

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

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника

Кафедра педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА
ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальність 053 Психологія

спеціалізація Практична психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему **«ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ
В УМОВАХ ВІЙНИ»**

здобувачки Марії ТЮТЮННИК

(підпис)

Наукова керівниця: к. психол. н., доцент Олена ВЕЛЬДБРЕХТ

(підпис)

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

Завідувачка кафедри: д. пед. н., проф. Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ	8
1.1. Стрес як психологічне явище: історичний розвиток, сутність та прояви в умовах війни.....	8
1.2. Поняття та підходи до дослідження особистісних ресурсів....	14
1.3. Теоретичні основи стресостійкості особистості.....	22
1.3.1. Чинники та механізми стресостійкості.....	31
1.3.2. Стресостійкість в умовах війни.....	33
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	39
2.1. Обґрунтування методологічного підходу та методик дослідження.....	39
2.2. Кореляційний аналіз показників стресостійкості та особистісних ресурсів.....	55
2.3. Порівняльний аналіз особистісних ресурсів у осіб з різним рівнем стресостійкості.....	59
2.4. Регресійний аналіз чинників стресостійкості в умовах війни	70
2.5. Практичні рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів для підвищення стресостійкості в умовах війни.....	75
Висновки до розділу 2.....	92
ВИСНОВКИ.....	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	97
ДОДАТКИ.....	109

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах повномасштабної війни в Україні питання психологічної стійкості населення набуло критичної важливості. Хронічний стрес, невизначеність, втрати, вимушене переміщення, руйнування соціальних зв'язків і постійна загроза життю формують унікальний контекст для вивчення механізмів адаптації та збереження психічного здоров'я. Особистісні ресурси розглядаються сучасною психологією як ключовий чинник стресостійкості, що визначає здатність людини не лише протидіяти негативним наслідкам стресу, а й зростати в умовах кризи. Дослідження взаємозв'язку особистісних ресурсів і стресостійкості в умовах війни є надзвичайно актуальним для розробки ефективних програм психологічної підтримки, профілактики дезадаптації та формування стресостійкості як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні засади дослідження особистісних ресурсів закладені у працях С. Хобфолла, А. Маслоу, К. Роджерса, Р. Лазаруса і С. Фолкман, А. Антоновського, М. Лахада, а також у рамках позитивної психології (М. Селігман, Б. Фредріксон, Ф. Лутанс). В українській психології значний внесок у вивчення ресурсності зробили такі дослідники, як О. Савченко, С. Сукач, І. Дорош, О. Макаров, Л. Завалкевич, І. Галецька, О.С. Штепа, В. Марков, А. Деркач, В. Бодров, А. Баканова. Емпіричні дослідження останніх років підтверджують тісний взаємозв'язок між рівнем особистісної ресурсності, стресостійкістю, толерантністю до невизначеності, когерентністю та вибором копінг-стратегій.

Мета дослідження: теоретично та емпірично обґрунтувати значущість особистісних ресурсів у забезпеченні стресостійкості в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу теоретичних наукових джерел дати загальне визначення стресу, особистісних ресурсів і стресостійкості.

2. Дослідити специфіку особистісних ресурсів у дорослого населення України в умовах війни. Виявити ключові особистісні ресурси, які використовуються для подолання стресу в умовах війни.

3. Встановити кореляції між особистісними ресурсами, стресостійкістю та іншими психологічними характеристиками. Провести порівняльний аналіз груп з різним рівнем стресостійкості.

4. За допомогою регресійного аналізу встановити особистісні ресурси, які є значущими предикторами стресостійкості.

5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів для підвищення стресостійкості.

Об'єкт дослідження: стрес як психологічний стан та стресостійкість особистості.

Предмет дослідження: особистісні ресурси як чинник стресостійкості в умовах війни.

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення даних наукової літератури.

- Емпіричні: комплекс психодіагностичних методик «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач), Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) (розроблена Ш. Коеном та співавт., адаптація україномовної версії О. Вельдбрехт, Н. Тавровецькою), опитувальник BASIC Ph для вивчення ресурсоорієнтованої моделі стресодолання (М. Лахад, в перекладі Л. Царенко та співавт.), Шкала стресостійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC-10) (розроблена К. Коннор та Дж. Девідсоном, адаптація україномовної версії Н. Школіної і колегами), Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) (розроблена Н. Карлетоном та колегами, адаптація українською мовою Г. Громової), коротка версія Шкали когерентності (Sense of Coherence Scale, SOC) А. Антоновського в адаптації Т. Хомуленко та Ю. Греся.

- Математично-статистичні: описова статистика, аналіз розподілу змінних, кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена), множинний

регресійний аналіз, порівняльний аналіз груп за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу з апостеріорним множинним порівнянням за критерієм Двесса-Стіла-Крічлоу-Флігнера. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми Jamovi.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 90 респондентів віком від 20 до 59 років, переважно жінки (83,3%), з різних регіонів України та з-за кордону, серед яких були як особи з досвідом вимушеного переміщення, так і ті, хто не змінював місце проживання. Більшість учасників – у віковій групі 31–45 років. Дослідження проводилося онлайн із застосуванням Google Forms у лютому – березні 2025 року.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів. Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні розуміння структури особистісних ресурсів та їхньої ролі у формуванні стресостійкості в умовах війни, уточненні взаємозв'язків між ресурсністю, толерантністю до невизначеності, когерентністю та копінг-стратегіями. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки, тренінгів розвитку стресостійкості, а також для підвищення ефективності допомоги внутрішньо переміщеним особам, фахівцям соціальної сфери, освітянам та психологам.

Апробація. Основні результати дослідження були представлені на 92-й щорічній студентській науковій конференції КНЕУ імені Вадима Гетьмана «Інноваційні рішення для відродження України у глобальній парадигмі конкурентоспроможності», на онлайн платформі: «Психолого-педагогічні засади відновлення людського потенціалу для економічного відродження України» (подано до друку).

Структура роботи. Магістерська робота включає вступ, 2 розділи, висновки, список використаної літератури кількістю 126 одиниць. У роботі представлено 9 таблиць, 25 додатків. Робота викладена на 153 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Стрес як психологічне явище: історичний розвиток, сутність та прояви в умовах війни

Поняття «стрес» належить до числа найбільш активно досліджуваних у сучасній психологічній науці. Цей термін використовується в різноманітних життєвих ситуаціях, часто надмірно широко та недиференційовано. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, існує потреба чіткішої диференціації цього поняття.

Термін «стрес» вперше з'явився в науковій літературі у 1920-х роках завдяки американському фізіологу В. Кеннону, який описав універсальну реакцію організму на загрозу – «бийся або тікай» (fight-or-flight response). Ця реакція супроводжується активацією симпатoadреналової системи та фізіологічними змінами, що готують організм до дії в умовах небезпеки [1].

Системне наукове дослідження стресу розпочав Г. Сельє у 1930-х роках. Він визначив стрес як неспецифічну адаптаційну реакцію організму на різноманітні стресогенні фактори. Сельє описав загальний адаптаційний синдром як послідовність трьох стадій:

1. Стадія тривоги – початкова мобілізація захисних сил організму, активація нейроендокринних механізмів;
2. Стадія резистентності – підвищення стійкості організму до стресорів, адаптація до нових умов;
3. Стадія виснаження – поступове зниження адаптаційних можливостей за тривалого впливу стресу, що може призвести до дезадаптації [2].

Ключовим внеском Сельє стало формулювання концепції «тріади Сельє», яка включає характерні фізіологічні реакції організму: гіпертрофія

кори надниркових залоз, атрофія тимуса і лімфатичних вузлів, утворення виразок і крововиливів у слизовій шлунково-кишкового тракту [3].

Подальший розвиток досліджень Сельє дозволив розрізнити позитивний та негативний аспекти стресу. На основі робіт шведського вченого Л. Леві, Сельє визнав, що реакції на стрес можуть проявлятися як еустрес (позитивний стрес) та дистрес (негативний стрес) [4].

У контексті адаптації до стресу Сельє запропонував поняття «адаптаційної енергії» або «адаптаційного капіталу», який, на його думку, був обмеженим і невідновлюваним. Проте пізніші дослідження Б. Голдстоуна продемонстрували, що адаптаційну енергію можна відновлювати і накопичувати за допомогою відповідних стратегій відновлення та управління стресом [5].

Незважаючи на значний внесок теорії Сельє у розуміння стресу, вона зазнала суттєвої критики в науковій спільноті. Я. Нагеші виявив ряд методологічних невідповідностей у початкових дослідженнях Сельє. На підставі статистичного аналізу експериментальних даних Сельє дослідник виділив три різні патерни фізіологічних реакцій на стрес, що суперечить принципу неспецифічності [6]. Ці спостереження підтримали гіпотезу, запропоновану Дж. Мейсоном, що стресові реакції значною мірою визначаються психологічними та емоційними факторами, такими як страх, тривога чи дискомфорт. У випадках, коли не виникало емоційного реагування, фізіологічна стресова реакція часто не спостерігалася навіть за наявності потенційно шкідливих стимулів. Це спостереження підкреслило важливість психологічної інтерпретації подій для формування стресової реакції [7].

Револьюційні зміни у розумінні стресу сталися завдяки роботам Р. Лазаруса, який розширив концепцію стресу, інтегрувавши когнітивні аспекти. Він запропонував розрізняти фізіологічний стрес (зумовлений реальною загрозою) і психологічний (емоційний) стрес, що виникає внаслідок суб'єктивної оцінки ситуації людиною [8, 9, 10].

Відповідно до когнітивної теорії стресу Лазаруса, регуляція взаємодії людини із середовищем здійснюється через два основні процеси оцінювання:

1. Первинна оцінка – визначення ступеня загрози чи виклику, що несе ситуація;
2. Вторинна оцінка – аналіз власних ресурсів і можливостей для подолання стресової ситуації.

Р. Лазарус разом із С. Фолкман розвинули цю концепцію, визначивши стрес як ситуацію, де тиск зовнішніх вимог перевищує адаптаційні можливості особистості, що призводить до виснаження ресурсів. Саме ця невідповідність між вимогами середовища та ресурсами особистості створює основу для розвитку стресового стану [11].

Втім, згодом з'явилися наукові дослідження, які почали ставити під сумнів чітке розмежування фізіологічного та психологічного стресу, стверджуючи про умовність такого поділу, адже в реальному житті фізіологічний стрес завжди супроводжується психологічними компонентами, а психологічний стрес – фізіологічними реакціями [12].

Ми поділяємо позицію авторів, висловлену в останньому твердженні.

На сьогодні утвердилося переконання, що стресовий стан має негативний вплив на результативність діяльності людини. Враховуючи це, стрес можна розглядати як реакцію організму, що виникає внаслідок невідповідності між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми вимогами діяльності, що зрештою призводить до зниження її ефективності, погіршення психічного самопочуття та негативних наслідків для фізичного здоров'я [13].

Сучасні нейробіологічні дослідження значно розширили розуміння механізмів стресу. Б. Макьюен запропонував концепцію алостазу та алостатичного навантаження, яка пояснює, як організм адаптується до стресу та яку «ціну» платить за постійну адаптацію [14].

Нейробіологічні дослідження виявили, що хронічний стрес викликає структурні та функціональні зміни в ключових мозкових структурах, таких як префронтальна кора, гіпокамп та мигдалеподібне тіло (амігдала) [15].

Хронічний стрес може призводити до гіперактивації мигдалеподібного тіла, зменшення об'єму гіпокампа та зниження функціональності префронтальної кори, що пояснює когнітивні, емоційні та поведінкові порушення.

Для більш повного розуміння сутності стресу важливо розглянути різноманітність його визначень у різних наукових підходах (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Визначення поняття «стрес» у різних наукових підходах

Науковий підхід	Представники	Сутність розуміння стресу
Фізіологічний підхід	Г. Сельє [2]	Неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу, що висувається до нього; загальний адаптаційний синдром.
Когнітивно-транзакційний підхід	Р. Лазарус, С. Фолкман [11]	Результат взаємодії між особистістю та середовищем, що оцінюється як такий, що перевищує наявні ресурси і загрожує благополуччю.
Психобіологічний підхід	М. Кемені [12]	Психобіологічна реакція організму на ситуації, що сприймаються як загрозливі для фізичного і психологічного благополуччя.
Психосоматичний підхід	Ф. Александер [16]	Психофізіологічний стан, що виникає внаслідок психологічних конфліктів та емоційних розладів і може проявлятися через соматичні симптоми.
Соціально-психологічний підхід	Б. Доренвенд [17]	Реакція на соціальні події, що оцінюються як життєві кризи або значущі зміни в соціальному статусі та ролях.
Ресурсний підхід	С. Хобфолл [18]	Стан, що виникає, коли існує загроза втрати ресурсів, фактична втрата ресурсів або відсутність приросту ресурсів після їх інвестування.
Феноменологічний підхід	В. Татенко [19]	Емоційний стан суб'єкта, що виникає через відчуття неможливості реалізувати свої прагнення.
Адаптаційний підхід	В. Стасюк, О. Українець [20]	Вимушена адаптаційна реакція організму, спрямована на пристосування до певних ситуацій; інтенсивність стресорів важливіша за їхні якісні характеристики у визначенні ступеня переживання стресу.

Науковий підхід	Представники	Сутність розуміння стресу
Інтегративний підхід	В. Крайнюк [21]	Психофізіологічний емоційний стан, що виникає у ситуаціях, які суб'єктивно сприймаються як екстремальні; поєднує фізіологічний стрес (реакція життєво важливих систем організму) і психологічний стрес (відповідь психіки на зовнішні та внутрішні чинники).
Системний підхід	Ю. Тептюк [22]	Комплексна психофізіологічна реакція, що виникає внаслідок суб'єктивного сприйняття певних чинників як стресогенних.

Виходячи з аналізу цих підходів, можна запропонувати інтегральне визначення стресу як складної та багатоаспектної психофізіологічної реакції, що виникає в результаті взаємодії особистості з вимогами середовища, які суб'єктивно оцінюються як такі, що перевищують наявні ресурси адаптації.

Реакції організму людини на стрес в умовах війни

Особливої уваги заслуговує дослідження стресу в умовах війни, який має унікальні характеристики та наслідки. На відміну від повсякденного стресу, воєнний стрес характеризується:

- тривалістю впливу стресорів;
- непередбачуваністю та неконтрольованістю подій;
- інтенсивністю загрози для життя та здоров'я;
- множинністю та різноманітністю стресогенних факторів;
- загрозою для базової безпеки та ідентичності особистості [23].

Згідно з МКБ-11, до основних критеріїв стресових розладів відносяться: наявність травматичної події, що загрожує життю або здоров'ю самого суб'єкта та його близьким; симптоми «вторгнення» (мимовільні спогади та переживання про травматичну подію); уникнення стимулів, пов'язаних із травматичною подією; погіршення когнітивно-емоційного функціонування [24].

Дослідження українських учених в умовах російсько-української війни (В. Панок, Т. Титаренко, 2022) демонструють, що воєнний стрес має не лише

індивідуальний, але й колективний характер, впливаючи на соціальну ідентичність та системи соціальної підтримки [25].

Психологічний стан українців в умовах війни характеризується значним психоемоційним напруженням через систематичні обстріли населених пунктів, проживання на окупованих територіях або територіях, де ведуться бойові дії, перебування близьких у лавах Збройних Сил України, тимчасове перебування за кордоном у статусі біженців [26]. Для українців, перебування в стресогенних умовах набуло хронічного характеру, і нагальною для багатьох постала задача виживання в екстремальних умовах, а також збереження й відновлення соматичного та ментального здоров'я [27].

Під час воєнних дій психіка людини перебуває у безперервному напруженні, адже постійно існує ризик втрати життя або здоров'я. Частими реакціями на стресові події є страх, паніка, ступор, апатія, агресія, почуття провини тощо. Навіть знаходячись у відносно безпечних місцях або за кордоном, завдяки різноманітним інформаційним джерелам, українці стають очевидцями травматичних подій [28].

Виникнення різного типу реакцій зумовлене різноманітними факторами: раптовість, інтенсивність та сила подразника, його тривалість та спрямованість, індивідуально-психологічні властивості самої людини (вік, життєвий досвід, рівень обізнаності, готовність до подібної ситуації, рівень стресостійкості) [28].

Травмівний вплив війни проявляється через: страждання та драматичні життєві конфлікти; спроби захистити дітей та літніх батьків; осмислення травматичних переживань та зруйновані життєві перспективи; негативний вплив на психологічне та фізичне здоров'я; погіршення психоемоційного стану; переживання «тваринного страху, страху насильства щодо себе та дітей»; постійні сни про війну та евакуацію; відчуття себе «самотньою жертвою обставин» зі зруйнованими особистими планами; втрату налагодженого життя, стосунків, дому чи роботи [29].

Особливо вразливою категорією є люди похилого віку (60-75 років), у яких війна інтенсифікує прояви психічної інволюції. У них спостерігаються:

втрата сенсу життя, підвищена тривожність із соматичними проявами, посилення страхів, депресивні стани [30].

Для подолання негативних наслідків стресу фахівці рекомендують:

- практикувати техніки відволікання уваги;
- використовувати дихальні вправи для зниження тривожності;
- обмежувати споживання новин для зменшення впливу стрес-факторів;
- підтримувати здоровий спосіб життя [31].

Важливим аспектом психологічної допомоги є створення підтримуючого середовища. Дослідження показують, що у важких умовах війни взаємна підтримка та обговорення пережитого досвіду допомагають впоратися з відстроченими наслідками стресу [24]. Значна кількість учасників досліджень потребують формування навичок роботи зі стресом на постійній основі, що можливо за умови участі у тренінгах та постійній практиці рекомендацій для накопичення психологічного ресурсу [27].

1.2. Поняття та підходи до дослідження особистісних ресурсів

Поняття «особистісні ресурси» – це важливий психологічний конструкт, який стає особливо значущим у періоди соціальних змін, невизначеності та кризових ситуацій у суспільстві.

Аналіз поняття «особистісний ресурс» показує, що воно має широке значення і перетинається з багатьма подібними термінами, такими як «психологічний ресурс», «життєвий досвід», «копінг-стратегії», «особистісний потенціал», «внутрішні ресурси», «психологічні резерви» та «адаптаційні можливості». Хоча цей список можна продовжувати, головне, що об'єднує всі ці поняття – вони розглядаються як важливі складові особистісного розвитку і формують комплексну систему психологічних засобів, які допомагають функціонувати в різних життєвих ситуаціях [32].

Відзначимо, що хоча поняття «копінг-ресурси» і «особистісні ресурси» іноді вживаються як синоніми, варто враховувати, що копінг-ресурси

переважно стосуються вже активованих стратегій подолання, тоді як особистісні ресурси включають і латентні (потенційні) можливості, які можуть бути мобілізовані за потреби [11], [33].

Витоки поняття «особистісні ресурси» можна простежити в гуманістичній психології, зокрема в роботах А. Маслоу та К. Роджерса, які розглядали внутрішній потенціал особистості як джерело її зростання та самоактуалізації [34, 35].

Е. Еріксон у своїй епігенетичній теорії розвитку особистості розглядав психосоціальні ресурси як результат успішного розв'язання кризових ситуацій на кожному етапі розвитку [36]. Упродовж життя людина накопичує ресурси, які допомагають їй долати подальші вікові та життєві кризи.

Суттєвий внесок у розвиток концепції особистісних ресурсів зробили біхевіоральні та когнітивні психологи 1970-1980-х років. А. Бандура запропонував поняття «самоефективності» – віри людини у власну здатність успішно виконувати поставлені завдання, що фактично є когнітивним ресурсом особистості [37]. Самоефективність впливає на вибір дій, зусилля, які докладаються для їх виконання, стійкість перед труднощами та загальний рівень досягнень.

Однак системне дослідження особистісних ресурсів розпочалося лише у 1990-х роках завдяки роботам С. Хобфолла, який запропонував теорію збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory, COR). Ця теорія стала першою комплексною моделлю, що пояснює адаптацію людини до стресових ситуацій через призму управління ресурсами [18].

Хобфолл визначив ресурси як «об'єкти, особистісні характеристики, умови або енергії, які цінуються людиною, або які слугують засобом для досягнення цих об'єктів, особистісних характеристик, умов або енергій» [18, с. 516]. Згідно з теорією Хобфолла, психологічний стрес виникає в трьох ситуаціях: коли ресурси втрачаються, коли ресурсам загрожує втрата, або коли інвестиція ресурсів не приносить очікуваної віддачі. Ключовим принципом теорії є примат втрати ресурсів над їх набуттям: «втрата ресурсів має непропорційно більший вплив, ніж набуття ресурсів» [38, с. 344].

Хобфолл також сформулював важливий принцип «спіралей» втрати та набуття ресурсів. «Спіраль втрати» означає, що люди з обмеженими ресурсами більш вразливі до подальших втрат, оскільки використання залишкових ресурсів для подолання стресу лише посилює їх дефіцит. Натомість, «спіраль набуття» вказує на те, що наявність багатьох ресурсів збільшує ймовірність накопичення нових ресурсів [39].

У подальших дослідженнях Хобфолл розвинув концепцію «караванів ресурсів» – ідею про те, що ресурси не існують ізольовано, а утворюють взаємопов'язані комплекси, які підтримують одне одного [40]. Наприклад, соціальна підтримка може сприяти розвитку впевненості в собі, а висока самоефективність полегшує набуття нових навичок.

Особливої практичної цінності ресурсна концепція стресу набуває у сферах з підвищеним рівнем психоемоційного навантаження. Згідно з результатами емпіричних досліджень, серед найнеобхідніших ресурсів особистості для подолання професійних стресів респонденти виділяють емоційний інтелект, професійні знання та навички, стресостійкість та здатність до саморозвитку [41].

Альтернативний підхід до розуміння особистісних ресурсів запропонували Р. Лазарус і С. Фолкман в рамках когнітивно-транзакційної теорії стресу. Згідно з ними, копінг-ресурси включають:

1. Фізичні ресурси (здоров'я, енергія, витривалість).
2. Психологічні ресурси (позитивні переконання, самоефективність).
3. Соціальні ресурси (соціальна підтримка, доступність допомоги).
4. Матеріальні ресурси (гроші, товари, послуги).

Особливістю цього підходу є акцент на когнітивній оцінці ресурсів. Лазарус і Фолкман стверджували, що не об'єктивна наявність ресурсів, а суб'єктивне сприйняття їх доступності та придатності для подолання стресової ситуації визначає ефективність копінгу [42].

Значний внесок у розвиток концепції особистісних ресурсів зробила позитивна психологія, заснована М. Селігманом у кінці 1990-х років. У

рамках цього напрямку було виділено ряд особистісних ресурсів, які сприяють психологічному благополуччю та стресостійкості [43]:

1. Позитивні емоції (Б. Фредріксон) – ресурс, що розширює репертуар думок і дій людини, сприяє побудові тривалих особистісних ресурсів [44].

2. Сильні сторони характеру та чесноти (К. Петерсон, М. Селігман) – такі якості як мудрість, сміливість, людяність, справедливість, поміркованість, трансцендентність, що сприяють самореалізації та подоланню труднощів [45].

3. Життестійкість (С. Мадді) – система переконань про себе та світ, що включає залученість, контроль та прийняття ризику [46].

4. Психологічний капітал (Ф. Лутанс) – сукупність особистісних ресурсів, що включає надію, оптимізм, життестійкість та самоефективність [47, 48].

Селігман, досліджуючи феномен «вивченої безпорадності», виявив, що оптимістичний атрибутивний стиль є важливим ресурсом, який допомагає протистояти депресії та підвищує стресостійкість [49]. Дослідження атрибутивних стилів показало, що люди, які пояснюють негативні події тимчасовими, конкретними та зовнішніми причинами, демонструють кращі адаптаційні здібності.

Особистісні ресурси набувають особливого значення не лише як чинники стресостійкості, але й як фундамент для підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз, якими є воєнні дії. Як зазначають О. Кобець і Ю. Кузьменко, особистісні ресурси можна розглядати як у форматі окремих конструктів, так і в концептуальній єдності, особливо коли йдеться про протидію екзистенційним загрозам [50].

Екзистенційно-гуманістична психологія розглядає особистісні ресурси крізь призму сенсу, цінностей та автентичності. В. Франкл, на основі власного досвіду перебування в концентраційних таборах, прийшов до висновку, що здатність знаходити сенс у стражданні є основним ресурсом виживання в екстремальних умовах [51]. І. Ялом виділив чотири «екзистенційні даності» – смерть, свобода, ізоляція та безглуздість, зіткнення

з якими викликає екзистенційну тривогу. Здатність конструктивно взаємодіяти з цими даностями, згідно з Яломом, є важливим особистісним ресурсом [52].

Важливим внеском у теоретичне осмислення внутрішніх ресурсів стала модель когерентності (Sense of Coherence, SOC), запропонована А. Антоновськи у межах концепції салійкістю. SOC можна розглядати як мета-ресурс, що впливає на сприйняття та використання інших ресурсів. Українські дослідники також вивчають цей конструкт та адаптували відповідні методики. В умовах війни, коли руйнується звична структура життя, а майбутнє стає вкрай невизначеним, здатність підтримувати почуття зрозумілості, керованості та осмисленості може бути критично важливим внутрішнім ресурсом для збереження психологічного благополуччя [53].

Антоновський виділив три ключові компоненти почуття когерентності:

- «Зрозумілість» (comprehensibility) – міра, в якій людина сприймає внутрішні та зовнішні стимули як зрозумілі, упорядковані, послідовні та структуровані.

- «Керованість» (manageability) – міра, в якій людина вважає, що має достатньо ресурсів для задоволення вимог, які висуваються стимулами.

- «Осмисленість» (meaningfulness) – емоційний компонент, що відображає міру, в якій людина відчуває, що життя має емоційний сенс [53].

Особливо актуальним є дослідження почуття когерентності в умовах війни, коли звичні життєві структури руйнуються, а передбачуваність майбутнього значно знижується. В таких умовах здатність підтримувати відчуття зрозумілості, керованості та осмисленості може бути критичним ресурсом для збереження психологічного благополуччя та ефективного функціонування.

Інноваційним підходом до вивчення ресурсів є модель BASIC Ph, розроблена ізраїльським психологом М. Лахадом для опису індивідуальних способів подолання стресу. Ця мультидименсіональна модель передбачає, що у кожної людини є унікальне поєднання шести типів ресурсів, які вона інтуїтивно використовує в кризових ситуаціях: віра, емоції, соціальна

підтримка, уява, когніція, фізичність [54]. Модель цінна тим, що дозволяє не лише ідентифікувати домінантні ресурси, але й формувати індивідуальні профілі стресодолання.

