсної усвідомленості для підтримання психологічної стійкості. Упевненість у собі, творчість та орієнтація на саморозвиток також виступають чинниками, що знижують суб'єктивне переживання стресу, а загальний рівень психологічної ресурсності закономірно підтверджує свою ключову роль у збереженні психологічного благополуччя особистості.

З метою перевірки виявлених відмінностей у рівні психологічної ресурсності між чоловіками ($M=74,44$) та жінками ($M=84,36$) за опитувальником «Психологічна ресурсність особистості» О. Штепи було застосовано непараметричний критерій Манна-Уїтні, який є доцільним для порівняння двох незалежних вибірок. Для проведення аналізу було сформульовано дві конкуруючі гіпотези: нульова гіпотеза (H_0) передбачає відсутність статистично значущих відмінностей у рівні психологічної ресурсності між чоловіками та жінками, тоді як альтернативна гіпотеза (H_1) припускає наявність таких відмінностей. Результати порівняльного аналізу представлено у таблиці 2.2.10.

Таблиця 2.2.10 - Порівняння рівня психологічної ресурсності за статтю за опитувальником «Психологічна ресурсність особистості» О. Штепи (U-критерій Манна-Вітні)

Показники	Значення
U Манна-Уїтні	386,500
W -Вілкоксона	981,500
Асимп.знач.(двохстор)	0,008

За результатами порівняльного аналізу за критерієм Манна-Уїтні було отримано значення $U = 386,500$ ($W = 981,500$) при асимптотичній значущості $p = 0,008$, що є меншим за прийнятий рівень значущості $p < 0,01$. Це дозволяє відхилити нульову гіпотезу (H_0) та прийняти альтернативну (H_1) про наявність статистично значущих відмінностей у рівні психологічної ресурсності між чоловіками та жінками. Враховуючи середні арифметичні ранги, жінки ($\bar{R} = 41,76$) демонструють статистично значущий вищий рівень психологічної ресурсності порівняно з чоловіками ($\bar{R} = 28,87$). Такий результат може пояснюватися тим, що жінки, як правило, більш схильні до рефлексії, тобто жінкам притаманна більша здатність до актуалізації внутрішніх та зовнішніх опор, вони демонструють вищу гнучкість у використанні власних психологічних можливостей для подолання складних життєвих ситуацій порівняно з чоловіками. Водночас чоловіки можуть бути менш орієнтовані на усвідомлення та використання власних психологічних ресурсів унаслідок соціокультурних

очікувань щодо самодостатності та стриманості у вираженні власних потреб. Отже, стать виступає значущим чинником у формуванні психологічної ресурсності особистості, де жіноча частина вибірки виявляє вищий потенціал ресурсності.

З метою перевірки виявлених відмінностей у рівні психологічної ресурсності між віковими групами: 17-21 (M=74.64); 22-25 (M=82.9); 26-30 (M=85.11); 31-35 (M=73.2); 36-40 (M=82.0); 41-50 (M=85.33); 50+ (M=85.5) за опитувальником «Психологічна ресурсність особистості» О. Штепи було застосовано непараметричний критерій Краскела-Уоліса. Для проведення аналізу було сформульовано дві конкуруючі гіпотези: нульова гіпотеза (H0) передбачає відсутність статистично значущих відмінностей у рівні психологічної ресурсності між віковими групами, тоді як альтернативна гіпотеза (H1) припускає наявність таких відмінностей. Результати порівняльного аналізу представлено у таблиці 2.2.11

Таблиця 2.2.11 - Порівняння рівня психологічної ресурсності за віком за опитувальником «Психологічна ресурсність особистості» О. Штепи (критерій Краскела-Уоліса)

Показники	Значення
χ^2	6,06
df (ступенів свободи)	6
p	0,416

За результатами порівняльного аналізу за критерієм Краскела–Уолліса було отримано значення $\chi^2=6,06$ (при ступені свободи $df=6$) при значущості $p=0,416$, що є більшим за прийнятий рівень значущості $p > 0,05$. Це не дозволяє відхилити нульову гіпотезу (H0) та підтверджує припущення про відсутність статистично значущих відмінностей у рівні психологічної ресурсності між досліджуваними віковими групами. Отже, вік не виступає значущим чинником у формуванні психологічної ресурсності особистості, а зафіксовані коливання середніх значень а перебувають у межах випадкової похибки для даної вибірки.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження взаємозв'язку долаття стресу та психологічної ресурсності особистості дозволило встановити наступні психологічні особливості. Аналіз стратегій подолання стресових ситуацій засвідчив, що переважна більшість досліджуваних (від 54,3% до 71,4%) демонструє середній рівень вираженості за всіма дев'ятьма шкалами методики SACS. У структурі копінг-поведінки домінують просоціальні стратегії: найбільш вираженою є стратегія «Пошук соціальної підтримки» ($M=22,31$), тоді як найменш вираженою - «Асоціальні дії» ($M=15,80$). Серед конструктивних стратегій найбільшу частку осіб із високим рівнем виявили «Асертивні дії» та «Пошук соціальної підтримки» (по 17,1%). Водночас стратегія «Уникнення» продемонструвала найбільшу поляризацію: 24,3% учасників мають низький рівень і 21,4% - високий, що свідчить про суттєві індивідуальні відмінності у схильності до пасивного уникання стресових ситуацій. Загалом переважання просоціальних копінгів над деструктивними є позитивним адаптивним показником досліджуваної групи.