Назва BASIC Ph є акронімом, який позначає шість вимірів, або каналів, копінг-ресурсів:

«B» (Belief) – віра та цінності, які включають духовність, сенс життя, внутрішні переконання, що допомагають подолати кризу.

«A» (Affect) – афективний вимір, який включає емоції та їх вираження як спосіб регуляції стресу.

«S» (Social) – соціальний вимір, який включає підтримку соціальних систем, приналежність до групи, виконання соціальних ролей.

«I» (Imagination) – уява, креативність та інтуїція, які дозволяють знаходити нестандартні рішення у складних ситуаціях.

«C» (Cognition) – когнітивний вимір, який включає логічне мислення, аналіз реальності, планування та збір інформації.

«Ph» (Physiology) – фізичний вимір, який включає фізичну активність, релаксацію та соматичні реакції [54].

Особливістю моделі є холістичний підхід до ресурсів особистості та наголос на багатовимірності копінг-стратегій. Лахад підкреслює, що найбільш ефективна адаптація до стресу досягається через гнучкість у використанні різних каналів подолання, здатність переключатися між ними залежно від ситуації [54, 55].

В контексті війни модель BASIC Ph набуває особливого значення, оскільки вона була розроблена та апробована саме в умовах збройних конфліктів в Ізраїлі. Дослідження, проведене українськими науковцями у 2023 році серед студентів першого курсу Київського національного економічного університету імені В. Гетьмана, показало, що студенти для подолання стресу використовують усі компоненти моделі BASIC Ph, однак найбільш поширеним компонентом виявилися когнітивні стратегії, що є характерним для обох статей студентської молоді [56].

Цікавими виявилися гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій: жінки більше схильні проявляти почуття та застосовувати стратегії, що засновані на емоціях, тоді як чоловіки мало використовують емоційні стратегії, натомість частіше звертаються до фізичної активності як способу подолання стресу. Найменш вживаними стратегіями стресодолання для обох статей виявилися стратегії соціалізації та стратегії, засновані на уяві та використанні творчих здібностей [56].

Важливо зазначити, що ресурсність як здатність особи свідомо використовувати власні психологічні ресурси тісно пов'язана з вибором копінг-стратегій. І. Дорош виділяє три базові копінг-стратегії: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення». Результати досліджень показують, що високий рівень ресурсності особистості корелює з перевагою у виборі продуктивних копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблем. Натомість, дефіцит усвідомлених ресурсів частіше призводить до вибору стратегій уникнення або безпорадності [41].

Узагальнення підходів до розуміння особистісних ресурсів подано у табл. 1.2:

Таблиця 1.2

Теоретичні підходи до розуміння особистісних ресурсів

Підхід	Основні автори	Ключові ідеї
Гуманістичний	А. Маслоу, К. Роджерс [34], [35]	Ресурси як вроджений потенціал до самореалізації.
Когнітивний	А. Бандура [37]	Самоефективність як центральний ресурс для подолання труднощів.
Позитивна психологія	М. Селігман, К. Петерсон, Б. Фредріксон [43], [44], [45]	Оптимізм, надія, життєстійкість як ключові позитивні ресурси.
Теорія ресурсів COR	С. Хобфолл [18], [38]	Психологічний стрес як наслідок втрати або загрози втрати ресурсів.
Екзистенційний	В. Франкл, І. Ялом, С. Мадді [51], [52], [46]	Сенс, свобода, екзистенційна сміливість як ресурси виживання.

Підхід	Основні автори	Ключові ідеї
Системний	Л. фон Берталанфі [57]	Ресурси як взаємопов'язана ієрархічна система, яка змінюється і адаптується.
Теорія життєвого шляху	Р. Балтес [58]	Ресурси як динамічні компоненти розвитку протягом життя; оптимізація та компенсація ресурсів на різних вікових етапах.
Інтегративний	М. Лахад [54], [55]	Багатовимірний підхід до ресурсів (модель BASIC Ph); поєднання різних каналів подолання стресу (віра, афект, соціум, уява, когніція, фізіологія).

В контексті українських реалій дослідження особистісних ресурсів набуває особливого значення. Як зазначає О. Макаров, особистісні ресурси визначають стійкість людини до негативних впливів зовнішніх чинників та виступають основою для збереження психологічного благополуччя в умовах життєвих викликів [59].

Особливу увагу дослідники приділяють динаміці особистісних ресурсів, їх розвитку та можливостям цілеспрямованого формування. Як зазначає О. Чиханцова, «у кожному віковому періоді людини існують певні внутрішні ресурси, які дозволяють оптимально справлятися з життєвими труднощами, проте ці ресурси можуть залишитися незатребуваними, якщо своєчасно не сфокусувати увагу на їх виявленні та розвитку» [60].

Українські дослідниці О. Савченко, С. Сукач, А. Тімакова, розглядають психологічні ресурси як «сукупність психічних утворень (неспецифічних для даної сфери активності особистості), готових до актуалізації задля забезпечення ефективного вирішення проблеми. Ресурси забезпечують ефективне застосування вже сформованих елементів досвіду, беруть участь у складних процесах переструктурування минулого досвіду відповідно до нових умов та в набутті нового досвіду» [61, 62].

Варто підкреслити, що забезпечення високого рівня стресостійкості в умовах війни є результатом вдалого поєднання наявних особистих ресурсів із постійним саморозвитком, навчанням та набуттям досвіду. Як слушно

зауважує І. Дорош, стресостійкість не є постійною характеристикою особистості, а являє собою «складну інтегральну властивість особистості, що взаємопов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних якостей» [41, с. 149]. Її динамічність проявляється в тому, що при дефіциті особистих ресурсів рівень стресостійкості знижується, а при їх накопиченні та розвитку – зростає. Це відкриває перспективи для цілеспрямованої роботи з розвитку особистісних ресурсів як важливого напрямку психологічної підтримки населення в умовах війни.

1.3. Теоретичні основи стресостійкості особистості

Стресостійкість (психологічна резильєнтність) є ключовим психологічним конструктом, що набуває особливої ваги для розуміння функціонування людини в умовах тривалої та інтенсивної дії стресогенних чинників.

Американська психологічна асоціація (АПА) визначає стресостійкість як процес та результат успішної адаптації до складних або викликаючих життєвих обставин, що досягається, зокрема, завдяки психічній, емоційній та поведінковій гнучкості й пристосуванню до зовнішніх та внутрішніх вимог [63]. Це визначення підкреслює, що стресостійкість – це не просто пасивне виживання, а активний процес адаптації попри негаразди. Важливо, що цей процес не обмежується лише поверненням до попереднього стану («відновленням»), але може включати глибоке особистісне зростання та позитивну трансформацію.

Термін «стресостійкість» розглядається науковцями у чотирьох площинах: по-перше, як інтегральна властивість особистості; по-друге, як комплексна якість особистості; по-третє, як здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів; по-четверте, як складна системна характеристика людини [64]. Такий багатоаспектний розгляд поняття підкреслює комплексність та багатовимірність феномену стресостійкості.

Л. Смольська в своїх дослідженнях визначає стресостійкість як здатність особи усвідомлювати власну фрустрацію та долати її ефективними практичними діями для досягнення відповідних цілей [65]. Це визначення акцентує увагу на активній позиції особистості у подоланні стресових ситуацій і підкреслює важливість не лише усвідомлення проблеми, але й здатності діяти для її вирішення.

Стресостійкість не означає відсутності труднощів чи емоційного болю; навпаки, шлях до стресостійкості часто пов'язаний зі значними емоційними переживаннями та дистресом [66]. Також стресостійкість не є вродженою, фіксованою рисою, притаманною лише обраним. Сучасні дослідження демонструють, що вона включає поведінку, думки та дії, яких можна навчитися та розвинути [68].

Для чіткішого розуміння сутності стресостійкості важливо відмежувати її від суміжних понять:

Від *копінгу* (подолання) стресостійкість відрізняється тим, що копінг позначає конкретні стратегії (думки та дії), які людина використовує для управління стресовою ситуацією [11], тоді як стресостійкість є ширшим процесом та результатом успішної адаптації, що включає ефективне застосування цих стратегій [68].

Життєстійкість (*hardiness*), що включає компоненти залученості (*commitment*), контролю (*control*) та прийняття виклику (*challenge*), часто розглядається як особистісна характеристика або установка, яка сприяє стресостійкості [69]. Стресостійкість є більш комплексним поняттям, що охоплює не лише цю установку, але й сам процес адаптації та його результат, на які впливають й інші чинники (наприклад, соціальна підтримка) [70].

Від *наполегливості*, яка означає завзятість у досягненні довгострокових цілей попри перешкоди [71], стресостійкість відрізняється акцентом на адаптивності та здатності відновлюватися, що може включати зміну цілей чи стратегій, тоді як наполегливість передбачає сталість курсу [72].

Адаптація - це загальний термін для пристосування до вимог середовища. Стресостійкість є специфічним типом адаптації – позитивною

адаптацією в контексті значної несприятливої дії або ризику [68]. Дослідження стресостійкості зосереджені на розумінні того, як досягається позитивна адаптація попри ризику [73].

Систематичне вивчення стресостійкості розпочалося відносно нещодавно, у 1970-1980-х роках, ознаменувавши собою значний парадигмальний зсув у психології та психіатрії [73, 74]. До цього часу домінував патоцентричний підхід, що фокусувався на вивченні ризиків, розладів та негативних наслідків несприятливих умов. Новий напрям досліджень змістив акцент на вивчення захисних процесів, які дозволяють людям успішно адаптуватися та розвиватися попри значні труднощі [75]. Піонерами цього напрямку стали Н. Гармезі, Е. Вернер та М. Раттер [73, 76].

Е. Вернер провела унікальне лонгітюдне дослідження на гавайському острові Кауаї, спостерігаючи за когортою дітей, народжених у несприятливих умовах (бідність, перинатальний стрес, сімейні конфлікти), протягом понад 30 років [77, 78]. Її робота переконливо продемонструвала, що значна частина дітей з групи високого ризику вирости компетентними, впевненими та турботливими дорослими [73].

М. Раттер, вивчаючи дітей батьків з психічними розладами та дітей, що зазнали інституційної депривації (наприклад, румунські сироти), зробив значний внесок у концептуалізацію стресостійкості [73]. Він визначив стресостійкість як відносну стійкість до психосоціальних ризиків та як інтерактивне поняття, що передбачає поєднання серйозного ризику та відносно позитивного психологічного результату [79, 80].

Н. Гармезі зосередився на вивченні компетентності у дітей з груп ризику, зокрема дітей матерів із шизофренією [75]. Його праці сприяли ідентифікації захисних факторів на індивідуальному, сімейному та суспільному рівнях [81] та поглибили розуміння механізмів стійкості до стресу [82].

Еволюцію досліджень стресостійкості часто описують через так звані «хвилі» (за концепцією Е. Мастен та ін.) [83, 84]:

1. Перша хвиля: фокусувалася на ідентифікації факторів – індивідуальних рис та характеристик середовища (захисних факторів), які асоціюються з позитивними результатами попри ризик [83].

2. Друга хвиля: перейшла до розуміння процесів – дослідження того, як саме діють захисні фактори, вивчення динамічних процесів, що лежать в основі адаптації [84].

3. Третя хвиля: зосередилася на сприянні стресостійкості – розробці та тестуванні інтервенцій, спрямованих на посилення захисних факторів та розвиток адаптивних навичок [81].

4. Четверта хвиля: характеризується прагненням до інтеграції знань на різних рівнях аналізу – біологічному, психологічному, соціальному, культурному – та розуміння стресостійкості в рамках складних систем [83].

Паралельно з цими хвилями відбувалося розширення фокусу досліджень від індивідуальної стресостійкості до стресостійкості на рівні сім'ї, спільноти [70], організації [76], суспільства [74] та культури [72]. Такий багаторівневий підхід є надзвичайно важливим у контексті війни, яка одночасно впливає на всі ці рівні функціонування.

Теоретичні підходи до розуміння стресостійкості

Когнітивно-транзакційний підхід (Р. Лазарус, С. Фолкман) наголошує на центральній ролі когнітивної оцінки у виникненні стресу та процесі адаптації. Стрес розглядається не як прямий наслідок події, а як результат взаємодії між індивідом та середовищем, опосередкованої суб'єктивною оцінкою події та оцінкою власних ресурсів для її подолання [73].

З цієї точки зору, стресостійкість тісно пов'язана з адаптивними процесами оцінки: здатністю сприймати стресори як виклики, а не лише як загрози; реалістично оцінювати та ефективно мобілізувати наявні копінг-ресурси; та гнучко застосовувати ефективні копінг-стратегії [11]. Те, як індивід сприймає світ та взаємодіє з ним, є ключовим для його стресостійкості [85].

Транзакційна модель підкреслює суб'єктивність досвіду стресу [75]: одна й та сама об'єктивна подія (наприклад, вимушене переселення через

війну) може переживатися по-різному залежно від індивідуальної оцінки загрози, втрати, виклику та доступних ресурсів. Це пояснює, чому в однакових складних обставинах одні люди демонструють високу стресостійкість, а інші – ні, навіть за наявності подібних зовнішніх ресурсів.

У межах теорій життєвого розвитку стресостійкість розглядається не як статична характеристика, а як динамічний процес, що трансформується протягом усього життя людини [78]. Спираючись на роботи піонерів (Вернер, Раттер), ці підходи наголошують на взаємодії індивіда та середовища.

Теорія екологічних систем У. Бронфенбреннера пропонує розглядати розвиток стресостійкості як результат взаємодії індивіда з різними рівнями середовища: мікросистемою (сім'я, школа), мезосистемою (зв'язки між мікросистемами), екзосистемою (соціальні інститути, спільнота), макросистемою (культурні цінності, ідеологія) та хроносистемою (вплив історичного часу та життєвих змін). Захисні фактори можуть існувати на будь-якому з цих рівнів [73].

Теорія життєвого шляху підкреслює, що стресостійкість пов'язана зі здатністю успішно вирішувати вікові завдання розвитку та долати життєві переходи, особливо в умовах несприятливої дії [75]. Час виникнення та тривалість дії стресора мають значення, а важливість різних захисних факторів може змінюватися протягом життя [78]. Е. Мастен у своїх роботах акцентує на збереженні компетентності у виконанні вікових завдань розвитку попри труднощі [73].

Підходи, що базуються на рисах особистості, виділяють стабільні індивідуальні характеристики, пов'язані зі здатністю протистояти стресу:

Життєстійкість (*hardiness*), розроблена С. Мадді, включає три компоненти: залученість, контроль та прийняття виклику [69]. Життєстійкі люди розглядають стрес як нормальну частину життя, вірять у свою здатність впоратися та залишаються активними [69]. Життєстійкість діє як буфер проти негативного впливу стресу [86].

Цікавий розвиток концепції життєстійкості запропонувала Л. Смольська, визначаючи життєстійкість як таку сформовану динамічну

якість, за якої особистість відчуває смак до життя не всупереч викликам і труднощам, а завдяки ним; особистість стає розширеною суб'єктивністю, тобто інтегральним трансцендентним Я, в якому особливої цінності набуває життя як всеохоплююча екзистенція [65].

Самоефективність (self-efficacy) А. Бандури – це віра людини у власну здатність успішно виконувати певні дії для досягнення бажаних результатів [87]. Висока самоефективність сприяє стресостійкості, впливаючи на вибір цілей, рівень докладених зусиль, наполегливість перед труднощами та швидкість відновлення після невдач [75].

Оптимізм, як загальне очікування позитивних результатів, також є важливою рисою, що сприяє адаптивному копінгу та кращому пристосуванню [75]. Це пов'язано з роботами М. Селігмана щодо вивченого оптимізму та атрибутивного стилю.

Позитивна психологія розглядає стресостійкість у ширшому контексті людських сильних сторін, чеснот та оптимального функціонування [44]. Замість фокусу на дефіцитах, цей підхід акцентує увагу на ресурсах, що дозволяють людям не лише долати труднощі, але й процвітати.

Теорія розширення та побудови (broaden-and-build theory) Б. Фредріксон стверджує, що позитивні емоції (радість, інтерес, вдячність, любов) розширюють репертуар думок та дій людини і сприяють побудові довготривалих особистісних ресурсів (фізичних, інтелектуальних, соціальних, психологічних), які, у свою чергу, підвищують майбутню стресостійкість [44].

Сильні сторони характеру та чесноти, класифіковані К. Петерсоном та М. Селігманом (наприклад, сміливість, наполегливість, надія, доброта, духовність), діють як буфери проти несприятливих обставин та сприяють позитивній адаптації [75].

Психологічний капітал (Psychological Capital, PsyCap), концепція Ф. Лутанса та колег, інтегрує чотири ключові позитивні ресурси: надію (Hope), самоефективність (Efficacy), стресостійкість (Resilience) та оптимізм

(Optimism) – акронім HERO. Ці ресурси розглядаються як взаємопов'язані та такі, що піддаються розвитку, сприяючи адаптації та успішності.

Сенс та мета в житті є центральними для стресостійкості з точки зору позитивної та екзистенційної психології. Здатність знаходити сенс навіть у стражданні, як показав В. Франкл, є потужним ресурсом для виживання та адаптації [88].

Салютогенез та почуття когерентності (А. Антоновський) пропонують унікальний погляд на здоров'я та стрес. Замість патогенетичного питання «Чому люди хворіють?», салютогенез ставить питання «Що створює здоров'я?». Центральним конструктом цієї моделі є почуття когерентності (Sense of Coherence, SOC) – глобальна орієнтація особистості, що відображає ступінь, до якого людина сприймає світ як зрозумілий, керований та осмислений.

Антоновський стверджував, що сильне почуття когерентності є ключовим фактором, що допомагає людям ефективно управляти стресом, мобілізувати ресурси та підтримувати здоров'я. Високий рівень SOC пов'язаний з кращими копінг-стратегіями та вищою стресостійкістю. SOC можна розглядати як мета-ресурс, що впливає на сприйняття та використання інших ресурсів. Українські дослідники також вивчають цей конструкт та адаптували відповідні методики. В умовах війни, коли руйнується звична структура життя, а майбутнє стає вкрай невизначеним, здатність підтримувати почуття зрозумілості, керованості та осмисленості може бути критично важливим внутрішнім ресурсом для збереження психологічного благополуччя [53,89].

Системні та інтегративні моделі намагаються охопити складність феномену стресостійкості, розглядаючи її як результат взаємодії багатьох факторів на різних рівнях [74]. Ці моделі підкреслюють, що стресостійкість не є властивістю лише індивіда, а виникає у динамічній взаємодії між індивідом та його середовищем (сім'єю, спільнотою, культурою) [73].

Теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR) С. Хобфолла, хоча й є перш за все теорією стресу, пропонує важливі

принципи для розуміння стресостійкості. Стресостійкість з точки зору COR може розглядатися як здатність ефективно зберігати наявні ресурси (об'єктні, умови, особистісні, енергетичні) та набувати нові в умовах загрози або втрати.

Модель BASIC Ph М. Лахада, розроблена в умовах збройних конфліктів, є прикладом інтегративного підходу, що описує шість каналів або вимірів копінг-ресурсів (Віра, Афект, Соціум, Уява, Когніція, Фізіологія), які люди використовують для подолання стресу. Модель наголошує на індивідуальних стилях подолання та важливості гнучкості у використанні різних каналів.

Ключові теоретичні підходи до стресостійкості особистості висвітлені в табл.1.3.

Таблиця 1.3

Теоретичні підходи до стресостійкості особистості

Теоретичний підхід	Ключові автори	Основні концепції/ механізми	Значення для стресостійкості
Когнітивно-транзакційний	Р. Лазарус, С. Фолкман [11]	Когнітивна оцінка (первинна, вторинна), копінг-ресурси, копінг-стратегії (проблемно- та емоційно-орієнтовані)	Адаптивна оцінка стресорів як викликів та ефективне використання копінг-ресурсів і стратегій сприяють стресостійкості.
Розвитку/ Екологічний	У. Бронфен-бреннер, Е. Вернер, М. Раттер, Е. Мастен [81, 90, 78, 79, 83]	Взаємодія особистості та середовища на різних рівнях (мікро-, мезо-, екзо-, макро-, хроносистема), життєвий шлях, вікові завдання, компетентність, захисні фактори	Стресостійкість формується у процесі розвитку в контексті взаємодії з різними системами; захисні фактори на різних рівнях пом'якшують вплив ризику.

Теоретичний підхід	Ключові автори	Основні концепції/ механізми	Значення для стресостійкості
Риси особистості/ Особистісний	С. Мадді, А. Бандура, Дж. Та Дж. Блок, М. Селігман [87, 91, 69, 86, 49, 92]	Життєстійкість (залученість, контроль, виклик), самоефективність, оптимізм, его- резильєнтність, саморегуляція	Стабільні особистісні риси діють як внутрішні ресурси, що буферизують стрес та сприяють адаптації.
Позитивна психологія	М. Селігман, Б. Фредріксон, К. Петерсон, Ф. Лутанс [75, 49, 44, 45, 47, 93]	Сильні сторони характеру, позитивні емоції (теорія розширення-побудови), психологічний капітал (HERO), сенс життя	Фокус на позитивних ресурсах та сильних сторонах, які не лише допомагають долати труднощі, але й сприяють зростанню та процвітанню.
Салютогенез	А. Антоновський [53, 89]	Почуття когерентності (SOC): зрозумілість, керованість, осмисленість	Сильне SOC є ключовим ресурсом, що сприяє позитивному світосприйняттю, мобілізації ресурсів та адаптивному подоланню стресу.
Системний/ Інтегративний	С. Хобфолл, М. Лахад [74, 18, 38, 54, 55]	Теорія збереження ресурсів (COR), модель BASIC Ph (Віра, Афект, Соціум, Уява, Когніція, Фізіологія)	Стресостійкість розглядається як результат динамічної взаємодії ресурсів та використання гнучких, багатоканальних стратегій подолання.
Креативна модель	Смольська Л. [65]	Стресостійкість як результат свідомої стратегії та творчого підходу; інтеграція ментальних та фізичних дій	Акцент на трансформаційних змінах; дизайн-стратегія як інструмент розвитку стресостійкості; «смак до життя» як результат

На основі критичного аналізу представлених теоретичних підходів ми формуємо власне розуміння стресостійкості як динамічної, багаторівневої властивості особистості, що інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісно-сміслові компоненти.

1.3.1. Чинники та механізми стресостійкості

Дослідження В. Корольчук показують, що *механізм стресостійкості* можна описати за допомогою дворівневої структури: 1) первинний рівень стресостійкості, в основі якого лежить біологічна складова (емоційний тонус, витривалість, точність, функціональна рухливість, надійність, характеристики основних нервових процесів); 2) особистісні характеристики, що є результатом соціального впливу, досвіду, навчання [94]. Хоча первинний рівень є базовим у формуванні стресостійкості, вирішальне значення відводиться особистісному, соціальному, поведінковому компонентам та навчанню, які можуть бути об'єктом цілеспрямованого розвитку.

Аналіз різних теоретичних підходів дозволяє виділити низку ключових факторів та механізмів, що лежать в основі стресостійкості. Ці фактори можна умовно поділити на індивідуальні та соціально-середовищні, хоча важливо розуміти їхню тісну взаємодію.

До *чинників, що сприяють стресостійкості*, можна віднести: навички вирішення аналогічних проблем у минулому та позитивне передбачення на майбутнє; схвалення діяльності з боку оточуючих людей; індивідуально-психологічні особливості (впевненість у собі, волева саморегуляція, активність); задоволення професійною діяльністю; позитивний емоційний фон (успішно досягти мети). Водночас певні чинники можуть негативно впливати на стійкість особистості до стресу – це емоційно-когнітивні фактори (неповний запас необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності); надмірний вплив стресогенних факторів; індивідуально-психологічні особливості: низький рівень емоційної стабільності, врівноваженості, високий рівень невротизації, подразливості, особистісної та ситуативної тривожності [95].

До індивідуальних факторів належать:

Когнітивні процеси: когнітивна гнучкість, здатність до позитивної переоцінки ситуації (рефреймінгу), реалістична оцінка ситуації та ресурсів, навички вирішення проблем, планування [88].

Емоційна регуляція: здатність керувати своїми емоціями, толерантність до негативних афектів, здатність генерувати позитивні емоції [88].

Особистісні риси та установки: висока самоефективність [87], оптимізм [49], життєстійкість (hardiness) [69], сильне почуття когерентності (SOC) [53], внутрішній локус контролю, висока самооцінка [75].

Мотиваційно-ціннісні аспекти: наявність сенсу та мети в житті, сильні цінності та переконання, надія [45].

Поведінкові аспекти: активна позиція, проактивність у вирішенні проблем, наполегливість, гнучкість у поведінці [44].

Фізіологічні аспекти: добре фізичне здоров'я, достатній рівень енергії, здатність до релаксації [73].

До соціально-середовищних факторів належать:

Соціальна підтримка: наявність та якість близьких стосунків (з родиною, друзями, партнерами), відчуття приналежності до групи, доступність інструментальної та емоційної допомоги [84].

Сімейні фактори: згуртованість сім'ї, підтримуючі стосунки з батьками (особливо в дитинстві), ефективні моделі батьківської поведінки [73].

Фактори спільноти та суспільства: підтримуюче шкільне або робоче середовище, доступ до освітніх та медичних ресурсів, соціальна згуртованість, культурна спадкоємність та стабільність [73].

Важливо підкреслити, що стресостійкість виникає не просто через наявність цих факторів, а завдяки їхній динамічній взаємодії та здатності індивіда ефективно мобілізувати відповідні ресурси у відповідь на конкретні виклики середовища [86].

Особистісні ресурси як індивідуальні можливості людини і стратегії поведінки в сукупності формують механізми психічної регуляції подолання стресу і характеризують сутність цього процесу. Подолання стресу є процесом формування і реалізації когнітивних і поведінкових дій, зусиль, а також захисно-приспосувальних емоційних реакцій, спрямованих в сукупності на реалізацію вимог середовища (як внутрішнього, так і зовнішнього). Цей процес включає когнітивний, афективний, поведінковий

компоненти, регулююча функція яких проявляється у формуванні мотиваційно-цільової спрямованості особистості на подолання стресу, оцінці ситуації і власних ресурсів, «запуску» механізмів емоційно-вольової регуляції, мобілізації енергетичних ресурсів, реалізації конкретних дій та оцінці досягнутих результатів [96].

Дослідження стресостійкості у професійному контексті демонструють, що в умовах високої соціальної відповідальності серед найнеобхідніших ресурсів особистості для подолання професійних стресів виділяють емоційний інтелект, професійні знання та навички, стресостійкість та здатність до саморозвитку [41]. Особливу увагу науковці приділяють динаміці розвитку стресостійкості у процесі професійного становлення, зазначаючи, що цей параметр не є постійною характеристикою особистості, а являє собою «складну інтегральну властивість особистості, що взаємопов'язана із комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних якостей» [41, с. 149]. Це відкриває перспективи для цілеспрямованої роботи з розвитку особистісних ресурсів як важливого напрямку психологічної підтримки.

1.3.2. Стресостійкість в умовах війни

В умовах повномасштабної російсько-української війни дослідження стресостійкості набуває особливої актуальності та практичної значущості. Українське суспільство зіткнулося з екстремальними та тривалими стресорами, що включають пряму загрозу життю та безпеці, вимушене переміщення, втрату близьких, руйнування домівок та інфраструктури, економічні труднощі, постійну невизначеність та інформаційний тиск, досвід окупації та насильства. У цьому контексті стресостійкість стає критично важливим фактором для психологічного виживання, адаптації, збереження психічного здоров'я та потенційного посттравматичного зростання [97, 98].

У контексті війни особливого значення набувають колективні форми стресостійкості – «стресостійкість спільноти» та «суспільна стресостійкість».

Здатність суспільства в цілому ефективно реагувати на кризу, підтримувати функціонування, зберігати ключові цінності та ідентичність є не менш важливою, ніж індивідуальна стійкість [99]. Хоча загальні захисні фактори (соціальна підтримка, оптимізм тощо) залишаються важливими, специфіка війни висуває на передній план інші аспекти. Фактори, такі як національна ідентичність, патріотизм, колективна ефективність, довіра до певних інституцій, спільні наративи подолання, можуть відігравати ключову роль у підтримці стійкості на індивідуальному та колективному рівнях [100, 101].

Моделі, розроблені в зонах конфлікту, як BASIC Ph [102], можуть бути особливо корисними. Розуміння контекстуальної специфіки стресостійкості є критичним. Загальні теорії стресостійкості потребують адаптації до унікальних викликів, з якими стикаються українці. Психологічні втручання мають бути чутливими до цього контексту, враховувати специфічні стресори та спиратися на ті ресурси та механізми подолання, які є найбільш релевантними для українського населення в умовах війни [103].

Емпіричні дослідження рівня стресостійкості серед українців в умовах війни демонструють значну варіативність показників: лише близько чверті опитаних виявляють високий рівень стресостійкості, тоді як більшість респондентів демонструють середній або низький рівень [27]. Така різниця в показниках стресостійкості може пояснюватися різним ступенем доступності та розвиненості особистісних ресурсів.

Дослідження, проведене серед українців під час війни, виявило значущі розбіжності у копінг-стратегіях між групами з різним рівнем стресостійкості. Особи з високим рівнем стресостійкості і нижчим рівнем сприйнятого стресу значно частіше використовували такі стратегії, як позитивна інтерпретація та особистісний розвиток, планування, активне подолання, почуття гумору і придушення емоцій. Натомість, особи з нижчим рівнем стресостійкості і вищим рівнем пережитого стресу частіше вдавались до поведінкового відволікання від проблеми [26].

Ці дані підтверджують взаємозв'язок між особистісними ресурсами та вибором копінг-стратегій: особи з більшим запасом психологічних ресурсів

(оптимізм, самоефективність, когнітивна гнучкість) вибирають більш активні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу, які, в свою чергу, сприяють збереженню та поповненню ресурсів. Натомість, дефіцит особистісних ресурсів частіше призводить до вибору стратегій уникнення або відволікання, що може тимчасово знизити рівень стресу, але не сприяє розвитку ресурсів стресостійкості у довгостроковій перспективі [26].

Особливістю воєнного часу є підвищені вимоги до ресурсів при їх одночасному виснаженні. Згідно з теорією Хобфолла, тривала дія множинних стресорів може призводити до «спіралі втрат» (loss spirals), коли початкова втрата ресурсів через війну зумовлює зменшення інших ресурсів, що знижує можливості подолання стресу в майбутньому [104].

Аналіз соціокультурного рівня стресостійкості українців свідчить про те, що менше третини респондентів почуваються впевнено у соціальних взаєминах, а 26,7% опитаних відчують критичний брак соціальної підтримки [27]. Це підкреслює важливість зовнішніх ресурсів соціальної підтримки як факторів, що посилюють внутрішні особистісні ресурси стресостійкості.

Водночас, дослідження демонструють, що війна створює не лише ризики, але й можливості для формування нових ресурсів. Феномен посттравматичного зростання (posttraumatic growth) проявляється через переоцінку життєвих цінностей, посилення відчуття власної сили, поглиблення міжособистісних стосунків та пошук нових смислів [105].

На основі досліджень, проведених в країнах, що переживають військові конфлікти, можна виділити ключові особистісні ресурси, найбільш тісно пов'язані зі стресостійкістю в умовах війни:

«Почуття когерентності» – метаресурс, що об'єднує відчуття зрозумілості, керованості та осмисленості життя. Сильне почуття когерентності дозволяє інтегрувати травматичний досвід у цілісну картину світу [106].

«Життєстійкість» – система переконань про себе та світ, що включає залученість, контроль та прийняття виклику. Життєстійкість дозволяє трансформувати негативний досвід війни у можливість для зростання [69].

«Психологічна гнучкість» – здатність адаптувати поведінку відповідно до обставин та особистих цінностей. В умовах високої непередбачуваності воєнного часу ця якість допомагає ефективно пристосовуватися до нових викликів [88].

«Проактивний копінг» – випереджаюча стратегія подолання стресу, що фокусується на підготовці до потенційних викликів. У контексті війни проактивний копінг проявляється через формування планів дій на випадок різних сценаріїв та розвиток необхідних навичок виживання [107].

«Соціальна підтримка та ідентичність» – ресурси, що базуються на міжособистісних зв'язках та відчутті належності до групи. Сильна соціальна ідентичність створює відчуття солідарності та спільної мети, що сприяє подоланню індивідуальних травматичних переживань [108].

«Духовні та екзистенційні ресурси» – включають релігійні вірування та пошук сенсу. В умовах війни ці ресурси допомагають інтегрувати травматичний досвід у більш широкий життєвий контекст [109].

Додатково для українського контексту важливим ресурсом стресостійкості виступає національна ідентичність, яка слугує своєрідним буфером проти стресу, пов'язаного з війною. Дослідження показують, що сильна національна ідентичність пов'язана з більшим відчуттям контролю, соціальної підтримки та колективної ефективності [110].

Інтегративний підхід до розвитку стресостійкості на основі особистісних ресурсів є важливим напрямом психологічної підтримки населення в умовах війни. Модель BASIC Ph М.Лахада, що описує шість каналів копінг-ресурсів (віру, афект, соціум, уяву, когніцію та фізіологію), дозволяє краще зрозуміти індивідуальні стратегії подолання стресу [54].

М. Кудінова, О. Галієва та О. Сташук пропонують соціально-психологічний тренінг розвитку стресостійкості, який включає комплексний розвиток структурних компонентів стресостійкості: особистісного

(формування позитивного ставлення до себе, адекватної самооцінки), емоційного (розвиток емоційної регуляції), когнітивного (розширення уявлень про стрес), мотиваційно-вольового (формування мотивації досягнення, розвиток життєстійкості) та поведінково-регулятивного (розвиток саморегуляції) [110].

Виходячи з проаналізованих теоретичних підходів, можна зробити висновок, що стресостійкість як здатність людини протидіяти стресу має включати в себе комплекс властивостей, характеристик та якостей, які дозволяють максимально швидко й ефективно виробити нову стратегію поведінки та адаптуватися до стресових умов [95]. Саме особистісні ресурси виступають тим фундаментом, на якому будується спроможність особистості долати стресові ситуації, зберігаючи психологічне благополуччя та продуктивне функціонування, що особливо актуально в умовах війни.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння стресу, особистісних ресурсів та стресостійкості, а також розглянуто їх специфіку в умовах війни.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що хоча різні наукові школи пропонують відмінні концептуалізації особистісних ресурсів та стресостійкості, найбільший пояснювальний потенціал для українського контексту має інтегративний підхід, який поєднує індивідуально-психологічні та соціокультурні фактори стресостійкості. Особливої дослідницької уваги заслуговує вивчення трансформації системи особистісних ресурсів під впливом тривалого воєнного стресу та механізмів формування нових ресурсів як основи для посттравматичного зростання.

Стрес є складною психофізіологічною реакцією, яка виникає внаслідок взаємодії між особистістю та вимогами середовища, що суб'єктивно оцінюються як такі, що перевищують наявні ресурси адаптації. На відміну

від повсякденного стресу, воєнний стрес характеризується особливою тривалістю, інтенсивністю та множинністю стресогенних факторів, що створює підвищене навантаження на адаптаційні можливості особистості.

Особистісні ресурси розглядаються як система індивідуальних характеристик та можливостей, що забезпечують здатність особистості долати стресові ситуації. Науковий аналіз дозволив виділити різні підходи до класифікації особистісних ресурсів: від фізичних, психологічних, соціальних та матеріальних ресурсів (за Лазарусом і Фолкман) до шести каналів копінг-ресурсів за моделлю BASIC Ph (віра, афект, соціум, уява, когніція, фізіологія).

Стресостійкість визначено як процес та результат успішної адаптації до стресових обставин, що включає психічну, емоційну та поведінкову гнучкість й пристосування до зовнішніх та внутрішніх вимог. Виявлено, що стресостійкість не є вродженою характеристикою, а формується та розвивається протягом життя завдяки взаємодії особистості з різними рівнями середовища.

У контексті війни особливого значення набувають такі особистісні ресурси як: почуття когерентності, життєстійкість, психологічна гнучкість, проактивний копінг, соціальна підтримка та ідентичність, духовні та екзистенційні ресурси, а також національна ідентичність. Емпіричні дослідження показують, що особи з вищим рівнем стресостійкості частіше використовують активні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу, що, в свою чергу, сприяє збереженню та поповненню їхніх особистісних ресурсів.

Теоретичний аналіз підтверджує тісний взаємозв'язок між особистісними ресурсами та стресостійкістю: ресурси виступають предикторами стресостійкості, а досвід успішного подолання стресових ситуацій сприяє розвитку нових ресурсів. Цей взаємозв'язок набуває особливої важливості в умовах війни, коли особистісні ресурси стають ключовим фактором збереження психологічного благополуччя та ефективного функціонування особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

2.1. Обґрунтування методологічного підходу та методик дослідження

Методологічною основою нашого дослідження є комплексний підхід до вивчення проблеми особистісних ресурсів як чинника стресостійкості в умовах війни, який інтегрує положення системного та ресурсного підходів.

Системний підхід дозволяє розглядати особистість як складну систему, що функціонує у взаємозв'язку з оточуючим середовищем. Відповідно до цього підходу, стресостійкість є системною характеристикою, що формується на основі взаємодії різних компонентів психіки людини та розвивається у відповідь на зовнішні виклики, зокрема в умовах війни. Системний підхід дає змогу проаналізувати зв'язки між психоемоційними станами, когнітивними процесами, ціннісно-мотиваційною сферою та поведінковими реакціями особистості в стресових ситуаціях.

Ресурсний підхід визначає особистісні ресурси як фактори, що допомагають людині протистояти стресовим ситуаціям, адаптуватися до складних умов життя та зберігати психологічне благополуччя. Згідно з теорією збереження ресурсів С. Хобфолла, людина прагне набувати, зберігати та захищати ресурси, а стрес виникає при загрозі втрати ресурсів, реальній їхній втраті або при неможливості відновити втрачені ресурси. В умовах війни, коли ресурси постійно виснажуються під впливом хронічної травматизації, особливо важливо розуміти механізми їхнього відновлення та розвитку.

Обрані підходи дають можливість комплексно проаналізувати особистісні ресурси в їхньому взаємозв'язку зі стресостійкістю з урахуванням специфіки воєнного часу, виявити універсальні та специфічні механізми

їхньої взаємодії, а також розробити рекомендації щодо розвитку та зміцнення особистісних ресурсів для підвищення стресостійкості в умовах війни.

Використовуючи ці методологічні підходи, ми прагнемо не тільки виявити кореляційні зв'язки між особистісними ресурсами та стресостійкістю, але й зрозуміти, як ці ресурси можуть бути активовані та розвинені в умовах тривалої травматизації, щоб допомогти людям ефективно долати наслідки воєнного стресу.

Для проведення емпіричного дослідження особистісних ресурсів як чинника стресостійкості в умовах війни було обрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно вивчити досліджуваний феномен. При виборі методик ми керувалися наступними критеріями:

1. Валідність та надійність методики, що підтверджується статистичними показниками;
2. Наявність адаптації українською мовою або можливість такої адаптації;
3. Відповідність методики теоретичним конструктам дослідження;
4. Можливість застосування в умовах воєнного часу;
5. Комплексність охоплення різних аспектів особистісних ресурсів та стресостійкості.

Характеристика досліджуваної вибірки. У дослідженні взяли участь 90 респондентів віком від 20 до 59 років. Загальна характеристика вибірки за основними демографічними показниками представлена нижче.

Процедура збору даних. Емпіричне дослідження проводилося з 3 лютого по 5 березня 2025 року. Збір даних здійснювався в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms, що дозволило залучити респондентів з різних регіонів України та з-за кордону, включаючи осіб, які перебували на територіях, віддалених від зони бойових дій, внутрішньо переміщених осіб та громадян України, які виїхали за кордон внаслідок війни.

Онлайн-анкета включала демографічний блок та повні версії шести психодіагностичних методик.

Середній час заповнення анкети становив приблизно 20 хвилин. Для підвищення мотивації участі в дослідженні було використано благодійну ініціативу: за кожного десятого учасника дослідник перераховував 100 грн у благодійний фонд «Діти героїв», який допомагає дітям, що втратили одного чи обох батьків унаслідок війни в Україні. Звіт про надіслання коштів був опублікований у соціальних мережах після завершення дослідження.

Респонденти залучалися через соціальні мережі, професійні спільноти психологів та шляхом особистих запрошень за методом «снігової кулі». Учасникам надавалася контактна електронна адреса дослідника для звернень у разі виникнення запитань.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів проведення психологічних досліджень: інформована згода, конфіденційність, мінімізація ризиків та право на отримання інформації про результати дослідження.

Розподіл за статтю: у дослідженні взяли участь 75 жінок (83,3%) та 15 чоловіків (16,7%). Переважання жінок у вибірці може пояснюватися особливостями залучення учасників до дослідження та більшою готовністю жінок брати участь у психологічних дослідженнях.

Розподіл за віком:

- Вікова група 20-30 років: 19 осіб (21,1%)
- Вікова група 31-45 років: 49 осіб (54,4%)
- Вікова група від 46 років: 22 особи (24,4%)

Найбільш представленою є середня вікова група (31-45 років), що становить більше половини досліджуваної вибірки.

Розподіл за сімейним статусом:

- Неодружені/незаміжні: 23 особи (25,6%)
- Одружені/заміжні: 45 осіб (50,0%)
- Розлучені: 14 осіб (15,6%)
- Співмешканці/співмешканки: 7 осіб (7,8%)

- У стосунках: 1 особа (1,1%)

Половина досліджуваних перебуває в офіційному шлюбі, що може свідчити про наявність сімейної підтримки як потенційного ресурсу стресостійкості.

Розподіл за наявністю досвіду вимушеного переміщення:

- Були вимушені переїхати: 22 особи (24,4%)
- Не були вимушені переїхати: 68 осіб (75,6%)

Чверть досліджуваних мали досвід вимушеного переміщення.

Розглянемо детально кожен з обраних методик.

1. Методика «Особистісні ресурси» розроблена українськими науковцями О. Савченко та С. Сукач і спрямована на дослідження суб'єктивної оцінки особистістю власних ресурсів. Вона дозволяє виміряти рівень особистісної ресурсної наповненості, що є важливим фактором стресостійкості (повний опис методики та бланк опитувальника наведено в Додатку А).

Методика містить 13 тверджень, які згруповані у три шкали:

- «Достатність ресурсів» – шкала вимірює суб'єктивне відчуття наявності та мобілізації психологічних ресурсів, а також упевненість у своїй здатності їх ефективно використовувати.

- «Стратегії відновлення ресурсів» – шкала спрямована на оцінку здатності людини використовувати різні стратегії для відновлення власних ресурсів після стресових ситуацій.

- «Емоційна спустошеність» – шкала вимірює рівень емоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування у стресовій ситуації.

Особливу цінність для нашого дослідження становить те, що методика розроблена і стандартизована на українській вибірці в період, коли населення переживало тривалий стрес, спричинений воєнними діями. Це робить її особливо доречною для вивчення особистісних ресурсів в умовах війни.

Описові статистики та перевірка нормальності розподілу даних за методикою «Особистісні ресурси» представлена в табл. 2.1.

Описові статистики та перевірка нормальності розподілу даних за методикою «Особистісні ресурси»

Шкала	M	SD	Min	Max	Асиметрія	Ексцес	Критерій Шапіро-Вілка	p
Достатність ресурсів	19,0	5,29	6	30	-0,243	-0,689	0,978	0,126
Стратегії відновлення ресурсів	15,6	2,93	6	20	-0,675	0,608	0,951	0,002*
Емоційна спустошеність	9,40	2,65	3	15	-0,289	-0,450	0,971	0,041*
Загальний показник	25,2	9,21	-3	42	-0,360	-0,295	0,977	0,104

Примітка: * - $p < 0,05$ вказує на відхилення від нормального розподілу

Повні результати статистичної обробки даних за методикою «Особистісні ресурси» у програмі Jamovi представлено в Додатку Б.

Аналіз даних за методикою «Особистісні ресурси» показав, що середній рівень достатності ресурсів у респондентів становить $19,0 \pm 5,29$, що свідчить про помірний рівень особистісної ресурсності. При цьому показники коливаються від низького ($\text{min}=6$) до високого ($\text{max}=30$) рівня. Середній показник стратегій відновлення ресурсів становить $15,6 \pm 2,93$, що вказує на наявність у досліджуваних певних стратегій подолання стресу. Показник емоційної спустошеності має середнє значення $9,40 \pm 2,65$, що відображає помірний рівень емоційного виснаження. Загальний рівень ресурсної наповненості становить $25,2 \pm 9,21$ з широким діапазоном від -3 до 42, що свідчить про значну варіативність ресурсного потенціалу серед учасників дослідження.

Результати критерію Шапіро-Вілка показали, що розподіл даних для шкал «Достатність ресурсів» ($p=0,126$) та «Загальний показник» ($p=0,104$) відповідає нормальному. Водночас для шкал «Стратегії відновлення ресурсів» ($p=0,002$) та «Емоційна спустошеність» ($p=0,041$) виявлено статистично значущі відхилення від нормального розподілу. З огляду на

виявлені відхилення від нормального розподілу, для подальшого аналізу взаємозв'язків між показниками буде використано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена.

2. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) є одним із найбільш використовуваних у світі інструментів для оцінки рівня сприйняття стресу та його потенційних наслідків. Методика була розроблена американськими дослідниками Ш. Коеном та колегами (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) та адаптована українською мовою О. Вельдбрехт та Н. Тавровецькою (повний опис методики та бланк опитувальника представлено у Додатку В).

Теоретичною основою методики є когнітивно-опосередкована теорія стресу Р. Лазаруса, згідно з якою реакція людини на складну ситуацію визначається не стільки об'єктивними характеристиками стресора, скільки суб'єктивною оцінкою події та власних можливостей подолання. PSS-10 допомагає визначити загальний результат впливу реальних подій, процесів подолання та ряду інших особистісних і контекстуальних чинників, зокрема, очікувань, толерантності до фрустрації, рівня накопиченого стресу, ресурсного стану людини та наявності соціальної підтримки.

Шкала складається з 10 запитань, які оцінюють суб'єктивне сприйняття стресу протягом останнього місяця. Запитання можна умовно поділити на дві групи: «прямі», які оцінюють напруженість життєвої ситуації, та «реверсні», які оцінюють особисті ресурси подолання стресу.

Для нашого дослідження особливу цінність становить те, що методика була адаптована та апробована в умовах війни в Україні. Дослідження, проведені за допомогою PSS-10 на українській вибірці, показали значно вищий рівень сприйнятого стресу порівняно з показниками інших національних вибірок, що підтверджує актуальність вивчення стресостійкості в умовах війни.

Описові статистики та перевірка нормальності розподілу даних за методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» представлена в табл. 2.2.

Описові статистики та перевірка нормальності розподілу даних за методикою
«Шкала сприйнятого стресу»

Шкала	M	SD	Min	Max	Асимет- рія	Ексцес	Критерій Шапіро- Вілка	p
Напруженість ситуації	8,69	2,04	4	15	0,254	0,592	0,931	<0,001*
Ресурси подолання	11,3	2,70	1	18	-0,314	1,76	0,961	0,008*
Загальний показник	20,0	2,65	15	26	0,142	-0,505	0,973	0,054

Примітка: * - $p < 0,05$ вказує на відхилення від нормального розподілу

Повні результати статистичної обробки даних за методикою «Шкала сприйнятого стресу» у програмі Jamovi наведено в Додатку Д.

Аналіз результатів показав, що середній рівень напруженості ситуації становить $8,69 \pm 2,04$, ресурсів подолання – $11,3 \pm 2,70$, а загальний показник сприйнятого стресу – $20,0 \pm 2,65$. Такі результати свідчать про помірно високий рівень сприйнятого стресу при наявності певних ресурсів для його подолання.

Порівнюючи отримані нами результати з даними, представленими в дослідженні Вельдбрехт та Тавровецької (2022), можна відзначити, що наш середній показник сприйнятого стресу ($20,0 \pm 2,65$) є дещо нижчим від показників, отриманих у перші місяці повномасштабного вторгнення, коли середній показник сприйнятого стресу становив $25,64 \pm 6,72$ (опитування проводилося у травні-липні 2022 р.). Така різниця може свідчити про певну адаптацію населення до умов війни з плином часу, а також може бути пов'язана з особливостями досліджуваних вибірок. Проте в обох випадках показники залишаються значно вищими порівняно з довоєнними нормами та з результатами зарубіжних досліджень, що підтверджує стабільно високий рівень стресового навантаження на українців в умовах триваючої війни [112].

Результати критерію Шапіро-Вілка показали, що розподіл даних для загального показника ($p=0,054$) відповідає нормальному розподілу. Водночас

для шкали «Напруженість ситуації» ($p < ,001^*$) та «Ресурси подолання» ($p = 0,008$) виявлено статистично значуще відхилення від нормального розподілу. Враховуючи виявлені відхилення від нормального розподілу, в подальшому дослідженні для аналізу взаємозв'язків між змінними будемо використовувати непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена.

3. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. Модель BASIC Ph (Belief, Affect, Social, Imagination, Cognition, Physical) була розроблена М. Лахадом для дослідження та розвитку ресурсів подолання стресу. Ця модель особливо цінна для нашого дослідження, оскільки дозволяє виявити індивідуальний профіль стресостійкості та визначити, які саме ресурси особистість використовує для подолання стресових ситуацій (повний опис методики та опитувальник подано у Додатку Ж).

Модель розглядає шість основних каналів (модальностей) ресурсів:

- «Belief & values» – віра, переконання, цінності, філософія життя;
- «Affect» – вираження емоцій та почуттів;
- «Socialization» – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування;
- «Imagination» – уява, мрії, спогади, творчість;
- «Cognition, thought» – розум, пізнання, когнітивні стратегії;
- «Physical» – фізична активність, тілесні ресурси.

Тест BASIC Ph, що використовується в нашому дослідженні, містить 36 тверджень (по 6 для кожного каналу), які оцінюються за 7-бальною шкалою від 0 (ніколи не користуюся цим способом) до 6 (завжди користуюся цим способом). Це дозволяє визначити домінуючі та пасивні канали подолання стресу.

Застосування моделі BASIC Ph допомагає не тільки діагностувати наявні ресурси, але й розробити стратегії розвитку тих каналів, які недостатньо активні. Це особливо важливо в умовах війни, коли різні ресурси можуть виснажуватися нерівномірно, і важливо мати резервні канали для підтримки стресостійкості.

Описові статистики та перевірка нормальності розподілу даних за методикою «BASIC Ph» представлена в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Описові статистики та перевірка нормальності розподілу даних за методикою
BASIC Ph

Шкала	M	SD	Min	Max	Асимет- рія	Ексцес	Критерій Шапиро- Віллка	p
B (Belief & values) - Віра та цінності	19,7	5,54	2	32	-0,505	1,11	0,973	0,057
A (Affect) - Емоції та почуття	15,7	4,99	5	29	0,085	-0,246	0,988	0,600
S (Socialization) - Соціальні зв'язки	14,2	5,60	2	27	-0,008	-0,498	0,983	0,297
I (Imagination) - Уява, творчість	16,4	5,68	4	32	0,338	0,397	0,980	0,168
C (Cognition, thought) - Когнітивні стратегії	24,2	6,38	6	36	-0,285	-0,357	0,978	0,134
Ph (Physical) - Фізична активність	17,9	5,07	8	31	0,051	-0,376	0,985	0,386

Детальні результати статистичної обробки даних за методикою BASIC Ph у програмі Jamovi представлено в Додатку К.

Аналіз стратегій подолання стресу за моделлю BASIC Ph показав, що у досліджуваних найбільш вираженими є когнітивні стратегії (C – Cognition, thought: $24,2 \pm 6,38$) та стратегії, пов'язані з ціннісно-смісловою сферою (B – Belief & values: $19,7 \pm 5,54$). Також відносно високі показники мають фізичні стратегії (Ph – Physical: $17,9 \pm 5,07$) та уява/творчість (I – Imagination: $16,4 \pm 5,68$). Менш вираженими є емоційні стратегії (A – Affect: $15,7 \pm 4,99$) та соціальні стратегії (S – Socialization: $14,2 \pm 5,60$). Такий розподіл може вказувати на те, що в умовах війни респонденти більше покладаються на раціональне осмислення ситуації та ціннісні переконання, ніж на соціальну підтримку.

Аналіз результатів, отриманих за допомогою критерію Шапіро-Вілка, показав, що розподіл даних за всіма шкалами методики «BASIC Ph» відповідає нормальному. Проте, для дотримання єдиного підходу до статистичного аналізу та забезпечення методологічної узгодженості, при дослідженні взаємозв'язків між цими показниками та іншими змінними буде використано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена.

4. Шкала стресостійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC-10) є скороченою версією опитувальника, розробленого К. Коннор та Дж. Девідсоном для оцінки здатності людини долати стрес та відновлюватися після нього. Україномовна адаптація методики здійснена Н. Школіною, І. Шаповал, І. Орловою, І. Кедик та М. Станіславчуком (повний опис методики та текст опитувальника представлено в Додатку Л).