За результатами опитувальника психологічної ресурсності О. Штепи більшість досліджуваних виявила середній рівень загальної психологічної ресурсності (61,4%), високий рівень зафіксовано у 17,1%, низький - у 12,9%, а у 8,6% ресурсність не діагностується взагалі. Аналіз окремих шкал показав, що найбільш проблемною зоною є усвідомлення власного ресурсного потенціалу: за шкалою «Знання власних ресурсів» 30% осіб перебувають на низькому рівні. Натомість шкали соціальної спрямованості - «Доброта до людей» та «Самореалізація у професії» - виявилися найбільш ресурсними, що свідчить про значущість міжособистісної взаємодії та професійної діяльності як джерел психологічної підтримки.

Дослідження за опитувальником «Особисті ресурси» показало, що загальний рівень особистісних ресурсів є середнім у 61,4% досліджуваних, низьким - у 21,4% і лише 17,1% демонструють високий рівень. Особливо тривожною є ситуація за шкалою «Емоційна спустошеність»: 34,3% учасників не

відчують емоційного виснаження, проте 55,7% перебувають на середньому рівні, а 10% - на високому, що є негативною тенденцією і свідчить про ризик виснаження адаптаційних можливостей у частини вибірки.

За шкалою сприйнятого стресу PSS-10 переважна більшість учасників (74,3%) демонструє помірно сприйнятий стрес, сильний стрес зафіксовано у 15,7%, і лише 10% характеризуються його низьким рівнем. Показово, що відчуття безпорадності ($M=13,14$) переважає над браком самоефективності ($M=7,27$), що свідчить про домінування когнітивного компонента стресу - суб'єктивного відчуття втрати контролю над ситуацією - над поведінковим.

Кореляційний аналіз між стратегіями долаття стресу та психологічними ресурсами особистості виявив, що найбільш ресурсно забезпеченою стратегією є «Пошук соціальної підтримки», яка виявила найширшу систему прямих значущих зв'язків з ресурсами - упевненістю у собі, добротою до людей, любов, вірою у добро, роботою над собою, відповідальністю, знанням власних ресурсів, умінням їх оновлювати, а також із загальним рівнем психологічної ресурсності. Натомість стратегія «Уникнення» продемонструвала найбільш виражену систему обернених зв'язків з ресурсами - з упевненістю у собі відповідальністю, прагненням до мудрості та просоціальною поведінкою, що свідчить про її деструктивний характер і зв'язок із дефіцитом особистісних ресурсів. Стратегії «Асоціальні дії», «Непрямі дії», «Обережні дії» та «Імпульсивні дії» також пов'язані зі зниженням окремих ресурсів, а стратегія «Агресивні дії» неочікувано виявила прямий зв'язок із роботою над собою, що може відображати загальний рівень активності та залученості цих осіб у стресових ситуаціях.

Також дослідження взаємозв'язку між особистими ресурсами та стратегіями долаття стресу показало, що відновлення психологічних ресурсів тісно пов'язане із соціально орієнтованими стратегіями: «Пошук соціальної підтримки» та «Вступ у соціальний контакт». Водночас достатність ресурсів виявила прямі зв'язки з асоціальними та агресивними діями, що може відображати захисну функцію ресурсів у стресових ситуаціях. Емоційна спустошеність виявила обернений зв'язок із загальним показником ресурсності,

що підтверджує деструктивну роль емоційного виснаження для адаптаційного потенціалу особистості.

Кореляційний аналіз між рівнем стресу та психологічними ресурсами підтвердив важливість ресурсності: достатність ресурсів та їх загальний рівень виявили значущі обернені зв'язки з усіма показниками стресу. Найбільш тісно з браком самоефективності пов'язані знання власних ресурсів та вміння їх оновлювати, що вказує на ключову роль ресурсної усвідомленості у підтриманні психологічної стійкості. Упевненість у собі, творчість та орієнтація на саморозвиток також виступають значущими протективними чинниками щодо стресових переживань.

Порівняльний аналіз за критерієм Манна-Уїтні виявив статистично значущі відмінності у рівні психологічної ресурсності між чоловіками ($\bar{R} = 28,87$) та жінками ($\bar{R} = 41,76$) на рівні $p < 0,01$, що свідчить про вищий ресурсний потенціал жіночої частини вибірки. Цей результат може пояснюватися більшою схильністю жінок до рефлексії, гнучкості у використанні власних ресурсів та готовності звертатися по соціальну підтримку. Водночас, порівняльний аналіз за критерієм Краскела-Уолліса не виявив статистично значущих відмінностей у рівні психологічної ресурсності між віковими групами на рівні $p > 0,05$. Отже, вік не виступає значущим чинником у формуванні психологічної ресурсності особистості

Узагальнюючи, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про наявність взаємозв'язку між стратегіями долаття стресу та психологічною ресурсністю особистості. Встановлено, що просоціальні, конструктивні стратегії долаття стресу пов'язані з вищим рівнем ресурсності, тоді як пасивні та деструктивні стратегії - зі зниженим ресурсним потенціалом. Психологічна ресурсність виконує виражену захисну функцію щодо стресових переживань, а її ключовими компонентами є усвідомлення власних ресурсів та здатність до їх відновлення.