CD-RISC-10 містить 10 пунктів, які оцінюються за шкалою від 0 (зовсім невірно) до 4 (майже завжди вірно). Загальний бал варіюється від 0 до 40, причому вищі показники відображають вищий рівень стресостійкості.

Шкала вимірює такі аспекти стресостійкості:

- Здатність адаптуватися до змін;
- Можливість впоратися з різними труднощами;
- Здатність бачити гумористичну сторону проблем;
- Здатність витримувати стрес як фактор, що зміцнює;
- Тенденція до відновлення після хвороб або труднощів;
- Наполегливість при досягненні цілей, незважаючи на перешкоди;
- Здатність зберігати концентрацію під тиском;
- Не здаватися при невдачах;
- Сприйняття себе як сильної особистості;
- Здатність справлятися з неприємними почуттями.

Важливим аспектом для нашого дослідження є те, що шкала CD-RISC-10 була адаптована на вибірці українців, зокрема, з урахуванням особливостей переживання стресу в умовах хронічних захворювань. Це робить її особливо цінною для вивчення стресостійкості в умовах тривалого стресу, включаючи стрес, пов'язаний з війною.

У нашому дослідженні ми використовуємо класифікацію респондентів за рівнем стресостійкості: низька ($CD-RISC-10 \leq 26$), помірна (>26 $CD-RISC-10 \leq 32$) та висока ($CD-RISC-10 > 32$), що дозволяє більш детально аналізувати взаємозв'язок стресостійкості з особистісними ресурсами.

Описові статистики та перевірка нормальності розподілу даних за методикою «Шкала стресостійкості Коннор-Девідсона-10» представлена в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Описові статистики та перевірка нормальності розподілу даних за методикою «Шкала стресостійкості Коннор-Девідсона»

Шкала	M	SD	Min	Max	Асиметрія	Ексцес	Критерій Шапіро-Віллка	p
Загальний показник стресостійкості	27,3	7,13	5	40	-0,752	0,441	0,952	0,002*

Примітка: * - $p < 0,05$ вказує на відхилення від нормального розподілу

Повні результати статистичної обробки даних за шкалою стресостійкості Коннор-Девідсона у програмі Jamovi подано в Додатку М.

За шкалою стресостійкості Коннор-Девідсона середній показник у вибірці становить $27,3 \pm 7,13$ бали, що відповідає помірному рівню стресостійкості. Діапазон показників доволі широкий (від 5 до 40), що свідчить про наявність у вибірці осіб як з дуже низьким, так і з високим рівнем стресостійкості.

Порівнюючи отримані нами результати з даними Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», проведеного О. Кокуном в червні-липні 2022 р., варто відзначити, що у вибірці Кокуна ($n=1257$) середній показник психофізіологічної стійкості за тією ж методикою становив $22,86 \pm 7,93$ бали. Це суттєво нижче від показника нашої вибірки ($p < 0,05$). Такі відмінності можуть бути пов'язані з адаптацією населення до умов війни протягом часу, що минув між дослідженнями, а також з особливостями вибірок. О. Кокусн зазначає, що у вибірці його дослідження

належний рівень психофізіологічної стійкості (30-40 балів) був властивий лише для 22,6% досліджуваних. У контексті цього, наш показник свідчить про дещо вищий середній рівень стресостійкості, хоча також залишається в межах помірною [118].

Аналіз результатів, отриманих за допомогою критерію Шапіро-Віллка, показав, що розподіл даних за показником стресостійкості статистично значуще відрізняється від нормального, оскільки значення $p=0,002$. Це підтверджує необхідність використання непараметричного коефіцієнта кореляції Спірмена для аналізу взаємозв'язків показника стресостійкості з іншими досліджуваними змінними.

5. Тест «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (*Intolerance of Uncertainty Scale, IUS-12*) розроблена Н. Карлетоном та колегами і є скороченою версією опитувальника, що вимірює рівень толерантності особистості до невизначених ситуацій. Україномовна адаптація методики здійснена Г. Громовою (повний опис методики та бланк опитувальника представлено в Додатку Н).

Інтолерантність до невизначеності розглядається як один із ключових факторів у розвитку тривожних розладів та зниження стресостійкості. В умовах війни, коли рівень невизначеності значно підвищується, здатність толерувати невизначеність стає важливим особистісним ресурсом.

Шкала IUS-12 складається з 12 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою від 1 (зовсім не характерно для мене) до 5 (повністю характерно для мене). Методика має двофакторну структуру:

- Прогностична тривога (*prospective anxiety*) – тривога, пов'язана з майбутніми невизначеними подіями;
- Гнітюча тривога (*inhibitory anxiety*) – тривога, що паралізує дії та рішення в умовах невизначеності.

Дослідження, проведені за допомогою IUS-12, показують, що високий рівень інтолерантності до невизначеності пов'язаний з нижчим рівнем стресостійкості та більшою вразливістю до розвитку негативних психологічних станів в умовах стресу. Для нашого дослідження особливо

важливим є вивчення того, як інтолерантність до невизначеності пов'язана з використанням особистісних ресурсів для подолання стресу в умовах війни.

Описові статистики та перевірка нормальності розподілу даних за методикою представлені в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Описові статистики та перевірка нормальності розподілу даних за методикою «Шкала інтолерантності до невизначеності»

Шкала	M	SD	Min	Max	Асиметрія	Ексцес	Критерій Шапіро-Вілка	p
Прогностична тривога	20,7	5,83	7	35	0,508	0,228	0,970	0,034*
Гнітюча тривога	14,0	4,66	6	25	0,549	-0,057	0,961	0,008*
Загальний показник	34,7	10,1	14	60	0,618	0,289	0,963	0,012*

Примітка: * - $p < 0,05$ вказує на відхилення від нормального розподілу

Повні результати статистичної обробки даних за методикою «Шкала інтолерантності до невизначеності» у програмі Jamovi подано в Додатку П.

Результати дослідження показали, що рівень прогностичної тривоги у вибірці становить $20,7 \pm 5,83$ бали, рівень гнітючої тривоги – $14,0 \pm 4,66$. Загальний бал інтолерантності до невизначеності складає $34,7 \pm 10,1$, що відповідає помірному рівню. Такі показники вказують на те, що в умовах війни досліджувані демонструють підвищену чутливість до непередбачуваності майбутнього.

Аналіз результатів, отриманих за допомогою критерію Шапіро-Вілка, показав, що розподіл даних за всіма показниками інтолерантності до невизначеності статистично значуще відрізняється від нормального. Зокрема, для шкали прогностичної тривоги $p=0,034$, для шкали гнітючої тривоги $p=0,008$, а для загального показника інтолерантності $p=0,012$. Це підтверджує необхідність застосування непараметричного коефіцієнта кореляції Спірмена для аналізу взаємозв'язків показників інтолерантності до невизначеності з іншими змінними.

6. Коротка версія шкали когерентності А. Антоновського (Sense of Coherence Scale, SOC) в адаптації Т. Хомуленко та Ю. Греся є інструментом для вимірювання почуття когерентності – конструкту, який розглядається як важливий ресурс психологічного благополуччя та стресостійкості (опис та текст методики представлено в Додатку Р).

Почуття когерентності складається з трьох компонентів:

- «Зрозумілість» (comprehensibility) – впевненість у тому, що світ є зрозумілим, упорядкованим і передбачуваним;
- «Керованість» (manageability) – впевненість у наявності ресурсів для подолання труднощів;
- «Осмысленість» (meaningfulness) – відчуття, що життя має сенс і варте вкладення енергії та зусиль.

Коротка версія шкали когерентності, адаптована українською мовою, містить 8 пунктів, які оцінюються за 7-бальною шкалою. Загальний показник за шкалою відображає загальну міру розвитку почуття когерентності.

Для нашого дослідження почуття когерентності є важливим конструктом, оскільки воно відображає здатність особистості інтегрувати стресові події у свою життєву історію, знаходити в них сенс та мобілізувати ресурси для їх подолання. В умовах війни, коли травматичні події можуть руйнувати базові переконання особистості про світ та себе, почуття когерентності може стати важливим захисним фактором.

Описові статистики та перевірка нормальності розподілу даних за методикою представлена в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Описові статистики та перевірка нормальності розподілу даних за методикою «Коротка версія шкали когерентності А. Антоновського»

Шкала	M	SD	Min	Max	Асиметрія	Ексцес	Критерій Шапіро-Вілка	p
Загальний показник когерентності	40,4	8,04	19	55	-0,471	-0,193	0,974	0,070

Повні результати статистичної обробки даних за методикою «Коротка версія шкали когерентності А. Антоновського» у програмі Jamovi представлено в Додатку С.

Середній показник когерентності у вибірці складає $40,4 \pm 8,04$ бали, що відображає доволі високий рівень здатності сприймати світ як зрозумілий, керований та осмислений. Показники варіюються від 19 до 55 балів, що свідчить про різну здатність респондентів знаходити сенс у кризових подіях.

Результати перевірки на нормальність розподілу даних за методикою вимірювання загальної когерентності не виявили статистично значущого відхилення від нормального розподілу за критерієм Шапіро-Вілка ($p=0,070$). Такі особливості розподілу даних за показником загальної когерентності дозволяють застосовувати як параметричні, так і непараметричні методи для подальшого статистичного аналізу.

Таким чином, у нашому дослідженні було використано шість основних психодіагностичних методик, які в сукупності дозволили виміряти 18 показників. Для з'ясування взаємозв'язку між стресостійкістю та особистісними ресурсами важливо чітко розмежувати ці показники відповідно до їх концептуальної належності.

До показників стресостійкості у нашому дослідженні належать: загальний рівень стресостійкості за методикою Коннор-Девідсона (CD-RISC-10), компоненти сприйнятого стресу (напруженість ситуації та можливості подолання) та когерентність. Ці показники характеризують здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям та підтримувати психологічне благополуччя в складних умовах.

До показників особистісних ресурсів належать: загальний показник ресурсної наповненості з компонентами (достатність ресурсів, стратегії відновлення ресурсів, емоційна спустошеність), шість каналів подолання стресу за моделлю BASIC Ph (віра та цінності, афект, соціалізація, уява, когніції, фізична активність) та інтолерантність до невизначеності (з компонентами прогностичної та гнітючої тривоги). Ці показники

відображають систему внутрішніх можливостей особистості, які можуть бути активовані для ефективного подолання стресу.

Схематично розподіл показників стресостійкості та особистісних ресурсів представлено на рисунку 2.1.

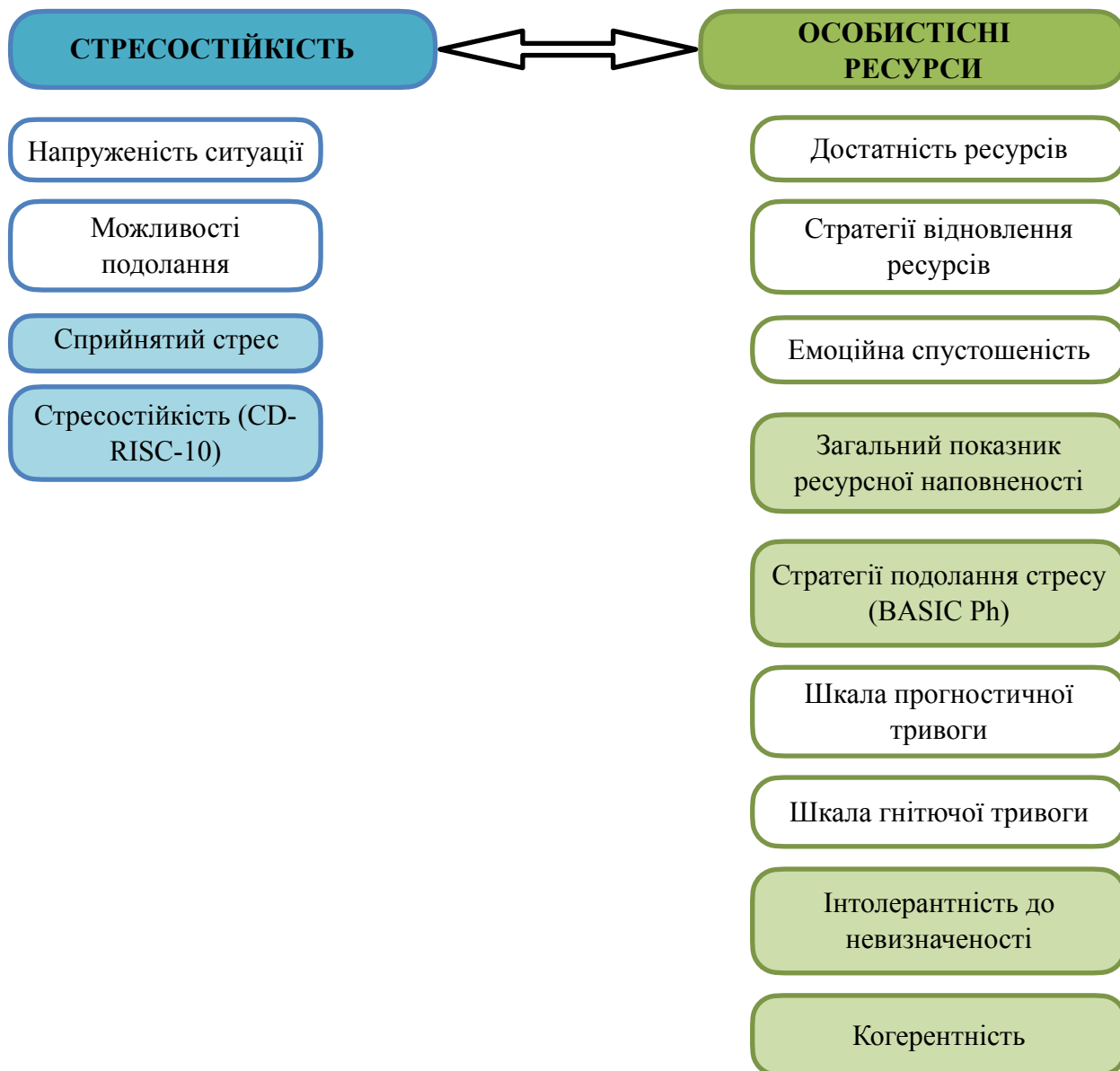


Рис. 2.1. Схема розподілу показників стресостійкості та особистісних ресурсів

Для збору демографічних та контекстуальних даних нами було розроблено *анкету*, що містила наступні питання:

1. Ваша стать (варіанти відповідей: жінка, чоловік)
2. Скільки Вам років? (відкрите питання для зазначення віку)
3. Ваша зайнятість (питання щодо професійної діяльності)

4. Вкажіть, будь ласка, Ваш сімейний статус (варіанти відповідей: неodrужений/незаміжня, одружений/заміжня, розлучений/розлучена, співмешканець/співмешканка, у стосунках)

5. Де Ви проживали до 24.02.2022? (відкрите питання щодо місця проживання до початку повномасштабного вторгнення)

6. Де Ви проживаєте зараз? (для розуміння був вимушений переїзд чи не було вимушеного переїзду)

Анкета була створена таким чином, щоб мати можливість встановити взаємозв'язок між демографічними показниками, досвідом вимушеного переміщення внаслідок військових дій та психологічними характеристиками, що визначають стресостійкість особистості в умовах війни. Зразок анкети представлено в Додатку Т.

Аналіз даних. Для визначення чинників, що мають найбільший вплив на стресостійкість в умовах війни, було застосовано метод множинної лінійної регресії. Цей статистичний метод дозволяє визначити вагу кожної незалежної змінної (предиктора) у загальній варіативності залежної змінної (стресостійкості). В якості залежної змінної виступала стресостійкість за методикою Коннор-Девідсона (CD-RISC-10), а в якості предикторів – показники особистісних ресурсів (за методикою О. Савченко та С. Сукач), канали подолання стресу за моделлю BASIC Ph, інтолерантність до невизначеності, когерентність та рівень сприйнятого стресу. Для побудови оптимальної регресійної моделі застосовувався покроковий метод включення предикторів.

2.2. Кореляційний аналіз показників стресостійкості та особистісних ресурсів

Для дослідження взаємозв'язків між особистісними ресурсами та стресостійкістю було проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта кореляції Спірмена. Цей непараметричний статистичний метод

було обрано з огляду на виявлені раніше відхилення від нормального розподілу для ряду показників.

Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.7. Повні кореляційні матриці наведено в Додатках У-Х.

Таблиця 2.7

Кореляційна матриця взаємозв'язків між особистісними ресурсами та стресостійкістю

	Показники стресостійкості			
	Напруженість ситуації	Можливості подолання	Сприйнятий стрес	Стресостійкість (CD-RISC-10)
Особистісні ресурси				
Достатність ресурсів	-0,420***	0,050	-0,285**	0,516***
Стратегії відновлення ресурсів	-0,177	-0,078	-0,201	0,468***
Емоційна спустошеність	0,466***	-0,230*	0,156	-0,386***
Загальний показник ресурсної наповненості	-0,443***	0,076	-0,272**	0,542***
B – Belief & values	0,026	-0,166	-0,174	0,461***
A – Affect	0,052	-0,082	-0,048	0,061
S – Socialization	-0,009	-0,190	-0,155	0,155
I – Imagination	0,127	-0,188	-0,112	0,015
C – Cognition, thought	0,130	-0,147	-0,094	0,497***
Ph – Physical	0,116	-0,101	-0,024	0,335**
Інтолерантність до невизначеності	0,447***	-0,235*	0,091	-0,349***
Шкала прогностичної тривоги	0,401***	-0,263*	0,028	-0,236*
Шкала гнітючої тривоги	0,440***	-0,187	0,147	-0,439***
Когерентність	-0,202	-0,038	-0,227*	0,747***

Примітка: * * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$. У таблиці представлені значення коефіцієнта кореляції Спірмена (ρ).

Аналіз отриманих даних демонструє наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Виявлено сильний позитивний взаємозв'язок між стресостійкістю (CD-RISC-10) та загальним рівнем ресурсної наповненості ($p < 0,001$), а також достатністю ресурсів ($p < 0,001$) і стратегіями відновлення ресурсів ($p < 0,001$). Ці результати підтверджують теоретичне положення про ресурсну основу стресостійкості та узгоджуються з концепцією збереження ресурсів С. Хобфолла.

Серед шести каналів подолання стресу за моделлю BASIC Ph найбільш значущими для стресостійкості виявилися когнітивні стратегії (C – Cognition, thought) ($p < 0,001$), опора на віру та цінності (B – Belief & values) ($p < 0,001$) та фізична активність (Ph – Physical) ($p < 0,01$). Канали афекту (A – Affect), соціалізації (S – Socialization) та уяви (I – Imagination) не виявили статистично значущих взаємозв'язків зі стресостійкістю, що може свідчити про їх меншу ефективність в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Значущий від'ємний взаємозв'язок спостерігається між стресостійкістю та емоційною спустошеністю ($p < 0,001$), а також між стресостійкістю та інтолерантністю до невизначеності ($p < 0,001$). Також виявлені значущі від'ємні кореляції між стресостійкістю та шкалою гнітючої тривоги ($p < 0,001$) і шкалою прогностичної тривоги ($p < 0,05$).

Найсильніший позитивний взаємозв'язок виявлено між стресостійкістю та когерентністю ($p < 0,001$). Цей результат підтверджує теоретичні положення про когерентність А. Антоновського як ключовий ресурс психологічного здоров'я та адаптації.

Щодо взаємозв'язків з напруженістю ситуації, достатність ресурсів ($p < 0,001$) та загальний показник ресурсної наповненості ($p < 0,001$) демонструють значущий від'ємний взаємозв'язок з цим показником. Емоційна спустошеність ($p < 0,001$), інтолерантність до невизначеності ($p < 0,001$), шкала прогностичної тривоги ($p < 0,001$) та шкала гнітючої тривоги ($p < 0,001$) демонструють значущі позитивні взаємозв'язки з напруженістю ситуації.

Стосовно взаємозв'язків з можливостями подолання, значущі від'ємні кореляції спостерігаються з емоційною спустошеністю ($p < 0,05$),

інтолерантністю до невизначеності ($p < 0,05$) та шкалою прогностичної тривоги ($p < 0,05$).

Сприйнятий стрес має значущі від'ємні взаємозв'язки з достатністю ресурсів ($p < 0,01$), загальним показником ресурсної наповненості ($p < 0,01$) та когерентністю ($p < 0,05$).

Загалом, результати кореляційного аналізу дозволяють констатувати наявність суттєвих взаємозв'язків між особистісними ресурсами та стресостійкістю в умовах війни. Найбільш сильними виявилися взаємозв'язки між когерентністю та стресостійкістю ($p < 0,001$), а також між загальним рівнем ресурсної наповненості та стресостійкістю ($p < 0,001$).

Виявлені кореляційні зв'язки свідчать про комплексний характер взаємодії особистісних характеристик у забезпеченні стресостійкості в умовах воєнного конфлікту. Можна припустити, що в умовах тривалого воєнного конфлікту формуються специфічні механізми психологічної адаптації, що включають взаємодію когерентності, ресурсної наповненості та особливих каналів подолання стресу.

Отримані результати підкреслюють важливість подальшого дослідження особистісних ресурсів стресостійкості з урахуванням специфіки воєнного часу. Зокрема, перспективним видається більш детальний аналіз різних типів особистісних ресурсів та їхньої ролі у забезпеченні стресостійкості, а також дослідження динаміки ресурсів та стресостійкості на різних етапах переживання травматичного досвіду війни.

Виявлені в ході кореляційного аналізу взаємозв'язки між особистісними ресурсами та стресостійкістю створюють основу для глибшого дослідження характеру цих зв'язків. Кореляційний аналіз дозволяє встановити наявність та силу взаємозв'язків між змінними, проте не дає можливості визначити причинно-наслідкові зв'язки та вагу окремих чинників у їх спільному впливі на стресостійкість. Для визначення відносного внеску різних особистісних ресурсів у формування стресостійкості в умовах війни доцільно застосувати регресійний аналіз, результати якого представлені в пункті 2.4.

2.3. Порівняльний аналіз особистісних ресурсів у осіб з різним рівнем стресостійкості

Для поглиблення розуміння зв'язку між особистісними ресурсами та стресостійкістю, виявленого в попередніх підрозділах дослідження, було проведено порівняльний аналіз особистісних ресурсів у осіб з різним рівнем стресостійкості. Для цього було використано непараметричний критерій Краскела-Волліса, що є доречним з огляду на виявлені раніше відхилення від нормального розподілу для ряду показників.

Відповідно до результатів, отриманих за шкалою стресостійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC-10), досліджувані були розподілені на три групи (рис. 2.2):

1. Група з низьким рівнем стресостійкості (≤ 26 балів) – 33 особи (36,7%)
2. Група з помірним рівнем стресостійкості (> 26 та ≤ 32 балів) – 40 осіб (44,4%)
3. Група з високим рівнем стресостійкості (> 32 балів) – 17 осіб (18,9%)

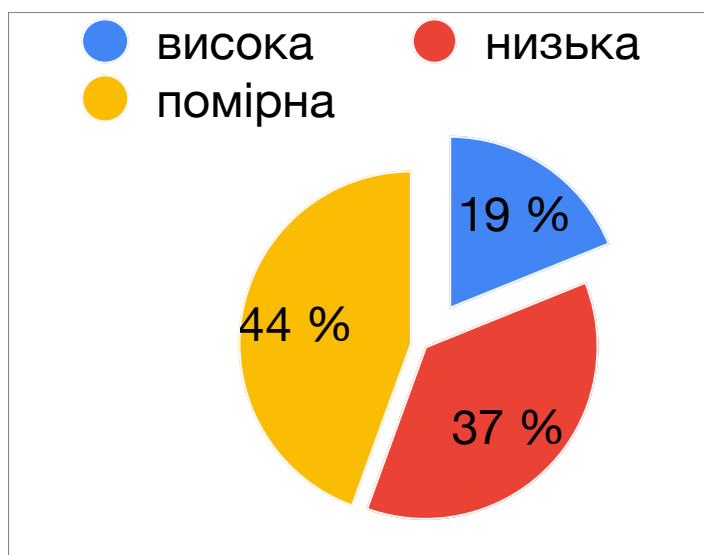


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за рівнем стресостійкості

Результати порівняльного аналізу представлені в табл.2.8.

Детальні описові статистики всіх досліджуваних показників у групах з різним рівнем стресостійкості наведено у Додатку Ц.

Особливості особистісних ресурсів у осіб з різним рівнем стресостійкості

Показники	Низька стресостійкість (n=33)	Помірна стресостійкість (n=40)	Висока стресостійкість (n=17)	Н	р
Загальний рівень ресурсної наповненості	19,2 ± 8,88	27,4 ± 7,64	31,7 ± 6,37	23,40	<0,001***
В – Belief & values	16,8 ± 6,31	20,6 ± 4,04	23,4 ± 4,29	16,12	<0,001***
С – Cognition, thought	20,3 ± 6,14	25,6 ± 5,33	28,5 ± 5,15	22,08	<0,001***
Ph – Physical	16,2 ± 3,73	18,4 ± 5,60	20,0 ± 5,22	7,73	0,021*
Емоційна спустошеність	10,6 ± 2,36	8,80 ± 2,63	8,53 ± 2,53	9,66	0,008**
Загальний бал інтолерантності	39,5 ± 10,3	32,5 ± 7,60	30,7 ± 11,6	11,65	0,003**
Бал загальної когерентності	34,1±6,65	42,4±6,48	47,6±4,69	39,77	<0,001***

Примітки: * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001. У таблиці представлені середні значення ± стандартне відхилення та результати критерію Краскела-Волліса (Н).

Повні результати порівняльного аналізу відмінностей особистісних ресурсів у осіб з різним рівнем стресостійкості представлені в Додатку Ш.

Аналіз отриманих даних показує наявність статистично значущих відмінностей між групами з різним рівнем стресостійкості за більшістю досліджуваних показників. Зокрема, виявлено високо значущі відмінності за такими показниками, як загальний рівень ресурсної наповненості, віра та цінності (В), когнітивні стратегії (С) та загальна когерентність.

Відмінності у рівні ресурсної наповненості. Загальний рівень ресурсної наповненості демонструє чітку тенденцію до зростання з підвищенням рівня стресостійкості. Середні показники складають 19,2±8,88 для групи з низькою стресостійкістю, 27,4±6,64 для групи з помірною стресостійкістю та 31,7±6,37 для групи з високою стресостійкістю (Н = 23,40, р<0,001). Попарні порівняння з використанням критерію Двесса-Стіла-

Крічлоу-Флігнера (DSCF) показали статистично значущі відмінності між групами з низькою та високою стресостійкістю ($W=-6,01$, $p<0,001$), а також між групами з низькою та помірною стресостійкістю ($W=5,23$, $p<0,001$).