ВИСНОВКИ

Дипломна робота присвячена дослідженню взаємозв'язку між особливостями долаття стресу та психологічною ресурсністю особистості - проблемі, актуальність якої визначається поширеністю хронічного стресу як серйозного виклику для психічного здоров'я у сучасному суспільстві, особливо в умовах воєнного стану в Україні. Теоретичну основу дослідження становить ресурсна концепція С. Хобфолла, згідно з якою стрес виникає внаслідок реальної або загрозової втрати психологічних ресурсів, а ефективне їх збереження та відновлення є ключовою умовою психологічної стійкості особистості.

Відповідно до першого завдання дослідження було здійснено теоретичний Стрес є природною реакцією організму на різноманітні внутрішні та зовнішні подразники, яка запускає комплекс фізіологічних та емоційних змін. Психологічна ресурсність розглядається як здатність особистості мобілізувати внутрішні сили, знання, досвід і соціальні зв'язки для досягнення цілей та подолання труднощів. Теоретичний аналіз підтвердив двосторонній характер взаємозв'язку між копінгом та ресурсністю: наявні ресурси детермінують вибір стратегій долаття стресу, а успішне подолання стресових ситуацій своєю чергою сприяє збагаченню ресурсного потенціалу особистості.

Відповідно до другого завдання було обґрунтовано дизайн емпіричного дослідження та підібрано психодіагностичний інструментарій. Вибірку склали 70 осіб віком від 17 до 50+ років. Дослідження проводилося дистанційно з використанням чотирьох методик: методики «Стратегії подолання стресових ситуацій SACS» (С. Хобфолл), опитувальника «Психологічна ресурсність особистості» (О. Штепа), опитувальника «Особисті ресурси» (О. Савченко, О. Сукач) та «Шкали сприйнятого стресу PSS-10» (Ш. Коен, адаптація О. О. Вельбрехт). Поєднання цих методик дозволило комплексно охопити як кількісні показники стресу та ресурсності, так і якісні характеристики копінг-поведінки.

Відповідно до третього завдання було проаналізовано результати дослідження та виявлено особливості взаємозв'язку долаття стресу і психологічної ресурсності. Отримані дані показали, що переважна більшість

досліджуваних демонструє середній рівень психологічної ресурсності та помірно сприйнятий стрес, тоді як у структурі копінг-поведінки домінують просоціальні стратегії, насамперед «Пошук соціальної підтримки». Кореляційний аналіз підтвердив, що ця стратегія має найширшу систему прямих значущих зв'язків з різними ресурсами особистості - упевненістю у собі, відповідальністю, добротою до людей, умінням оновлювати ресурси та із загальним рівнем ресурсності. Стратегія «Уникнення», навпаки, демонструє стійкі обернені зв'язки з ресурсами, що підтверджує її деструктивний характер в умовах дефіциту психологічних опор.

Дослідження взаємозв'язку рівня стресу та ресурсності виявило, що зростання достатності особистісних ресурсів статистично значущо пов'язане зі зниженням відчуття безпорадності, браком самоефективності та загальним рівнем сприйнятого стресу. Найтісніший обернений зв'язок із відчуттям власної неефективності виявили знання власних ресурсів та вміння їх оновлювати, що підкреслює особливу роль ресурсної усвідомленості як захисного чинника. Емоційна спустошеність, своєю чергою, прямо пов'язана з рівнем стресу та переживанням безпорадності, що свідчить про руйнівний вплив емоційного виснаження на адаптаційний потенціал особистості - що повністю узгоджується з логікою ресурсної концепції С. Хобфолла про спіраль втрат ресурсів.

Порівняльний аналіз за критерієм Манна-Уїтні виявив статистично значущі гендерні відмінності у рівні психологічної ресурсності: жінки ($\bar{R} = 41,76$) демонструють вищий ресурсний потенціал порівняно з чоловіками ($\bar{R} = 28,87$) на рівні $p < 0,01$. Отже, стать виступає значущим чинником у формуванні психологічної ресурсності особистості, де жіноча частина вибірки виявляє вищий потенціал ресурсності. Порівняльний аналіз за критерієм Краскела-Уолліса не виявив статистично значущих відмінностей у рівні психологічної ресурсності між віковими групами на рівні $p > 0,05$, тому можна стверджувати, що вік не виступає значущим чинником у формуванні психологічної ресурсності особистості

Таким чином, гіпотеза дослідження про наявність взаємозв'язку між стратегіями долаття стресу та психологічною ресурсністю особистості отримала емпіричне підтвердження. Узагальнені результати свідчать, що психологічна ресурсність виконує виражену захисну функцію щодо стресових переживань, а її ключовими компонентами є усвідомлення власних ресурсів, здатність до їх відновлення та орієнтація на соціальну взаємодію. Отримані дані мають практичну цінність для розробки психологічних програм підвищення стресостійкості, психологічного консультування та надання допомоги особам, які стикаються з хронічним стресом в умовах сьогодення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеева С. Психологічна ресурсність особистості в умовах невизначеності. URL: <http://surl.li/mkilcb>
2. Белякова С.М., Чайковська Т. К. Психологічні особливості подолання стресу дорослими. Наукові інновації та передові технології. Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка» . 2023. № 14(28). с.1143-1155.
3. Гоян І.М., Лазор О.І. Витоки, сутність та основні підходи до визначення феномену психологічної ресурсності особистості. Наукові перспективи. 2024. № 6(48). с.860-869.
4. Збірник методик рекомендованих для проведення психологічного діагностування під час заступання у добовий наряд зі зброєю (для використання офіцерами-психологами та психологами). Київ, 2020. с.20-25. URL: <https://www.scribd.com/document/919673164/Zbirnyk-Metodyk-Dobovyy-Nariad>
5. Кондратюк С.М. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 2. с.81-85.
6. Кононова М.М., Кучма Т.В. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. №1(89). с.28-32.
7. Кравцов Д.Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. Габітус. Випуск 18. Т. 1. 2020. с.112-116. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/part%201/22.pdf>
8. Лящ О.П. Психологічні ресурси особистості в подоланні важких життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2022. №2 (25), с.44-50.
9. Микитюк С.О. Витоки наукових основ ресурсного підходу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 2. с. 83-88.

10. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. с.14-17. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник_психологія_стресу.pdf
11. Рибалко Л.С. Методолого-теоретичні засади професійно-педагогічної самореалізації майбутнього вчителя (акмеологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДМУ. 2007. с.443.
12. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2022. Випуск 18. с.141-152.
13. Савченко, О. В., Сукач, С. А., & Тімакова, А. В. (2022). Методика «Особистісні ресурси»: валідізація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. *Габітус*, 44, с. 114-122.
14. Ставицька, С. О., & Яковенко, А. О. Особливості взаємозв'язку між копінг-стратегіями та психологічною ресурсністю українських жінок зі статусом «тимчасового захисту» в Європі. In The XXIV International Scientific and Practical Conference «Modern technologies among us in the environment». Рим. 2024. с. 335-338. URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2024/06/MODERN-TECHNOLOGIES-AMONG-US-IN-THE-ENVIRONMENT.pdf>
15. Тептюк, Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2018. Військово-спеціальні науки, (1), с. 44-47
16. Тімченко, О. В., Садковий, В. П., Склень, О. І., Назаров, О. О., Оніщенко, Н. В., & Садковий, О. В.. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія. 2018. с. 33. URL: <https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2087/1/coping.pdf>
17. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. с. 335–361.

18. Штепа О.С. Вікові особливості психологічної ресурсності особистості. Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. Розділ 3. Психологія XXI століття. с.204-209. URL: <https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/download/32/34/>
19. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск 21.с.782-791.
20. Штепа, О. С. (2017). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (39), с.380–399. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>
21. *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association, 2018. URL: <https://dictionary.apa.org/stress?amp=1>
22. Basowits H., Persky H., Korchin Sh., Grinker R. Anxiety and stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation. New York; McGraw – Hill. 1995.
23. Carver, Charles S., Scheier, Michael F., Weintraub, Jagdish K. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 56(2), Feb 1989, p. 267-282 URL: <https://surl.lt/kljbm>
24. Datsenko O. A. Psychological resource of personality as a scientific paradigm. *Scientific notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, series Psychology*. 2020. No. 4. p. 22–27. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>
25. Dohrenwend Bruce P. The Social Psychological Nature of stress: A Framework for Causal Inquiry. *Journal Abnormal Social Psychology*. 1966. Vol. 62. p. 294-302.
26. Fuller J. L., Thompson W.R. Foundation of behavior genetics. St. Louis. MO: CV. Mosby. 1978.
27. Hakobyan, N., & Khachatryan, A. Structure of person's psychological resources in emergency situations. In *Proceedings of the 9th International RAIS Conference on Social Sciences and Humanities*. 2018. p.167-179

28. Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1988. Vol. 44. p. 513-524.
29. Hockey G.R. A state control theory of adaptation to stress and individual difference in stress management. *Energetics and human information processing*. Eds. G.R.Hockey, A.W. Gaillard, M.G.Coles. Dordrecht. 1986.
30. Taylor, S. E., & Stanton, A. L. Coping resources, coping processes, and mental health. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 2007. 3(1), p. 377-401. URL: https://taylorlab.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/5/2014/10/2007_Coping-Resources-Coping-Processes-and-Mental-Health.pdf

ДОДАТКИ

Додаток А

«Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» (С.Хобфолл 1994)

Інструкція для учасників опитування: “Уважно прочитайте твердження та обведіть кружечком один із запропонованих варіантів відповідей, який найбільше Вам підходить”

Текст опитувальника

№ п/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		зовсім не вірно 1	навіть чи це так 2	важко відповіс- ти 3	мабуть, це так 4	цілком вірно 5
1	У будь-яких складних ситуаціях Ви не здаєтеся.	1	2	3	4	5
2	Ви об'єднуєтеся з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.	1	2	3	4	5
3	Ви радитеся із друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись у Вашому становищі.	1	2	3	4	5
4	Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж піддавати себе ризику).	1	2	3	4	5
5	Ви покладаетесь на свою інтуїцію.	1	2	3	4	5
6	Як правило, Ви відкладаєте вирішення проблеми, яка виникла в надії, що вона розв'яжеться сама.	1	2	3	4	5
7	Ви намагаєтеся тримати все під контролем, хоча й не показуєте цього іншим.	1	2	3	4	5
8	Ви думаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко й рішуче, щоб застати інших зненацька.	1	2	3	4	5
9	Вирішуючи неприємні проблеми, Ви часто виходите із себе й можете “наламати чимало дров”.	1	2	3	4	5

10	Коли хто-небудь із близьких поводить із Вами несправедливо, Ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчували, що Ви засмучені.	1	2	3	4	5
11	Ви намагаєтеся допомагати іншим при вирішенні Ваших спільних проблем.	1	2	3	4	5
12	Ви не соромитеся за необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.	1	2	3	4	5
13	Без необхідності Ви не “викладаєтеся” повністю, воліючи заощаджувати свої сили.	1	2	3	4	5
14	Ви часто дивуєтеся тому, що найбільш правильним є саме те рішення, що першим прийшло Вам у голову.	1	2	3	4	5
15	Іноді Ви волієте зайнятися чим завгодно, аби тільки забути про неприємну справу, яку потрібно робити.	1	2	3	4	5
16	Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться “підігравати” іншим або підлаштовуватися під інших людей (трохи “кривити душею”).	1	2	3	4	5
17	У певних ситуаціях Ви ставите свої особисті інтереси вище всього, навіть якщо це зашкодить іншим.	1	2	3	4	5
18	Як правило, перешкоди для вирішення Ваших проблем або досягнення бажаного, сильно виводять Вас із себе, можна сказати, що вони просто бісять Вас.	1	2	3	4	5
19	Ви вважаєте, що в складній ситуації краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.	1	2	3	4	5
20	Перебуваючи у важкій ситуації, Ви роздумуєте про те, як діяли б у цьому випадку інші люди.	1	2	3	4	5
21	У важкі хвилини, для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.	1	2	3	4	5
22	Ви вважаєте, що у всіх випадках краще “сім разів відміряти, перш ніж відрізати”.	1	2	3	4	5

23	Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття.	1	2	3	4	5
24	Ви не витрачаєте свою енергію на розв'язання того, що, можливо, саме по собі вирішиться.	1	2	3	4	5
25	Ви дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви – “міцний горішок” і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.	1	2	3	4	5
26	Ви вважаєте, що корисно демонструвати свою владу й зверхність для зміцнення власного авторитету.	1	2	3	4	5
27	Вас можна назвати запальною людиною.	1	2	3	4	5
28	Вам буває досить важко відповісти відмовою на вимоги або прохання.	1	2	3	4	5
29	Ви думаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.	1	2	3	4	5
30	Ви вважаєте, що на душі може полегшати, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.	1	2	3	4	5
31	Ви нічого не приймаєте на віру тому, що думаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути “підводні камені”.	1	2	3	4	5
32	Ваша інтуїція Вас ніколи не підводить.	1	2	3	4	5
33	У конфліктній ситуації Ви переконуєте себе й інших, що проблема “не варта й виїденого яйця”.	1	2	3	4	5
34	Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).	1	2	3	4	5
35	Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне й залежне становище.	1	2	3	4	5
36	Ви вважаєте, що краще рішуче й швидко дати відсіч тим, хто не згодний з Вашою думкою, ніж	1	2	3	4	5

	“тягти kota за хвіст”.					
37	Ви легко й спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, при необхідності – сказати “ні” у ситуації емоційного тиску.	1	2	3	4	5
38	Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід.	1	2	3	4	5
39	Ви думаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях.	1	2	3	4	5
40	У важких ситуаціях Ви довго готуєтеся й волієте спочатку заспокоїтися, а потім уже діяти.	1	2	3	4	5
41	У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, аніж довго зважувати всі можливі варіанти.	1	2	3	4	5
42	Ви по можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості й відповідальності за наслідки.	1	2	3	4	5
43	Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи злукавити.	1	2	3	4	5
44	Ви шукаєте слабкості інших людей і використовуєте їх з вигодою для себе.	1	2	3	4	5
45	Брутальність і дурість інших людей часто викликають у Вас лютю (виводять Вас із себе).	1	2	3	4	5
46	Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять або говорять компліменти.	1	2	3	4	5
47	Ви вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).	1	2	3	4	5
48	Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння й співчуття з боку близьких людей.	1	2	3	4	5
49	Ви думаєте, що у всіх випадках потрібно додержуватися принципу “тихіше їдеш – далі будеш”.	1	2	3	4	5

50	Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.	1	2	3	4	5
51	У конфліктних ситуаціях Ви волієте знайти які-небудь важливі й невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися рішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.	1	2	3	4	5
52	Ви думаєте, що хитрістю можна домогтися інколи більше, ніж діючи прямо.	1	2	3	4	5
53	Ви дотримуєтеся точки зору, що ціль виправдовує засоби.	1	2	3	4	5
54	У значущих конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивним.	1	2	3	4	5

Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.Штепа 2017)

Інструкція для учасників опитування: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

Текст опитувальника

1.	Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2.	Наполегливість – це мій шлях до успіху
3.	Загалом, я впевнена у собі людина
4.	Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5.	Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6.	Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7.	Люди за своєю природою злі
8.	Мені не подобається відповідати за інших
9.	Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10.	Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11.	Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань
12.	Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюся
13.	Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14.	Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15.	Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16.	Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17.	Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість
18.	Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19.	Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20.	Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21.	Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22.	Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23.	Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24.	Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25.	Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26.	Нікому не слід довіряти
27.	Доброта – це прихований егоїзм
28.	Навіть у поганій людині є щось хороше
29.	Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30.	Мені є кого любити
31.	Мені цікаві люди, які мислять неординарно

32.	У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33.	У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34.	Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35.	Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя
36.	До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37.	Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38.	Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39.	Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40.	Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети
41.	Милосердя є вищим за справедливість
42.	Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43.	Я не займаюсь саморозвитком
44.	Професія не є сферою моєї самореалізації
45.	Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46.	Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47.	Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48.	Я не бачу перспектив саморозвитку
49.	Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50.	Я не потребую самоаналізу
51.	Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52.	Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53.	У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54.	Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55.	Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56.	Я вмію створити собі гарний настрій
57.	Я не знаю, якими є мої переваги
58.	Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59.	Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60.	Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61.	Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62.	Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63.	Я не вмію створювати довірливі взаємини
64.	Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65.	Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66.	Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67.	Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Опитувальник «Особисті ресурси» (О. Савченко, С. Сукач 2022)