Для наочного представлення виявлених відмінностей на рис. 2.3 представлено розподіл показників загального рівня ресурсної наповненості у групах з різним рівнем стресостійкості.

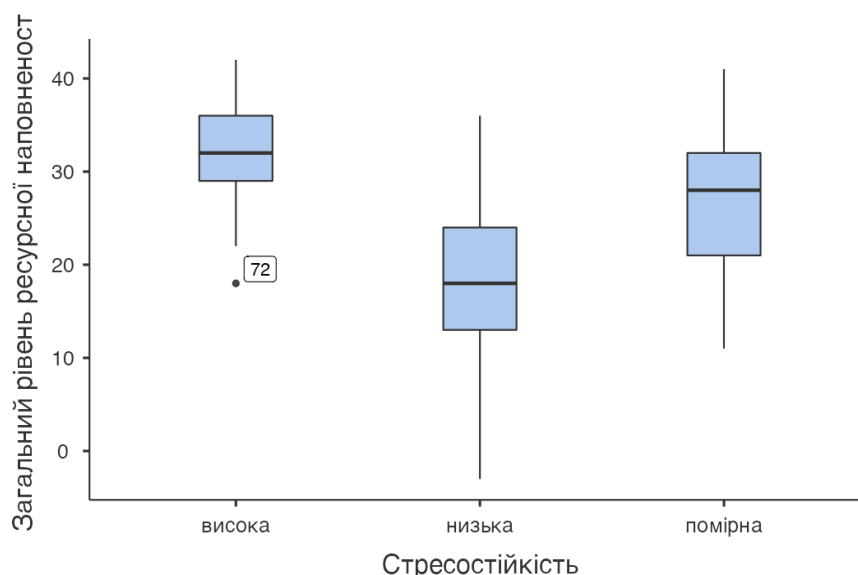


Рис. 2.3. Розподіл показників загального рівня ресурсної наповненості у групах з різним рівнем стресостійкості

Як видно з рис. 2.3, спостерігається чітка тенденція до підвищення рівня ресурсної наповненості зі зростанням рівня стресостійкості. Група з високою стресостійкістю демонструє не тільки вищі середні показники, але й більш компактний розподіл значень, що може свідчити про більшу стабільність ресурсного стану.

Детальні результати пост-хок аналізу з використанням критерію Двесса-Стіла-Крічлоу-Флігнера для показників загального рівня ресурсної наповненості наведено у Додатку Щ.

Відмінності стратегій подолання стресу за моделлю BASIC Ph. Аналіз стратегій подолання стресу за моделлю BASIC Ph показав, що для осіб з різним рівнем стресостійкості характерні різні профілі використання ресурсів:

1. Віра та цінності (B – Belief & values): виявлено статистично значущі відмінності між групами ($N=16,12$, $p<0,001$). Середні показники складають $16,8\pm 6,31$ для групи з низькою стресостійкістю, $20,6\pm 4,04$ для групи з помірною та $23,4\pm 4,29$ для групи з високою стресостійкістю. Попарні порівняння з використанням критерію Двесса-Стіла-Крічлоу-Флігнера (DSCF) показали значущі відмінності між групами з низькою та високою стресостійкістю ($W=-5,08$, $p<0,001$), а також між групами з низькою та помірною стресостійкістю ($W=3,71$, $p=0,024$). Це свідчить про те, що опора на ціннісно-сміслову сферу є важливим механізмом підтримки стресостійкості в умовах війни.

2. Когнітивні стратегії (C – Cognition, thought): статистично значущі відмінності між групами ($N=22,08$, $p<0,001$) свідчать про важливість когнітивних стратегій для стресостійкості. Середні показники складають $20,3\pm 6,14$ для групи з низькою стресостійкістю, $25,6\pm 5,33$ для групи з помірною та $28,5\pm 5,15$ для групи з високою стресостійкістю. Попарні порівняння з використанням критерію Двесса-Стіла-Крічлоу-Флігнера (DSCF) виявили значущі відмінності між групами з низькою та високою стресостійкістю ($W=-5,54$, $p<0,001$), а також між групами з низькою та помірною стресостійкістю ($W=5,32$, $p<0,001$). Ця закономірність підтверджує виявлений раніше сильний кореляційний взаємозв'язок між когнітивним каналом подолання стресу та стресостійкістю ($p<0,001$).

3. Фізичні стратегії (Ph – Physical): виявлено статистично значущі відмінності між групами ($N=7,73$, $p=0,021$). Середні показники складають $16,2\pm 3,73$ для групи з низькою стресостійкістю, $18,4\pm 5,60$ для групи з помірною та $20,0\pm 5,22$ для групи з високою стресостійкістю. Попарні порівняння з використанням критерію Двесса-Стіла-Крічлоу-Флігнера (DSCF) показали значущі відмінності лише між групами з низькою та високою стресостійкістю ($W=-3,57$, $p=0,031$). Це підтверджує важливість фізичної активності та піклування про фізичне здоров'я для підтримки стресостійкості в умовах війни.

4. Емоційні стратегії (A – Affect), соціальні стратегії (S – Socialization) та творча уява (I – Imagination) не виявили статистично значущих відмінностей між групами з різним рівнем стресостійкості ($p > 0,05$). Ці результати узгоджуються з результатами кореляційного аналізу, де не було виявлено значущих взаємозв'язків між цими каналами та стресостійкістю.

Повні результати пост-хок аналізу для всіх каналів подолання стресу (B, A, S, I, C, Ph) представлено у Додатку Ю.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що в умовах війни найбільш ефективними стратегіями подолання стресу є когнітивні стратегії, опора на ціннісно-сміслову сферу та фізична активність. Саме ці канали подолання стресу суттєво більше виражені у осіб з високим рівнем стресостійкості. На рис. 2.4-2.6 представлено порівняння розподілу показників найбільш значущих каналів подолання стресу у групах з різним рівнем стресостійкості.

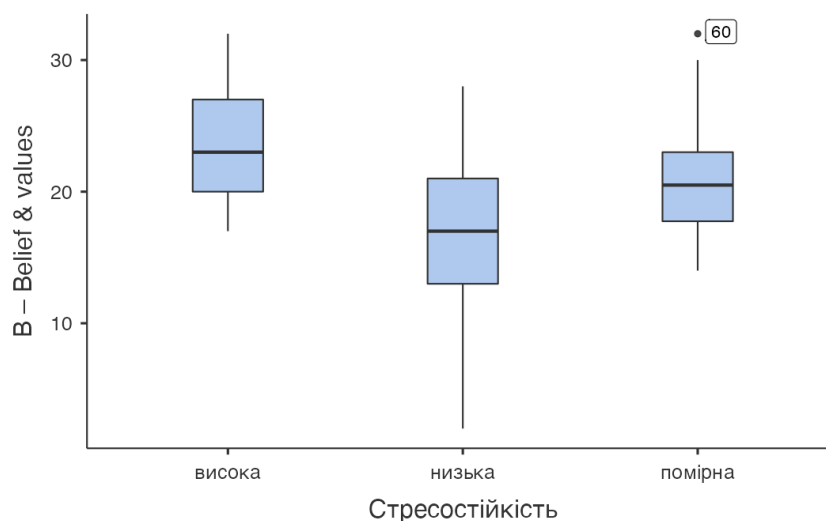


Рис. 2.4. Розподіл показників каналу «Віра та цінності» (B) у групах з різним рівнем стресостійкості

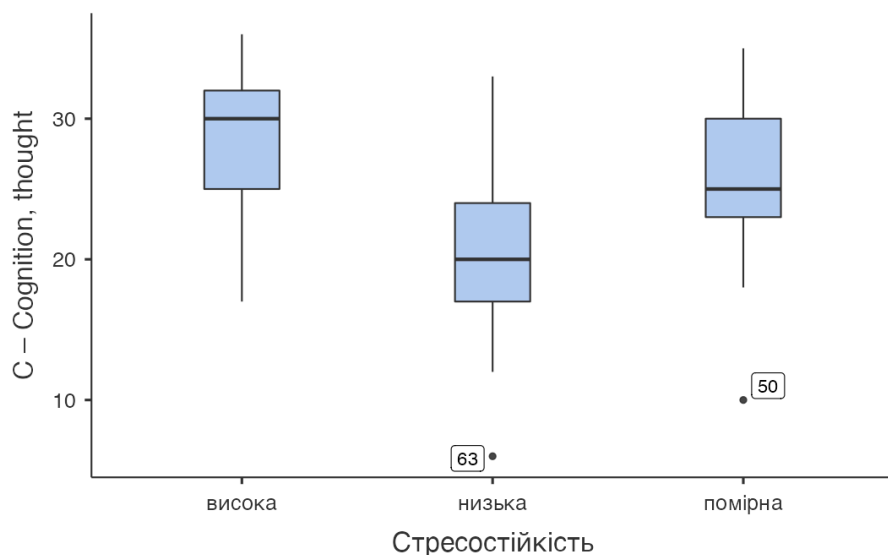


Рис. 2.5. Розподіл показників каналу «Когніції» (C) у групах з різним рівнем стресостійкості

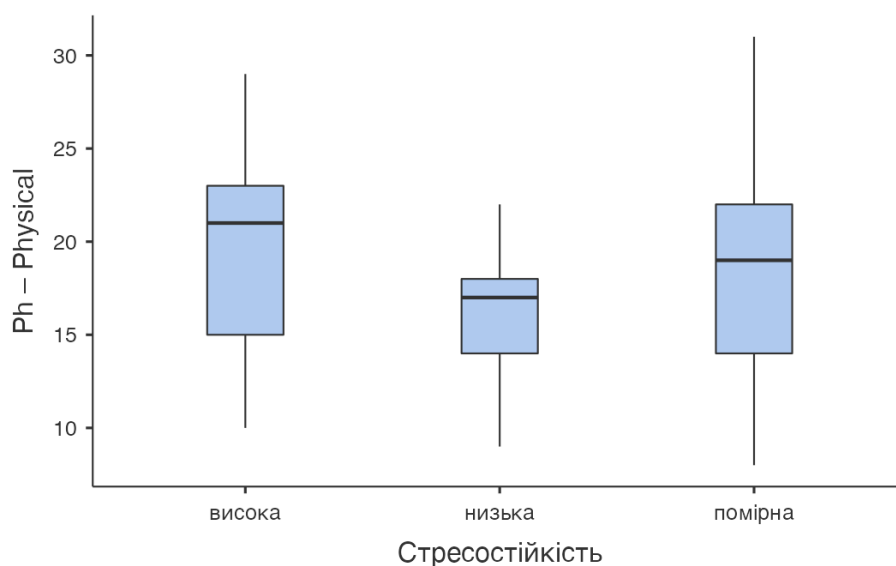


Рис. 2.6. Розподіл показників каналу «Фізична активність» (Ph) у групах з різним рівнем стресостійкості

Візуальний аналіз діаграм підтверджує, що різниця між групами найбільш виражена для каналу когніцій (C), дещо менше – для каналу віри та цінностей (B), і найменше – для фізичного каналу (Ph). При цьому всі три канали демонструють стійку тенденцію до підвищення показників зі зростанням рівня стресостійкості.

Відмінності у рівні емоційної спустошеності та інтолерантності до невизначеності. Аналіз емоційних аспектів стресостійкості показав

наявність статистично значущих відмінностей між групами за рівнем емоційної спустошеності ($H=9,66$, $p=0,008$). Середні показники складають $10,6\pm 2,36$ для групи з низькою стресостійкістю, $8,80\pm 2,63$ для групи з помірною та $8,53\pm 2,53$ для групи з високою стресостійкістю. Попарні порівняння з використанням критерію Двесса-Стіла-Крічлоу-Флігнера (DSCF) виявили значущі відмінності між групами з низькою та високою стресостійкістю ($W=3,65$, $p=0,027$), а також між групами з низькою та помірною стресостійкістю ($W=-3,79$, $p=0,020$). Це підтверджує виявлений раніше від'ємний взаємозв'язок між емоційною спустошеністю та стресостійкістю ($p<0,001$) і свідчить про те, що особи з нижчим рівнем стресостійкості більш схильні до емоційного виснаження в умовах війни.

Статистично значущі відмінності виявлено також за рівнем інтолерантності до невизначеності ($H=11,65$, $p=0,003$). Середні показники складають $39,5\pm 10,3$ для групи з низькою стресостійкістю, $32,5\pm 7,60$ для групи з помірною та $30,7\pm 11,6$ для групи з високою стресостійкістю. Попарні порівняння з використанням критерію Двесса-Стіла-Крічлоу-Флігнера (DSCF) показали значущі відмінності між групами з низькою та високою стресостійкістю ($W=3,78$, $p=0,020$), а також між групами з низькою та помірною стресостійкістю ($W=-4,17$, $p=0,009$). Ці результати узгоджуються з виявленим раніше від'ємним взаємозв'язком між інтолерантністю до невизначеності та стресостійкістю ($p<0,001$) і підтверджують, що толерантність до невизначеності є важливим ресурсом стресостійкості в умовах війни.

Результати пост-хок аналізу для показників емоційної спустошеності та інтолерантності до невизначеності представлено у Додатку Щ, Я.

Графічне представлення розподілу показників емоційної спустошеності та інтолерантності до невизначеності у групах з різним рівнем стресостійкості наведено на рис. 2.7 та 2.8.

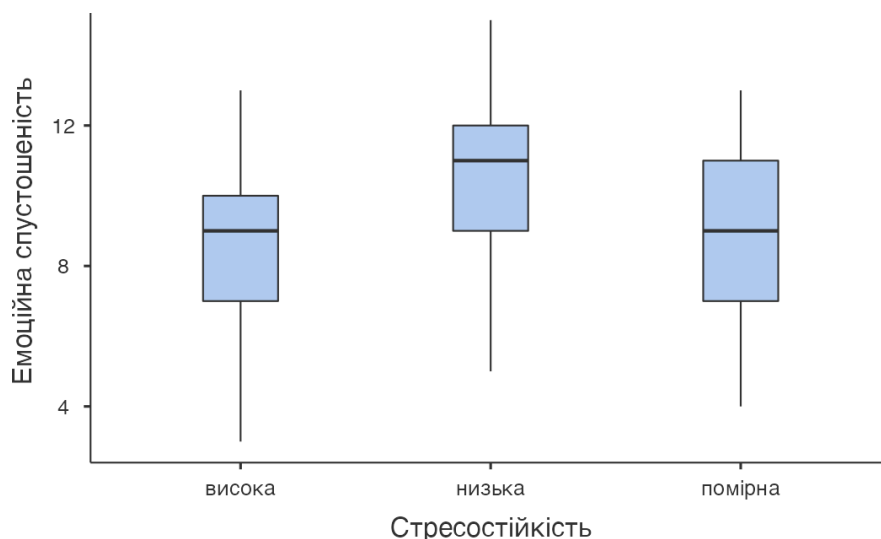


Рис. 2.7. Розподіл показників емоційної спустошеності у групах з різним рівнем стресостійкост

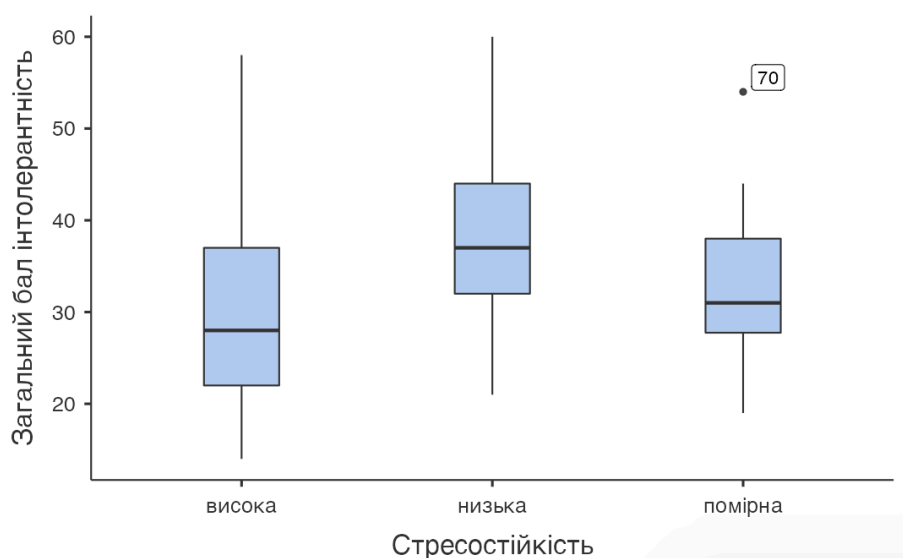


Рис. 2.8. Розподіл показників інтолерантності до невизначеності у групах з різним рівнем стресостійкості

Як видно з рис. 2.7 та 2.8, особи з низьким рівнем стресостійкості демонструють вищий рівень емоційної спустошеності та інтолерантності до невизначеності порівняно з групами з помірним та високим рівнем стресостійкості. При цьому група з низькою стресостійкістю характеризується також більшою варіативністю показників інтолерантності до невизначеності, що може свідчити про різну міру вираженості цієї характеристики навіть в межах групи.

Відмінності показників когерентності у осіб з різним рівнем стресостійкості. Особливу увагу привертають результати аналізу відмінностей за рівнем загальної когерентності між групами з різним рівнем стресостійкості. Виявлено статистично значущі відмінності ($H=39,77$, $p<0,001$), які показують чітке зростання показників когерентності з підвищенням рівня стресостійкості: середні показники складають $34,1\pm 6,65$ для групи з низькою стресостійкістю, $42,4\pm 6,48$ для групи з помірною та $47,6\pm 4,69$ для групи з високою стресостійкістю. Попарні порівняння з використанням критерію Двесса-Стіла-Крічлоу-Флігнера (DSCF) показали значущі відмінності між групами з низькою та високою стресостійкістю ($W=-7,55$, $p<0,001$), між групами з низькою та помірною стресостійкістю ($W=6,87$, $p<0,001$), а також між групами з помірною та високою стресостійкістю ($W=-3,96$, $p=0,014$).

Цей результат повністю узгоджується з виявленим у пункті 2.2 сильним позитивним взаємозв'язком між стресостійкістю та когерентністю ($\rho=0,747$). Здатність сприймати світ як зрозумілий, керований та осмислений виявляється міцно пов'язаною зі здатністю ефективно протистояти стресу навіть в надзвичайно складних умовах війни. Особи з високим рівнем стресостійкості демонструють значно вищий рівень когерентності, що дозволяє їм інтегрувати травматичний досвід у загальний життєвий контекст, зберігаючи відчуття сенсу та керованості життя.

Результати пост-хок аналізу для показника загальної когерентності детально представлено у Додатку АА.

Візуалізація розподілу показників когерентності у групах з різним рівнем стресостійкості представлена на рис. 2.9.

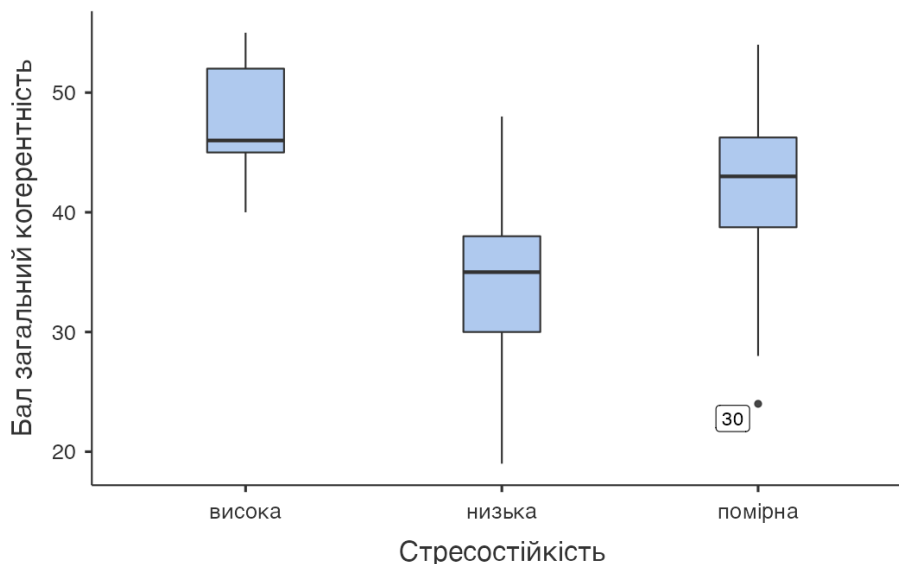


Рис. 2.9. Розподіл показників загальної когерентності у групах з різним рівнем стресостійкості

Діаграма на рис. 2.9 наочно демонструє зростання рівня когерентності з підвищенням рівня стресостійкості: група з високою стресостійкістю характеризується найвищими показниками когерентності, тоді як група з низькою стресостійкістю має найнижчі показники. Це графічне представлення підтверджує виявлений позитивний характер взаємозв'язку між цими характеристиками в умовах війни та ілюструє важливість когерентності для адаптації до складних і мінливих обставин.

Підсумовуючи результати порівняльного аналізу особистісних ресурсів у осіб з різним рівнем стресостійкості, можна виділити наступні закономірності:

1. Особи з високим рівнем стресостійкості характеризуються значно вищим загальним рівнем ресурсної наповненості порівняно з особами з низьким та помірним рівнем стресостійкості.

2. Найбільш ефективними стратегіями подолання стресу в умовах війни є когнітивні стратегії, опора на віру та цінності, а також фізична активність. Ці канали подолання стресу за моделлю BASIC Ph найбільш виражені у осіб з високим рівнем стресостійкості.

3. Емоційні, соціальні та творчі стратегії подолання стресу не виявили значущих відмінностей між групами з різним рівнем стресостійкості, що

може свідчити про їхню меншу ефективність у довготривалих стресових умовах війни.

4. Особи з високим рівнем стресостійкості демонструють нижчий рівень емоційної спустошеності та інтолерантності до невизначеності, що свідчить про важливість емоційної регуляції та толерантності до невизначеності як ресурсів стресостійкості.

5. Виявлено наростання рівня когерентності зі збільшенням стресостійкості, що підтверджує ключову роль почуття когерентності як мета-ресурсу, що сприяє ефективній адаптації до складних умов війни.

Отримані результати підтверджують дані кореляційного аналізу, представлені у попередніх підрозділах, та дозволяють більш диференційовано розглядати особистісні ресурси як чинник стресостійкості в умовах війни. Виявлені закономірності мають важливе практичне значення для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток стресостійкості населення в умовах тривалого воєнного конфлікту, та будуть враховані при формулюванні практичних рекомендацій у наступному підрозділі.

2.4. Регресійний аналіз чинників стресостійкості в умовах війни

Для визначення основних чинників, що обумовлюють рівень стресостійкості особистості в умовах війни, було проведено регресійний аналіз, у якому стресостійкість виступала залежною змінною, а особистісні ресурси та інші психологічні характеристики – незалежними змінними (предикторами). Використання регресійного аналізу дозволяє не лише встановити наявність зв'язків між змінними, але й визначити їхню спрямованість та відносний внесок кожного предиктора у варіативність залежної змінної.

Побудова регресійної моделі. На основі попереднього кореляційного аналізу та теоретичних припущень, до регресійної моделі було включено наступні змінні:

1. Загальний рівень ресурсної наповненості
2. Сприйнятий стрес
3. Канали подолання стресу за моделлю BASIC Ph:
 - B – Belief & values (віра та цінності)
 - A – Affect (емоції)
 - S – Socialization (соціалізація)
 - I – Imagination (уява)
 - C – Cognition, thought (когніції)
 - Ph – Physical (фізичні ресурси)
4. Загальний бал інтолерантності до невизначеності
5. Бал загальної когерентності

Результати регресійного аналізу. Результати множинної лінійної регресії (табл. 2.9) свідчать про наявність статистично значущого впливу ряду особистісних ресурсів на рівень стресостійкості.

Таблиця 2.9

Коефіцієнти регресійної моделі предикторів стресостійкості

Предиктор	Нестандартизований коефіцієнт (B)	Стандартна похибка (SE)	t	p	Стандартизований коефіцієнт (β)
Константа	-1,94	5,54	-0,35	0,727	
Загальний рівень ресурсної наповненості	0,18	0,07	2,69	0,009	0,23
Сприйнятий стрес	-0,09	0,17	-0,53	0,599	-0,03
B – Belief & values	0,11	0,10	1,08	0,285	0,08
S – Socialization	-0,06	0,10	-0,59	0,557	-0,05

Продовження таблиці 2.9

Предиктор	Нестандартизований коефіцієнт (B)	Стандартна похибка (SE)	t	p	Стандартизований коефіцієнт
I – Imagination	-0,07	0,08	-0,81	0,422	-0,05
C – Cognition, thought	0,34	0,07	4,62	<,001	0,31
Ph – Physical	-0,07	0,10	-0,77	0,444	-0,05
Загальний бал інтолерантності до невизначеності	0,05	0,05	1,01	0,317	0,07
Бал загальної когерентності	0,50	0,07	7,01	<,001	0,57

Побудована регресійна модель пояснює 73,7% дисперсії показника стресостійкості ($R^2=0,737$), що свідчить про високу прогностичну здатність моделі. Коефіцієнт множинної кореляції ($R=0,859$) вказує на сильний зв'язок між комбінацією предикторів та залежною змінною. Скоригований коефіцієнт детермінації (Adjusted $R^2=0,704$) залишається високим, що підтверджує ефективність моделі навіть з урахуванням кількості предикторів.

Результати тесту Шапіро-Вілка ($W=0,992$, $p=0,869$) свідчать про нормальний розподіл залишків моделі, що підтверджує відповідність даних припущенням регресійного аналізу.

Для перевірки загальної значущості моделі було використано ANOVA тест, результати якого підтвердили статистичну значущість побудованої регресійної моделі.

Повні результати регресійного аналізу, включаючи детальні статистичні показники моделі, представлено у Додатку АБ.

Аналіз внеску окремих предикторів. На основі отриманих результатів можна виділити чотири предиктори, які здійснюють статистично значущий вплив на рівень стресостійкості в умовах війни:

1. Загальний рівень ресурсної наповненості виявився значущим позитивним предиктором стресостійкості ($\beta=0,23$, $p=0,009$). Це свідчить про те, що чим вищою є суб'єктивна оцінка власних ресурсів, тим вищою є стресостійкість. Кожна додаткова одиниця ресурсної наповненості пов'язана зі збільшенням стресостійкості на 0,18 бала, за умови контролю інших змінних. За стандартизованим коефіцієнтом цей предиктор посідає третє місце за силою впливу, що підтверджує важливість загальної ресурсної наповненості для підтримки стресостійкості в умовах війни.