Інструкція для учасників опитування: Уважно прочитайте твердження та оцініть за шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе

Твердження	Відповідь				
	1 майже ніколи	2 рідко	3 час від часу	4 часто	5 майже завжди
1. В актуальний момент я відчуваю наповненість свого життя, насиченість його емоціями.					
2. Я відчуваю, що кожного дня можу без зусиль відновлюватися та наповнюватися енергією для активного життя.					
3. Турбота про своє тіло (душ, медитація, стретчинг, релаксація) дає мені змогу привести себе в норму після стресу.					
4. Я відчуваю, як моя енергія б'є через край.					
5. Зранку я наповнений силами, енергією та натхненням на цілий день.					
6. Виконання приємних для мене справ (догляд за собою, відпочинок, ласощі) дає мені змогу нормалізувати мій стан після стресової ситуації.					
7. Після певних стресових подій я можу ще 1–2 дні переживати безсилля та спустошеність.					
8. Я усвідомлено вибираю певний відеофільм для перегляду або певну музику для прослуховування, що допомагає мені виразити певні емоції, поліпшити свій емоційний стан.					
9. У мене є достатньо ресурсу зараз, щоб завершити будь-яку розпочату справу з легкістю.					
10. Я можу про себе сказати, що я – людина, яка легко відновлюється навіть після сильної стресової ситуації.					
11. Зараз я відчуваю брак внутрішніх ресурсів задля підтримки активного життєвого ритму.					
12. Я свідомо намагаюся підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє для додання життєвих складнощів.					
13. Увечері я зазвичай переживаю повне спустошення та безсилля.					

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Інструкція для учасників опитування: Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

Текст опитувальника:

Твердження	Відповідь				
	0 ніколи	1 майже ніколи	2 іноді	3 досить часто	4 дуже часто
1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?					
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?					
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?					
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?					
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?					
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?					
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?					
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?					
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?					
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?					

Додаток Д

Первинні результати за опитувальником «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)»

Респондент	Асертивні дії	Вступ у соціальний контакт	Пошук соціальної підтримки	Обережні дії	Імпульсивні дії	Уникнення	Непрямі дії	Асоціальні дії	Агресивні дії
1	23	25	27	26	23	22	21	22	28
2	21	20	29	22	24	23	25	19	26
3	21	15	16	26	14	16	23	22	27
4	20	20	25	26	22	21	17	11	24
5	18	26	26	24	11	14	21	15	23
6	25	21	23	21	14	17	25	18	27
7	19	15	21	22	18	15	13	11	11
8	15	9	11	12	15	12	9	10	10
9	25	26	27	27	16	20	27	8	23
10	17	23	24	26	14	13	13	10	12
11	22	22	25	19	16	19	15	16	17
12	19	27	27	27	20	24	26	22	27
13	20	17	24	23	11	23	16	17	18
14	20	26	30	18	16	14	16	9	11
15	22	22	26	26	10	13	25	16	17
16	15	27	26	26	21	30	30	19	18
17	15	24	22	20	17	22	21	17	22
18	22	28	30	27	17	18	18	18	22
19	23	25	25	27	22	21	27	26	21
20	20	16	17	17	19	13	18	15	24
21	20	16	14	18	15	12	16	14	15
22	20	21	27	27	22	16	20	16	18
23	21	22	17	22	22	21	22	21	18
24	22	23	24	21	18	14	20	17	17
25	18	20	23	17	20	17	19	16	22
26	16	24	29	20	14	13	17	13	22
27	19	25	26	21	15	22	22	20	18
28	23	17	9	17	16	15	15	10	8
29	23	20	29	25	13	12	24	21	22
30	21	23	27	26	15	20	23	19	24
31	19	23	20	21	18	11	26	23	18

32	19	17	18	16	12	14	21	10	16
33	18	26	21	22	15	12	18	12	23
34	24	20	15	20	22	26	24	13	17
35	23	17	23	18	26	22	18	14	22
36	20	20	29	22	18	16	19	13	25
37	18	19	24	15	21	11	15	7	22
38	20	22	26	24	14	10	14	9	24
39	20	24	25	22	20	19	21	22	23
40	20	24	27	21	11	23	21	13	21
41	21	23	21	20	20	16	19	17	11
42	22	17	14	24	18	25	24	27	18
43	20	16	9	20	10	18	22	20	14
44	17	28	26	25	17	17	23	21	24
45	23	25	22	15	17	11	19	11	18
46	17	11	7	14	14	13	12	10	12
47	19	28	30	30	12	15	25	16	26
48	15	20	14	25	10	25	20	11	20
49	18	22	25	17	16	14	19	13	18
50	17	25	28	25	11	21	19	14	18
51	19	23	22	21	17	21	19	14	16
52	22	25	23	22	19	17	20	16	16
53	25	17	12	22	20	11	22	25	19
54	16	26	26	28	20	21	21	27	25
55	21	26	23	17	19	22	23	20	22
56	18	18	16	11	21	10	14	10	22
57	23	27	14	26	15	19	25	18	25
58	16	26	28	12	18	20	22	18	24
59	20	22	17	17	13	19	23	20	23
60	22	25	20	22	14	19	21	14	23
61	16	18	16	20	19	16	15	14	21
62	22	21	24	18	19	23	26	26	28
63	17	24	29	23	17	16	16	13	21
64	16	17	21	19	15	13	10	9	11
65	24	29	28	25	19	23	17	9	22
66	21	15	21	16	21	13	11	6	20
67	21	22	18	25	18	18	25	17	18
68	13	25	24	16	13	15	18	16	23
69	18	22	22	20	18	19	15	16	24
70	16	26	28	19	19	18	20	14	24

Додаток Е

Первинні результати за опитувальником «Психологічна ресурсність особистості»

Респондент	Упевненість у собі	Доброта до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання власних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння використовувати власні ресурси	Загальний бал
1	6	6	7	6	5	7	6	5	8	5	6	8	8	8	91
2	2	8	6	5	7	5	6	4	7	5	7	4	5	5	76
3	6	6	4	6	5	6	5	6	7	6	5	6	5	5	78
4	6	3	4	6	4	7	4	7	7	6	5	8	8	7	82
5	4	6	6	7	6	3	4	7	5	3	7	7	6	5	76
6	6	5	8	6	5	7	5	7	7	6	6	6	4	6	84
7	6	7	6	7	7	6	7	8	6	7	6	7	6	7	93
8	5	3	5	5	2	4	3	5	4	6	4	3	3	4	56
9	6	8	7	6	5	5	7	7	6	5	6	7	7	7	89
10	6	7	6	7	5	5	5	5	6	6	7	4	6	6	81
11	8	6	7	7	6	6	5	7	6	8	7	6	6	7	92
12	6	5	5	6	5	6	5	5	7	3	6	8	7	7	81
13	5	3	5	5	5	7	2	7	5	5	6	6	5	7	73
14	7	8	7	6	6	8	8	5	8	6	5	8	7	7	96
15	6	6	8	5	8	7	6	7	6	5	8	6	5	5	88
16	2	6	4	6	6	5	6	4	6	4	4	4	4	4	65
17	2	8	6	6	4	6	8	4	6	4	5	6	6	7	78
18	7	6	5	7	7	7	6	6	7	5	6	8	8	8	93

19	6	3	6	6	8	6	6	5	8	3	5	8	8	8	86
20	8	7	8	7	6	8	6	7	8	7	7	8	8	8	103
21	2	3	4	6	5	5	3	6	5	3	5	3	4	5	59
22	6	7	6	6	6	4	5	7	6	4	6	8	6	5	82
23	2	3	7	3	4	5	4	3	1	3	4	4	3	4	50
24	8	8	7	7	6	8	6	7	8	7	6	7	7	6	98
25	5	7	5	6	6	6	5	3	5	6	6	4	5	6	75
26	7	7	7	7	7	6	8	6	7	5	7	8	8	8	98
27	4	6	4	8	7	6	3	5	6	7	8	6	7	7	84
28	3	8	5	4	5	3	4	3	3	3	6	2	2	2	53
29	6	5	6	5	6	7	4	7	7	5	7	7	6	6	84
30	7	6	6	7	7	7	7	7	7	6	6	8	7	7	95
31	7	7	7	7	5	7	6	6	7	6	7	8	7	8	95
32	5	7	7	4	5	7	4	7	6	7	4	7	6	6	82
33	7	4	6	7	7	7	4	7	5	8	7	7	7	7	90
34	6	3	4	6	2	6	4	3	6	4	3	8	8	7	70
35	7	8	8	6	5	8	6	5	8	5	6	7	5	7	91
36	5	8	8	7	6	8	6	7	6	7	7	8	7	6	96
37	6	7	8	7	6	7	6	6	7	6	7	4	4	6	87
38	6	6	8	8	7	7	6	6	6	5	8	7	7	7	94
39	3	6	5	2	3	4	5	4	4	3	4	4	3	4	54
40	7	7	6	5	7	6	6	6	7	6	7	8	7	6	91
41	4	5	3	5	2	3	4	4	3	2	3	2	1	1	42
42	4	3	5	6	5	5	5	4	4	3	5	4	4	5	62
43	6	6	6	5	4	6	2	5	7	5	6	7	6	5	76
44	6	8	5	4	7	5	5	4	6	5	7	8	7	7	84
45	7	4	3	6	6	6	2	6	7	7	6	6	7	5	78

46	3	5	6	6	4	6	5	4	5	3	6	3	3	4	63
47	1	3	3	2	2	2	1	3	1	3	1	2	2	2	28
48	1	5	7	4	8	6	4	7	7	7	6	7	6	5	80
49	6	6	7	6	7	5	5	8	7	6	8	6	4	6	87
50	3	6	3	7	4	5	5	4	6	3	5	3	4	4	62
51	3	5	5	6	4	3	4	5	7	4	4	6	6	7	69
52	7	6	6	7	6	7	4	7	6	8	5	8	8	8	93
53	8	3	6	5	4	5	4	5	3	4	5	7	6	6	71
54	5	3	5	7	7	7	6	6	7	6	3	4	5	4	75
55	4	7	5	6	4	4	3	5	4	2	6	6	5	6	67
56	7	7	7	7	5	6	6	7	7	6	5	8	6	6	90
57	5	5	6	6	6	5	7	6	5	5	7	4	4	3	74
58	5	8	7	6	6	8	7	8	7	7	6	7	7	8	97
59	6	4	3	6	5	7	3	5	5	6	6	4	3	3	66
60	5	7	6	5	7	6	5	5	6	3	4	6	7	7	79
61	5	3	7	6	6	7	3	6	8	5	6	7	7	8	84
62	5	4	4	6	7	6	3	7	8	6	5	7	6	6	80
63	6	7	6	7	6	6	5	6	7	7	7	8	7	7	92
64	6	7	5	7	8	4	6	7	5	6	8	4	5	6	84
65	4	5	5	5	7	5	5	6	4	4	6	4	4	5	69
66	7	8	6	6	6	7	5	6	5	5	4	8	6	7	86
67	7	6	8	6	7	7	6	6	7	4	7	7	7	7	92
68	2	7	6	6	5	5	6	7	4	4	6	4	5	4	71
69	5	7	7	5	7	8	6	5	7	6	7	6	6	7	89
70	5	6	6	7	6	6	6	6	7	6	7	6	7	8	89