2. Когнітивні стратегії (C - Cognition, thought) виявилися потужним позитивним предиктором стресостійкості ($\beta=0,31$, $p<0,001$). Це свідчить про те, що здатність до аналітичного мислення, планування та когнітивної переоцінки ситуації є ключовим ресурсом для підтримки стресостійкості в умовах війни. Кожна додаткова одиниця розвитку когнітивних стратегій пов'язана зі збільшенням рівня стресостійкості на 0,34 бала, за умови контролю інших змінних. За стандартизованим коефіцієнтом цей предиктор є другим за силою впливу.

3. Почуття когерентності продемонструвало найсильніший позитивний зв'язок зі стресостійкістю ($\beta=0,57$, $p<0,001$). Це підтверджує, що здатність сприймати світ як зрозумілий, керований та осмислений є найважливішим ресурсом для підтримки стресостійкості в умовах війни. Кожна додаткова одиниця когерентності пов'язана зі збільшенням стресостійкості на 0,50 бала, за умови контролю інших змінних. За стандартизованим коефіцієнтом цей предиктор є найбільш потужним.

Водночас інші досліджувані змінні, зокрема канали віри і цінностей (B), афекту (A), соціалізації (S), уяви (I), фізичні ресурси (Ph), а також сприйнятий стрес та інтолерантність до невизначеності, не продемонстрували статистично значущого впливу на стресостійкість у контексті повної регресійної моделі. Це може бути пов'язано з тим, що в умовах тривалого воєнного конфлікту роль цих ресурсів може бути опосередкованою іншими факторами або контекстно-залежною.

Детальні результати діагностики мультиколінеарності та інші показники якості регресійної моделі наведено у Додатку АВ.

Узагальнення результатів регресійного аналізу. Ключовими особистісними ресурсами, які виступають чинниками стресостійкості в умовах війни, є:

1. Почуття когерентності – здатність сприймати світ як зрозумілий, керований та осмислений, що дозволяє інтегрувати травматичний досвід у цілісну картину світу та підтримувати відчуття сенсу та контролю навіть за екстремальних обставин.

2. Розвинуті когнітивні стратегії подолання стресу, що включають аналітичне мислення, когнітивну переоцінку ситуації, планування та вирішення проблем.

3. Загальний рівень ресурсної наповненості – суб'єктивне відчуття наявності та доступності психологічних ресурсів, включаючи упевненість у своїй здатності їх ефективно використовувати та відновлювати.

Отримані результати мають важливе практичне значення, оскільки дозволяють визначити пріоритетні напрямки психологічної підтримки та розвитку особистісних ресурсів для підвищення стресостійкості населення в умовах війни. Зокрема, програми психологічної допомоги мають бути спрямовані на розвиток почуття когерентності, когнітивних стратегій подолання стресу та загальне зміцнення системи особистісних ресурсів.

Варто зазначити, що хоча інші досліджувані канали подолання стресу (віра і цінності, емоції, соціалізація, уява, фізична активність) не проявили статистично значущого впливу в рамках регресійної моделі, це не означає, що вони не мають значення для підтримки стресостійкості. Ймовірно, їхній вплив може бути більш ситуативним, індивідуально-специфічним або опосередкованим іншими факторами, що потребує подальшого вивчення в майбутніх дослідженнях.

2.5. Практичні рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів для підвищення стресостійкості в умовах війни

На основі результатів нашого емпіричного дослідження були розроблені практичні рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів як чинника стресостійкості в умовах російсько-української війни. Важливість таких рекомендацій визначається тим, що нами було виявлено:

- значущий позитивний взаємозв'язок між загальним рівнем ресурсної наповненості та стресостійкістю ($p < 0,001$);
- відмінності у стратегіях подолання стресу у осіб з різним рівнем стресостійкості;
- особливу роль когнітивних стратегій ($p < 0,001$), ціннісно-сислової сфери ($p < 0,001$) та фізичної активності ($p < 0,01$) для підтримки стресостійкості;
- негативну кореляцію емоційної спустошеності ($p < 0,001$) та інтолерантності до невизначеності ($p < 0,001$) із показником стресостійкості;
- сильний позитивний взаємозв'язок між когерентністю та стресостійкістю ($p < 0,001$).

Розроблені рекомендації структуровані за двома вимірами:

1) За моделлю BASIC Ph (Лахад, 2017), що відповідає проведеному нами дослідженню стратегій подолання стресу, з додаванням блоку розвитку когерентності.

2) За рівнями реалізації: індивідуальний рівень (для окремих осіб), рівень фахівців-психологів, організаційний рівень та системно-державний рівень.

Така структура дозволяє більш чітко визначити, хто і як може впроваджувати запропоновані рекомендації, підвищуючи їхню практичну цінність.

На основі регресійного аналізу встановлено, що ключовими предикторами стресостійкості в умовах війни є почуття когерентності ($\beta = 0,57$, $p < 0,001$), когнітивні стратегії подолання стресу ($\beta = 0,31$, $p < 0,001$) та

загальний рівень ресурсної наповненості ($\beta=0,23$, $p=0,009$). Побудована регресійна модель пояснює 73,7% дисперсії стресостійкості, що свідчить про її високу прогностичну здатність. Отримані результати мають важливе практичне значення, оскільки дозволяють визначити пріоритетні напрямки психологічної підтримки та розвитку особистісних ресурсів для підвищення стресостійкості населення в умовах війни.

Рекомендації щодо розвитку когерентності

На основі виявленого сильного позитивного взаємозв'язку між почуттям когерентності та стресостійкістю ($p<0,001$), рекомендується:

На індивідуальному рівні:

Систематично практикувати пошук сенсу в складних життєвих ситуаціях через ведення щоденника рефлексії, де фіксувати досвід подолання труднощів і уроки, отримані з цього досвіду.

Розвивати цілісне розуміння поточної ситуації через пошук достовірної інформації з різних джерел та формування власної інтегрованої картини подій.

Фокусуватися на аспектах життя, які піддаються контролю, через визначення «кіл впливу» (за С. Кові): виділення сфер, де можливе активне втручання, та прийняття того, що знаходиться поза контролем. Згідно з цією концепцією, Кові пропонує розділяти проблеми на дві категорії:

1. «Коло впливу» (Circle of Influence) – сфери, де ми можемо безпосередньо щось змінити своїми діями
2. «Коло турботи» (Circle of Concern) – речі, які нас турбують, але які ми не можемо контролювати напряму [119].

- Практикувати техніки «реалістичного оптимізму»: визнання та прийняття реальних загроз і труднощів з одночасним фокусуванням на конструктивних шляхах їх подолання. Цей підхід відрізняється від «сліпого оптимізму» та передбачає здатність об'єктивно оцінювати ситуацію, визнавати проблеми, але концентруватися на можливостях та ресурсах для їх вирішення, що підтверджує ефективність «гнучкого оптимізму з відкритими очима» в умовах невизначеності [120].

Формувати наратив власного життя, в якому поточні труднощі розглядаються як частина більшої історії, що має сенс і напрямок.

На рівні фахівців-психологів:

Впроваджувати елементи салютогенного підходу А. Антоновського в консультативну та терапевтичну практику з акцентом на трьох компонентах когерентності: зрозумілості, керованості та осмисленості.

Розробляти та проводити тренінги розвитку почуття когерентності, що включають вправи на формування цілісного світогляду, пошук сенсу в складних ситуаціях та розвиток навичок управління ресурсами.

Допомагати клієнтам у формуванні інтегрованого наративу власного досвіду війни, що включає не лише травматичні аспекти, але й досвід подолання, росту та смислотворення.

Використовувати методики, спрямовані на розвиток структурованого мислення, планування майбутнього та цілепокладання в умовах невизначеності.

Сприяти розвитку у клієнтів здатності бачити зв'язки між різними сферами життя та інтегрувати суперечливий досвід у цілісну картину світу.

На організаційному рівні:

Створювати організаційну культуру, яка сприяє розумінню спільної мети та сенсу діяльності колективу, особливо в кризових умовах.

Забезпечувати прозорість у комунікації та прийнятті рішень, що підвищує відчуття зрозумілості та керованості ситуації для членів колективу.

Впроваджувати практики колективної рефлексії та спільного осмислення досвіду (наприклад, регулярні сесії обміну досвідом подолання труднощів).

Розробляти та реалізовувати програми наставництва, які допомагають новим членам колективу інтегруватися в організаційну культуру та знаходити сенс у спільній діяльності.

Створювати умови для балансу між структурованістю та гнучкістю в організаційних процесах, що сприяє розвитку як почуття стабільності, так і адаптивності.

На системно-державному рівні:

Розробляти та впроваджувати програми психоедукації щодо когерентності та її ролі в підтриманні психологічного благополуччя на рівні громад та освітніх закладів.

Створювати національні наративи, що надають сенс колективному досвіду війни, визнають травматичні аспекти цього досвіду, але водночас підкреслюють національну єдність, стійкість та здатність до відновлення.

Сприяти розвитку громадських ініціатив, спрямованих на колективне осмислення досвіду війни через мистецтво, літературу, публічні дискусії та меморіальні практики.

Інтегрувати розвиток почуття когерентності в програми підготовки психологів, педагогів, соціальних працівників та інших фахівців, що працюють з населенням в умовах війни.

Підтримувати дослідження особливостей розвитку та підтримки когерентності в різних вікових та соціальних групах в контексті війни.

Рекомендації щодо розвитку когнітивних ресурсів

Виявлений нами сильний позитивний взаємозв'язок між когнітивним каналом подолання стресу та стресостійкістю ($\rho=0,497$) свідчить про особливу важливість когнітивних стратегій в умовах війни.

На індивідуальному рівні:

Самостійно практикувати структурування інформації (наприклад, через ведення щоденника планування, категоризацію новин, визначення пріоритетів) та створення чітких алгоритмів дій у критичних ситуаціях (евакуація, повітряна тривога).

Дотримуватись інформаційної гігієни: обмежувати час споживання новин (рекомендовано 5-15 хвилин 1-2 рази на день, залежно від близькості бойових дій та наявності фізичної загрози), обирати перевірені джерела інформації, уникати перегляду травмуючого контенту, особливо перед сном.

Розвивати когнітивну гнучкість через регулярне переформулювання проблем (наприклад, застосовуючи техніки когнітивної переоцінки,

розглядаючи ситуацію з точки зору іншої людини) та розгляд ситуацій з різних перспектив.

Виявляти та замінити дисфункціональні думки на більш адаптивні, використовуючи принципи когнітивної реструктуризації (наприклад, думку «Ми всі загинемо через цю війну» замінити на «Хоча ситуація дійсно небезпечна, багато людей знаходять способи захистити себе, і я також можу вживати заходів для своєї безпеки»).

Практикувати метакогнітивні навички – усвідомлене спостереження за власними думками та їх впливом на емоційний стан. Це дозволяє створити психологічну дистанцію між собою та негативними думками, сприймаючи їх як тимчасові психічні події, а не об'єктивну реальність.

Застосовувати техніки «декатастрофізації» – об'єктивну оцінку ймовірності та наслідків негативних сценаріїв з концентрацією на конкретних стратегіях подолання потенційних проблем, замість фіксації на катастрофічних прогнозах.

Розвивати навички критичного мислення для аналізу інформації: перевіряти факти, розрізняти факти та припущення, визначати надійність джерел та розпізнавати маніпулятивні техніки у медіа.

На рівні фахівців-психологів:

Розробляти та проводити індивідуальні/групові заняття з розвитку навичок структурованого мислення, критичного аналізу ситуацій та медіаграмотності.

Навчати клієнтів технікам когнітивної реструктуризації для роботи з дисфункціональними думками та когнітивними спотвореннями.

Впроваджувати спеціалізовані протоколи роботи з інтолерантністю до невизначеності, що є поширеною проблемою в умовах війни.

Застосовувати методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для розвитку навичок вирішення проблем у кризових ситуаціях.

На організаційному рівні:

Організовувати тренінги з розвитку критичного мислення та інформаційної гігієни для працівників.

Створювати та поширювати інформаційні матеріали щодо конструктивних способів мислення (наприклад, алгоритми прийняття рішень, методи перевірки інформації) в умовах війни.

Впроваджувати регулярні групові обговорення (наприклад, кейс-стаді) та практики розвитку когнітивної гнучкості в колективах.

Забезпечувати доступ до навчальних матеріалів з розвитку навичок структурованого мислення та прийняття рішень в умовах невизначеності.

На системно-державному рівні:

Розробляти та впроваджувати програми медіаграмотності та критичного мислення в освітніх закладах на всіх рівнях.

Створювати та підтримувати спеціалізовані інформаційні ресурси та платформи з перевіреною інформацією для населення.

Підтримувати дослідження ефективності інтервенцій, спрямованих на розвиток когнітивних ресурсів в умовах війни.

Забезпечувати систематичну підготовку фахівців (психологів, соціальних працівників) до роботи з населенням у кризових умовах.

Рекомендації щодо зміцнення ціннісно-сислової сфери

На основі виявленого значущого позитивного взаємозв'язку між каналом віри та цінностей і стресостійкістю ($p < 0,001$) рекомендується:

На індивідуальному рівні:

Вести «щоденник сенсу» (регулярні записи про події, які наповнюють життя сенсом, моменти, коли людина відчуває свою значущість та корисність).

Практикувати рефлексію щодо власної ролі та вкладу в подолання кризи – чи то захист родини, волонтерство, чи професійна діяльність.

Формувати особисті ціннісні пріоритети та свідомо співвідносити щоденну активність з ними.

Розвивати практики вдячності та оптимізму через ведення щоденника вдячності, свідоме зосередження на позитивних моментах дня.

Підтримувати зв'язок з культурними та національними традиціями, що можуть слугувати джерелом стійкості та ідентичності.

Практикувати медитацію, молитву чи інші духовні практики, які резонують з особистими переконаннями та надають відчуття зв'язку з чимось більшим.

На рівні фахівців-психологів:

Впроваджувати елементи логотерапії (зокрема, ідеї В. Франкла про пошук сенсу [51]) та екзистенційної терапії (робота з темами свободи, відповідальності, смерті, сенсу [52]) в роботу з клієнтами в умовах війни.

Розробляти та проводити групи з пошуку сенсу та опрацювання травматичного досвіду через призму цінностей.

Допомагати клієнтам у формуванні індивідуальної ціннісної системи та виявленні джерел сенсу в їхньому поточному житті.

Навчати технікам культивування надії та реалістичного оптимізму в складних обставинах.

Розробляти методики для роботи з екзистенційними викликами, загостреними війною.

На організаційному рівні:

Проводити заходи, спрямовані на зміцнення корпоративних цінностей, що об'єднують колектив.

Організовувати проекти, що підтримують культурну та національну ідентичність членів організації.

Створювати спільноти взаємодопомоги та підтримки, основані на спільних цінностях та меті.

Впроваджувати програми визнання внеску кожного члена організації у спільну справу.

Забезпечувати, за можливості, простір для духовних практик та рефлексії в організаційному середовищі.

На системно-державному рівні:

Розробляти та впроваджувати державні програми збереження культурної спадщини та підтримки національної ідентичності.

Підтримувати проекти, що сприяють осмисленню досвіду війни на національному рівні через мистецтво, освіту, меморіальні практики.

Створювати умови для діяльності релігійних та духовних організацій, що надають підтримку населенню.

Забезпечувати інтеграцію ціннісно-орієнтованого підходу в освітні програми.

Сприяти розвитку національного наративу, що підтримує стійкість, єдність та надію.

Рекомендації щодо підтримки фізичної активності

Виявлений взаємозв'язок між фізичним каналом подолання стресу та стресостійкістю ($\rho=0,335$) підкреслює важливість фізичних ресурсів.

На індивідуальному рівні:

Впроваджувати регулярну фізичну активність, адаптовану до умов воєнного часу та індивідуальних можливостей (рекомендовано 20-30 хвилин щоденно: ходьба, біг на місці, йога, танці, фізичні вправи вдома чи у безпечному місці).

Практикувати дихальні техніки та методи тілесної саморегуляції: діафрагмальне дихання, техніка «4-7-8» (вдих на 4 рахунки, затримка на 7, видих на 8) [121].

Використовувати техніки прогресивної м'язової релаксації (ПМР) за методикою Джейкобсона – послідовного напруження та розслаблення різних груп м'язів (10-15 секунд напруження, 20-30 секунд розслаблення) з усвідомленням різниці між цими станами, що дозволяє знизити фізичне напруження та зменшити вегетативні прояви стресу. Доповнювати цю практику техніками заземлення (grounding) – свідомим зосередженням на відчуттях контакту з фізичними об'єктами для повернення уваги в «тут і зараз», використовуючи прийоми «5-4-3-2-1» (знаходження п'яти предметів, які можна побачити, чотирьох – які можна торкнутися, трьох – які можна почути, двох – які можна понюхати, та одного – який можна спробувати на смак) [122].

Дотримуватися режиму сну, відпочинку та збалансованого харчування, наскільки це можливо в поточних умовах.

Уникати деструктивних способів зняття стресу (зловживання алкоголем, тютюном, психоактивними речовинами).

Регулярно практикувати сканування тіла (body scan) для виявлення та зняття м'язових напружень – поступове перенесення уваги через усе тіло з голови до ніг або навпаки, з усвідомленням відчуттів у кожній частині тіла без їхньої оцінки. Цей метод, розроблений Дж. Зінном у рамках програми зниження стресу на основі усвідомленості (MBSR), дозволяє встановити зв'язок між тілом і розумом, виявляти локалізовані напруження та сприяти їх розслабленню [123]. Систематична практика сканування тіла (рекомендовано 20-45 хвилин щодня) допомагає розвинути усвідомлення тілесних сигналів стресу на ранніх стадіях, що створює можливість своєчасного реагування на фізіологічні прояви тривоги до того, як вони переростуть у повномасштабну стресову реакцію.

На рівні фахівців-психологів:

Впроваджувати елементи тілесно-орієнтованої терапії в психологічну практику для роботи з тілесними проявами стресу та травми.

Навчати клієнтів методам усвідомлення тілесних відчуттів (інтероцепції) та технікам саморегуляції (дихання, релаксація, заземлення).

Розробляти індивідуальні програми фізичної активності з урахуванням фізичного стану, безпекових умов та вподобань клієнта.

Проводити групові заняття з дихальними практиками, технікам релаксації та майндфулнес-руху.

Інтегрувати роботу з тілом у терапію травми та стресових розладів, оскільки травматичний досвід часто «закарбовується» в тілі.

На організаційному рівні:

Організовувати, за можливості, регулярні фізичні активності для співробітників (наприклад, онлайн-зарядки, спільні прогулянки у безпечний час).

Створювати безпечні простори для фізичних практик (навіть в обмежених умовах, наприклад, куточок для розтяжки).

Впроваджувати короткі перерви для фізичних вправ («руханки») і релаксації протягом робочого дня.

Забезпечувати інформаційними матеріалами про важливість фізичного здоров'я для психологічної стійкості.

Проводити майстер-класи з дихальних технік, ПМР та інших методів фізичної саморегуляції.

На системно-державному рівні:

Розробляти та підтримувати програми фізичної активності для населення, адаптовані до умов війни (наприклад, онлайн-ресурси, рекомендації для активності в укриттях).

Забезпечувати, де це безпечно, доступність спортивних споруд та безпечних громадських місць для фізичної активності.

Інтегрувати знання про тілесну саморегуляцію та її важливість для психічного здоров'я в програми підготовки освітян, медичних працівників, соціальних працівників.

Створювати та поширювати методичні рекомендації з адаптації фізичної активності до умов війни для різних груп населення.

Підтримувати дослідження взаємозв'язку фізичної активності, тілесної саморегуляції та психологічної стійкості в контексті війни.

Рекомендації щодо запобігання емоційній спустошеності

Виявлений сильний від'ємний взаємозв'язок між емоційною спустошеністю та загальним рівнем ресурсної наповненості ($p < 0,001$) та стресостійкістю ($p < 0,001$) підкреслює необхідність:

На індивідуальному рівні:

Регулярно відслідковувати власний емоційний стан та ранні ознаки виснаження (наприклад, підвищена дратівливість, апатія, порушення сну).

Практикувати техніки емоційної саморегуляції: практики усвідомленості (майндфулнес) [123], прогресивна м'язова релаксація (ПМР) [122], автогенне тренування (техніка самонавіювання для досягнення релаксації).

Вести емоційний щоденник для усвідомлення, вербалізації та безпечного вираження емоцій.

Розвивати здатність до самоспівчуття (self-compassion) – ставлення до себе з добротою, розумінням та турботою у важкі часи, особливо при зіткненні з невдачами чи стражданнями [124].

Встановлювати здорові особистісні межі в спілкуванні та діяльності, брати відповідальність за власні емоційні потреби та вчасно казати «ні».

Практикувати регулярний відпочинок та діяльність, що відновлює емоційні ресурси (хобі, спілкування з приємними людьми, час на самоті).

Розвивати емоційну гнучкість – здатність адаптуватися до мінливих емоційних станів без надмірної фіксації на негативних емоціях, що, за даними досліджень, є ключовим компонентом психологічного благополуччя та стресостійкості [88].

Використовувати техніки експресивного письма (за методом Дж. Пеннебейкера) – регулярний опис емоційно значущих подій та пов'язаних з ними переживань, що сприяє емоційній переробці травматичного досвіду та зниженню психологічного стресу [124].

Впроваджувати систему мікровідновлення – короткі (5-10 хвилин) періоди відпочинку та релаксації протягом дня, які, згідно з дослідженнями, суттєво знижують рівень емоційного виснаження та запобігають накопиченню стресу [125].

Практикувати техніки «заземлення» у теперішньому моменті – свідоме зосередження на безпосередньому досвіді через органи чуття для зниження інтенсивності емоційних реакцій та відновлення відчуття контролю [126].

На рівні фахівців-психологів:

Розробляти та впроваджувати програми профілактики емоційного вигорання для різних професійних груп (медики, освітяни, волонтери, військові).

Навчати клієнтів технікам розпізнавання, прийняття та регуляції емоційних станів (наприклад, методики з діалектичної поведінкової терапії - ДПТ).

Створювати безпечний терапевтичний простір для вираження та опрацювання складних емоцій (страх, гнів, горе, провина).

Використовувати методи емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ) та терапії, спрямованої на емоційну регуляцію.

Регулярно проходити супервізії та власну терапію для профілактики вторинної травматизації та емоційного вигорання у власній практиці.

На організаційному рівні:

Впроваджувати систему моніторингу психоемоційного стану працівників (наприклад, анонімні опитування, регулярні бесіди з керівниками).

Організовувати групи психологічної підтримки та взаємодопомоги.

Створювати організаційну культуру, в якій визнається важливість емоційного здоров'я та відкрито обговорюються виклики.

Забезпечувати доступ до ресурсів емоційної підтримки (психологічні консультації, кімнати відпочинку) та відновлення.

Впроваджувати регулярні заходи (тренінги, семінари), спрямовані на профілактику емоційного вигорання та навчання навичкам саморегуляції.

На системно-державному рівні:

Розробляти та впроваджувати національні програми підтримки психічного здоров'я та профілактики емоційного вигорання.

Забезпечувати доступність якісної психологічної та психіатричної допомоги для різних верств населення.

Включати розвиток емоційного інтелекту та навичок емоційної регуляції в освітні програми на всіх рівнях.

Проводити інформаційні кампанії щодо важливості емоційного здоров'я, дестигматизації психічних розладів та способів підтримки себе та інших.

Забезпечувати підготовку достатньої кількості кваліфікованих фахівців з емоційної регуляції, психологічної підтримки та терапії травми.

Рекомендації щодо розвитку соціальних ресурсів

Соціальна взаємодія є ще одним важливим виміром. Хоча соціалізація виявилася найменш вираженим каналом подолання стресу в досліджуваних групах, що може вказувати на специфічні бар'єри воєнного часу (наприклад, вимушене переміщення, руйнування звичних соціальних мереж, страх, недовіра) або особливості вимірювання, теоретична та емпірична значущість соціальної підтримки як буфера проти стресу є добре встановленою в психологічній науці [108, 99]. Це підкреслює потенціал соціальних ресурсів як важливого, можливо, недостатньо задіяного резерву для зміцнення стресостійкості, за умови подолання перешкод для їх активації в поточному контексті [100].

На індивідуальному рівні:

Підтримувати регулярний контакт з близькими людьми (родиною, друзями), навіть на відстані, використовуючи доступні засоби зв'язку.

Активно шукати джерела соціальної підтримки (групи взаємодопомоги, волонтерські організації, спільноти за інтересами) та приєднуватися до них, якщо це безпечно та можливо.

Розвивати комунікативні навички: активне слухання, емпатійне спілкування, асертивне (неагресивне) висловлювання власних потреб та кордонів.

Брати участь у волонтерській діяльності та допомозі іншим, що може зміцнювати відчуття значущості та соціальної включеності.

Встановлювати здорові межі в спілкуванні та знаходити баланс між соціальною активністю і необхідним відпочинком та приватністю.

Практикувати вдячність та визнання внеску інших людей у своє життя та благополуччя.

На рівні фахівців-психологів:

Проводити групові терапевтичні сесії та групи підтримки для осіб зі схожим досвідом (наприклад, ВПО, родини військових, люди, що пережили окупацію).

Розвивати у клієнтів навички ефективної комунікації, вирішення конфліктів та побудови здорових стосунків.

Використовувати системний підхід, за можливості залучаючи соціальне оточення клієнта (родину, близьких) до терапевтичного процесу.

Навчати стратегіям пошуку, розбудови та використання соціальної підтримки в умовах війни.

Сприяти створенню терапевтичних спільнот, де учасники можуть надавати взаємну підтримку.

На організаційному рівні:

Створювати та підтримувати формальні та неформальні спільноти взаємодопомоги в організаціях.

Розвивати культуру взаємоповаги, підтримки, співпраці та психологічної безпеки.

Організовувати спільні заходи (онлайн чи офлайн), що сприяють зміцненню соціальних зв'язків між людьми.

Впроваджувати системи менторства та взаємної підтримки серед працівників.

Забезпечувати інклюзивне середовище, де кожен відчуває свою приналежність, цінність та може розраховувати на підтримку.

На системно-державному рівні:

Розвивати інфраструктуру для соціальної взаємодії та підтримки на рівні громад (центри допомоги, громадські простори, платформи для комунікації).

Впроваджувати програми соціальної інтеграції для вразливих груп населення (ВПО, ветерани, люди з інвалідністю, постраждалі від насильства).

Підтримувати розвиток громадянського суспільства та волонтерських ініціатив, що є важливим джерелом соціального капіталу.

Створювати умови для збереження та відновлення соціальних зв'язків в умовах війни та вимушеного переміщення (наприклад, програми возз'єднання родин, підтримка зв'язку з окупованими територіями).

Забезпечувати компенсаторні механізми соціальної підтримки (державні послуги, соціальні виплати, психосоціальна допомога) там, де природні соціальні мережі зруйновані або недоступні.

Обмеження та перспективи практичних рекомендацій

Розроблені рекомендації, незважаючи на їхню обґрунтованість, мають певні обмеження, які важливо враховувати при їх впровадженні:

На індивідуальному рівні:

Ефективність конкретних технік може значно варіюватися залежно від особистісних особливостей (наприклад, типу темпераменту, попереднього досвіду травми), рівня стресового навантаження, культурного контексту та індивідуальної мотивації.

Самостійне впровадження рекомендацій може бути обмеженим або недостатньо ефективним при наявності важких травматичних реакцій, ПТСР, депресії чи інших психічних розладів, що потребують фахової допомоги.

Доступність ресурсів для реалізації рекомендацій (час, безпечний простір, фінанси, інформація) може бути суттєво обмеженою в умовах активних бойових дій, окупації чи економічної скрути.

На рівні фахівців-психологів:

Необхідність адаптації загальних рекомендацій до унікальних потреб, обставин та запиту кожного конкретного клієнта.

Потреба у додатковій спеціалізованій підготовці фахівців для ефективної роботи з травмою війни, горем, втратою та моральними дилемами.

Високі ризики вторинної травматизації та професійного вигорання фахівців, які працюють з постраждалими від війни, що вимагає системної підтримки та супервізії.

На організаційному рівні:

Обмеженість фінансових, часових та людських ресурсів для впровадження комплексних програм психосоціальної підтримки.

Складність координації різних ініціатив та забезпечення їх послідовності, інтегрованості та відповідності реальним потребам колективу.

Ризик формального, «для галочки», підходу до впровадження рекомендацій без реального впливу на організаційну культуру та благополуччя людей.

На системно-державному рівні:

Значний вплив зовнішніх факторів (інтенсивність бойових дій, безпекова ситуація, економічна криза, політична нестабільність) на можливість реалізації довгострокових програм.

Необхідність значних фінансових, інституційних та кадрових ресурсів для системних змін у сфері психічного здоров'я.

Ризики бюрократизації, повільного впровадження та формалізації підходів до психологічної підтримки на національному рівні.

Перспективи подальшого розвитку запропонованих рекомендацій охоплюють декілька ключових напрямів:

Персоналізація та диференціація:

Розробка індивідуалізованих алгоритмів підтримки на основі оцінки домінуючих каналів подолання стресу та рівня ризику.

Створення специфічних стратегій та програм для різних категорій населення, які особливо постраждали від війни (військовослужбовці та їхні родини, ветерани, внутрішньо переміщені особи, жителі прифронтових та деокупованих територій, родини загиблих, діти, люди з інвалідністю).

Підвищення доступності та технологізація:

Створення та поширення якісних, доказових інструментів самопомоги (мобільні додатки, онлайн-платформи, чат-боти).

Розвиток методів самомоніторингу та самооцінки рівня стресу, ресурсів та стресостійкості.

Вдосконалення професійної практики:

Розробка та валідація спеціалізованих протоколів психологічної допомоги в умовах війни, адаптованих до українського контексту.

Сприяння міждисциплінарним підходам (психологія, психіатрія, соціальна робота, медицина, освіта) до підтримки стресостійкості.

Створення стійких та доступних систем супервізії та інтервізії для профілактики професійного вигорання фахівців.

Системна інтеграція та розбудова потенціалу:

Інтеграція підходів до розвитку стресостійкості в організаційну культуру різних установ та в освітні програми на всіх рівнях.

Створення системи підготовки фахівців на рівні громад, здатних впроваджувати програми розвитку стресостійкості.

Розробка надійних методологій оцінки ефективності впроваджуваних програм психосоціальної підтримки.

Створення мереж для обміну досвідом та кращими практиками між організаціями, громадами та фахівцями.

Подальші наукові дослідження:

Проведення лонгітюдних досліджень для вивчення динаміки стресостійкості, факторів ризику та захисту в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Дослідження ефективності різних інтервенцій та підходів до розвитку особистісних ресурсів у специфічному контексті російсько-української війни.

Вивчення культурно-специфічних аспектів стресостійкості та подолання стресу в українському суспільстві.

Запропоновані рекомендації, що ґрунтуються на емпірично виявлених взаємозв'язках між особистісними ресурсами та стресостійкістю в умовах війни, можуть бути використані як основа для розробки та впровадження комплексних, багаторівневих програм психологічної підтримки населення України.

На основі розроблених рекомендацій створено макет інформаційного буклету «Розвиток стресостійкості в умовах війни: практичні рекомендації для самопомоги» (Додаток АД), який може використовуватися як психоедукаційний матеріал психологами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, які працюють з населенням в умовах війни.

Висновки до розділу 2

На основі проведеного емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

Результати кореляційного аналізу особистісних ресурсів та стресостійкості засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків. Сильний позитивний взаємозв'язок виявлено між загальним рівнем ресурсної наповненості та стресостійкістю ($p < 0,001$), а також між достатністю ресурсів та стресостійкістю ($p < 0,001$) і стратегіями відновлення ресурсів ($p < 0,001$), що підтверджує теоретичне положення про ресурсну основу стресостійкості.

Найсильніший позитивний взаємозв'язок виявлено між стресостійкістю та загальним балом когерентності ($p < 0,001$). Цей результат підтверджує теоретичні положення про когерентність як ключовий ресурс психологічного здоров'я та адаптації. Здатність сприймати світ як зрозумілий, керований та осмислений виявляється тісно пов'язаною зі здатністю протистояти стресу та зберігати психологічне благополуччя навіть в умовах війни.

Значущий від'ємний взаємозв'язок спостерігається між стресостійкістю та інтолерантністю до невизначеності ($p < 0,001$), а також між стресостійкістю та емоційною спустошеністю ($p < 0,001$). Ці дані свідчать про те, що толерантність до невизначеності є важливим особистісним ресурсом в умовах війни, коли невизначеність виступає одним із ключових стресогенних факторів.

Аналіз взаємозв'язків між каналами BASIC Ph та показниками стресостійкості показав, що найбільш ефективними стратегіями подолання стресу в умовах війни є когнітивні стратегії ($p < 0,001$), опора на віру та цінності ($p < 0,001$), а також фізична активність ($p < 0,01$). Натомість, канали афекту, соціалізації та уяви не виявили статистично значущих взаємозв'язків зі стресостійкістю, що може вказувати на їхню меншу ефективність в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Порівняльний аналіз особистісних ресурсів у осіб з різним рівнем стресостійкості показав, що учасники з високою стресостійкістю

демонструють значно вищий рівень ресурсної наповненості, більше використовують когнітивні, ціннісно-сміслові та фізичні стратегії подолання стресу, мають нижчий рівень емоційної спустошеності та інтолерантності до невизначеності, а також вищий рівень когерентності порівняно з особами з низькою стресостійкістю.

На основі регресійного аналізу встановлено, що ключовими предикторами стресостійкості в умовах війни є почуття когерентності ($\beta=0,57$, $p<0,001$), когнітивні стратегії подолання стресу ($\beta=0,31$, $p<0,001$) та загальний рівень ресурсної наповненості ($\beta=0,23$, $p=0,009$). Побудована регресійна модель пояснює 73,7% дисперсії стресостійкості, що свідчить про її високу прогностичну здатність.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів для підвищення стресостійкості в умовах війни. Рекомендації структуровано відповідно до моделі BASIC Ph та спрямовано на різні рівні реалізації (індивідуальний, рівень фахівців-психологів, організаційний та системно-державний). Визначено, що пріоритетними напрямками психологічної підтримки є: розвиток почуття когерентності (формування цілісного розуміння ситуації, зміцнення відчуття керованості та пошук сенсу), розвиток когнітивних навичок, зміцнення ціннісно-сміислової сфери, підтримка фізичної активності та профілактика емоційного виснаження.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження взаємозв'язку особистісних ресурсів та стресостійкості в умовах війни. За результатами виконаної роботи можна зробити наступні висновки:

1. На основі аналізу наукової літератури розкрито теоретичні засади дослідження стресу, особистісних ресурсів та стресостійкості. Стрес визначено як складну психофізіологічну реакцію, що виникає внаслідок взаємодії особистості з вимогами середовища, які суб'єктивно оцінюються як такі, що перевищують доступні ресурси адаптації. Воєнний стрес характеризується особливою тривалістю, інтенсивністю, непередбачуваністю та неконтрольованістю подій, що створює множинне травматичне навантаження на психіку. Стресостійкість визначено як динамічний процес та результат успішної адаптації до складних обставин, що включає психічну, емоційну та поведінкову гнучкість. Особистісні ресурси розглядаються як система внутрішніх і зовнішніх можливостей, що активізуються та оптимально використовуються особистістю для досягнення адаптації та розвитку в складних життєвих обставинах. В умовах війни суттєво зростає значення специфічних особистісних ресурсів, зокрема, толерантності до невизначеності, когнітивної гнучкості, ціннісно-сміслової сфери та емоційної саморегуляції.

2. У результаті емпіричного дослідження специфіки особистісних ресурсів у дорослого населення України в умовах війни виявлено, що більшість досліджуваних (44,4%) мають помірний рівень стресостійкості, 36,7% – низький рівень, і лише 18,9% – високий рівень. Ключовими особистісними ресурсами, які використовуються для подолання стресу, є когнітивні стратегії, стратегії, пов'язані з ціннісно-смісловою сферою та фізичні стратегії. Менш вираженими є емоційні стратегії ($15,7 \pm 4,99$), уява/творчість ($16,4 \pm 5,68$) та соціальні стратегії ($14,2 \pm 5,60$). Така структура ресурсів відображає адаптацію до умов тривалого воєнного конфлікту, коли

раціональне осмислення ситуації та опора на цінності стають найбільш надійними механізмами стресостійкості.

3. Встановлено статистично значущі кореляції між особистісними ресурсами, стресостійкістю та іншими психологічними характеристиками. Виявлено сильний позитивний взаємозв'язок між загальним рівнем ресурсної наповненості та стресостійкістю ($p < 0,001$). Найтісніші позитивні взаємозв'язки стресостійкості виявлено з почуттям когерентності ($p < 0,001$), когнітивними стратегіями ($p < 0,001$), ціннісно-смысловими ресурсами ($p < 0,001$) та фізичною активністю ($p < 0,01$). Від'ємні взаємозв'язки виявлено між стресостійкістю та інтолерантністю до невизначеності ($p < 0,001$) та емоційною спустошеністю ($p < 0,001$).

Порівняльний аналіз груп з різним рівнем стресостійкості підтвердив і уточнив дані, отримані за результатами кореляційного аналізу та показав, що особи з високим рівнем стресостійкості характеризуються вищим загальним рівнем ресурсної наповненості, більше використовують когнітивні, ціннісно-смыслові та фізичні стратегії подолання стресу, мають нижчий рівень емоційної спустошеності та інтолерантності до невизначеності, а також вищий рівень когерентності.

4. На основі регресійного аналізу встановлено, що ключовими предикторами стресостійкості в умовах війни є почуття когерентності ($\beta = 0,57$, $p < 0,001$), когнітивні стратегії подолання стресу ($\beta = 0,31$, $p < 0,001$) та загальний рівень ресурсної наповненості ($\beta = 0,23$, $p = 0,009$). Побудована регресійна модель пояснює 73,7% дисперсії стресостійкості, що свідчить про її високу прогностичну здатність. Отримані результати мають важливе практичне значення, оскільки дозволяють визначити пріоритетні напрямки психологічної підтримки та розвитку особистісних ресурсів для підвищення стресостійкості населення в умовах війни.

5. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо розвитку особистісних ресурсів для підвищення стресостійкості в умовах війни. Рекомендації структуровано за моделлю BASIC Ph та спрямовано на різні рівні реалізації: індивідуальний, рівень

фахівців-психологів, організаційний та системно-державний. Визначено, що пріоритетними напрямками психологічної підтримки є: розвиток почуття когерентності (формування цілісного розуміння ситуації, зміцнення відчуття керованості та пошук сенсу), розвиток когнітивних навичок (структурування інформації, інформаційна гігієна, когнітивна гнучкість), зміцнення ціннісно-сміслової сфери (рефлексія щодо власної ролі та вкладу в подолання кризи, формування особистих ціннісних пріоритетів), підтримка фізичної активності (регулярні фізичні вправи, дихальні техніки, релаксація), формування толерантності до невизначеності (розвиток адаптивності до змін) та профілактика емоційного виснаження (розвиток навичок емоційної саморегуляції, встановлення здорових особистісних меж).

Перспективи подальших досліджень полягають у: 1) проведенні лонгітюдних досліджень для вивчення динаміки особистісних ресурсів та стресостійкості на різних етапах воєнного конфлікту; 2) поглибленому дослідженні ролі когерентності у формуванні стресостійкості в екстремальних умовах; 3) розробці та апробації спеціалізованих програм цілеспрямованого розвитку ключових особистісних ресурсів стресостійкості для різних категорій населення; 4) вивченні гендерних, вікових, регіональних та професійних особливостей взаємозв'язку особистісних ресурсів та стресостійкості в умовах війни.

Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками та фахівцями кризового консультування для розробки програм психологічної підтримки населення в умовах тривалого воєнного конфлікту та післявоєнного відновлення України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*. New York, NY: W. W. Norton & Company, Inc.
2. Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). New York: McGraw-Hill.
3. Дев'яткіна, Н. М. (2021). Стреспротективна дія нової лікарської форми з гліцином та магнію цитратом. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*, 21(2), 131-134. <https://doi.org/10.31718/2077-1096.21.2.131>
4. Сабо, Ш., Сабо, К., & Заячківська, О. (2019). Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів: Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького.
5. Goldstone, B. (1952). The general practitioner and general adaptation syndrome. *South African Medical Journal*, 26, 88-92.
6. Nageishi, Y. (2015). A critical review of Selye's stress theory: The statistical analyses of Selye's own experimental data disprove it. *Psychology*, 6 (14), 1786-1794. <https://doi.org/10.4236/psych.2015.614175>
7. Mason, J. W. (1971). A Reevaluation of the Concept of «Non-Specificity» in Stress Theory. *Journal of Psychiatric Research*, 8, 323-333.
8. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
9. Lazarus, R. S. (1998). *Fifty years of the research and theory of R.S. Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
10. Lazarus, R. S., & Option, E. M. (1966). The study of psychological stress. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 225-262). New York: Academic Press.
11. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

12. Kemeny, M. E. (2003). The psychobiology of stress. *Current Directions in Psychological Science*, 12(4), 124-129. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01246>

13. Кокун, О. М. (2003). Сучасні уявлення про стани, що негативно впливають на виконання діяльності. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*, 5(1), 117-123.

14. McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Chronic Stress (Thousand Oaks)*, 1(1), 1-17. <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>

15. Mariotti, A. (2015). The effects of chronic stress on health: New insights into the molecular mechanisms of brain-body communication. *Future Science OA*, 1(3), FSO23. <https://doi.org/10.4155/fso.15.21>

16. Alexander, F. (1950). *Psychosomatic medicine: Its principles and applications*. New York: W. W. Norton & Company.

17. Dohrenwend, B. S. (1978). *Stressful life events and their contexts*. New York: Prodist.

18. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

19. Татенко, В. О. (2017). *Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір*. Київ: Міленіум.

20. Стасюк, В. В., & Українець, В. М. (2023). Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України*, 1(71), 126-133. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-71-1-126-133>

21. Крайнюк, В. М. (2007). *Психологія стресостійкості особистості: Монографія*. Київ: Ніка-Центр.

22. Тептюк, Ю. О. (2021). *Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій*. Дисертація кандидата психологічних наук. Київ: Національний педагогічний університет ім. П.П. Драгоманова.

23. Овчаренко, О. Ю. (2023). Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник. Київ: Університет Україна. <https://doi.org/10.36994/978-966-388-665-7-2023-266>

24. Маліновська, Н. М., & Андрійчук, І. А. (2023). Як впливає стрес на здоров'я людини в умовах війни. *Diversity and Inclusion in Scientific Area: матеріали наукової конференції*, 262-264.

25. Панок, В. Г., Максименко, С. Д., Слюсаревський, М. М., Прохоренко, Л. І., Чепелева, Н. В., Куліш, Т. І., Чуніхіна, С. Л., Губеладзе, І. Г., Ткачук, І. І., & Ярмола, Н. А. (2024). Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді. Київ: НАПН України. <https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188>

26. Свідерська, Ю. Ю. (2023). Відмінність копінг-стратегій у різних груп українців. Київ: Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана.

27. Музичко, Л., & Фальковська, Л. (2023). Особливості суб'єктивного переживання та опанування стресу в умовах війни. *Scientific Research in the Conditions of Rapid Development of Information Technologies*, 169-172.

28. Задорожна, Д. С., & Ткаченко, О. В. (2023). Реакції організму людини на стрес в умовах війни. Чернігів: Національний університет Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка, 195-196.

29. Титаренко, Т. М., & Громова, Г. М. (2023). Життєві ландшафти українського цивільного населення в умовах війни. *Психологічні перспективи*, 41, 162-174.

30. Клейно, Н. Б. (2023). Психологічні особливості переживання стресу людьми похилого віку в умовах війни. Київ: Національний авіаційний університет, 73-76.

31. Берташ, М. І. (2023). Психологічна та соціальна реабілітація населення України, що постраждало від війни. Ірпінь: Державний податковий університет, 369-371.

32. Даценко, О. А. (2020). Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 31(70), 22-27.
33. Kammeyer-Mueller, J. D., Judge, T. A., & Scott, B. A. (2009). The role of core self-evaluations in the coping process. *Journal of Applied Psychology*, 94(1), 177-195. <https://doi.org/10.1037/a0013214>
34. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
35. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
36. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
37. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
38. Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337-421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
39. Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(1), 116-122. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x>
40. Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J. P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103-128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
41. Дорош, І. М. (2020). Ресурси особистості як чинник стресостійкості державних службовців. *Вісник Національного університету, Львівська політехніка. Серія Проблеми економіки та управління*, 2(8), 144-152.

42. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
43. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
44. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
45. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press.
46. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173-185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
47. Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Developing the human competitive edge. New York: Oxford University Press.
48. Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(1), 339-366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
49. Seligman, M. E. P. (2018). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
50. Кобець, О. В., & Кузьменко, Ю. В. (2022). Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. *Питання психології*.
51. Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
52. Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
53. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.

54. Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 27-34. <https://doi.org/10.1037/trm0000105>

55. Lahad, M., & Doron, M. (2010). Protocol for treatment of post-traumatic stress disorder: SEE FAR CBT model: Beyond cognitive behavior therapy. Amsterdam: IOS Press.

56. Козлов, Є. В., & Махсма, М. Б. (2023). Шляхи та прийоми підвищення стресостійкості студентської молоді. Київ: КНЕУ імені Вадима Гетьмана.

57. Von Bertalanffy, L. (1968). General system theory: Foundations, development, applications. New York: George Braziller.

58. Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4), 366-380. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.4.366>

59. Макаров, О., & Стрілець, В. (2025). Особистісні ресурси як предмет психологічного дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*, 83(1), 103-113. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-103-113>

60. Чиханцова, О. А. (2018). Особистісні ресурси як чинник розвитку життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*, 3(10), 496-503. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i11/48.pdf>

61. Савченко, О. В., Сукач, С. А., & Тімакова, А. В. (2022). Методика Особистісні ресурси: валідизація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. *Габітус*, 44, 114-122. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.19>

62. Савченко, О. В. (2014). Когнітивні ресурси як важлива складова індивідуального досвіду на когнітивному рівні. *Психологічні перспективи*, 24, 283-296.

63. American Psychological Association. (n.d.). Resilience. APA Topics. <https://www.apa.org/topics/resilience>

64. Кудінова, М. С. (2019). Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Young Scientist*, 3(67), 137-140. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28>
65. Смольська, Л. М. (2021). Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 4, 113-116. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>
66. Infurna, F. J., & Luthar, S. S. (2016). Resilience to major life stressors is not as common as thought. *Perspectives on Psychological Science*, 11(2), 175-194. <https://doi.org/10.1177/1745691615621271>
67. Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
68. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
69. Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Dordrecht: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-5222-1>
70. Masten, A. S., & Obradović, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, 13(1), 9. <https://doi.org/10.5751/ES-02282-130109>
71. Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
72. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
73. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

74. Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1-17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
75. Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual research review: Positive adjustment to adversity—Trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378-401. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021>
76. Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313-324. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>
77. Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515. <https://doi.org/10.1017/S095457940000612X>
78. Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery. Ithaca, NY: Cornell University Press.
79. Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
80. Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
81. Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. New York: The Guilford Press.
82. Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459-466. <https://doi.org/10.3928/0090-4481-19910901-05>
83. Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930. <https://doi.org/10.1017/S0954579407000442>
84. Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2016). Resilience in development: Progress and transformation. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental*

psychopathology: Risk, resilience, and intervention (pp. 271-333). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

85. Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 255-291. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143948>

86. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>

87. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company.

88. Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

89. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>

90. Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Cambridge, MA: Harvard University Press.

91. Block, J., & Block, J. H. (2006). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Minnesota symposia on child psychology* (Vol. 13, pp. 39-101). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

92. Letzring, T. D., Block, J., & Funder, D. C. (2005). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality*, 39(4), 395-422. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.06.003>

93. Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-9280.00431>

94. Корольчук, В. М. (2010). Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 7, 210-218.

95. Хома, Д. О., & Дідух, М. М. (2023). Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. *Актуальні питання психологічної науки у контексті соціальних трансформацій*, 228-230.

96. Проданова, О. (2019). Стресостійкість в контексті психологічних ресурсів особистості. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст*, 68-73.

97. Newman, R. (2005). APA's Resilience Initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227-229. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.227>

98. Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., & Adini, B. (2023). Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1053940. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1053940>

99. Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1-2), 127-150.

100. Muldoon, O. T., & Lowe, R. D. (2012). Social identity, groups, and post-traumatic stress disorder. *Political Psychology*, 33(2), 259-273.

101. Sousa, C. A., Haj-Yahia, M. M., Feldman, G., & Lee, J. (2013). Individual and collective dimensions of resilience within political violence. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3), 235-254.

102. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. (2013). The BASIC Ph model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London: Jessica Kingsley Publishers.

103. Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa, P., Graf-Vlachy, L., & Zhang, S. X. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*, 00(0), 1-10. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>

104. Hobfoll, S. E. (2012). Conservation of resources and disaster in cultural context: The caravans and passageways for resources. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 75(3), 227-232. <https://doi.org/10.1521/psyc.2012.75.3.227>
105. Tedeschi, R. G., & Moore, B. A. (2021). Posttraumatic growth as an integrative therapeutic philosophy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 31(2), 180-194. <https://doi.org/10.1037/int0000250>
106. Eriksson, M., & Mittelmark, M. B. (2017). The sense of coherence and its measurement. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes (Eds.), *The handbook of salutogenesis* (pp. 97-106). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_12
107. Greenglass, E. R. (2002). Proactive coping and quality of life management. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges* (pp. 37-62). Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198508144.003.0003>
108. Drury, J. (2018). The role of social identity processes in mass emergency behaviour: An integrative review. *European Review of Social Psychology*, 29(1), 38-81. <https://doi.org/10.1080/10463283.2018.1471948>
109. Park, C. L. (2016). Meaning making in the context of disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1234-1246. <https://doi.org/10.1002/jclp.22270>
110. Кудінова, М. С., Галієва, О. М., & Сташук, О. О. (2023). Зміцнення ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах війни засобами соціально-психологічного тренінгу розвитку стресостійкості. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-362-0-12>
111. Taylor, S. E. (2011). *Health Psychology* (8th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
112. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*, 2, 16-27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
113. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

114. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2(80), 66-72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
115. Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
116. Громова, Г. М. (2020). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 47(50), 115-130.
117. Хомуленко, Т. Б., Гресь, Ю. Ю., Хомуленко, С. В., Сорока, О. В., & Цапко, Г. І. (2022). Переклад, адаптація та психометрична перевірка короткої версії шкали когерентності Антоновського українською мовою. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*, (11), 49–55. [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-11\(92\)-49-55](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-11(92)-49-55)
118. Кокун, О. М. (2022). Всеукраїнське опитування Твоя життестійкість в умовах війни: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. https://lib.iitta.gov.ua/731505/1/Препрінт_Кокун.pdf
119. Covey, S. R. (2004). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. New York: Free Press.
120. Schneider, S. L. (2001). In search of realistic optimism: Meaning, knowledge, and warm fuzziness. *American Psychologist*, 56(3), 250-263.
121. Weil, A. (2006). *Breathing: The master key to self-healing*. Boulder, Colorado: Sounds True.
122. Torales, J., O'Higgins, M., Barrios, I., González, I., & Almirón, M. (2020). An Overview of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation in Managing Anxiety. *Medicina Clínica y Social*, 4(1), 35-40.

123. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books.
124. Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: William Morrow.
125. Zijlstra, F. R. H., & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15(2), 129-138.
126. Linehan, M. M. (2014). *DBT skills training manual* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Особистісні ресурси» (О. Савченко, С. Сукач)

Опис методики. Методика «Особистісні ресурси» розроблена українськими науковцями О. Савченко та С. Сукач і спрямована на дослідження суб'єктивної оцінки особистістю власних ресурсів. Методика діагностує рівень ресурсної наповненості особистості, що є важливим фактором стресостійкості.

Методика розглядає резильєнтність як інтегративний соціально-психологічний феномен, що поєднує:

- 1) запас особистісних ресурсів (уявлення про наявні ресурси та можливість їх мобілізації у разі ускладнення ситуації);
- 2) здатність відновлювати ресурси (оцінка можливості швидко відновити власні ресурси, організувати самопідтримку та пошук підтримки ззовні, протидіяти посиленню переживання виснаження);
- 3) стратегії самодопомоги (сформовані копінг-стратегії долання стресових ситуацій, стратегії відновлення власних ресурсів після стресової ситуації).

Методика містить 13 тверджень, які згруповані у три шкали:

- «Достатність ресурсів» – шкала вимірює суб'єктивне відчуття наявності та мобілізації психологічних ресурсів, а також упевненість у своїй здатності їх ефективно використовувати (твердження 1, 2, 4, 5, 9, 10).

- «Стратегії відновлення ресурсів» – шкала спрямована на оцінку здатності людини використовувати різні стратегії для відновлення власних ресурсів після стресових ситуацій (твердження 3, 6, 8, 12).

- «Емоційна спустошеність» – шкала вимірює рівень емоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування у стресовій ситуації (твердження 7, 11, 13).