Первинні результати за опитувальником «Особисті ресурси»

Респондент	Достатність ресурсів	Стратегії відновлення ресурсів	Емоційна спустошеність	Загальний бал
1	21	17	12	26
2	17	15	13	19
3	20	14	10	24
4	24	20	12	32
5	13	11	11	13
6	16	15	9	22
7	12	11	9	14
8	12	6	6	12
9	13	18	11	20
10	10	13	12	11
11	22	13	7	28
12	19	18	9	28
13	14	12	12	14
14	16	17	9	24
15	19	16	10	25
16	11	18	10	19
17	16	12	9	19
18	17	16	6	27
19	30	20	15	35
20	24	17	3	38
21	6	4	3	7
22	21	19	7	33
23	10	6	7	9
24	19	14	8	25
25	13	11	9	15
26	22	16	11	27
27	20	15	10	25
28	15	13	13	15
29	19	16	7	28
30	20	18	6	32
31	18	15	10	23
32	13	17	9	21
33	20	16	5	31
34	12	16	11	17
35	17	18	15	20
36	12	19	12	19
37	7	9	12	4
38	11	14	6	19
39	19	14	9	24

40	22	20	7	35
41	10	12	7	15
42	13	5	6	12
43	20	15	6	29
44	11	17	7	21
45	22	10	8	24
46	6	9	9	6
47	23	16	3	36
48	10	10	10	10
49	10	10	10	10
50	13	14	8	19
51	16	13	6	23
52	20	20	3	37
53	19	13	9	23
54	19	15	13	21
55	16	17	9	24
56	12	17	13	16
57	18	17	9	26
58	19	19	5	33
59	11	10	9	12
60	17	18	7	28
61	18	13	11	20
62	25	19	6	38
63	19	15	10	24
64	9	10	11	8
65	14	16	12	18
66	18	16	14	20
67	30	19	4	45
68	14	9	9	14
69	23	11	7	27
70	18	14	11	21

Первинні результати за опитувальником

«Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

Респондент	Сприйняття безпорадності	Брак самоефективності	Загальний бал
1	18	8	26
2	21	10	31
3	7	7	14
4	18	2	20
5	19	6	25
6	23	8	31
7	11	6	17
8	7	13	20
9	13	8	21
10	16	8	24
11	10	9	19
12	22	2	24
13	17	8	25
14	12	4	16
15	17	4	21
16	12	10	22
17	18	10	28
18	9	6	15
19	6	0	6
20	12	4	16
21	4	11	15
22	10	4	14
23	21	4	25
24	3	4	7
25	17	8	25
26	14	6	20
27	16	3	19
28	9	10	19
29	12	7	19
30	8	4	12
31	12	8	20
32	14	5	19
33	10	5	15
34	23	9	32
35	18	5	23
36	14	7	21
37	11	10	21

38	15	4	19
39	5	13	18
40	15	6	21
41	15	11	26
42	11	8	19
43	1	3	4
44	17	8	25
45	10	6	16
46	12	15	27
47	12	7	19
48	20	11	31
49	18	10	28
50	20	13	33
51	12	9	21
52	5	6	11
53	10	4	14
54	10	10	20
55	12	8	20
56	19	7	26
57	22	10	32
58	5	4	9
59	19	10	29
60	13	5	18
61	6	12	18
62	12	7	19
63	13	4	17
64	11	6	17
65	6	13	19
66	19	7	26
67	6	4	10
68	19	9	28
69	11	9	20
70	15	7	22

Короткий звіт подібності



Звіт не був оцінений

Метадані

ДОКУМЕНТ

Заголовок

Взаємозв'язок додання стресу та психологічної ресурсності особистості

Автор

Криштальова К. В.

Науковий керівник / Експерт

доц. Корват Л. В.

ІД документу

334120750

ОРГАНІЗАЦІЯ

Назва організації

Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman
KNEU

підрозділ

кафедра педагогіки та психології

ЗВІТ

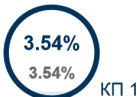
Дата звіту

6/1/2026

Дата редагування

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



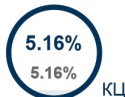
25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2



13685

Кількість слів



107696

Кількість символів

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		8
Інтервали		0
Мікропробіли		13
Білі знаки		8
Парафрази (SmartMarks)		20

Джерела

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз

Колір тексту

#	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	https://annuir.udu.edu.ua/bitstreams/b5ed4ec9-4fed-4b04-bfc3-235e784aec69/download	30 (0.22 %)