Процедура проведення. Респонденту пропонується оцінити 13 тверджень за 5-бальною шкалою:

- 1 – повністю не погоджуюсь / майже ніколи
- 2 – частково не погоджуюсь / рідко
- 3 – важко визначитися / час від часу
- 4 – частково погоджуюсь / часто
- 5 – повністю погоджуюсь / майже завжди

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та оцініть за шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя.

Шкала оцінювання:

- 1 – повністю не погоджуюсь / майже ніколи
- 2 – частково не погоджуюсь / рідко
- 3 – важко визначитися / час від часу
- 4 – частково погоджуюсь / часто
- 5 – повністю погоджуюсь / майже завжди

Бланк опитувальника.

№	Твердження	Оцінка
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, покращити свій емоційний стан	
9	У мене є достатньо ресурсу зараз, щоб завершити будь-яку розпочату справу з легкістю	

№	Твердження	Оцінка
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	

Ключ:

- Шкала «Достатність ресурсів» – 1, 2, 4, 5, 9, 10
- Шкала «Стратегії відновлення ресурсів» – 3, 6, 8, 12
- Шкала «Емоційна спустошеність» – 7, 11, 13

Обробка результатів. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів за кожною шкалою:

- Шкала «Достатність ресурсів» – сума балів за твердженнями 1, 2, 4, 5, 9, 10.
- Шкала «Стратегії відновлення ресурсів» – сума балів за твердженнями 3, 6, 8, 12.
- Шкала «Емоційна спустошеність» – сума балів за твердженнями 7, 11, 13.

Загальний показник ресурсної наповненості обчислюється за формулою:

$$ЗП = Ш1 + Ш2 - Ш3, \text{ де}$$

- Ш1 – значення за шкалою «Достатність ресурсів»
- Ш2 – значення за шкалою «Стратегії відновлення ресурсів»
- Ш3 – значення за шкалою «Емоційна спустошеність»

Інтерпретація результатів. Шкала «Достатність ресурсів».

- Низький рівень (до 12 балів): свідчить про те, що в респондента наявний брак ресурсів для комфортної життєдіяльності. Людина не відчуває себе активною та готовою до нових звершень. У такому стані навіть буденні

справи можуть викликати складнощі, тому що відсутні ресурси для їх виконання.

- Середній рівень (13-21 балів): свідчить про помірний рівень ресурсної наповненості.

- Високий рівень (більше 22 балів): означає, що людина відчуває себе наповненою силами та активною для виконання звичних справ і навіть для пізнання чогось нового. Людина переживає позитивні емоції та добре себе почуває. Внутрішні сили та ресурси допомагають їй легко впоратися з поставленими викликами, а відведений час на відпочинок є достатнім для відновлення психологічних ресурсів.

Шкала «Стратегії відновлення ресурсів».

- Низький рівень (до 12 балів): свідчить, що особистість має проблеми з розумінням та усвідомленням засобів самодопомоги у відновленні своїх ресурсів, може почувати себе безпорадною, розглядати ці аспекти свого життя як позаконтрольні, на які вона не може свідомо впливати. Репертуар її стратегій відновлення ресурсів у край обмежений.

- Середній рівень (13-18 балів): свідчить про помірну розвиненість стратегій відновлення.

- Високий рівень (більше 19 балів): свідчить про те, що людина усвідомлено використовує різні стратегії для відновлення своїх ресурсів та поліпшення свого самопочуття. Людина розуміє, які стратегії краще допомагають у певних обставинах, які можуть поліпшити загальний стан, відновити сили, нормалізувати емоційне тло життєдіяльності.

Шкала «Емоційна спустошеність».

- Низький рівень (до 7 балів): свідчить про відсутність переживань спустошення та занепаду ресурсів, про достатній рівень життєвої активності для реалізації запланованого, про відсутність потреби у відновленні сил та нормалізації робочого стану.

- Середній рівень (8-12 балів): свідчить про помірний рівень емоційного виснаження.

- Високий рівень (більше 13 балів): свідчить про те, що людина може переживати стани апатії та пригнічення, мати занепад життєвих сил. Така людина може не відчувати себе працездатною, готовою до виконання навіть звичних справ. Цей стан може супроводжуватися переживаннями роздратування, розпачу, ангедонії, тривоги як вторинними реакціями на відсутність сил, нездатність мобілізувати ресурси.

Загальний рівень ресурсної наповненості.

- Низький рівень (до 14 балів): свідчить, що людина не в змозі належним чином протидіяти стресовим чинникам та зовнішнім факторам, які деструктують її звичайну життєдіяльність. Людина переживає складнощі з мобілізацією ресурсів для важливих справ та з відновленням їх після стресу, важких перенавантажень. Виникають переживання безпорадності та розгубленості, оскільки людина мало розуміє, як можна змінити ситуацію, поліпшити своє самопочуття.

- Середній рівень (15-30 балів): свідчить про помірну ресурсну наповненість.

- Високий рівень (більше 31 балів): є індикатором того, що людина має достатньо високу стресостійкість, розвинуту здатність відновлювати свої ресурси та протидіяти зовнішнім чинникам, які впливають на життєдіяльність. Людина демонструє високу обізнаність у своєму репертуарі засобів самопомоги, які дають змогу оперативно нормалізувати самопочуття.

Результати статистичної обробки даних за методикою «Особистісні ресурси»
у програмі Jamovi

Descriptives

	Достатність ресурсів	Стратегії відновлення ресурсів	Емоційна спустошеність	Загальний рівень ресурсної наповненості
N	90	90	90	90
Mean	19.0	15.6	9.40	25.2
Std. error mean	0.557	0.309	0.279	0.971
95% CI mean lower bound	17.9	15.0	8.85	23.3
95% CI mean upper bound	20.1	16.3	9.95	27.1
Median	19.0	16.0	10.0	25.5
Standard deviation	5.29	2.93	2.65	9.21
Minimum	6	6	3	-3
Maximum	30	20	15	42
Skewness	-0.243	-0.675	-0.289	-0.360
Std. error skewness	0.254	0.254	0.254	0.254
Kurtosis	-0.689	0.608	-0.450	-0.295
Std. error kurtosis	0.503	0.503	0.503	0.503
Shapiro-Wilk W	0.978	0.951	0.971	0.977
Shapiro-Wilk p	0.126	0.002	0.041	0.104

Note. The CI of the mean assumes sample means follow a t-distribution with N - 1 degrees of freedom

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) (розроблена Ш. Коеном та співавт., адаптація україномовної версії О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецької)

Опис методики. Шкала сприйнятого стресу PSS (Perceived Stress Scale) є простим, ефективним, визнаним у світі інструментом для оцінки сприйняття стресу та його потенційних наслідків. Вона розроблена американськими дослідниками Шелдоном Коеном та колегами (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) для визначення ступеню оцінки життєвої ситуації людиною як стресової.

Теоретичною основою методики є когнітивно-опосередкована теорія стресу Р. Лазаруса, згідно з якою реакція людини на важку подію, а також її патогенний вплив на психічне та фізичне здоров'я, визначаються не стільки об'єктивними характеристиками стресору (його природою, інтенсивністю, тривалістю, раптовістю та ін.), скільки суб'єктивною «оцінкою» події в контексті можливостей подолання.

Шкала допомагає встановити загальний результат впливу реальних подій, процесів подолання та ряду інших особистісних і контекстуальних чинників: очікувань, толерантності до фрустрації, рівня накопиченого стресу, ресурсного стану людини, наявності соціальної підтримки та ін. Вона є ефективним інструментом для вивчення суб'єктивної оцінки стресу як чинника виникнення та розвитку соматичних, психічних і поведінкових розладів.

Процедура проведення. Інструкція: 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.

Бланк методики.

Як часто протягом останнього місяця:	ніколи	майже ніколи	іноді	досить часто	дуже часто
1. ... ви були засмучені чимось, що сталося несподівано?	0	1	2	3	4
2. ... ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	0	1	2	3	4
3. ... ви нервували та переживали стрес?	0	1	2	3	4
4. ... ви успішно впоралися з повсякденними життєвими клопотами та неприємностями?	0	1	2	3	4
5. ... ви відчували, що ефективно справляєтесь із важливими змінами, які відбуваються у вашому житті?	0	1	2	3	4
6. ... ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	0	1	2	3	4
7. ... ви помічали, що все складається найкращим для вас чином?	0	1	2	3	4
8. ... ви думали, що не зможете впоратися з усім, що маєте зробити?	0	1	2	3	4
9. ... ви були здатні контролювати роздратування з приводу того, що відбувається у вашому житті?	0	1	2	3	4
10. ... ви відчували, що володієте ситуацією?	0	1	2	3	4

Обробка результатів. PSS-10 поділяється на дві підшкали:

1. Напруженість ситуації (прямі питання): 1, 2, 3, 8

2. Ресурси подолання (реверсні питання): 4, 5, 6, 7, 9, 10

Для прямих питань бали нараховуються відповідно до відповіді:

- ніколи = 0

- майже ніколи = 1

- іноді = 2

- досить часто = 3

- дуже часто = 4

Для реверсних питань шкала перевертається:

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

Загальний показник сприйнятого стресу обчислюється шляхом сумування балів за всіма 10 питаннями. Індивідуальні бали за PSS-10 можуть варіюватися від 0 до 40, причому вищі бали вказують на вищий рівень пережитого стресу.

Інтерпретація результатів. Сумарний показник шкали відображує, наскільки напруженим людина сприймає поточний момент свого життя - це суб'єктивна оцінка життєвої ситуації як стресової, що висуває надмірні вимоги до людини та перевищує наявні у неї можливості подолання.

Результати статистичної обробки даних за методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» у програмі Jamovi

Descriptives

	Напруженість ситуації	Ресурси подолання	Сприйнятий стрес
N	90	90	90
Mean	8.69	11.3	20.0
Std. error mean	0.215	0.284	0.280
95% CI mean lower bound	8.26	10.8	19.5
95% CI mean upper bound	9.12	11.9	20.6
Median	8.00	11.0	20.0
Standard deviation	2.04	2.70	2.65
Minimum	4	1	15
Maximum	15	18	26
Skewness	0.797	-0.314	0.142
Std. error skewness	0.254	0.254	0.254
Kurtosis	0.592	1.76	-0.505
Std. error kurtosis	0.503	0.503	0.503
Shapiro-Wilk W	0.931	0.961	0.973
Shapiro-Wilk p	<.001	0.008	0.054

Note. The CI of the mean assumes sample means follow a t-distribution with N - 1 degrees of freedom

Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph (розроблена
М. Лахадом)

Опис методики. Модель BASIC Ph була розроблена професором М. Лахадом (директором Ізраїльського Центру попередження стресу) та його колегами для дослідження та розвитку ресурсів подолання стресу. Ця модель є результатом глибоких теоретичних та емпіричних досліджень і широко використовується у психологічній практиці.

У 90-х роках ХХ століття, працюючи з людьми, які живуть в ситуації постійної загрози для життя, М. Лахад та його колеги встановили, що у 20% досліджуваних спостерігається ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), тоді як інші 80% певним чином долають травму, зберігаючи при цьому своє здоров'я. Дослідники зосередили увагу на здорових способах подолання людиною кризових ситуацій і запропонували багатовимірну модель «зустрічі зі світом», яка допомагає людині «вирости» з кризової ситуації.

Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує потенціал подолання стресової події в шести модальностях (каналах):

1. В (Belief & values) – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. А (Affect) – вираження емоцій та почуттів.
3. S (Socialization) – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I (Imagination) – уява, мрії, спогади, творчість.
5. С (Cognition, thought) – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. Ph (Physical) – фізична активність, тілесні ресурси.

У кожної людини є шість каналів подолання стресу, при цьому домінуючими є лише кілька з них. Важливо розуміти свої сильні сторони і розвивати менш виражені (пасивні) канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси.

Характеристика каналів стресодолання:

В – Belief & values (Віра, переконання, цінності).

Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Існування в житті сенсової наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може черпати сили у складних ситуаціях.

A – Affect (Емоції та почуття).

Цей спосіб подолання стресу вимагає вміння розуміти власні почуття, називати їх своїми іменами та висловлювати їх найбільш прийнятними способами: словесно – в особистій розмові, письмово – в листі, невербально – в танці, малюнку, музиці чи драмі. Це може бути пряме чи опосередковане вираження почуттів.

S – Socialization (Соціалізація).

Цьому способу стресодолання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. Крім цього, можливість допомагати іншим, занурюватися в суспільну роботу також є формою соціального стресодолання. Суть цього каналу полягає у соціальній включеності, можливості бути серед людей, бути корисним, почуватися частиною системи чи організації.

I – Imagination (Уява).

Цей спосіб подолання стресу апелює до творчих здібностей, креативної сторони особистості. Завдяки уяві людина може мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле. Сюди також відносяться почуття гумору, імпровізація, заняття мистецтвом та різними видами творчості.

C – Cognition, thought (Когнітивні процеси).

Цей канал подолання кризи пов'язаний з ментальними здібностями, умінням логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належать пріоритезація, пошук альтернатив, делегування та саморефлексія.

Ph – Physical (Фізична активність).

Цей спосіб стресодолаття передбачає звернення до фізичної активності та тілесних ресурсів. Він пов'язаний з можливостями фізичного тіла, такими як здатність відчувати через різні органи чуття, орієнтуватися на місцевості, відчувати напругу чи розслаблення. Він також включає в себе різні види фізичних навантажень (зарядка, ходьба, прогулянка на природі тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

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

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

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

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

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

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

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

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

Бланк опитувальника BASIC Ph.

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки інших людей							

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай							
7	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди							
8	Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я веду бесіди з друзями по телефону							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми							
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення							
12	Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака							
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»							
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині							
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї							
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві							
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком							
18	Я використовую вправи для розслаблення							
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві							
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію							
21	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу							
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще							
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається							
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем							

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію							
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії							
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись							
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб							
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них							
30	Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю							
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»							
32	Я даю вихід моїм емоціям							
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь							
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх							
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них							
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії							

Обробка результатів. Перенесіть отримані бали в наведену нижче таблицю і підрахуйте суму по вертикалі в кожній з шести колонок:

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
Сума	Сума	Сума	Сума	Сума	Сума

Інтерпретація результатів. Чим більша сума балів у певній колонці, тим більш розвиненим є відповідний канал подолання стресу:

B (Belief & values) – віра, переконання, цінності, філософія життя.

A (Affect) – вираження емоцій та почуттів.

S (Socialization) – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.

I (Imagination) – уява, мрії, спогади, творчість.

C (Cognition, thought) – розум, пізнання, когнітивні стратегії.

Ph (Physical) – фізична активність, тілесні ресурси.

У кожного є свій власний унікальний профіль стресодолання, що відображає індивідуальне поєднання ресурсів подолання стресу. Канали, які отримали найвищі бали, вважаються домінуючими і використовуються найчастіше. Канали з найнижчими балами є менш розвиненими і використовуються рідше.

Аналіз індивідуального профілю допомагає зрозуміти:

Які канали є найбільш сильними і активно використовуються у стресових ситуаціях

Які канали є менш розвиненими і потребують додаткової уваги та розвитку

Наскільки різноманітним є загальний репертуар стратегій стресодолання

Важливо розуміти, що немає «правильного» чи «неправильного» профілю – кожен з каналів має свої переваги та обмеження. Оптимальним є розвиток усіх шести каналів для забезпечення гнучкості у виборі стратегій відповідно до різних стресових ситуацій.

Результати статистичної обробки даних за методикою «Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» у програмі Jamovi

Descriptives

	B – Belief & values	A – Affect	S – Socialization	I – Imagination	C – Cognition, thought	Ph – Physical
N	90	90	90	90	90	90
Mean	19.7	15.7	14.2	16.4	24.2	17.9
Std. error mean	0.584	0.526	0.590	0.599	0.673	0.534
95% CI mean lower bound	18.6	14.6	13.1	15.2	22.9	16.8
95% CI mean upper bound	20.9	16.7	15.4	17.5	25.6	18.9
Median	20.0	16.0	14.0	16.0	24.0	18.0
Standard deviation	5.54	4.99	5.60	5.68	6.38	5.07
Minimum	2	5	2	4	6	8
Maximum	32	29	27	32	36	31
Skewness	-0.505	0.0855	-0.00769	0.338	-0.285	0.0519
Std. error skewness	0.254	0.254	0.254	0.254	0.254	0.254
Kurtosis	1.11	-0.246	-0.498	0.397	-0.357	-0.376
Std. error kurtosis	0.503	0.503	0.503	0.503	0.503	0.503
Shapiro-Wilk W	0.973	0.988	0.983	0.980	0.978	0.985
Shapiro-Wilk p	0.057	0.600	0.297	0.168	0.134	0.386

Note. The CI of the mean assumes sample means follow a t-distribution with N - 1 degrees of freedom

Шкала стресостійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC-10) (розроблена К. Коннор та Дж. Девідсоном, адаптація україномовної версії Н. Школіної, І. Шаповал, І. Орлової, І. Кедик та М. Станіславчука)

Опис методики. Шкала стресостійкості Коннор-Девідсона-10 (CD-RISC-10) – це опитувальник для самостійного заповнення, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника становить суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0-40), а найвищі бали свідчать про найвищий рівень стійкості.

Шкала вимірює такі аспекти стресостійкості:

1. Здатність адаптуватися до змін
2. Можливість впоратися з різними труднощами
3. Здатність бачити гумористичну сторону проблем
4. Здатність витримувати стрес як фактор, що зміцнює
5. Тенденція до відновлення після хвороб або труднощів
6. Наполегливість при досягненні цілей, незважаючи на перешкоди
7. Здатність зберігати концентрацію під тиском
8. Не здаватися при невдачах
9. Сприйняття себе як сильної особистості
10. Здатність справлятися з неприємними почуттями

Процедура проведення. Досліджуваному пропонується заповнити опитувальник, у якому необхідно оцінити твердження відповідно до власного досвіду за минулий місяць.

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

Варіанти відповідей:

0 – зовсім невірно

1 – дуже рідко вірно

2 – іноді вірно

3 – часто вірно

4 – майже завжди вірно

Бланк опитувальника.

№	Твердження	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1	Я можу адаптуватися до змін.					
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					

Обробка результатів. Загальний бал розраховується шляхом підсумовування всіх відповідей. Мінімальний бал – 0, максимальний – 40. Чим вищий загальний бал, тим вищий рівень стресостійкості.

Інтерпретація результатів. За загальною оцінкою CD-RISC-10 можна класифікувати рівень стресостійкості на такі категорії:

- Низька стресостійкість (CD-RISC-10 ≤ 26)
- Помірна стресостійкість (>26 CD-RISC-10 ≤ 32)
- Висока стресостійкість (CD-RISC-10 > 32)

Вищі показники свідчать про кращу здатність адаптуватися до стресових ситуацій, швидше відновлюватися після них та ефективніше використовувати компенсаторно-адаптивні реакції.

Результати статистичної обробки даних за методикою «Шкала стресостійкості Коннор-Девідсона-10 (CD-RISC-10)» у програмі Jamovi

Descriptives

	Кількість балів стресостійкість
N	90
Mean	27.3
Std. error mean	0.751
95% CI mean lower bound	25.8
95% CI mean upper bound	28.8
Median	28.5
Standard deviation	7.13
Minimum	5
Maximum	40
Skewness	-0.752
Std. error skewness	0.254
Kurtosis	0.441
Std. error kurtosis	0.503
Shapiro-Wilk W	0.952
Shapiro-Wilk p	0.002

Note. The CI of the mean assumes sample means follow a t-distribution with N - 1 degrees of freedom

Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) (розроблена Н. Карлетоном та колегами, адаптація українською мовою Г. Громової)

Опис методики. Шкала інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale, IUS-12) – це опитувальник, розроблений Н. Карлетоном, М. Нортоном і Г. Асмудсоном у 2007 році, який є скороченою версією оригінального опитувальника М. Фрістона (IUS-27). Україномовна адаптація методики здійснена Г. Громовою (2021). Методика спрямована на вимірювання рівня інтолерантності до невизначеності, тобто схильності людини негативно реагувати на невизначені ситуації та події.

Інтолерантність до невизначеності розглядається як трансдіагностичний чинник розвитку афективних розладів, що проявляється у когнітивних, емоційних та поведінкових реакціях на ситуації невизначеності. Опитувальник має біфакторну структуру та складається з двох шкал:

- Шкала «Прогностична тривога» – вимірює когнітивний компонент інтолерантності до невизначеності, пов'язаний з очікуваннями та занепокоєнням щодо майбутнього, потребою передбачуваності та прагненням до визначеності.

- Шкала «Гнітюча тривога» – вимірює емоційно-тілесні реакції на ситуації невизначеності та непередбачувані події, що проявляються у дискомфорті, паралізуючому ефекті невизначеності та труднощах з функціонуванням у неоднозначних ситуаціях.

Процедура проведення. Респонденту пропонується оцінити 12 тверджень за 5-бальною шкалою:

- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – частково не погоджуюсь
- 3 – важко визначитись
- 4 – частково погоджуюсь
- 5 – повністю погоджуюсь

Інструкція: Будь ласка, оцініть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом, за 5-бальною шкалою:

- 1 – зовсім не типово для мене
- 2 – майже не типово для мене
- 3 – певною мірою типово для мене
- 4 – значною мірою типово для мене
- 5 – дуже типово для мене

Бланк опитувальника.

№	Твердження	Зовсім не типово для мене (1)	Майже не типово для мене (2)	Певною мірою типово для мене (3)	Значною мірою типово для мене (4)	Дуже типово для мене (5)
1	Непередбачувані події мене сильно засмучують					
2	Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації					
3	Невизначеність заважає мені жити повним життям					
4	Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок					
5	Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати					
6	Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене					
7	Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати					
8	Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому					
9	Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька					

№	Твердження	Зовсім не типово для мене (1)	Майже не типово для мене (2)	Певною мірою типово для мене (3)	Значною мірою типово для мене (4)	Дуже типово для мене (5)
10	Найменший сумнів може перешкодити мені діяти					
11	Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь					
12	Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій					

Обробка результатів.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів за кожною шкалою:

- Шкала «Прогностична тривога» – сума балів за твердженнями 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12

- Шкала «Гнітюча тривога» – сума балів за твердженнями 1, 3, 6, 7, 10

Загальний показник інтолерантності до невизначеності визначається як сума балів за всіма твердженнями (від 12 до 60 балів).

Інтерпретація результатів. Шкала «Прогностична тривога» описує когнітивний компонент ставлення до невизначеності (усвідомлені очікування та переконання щодо майбутнього та непередбачуваності).

Шкала «Гнітюча тривога» стосується тілесно-емоційних реакцій на несподіванки та ситуації невизначеності.

Оскільки нормативні дані ще знаходяться в процесі уточнення, для інтерпретації результатів рекомендується орієнтуватись на середні значення у конкретній досліджуваній вибірці.

Загалом, вищі показники за шкалами свідчать про більший рівень інтолерантності до невизначеності, що характеризується:

- потребою в передбачуваності та структурованості;
- схильністю до негативного сприйняття ситуацій невизначеності;
- труднощами з функціонуванням в умовах невизначеності;

- схильністю до тривожних реакцій в ситуаціях невідомості;
- надмірним занепокоєнням щодо непередбачуваних подій.

Нижчі бали вказують на більшу толерантність до невизначеності, що проявляється в здатності спокійно приймати невизначені ситуації та адаптивно реагувати на зміни.

Ключ:

- Шкала «Прогностична тривога» – 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12
- Шкала «Гнітюча тривога» – 1, 3, 6, 7, 10

Результати статистичної обробки даних за методикою «Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12)» у програмі Jamovi

Descriptives

	Шкала прогностичної тривоги	Шкала гнітучої тривоги	Загальний бал інтолерантність
N	90	90	90
Mean	20.7	14.0	34.7
Std. error mean	0.615	0.491	1.06
95% CI mean lower bound	19.5	13.0	32.6
95% CI mean upper bound	21.9	15.0	36.8
Median	20.0	14.0	34.0
Standard deviation	5.83	4.66	10.1
Minimum	7	6	14
Maximum	35	25	60
Skewness	0.508	0.549	0.618
Std. error skewness	0.254	0.254	0.254
Kurtosis	0.228	-0.0574	0.289
Std. error kurtosis	0.503	0.503	0.503
Shapiro-Wilk W	0.970	0.961	0.963
Shapiro-Wilk p	0.034	0.008	0.012

Note. The CI of the mean assumes sample means follow a t-distribution with N - 1 degrees of freedom

Коротка версія шкали когерентності (Sense of Coherence Scale, SOC)

А. Антоновського в адаптації Т. Хомуленко та Ю. Греся

Опис методики. Коротка версія шкали когерентності (Sense of Coherence Scale, SOC) була розроблена А. Антоновським як інструмент для вимірювання почуття когерентності особистості в межах запропонованої ним концепції салютогенезу. Україномовна адаптація методики була здійснена Т. Хомуленко та Ю. Гресем (2023).

Почуття когерентності є стрижневою диспозицією життєвих орієнтацій, яка структурно містить когнітивний (збагненість чи усвідомленість), поведінковий (керованість) та мотиваційний (осмисленість чи сенсовість) аспекти. Когерентність визначається як загальна орієнтація особистості, що передбачає стійке динамічне почуття, відповідно до генезису якого стимули, що надходять із зовнішніх і внутрішніх джерел досвіду в процесі життя, є структурованими, передбачуваними та піддаються тлумаченню.

У результаті стандартизації оригінального опитувальника почуття когерентності А. Антоновського було створено його коротку одношкальну версію, що містить вісім пунктів, сумарний показник за якими дозволяє визначити загальну міру розвитку почуття когерентності.

Процедура проведення. Досліджуваному пропонується оцінити 8 тверджень за 7-бальною шкалою, обираючи точку на континуумі між двома протилежними твердженнями. Бали на шкалі розташовуються від 1 до 7, де 1 - крайній ступінь вираженості першого твердження, а 7 - крайній ступінь вираженості другого твердження.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів за всіма пунктами з урахуванням того, що для пунктів 7 та 8 використовується обернена шкала оцінювання (тобто, 7 балів перетворюється на 1, 6 на 2, 5 на 3 і т.д.).

Сумарний показник за методикою може варіюватися від 8 до 56 балів.

Інструкція: нижче наведено пари протилежних тверджень. Будь ласка, оцініть, яке з них більше відповідає Вашим відчуттям, обвівши одну з цифр між ними.

Бланк опитувальника «Коротка версія шкали когерентності».

1. Те, чим я буду займатись у майбутньому, буде*

дуже цікавим 1 2 3 4 5 6 7 смертельно нудним

2. Коли я замислююся про власне життя, то*

відчуваю, як добре жити 1 2 3 4 5 6 7 задаю собі запитання, навіщо я взагалі живу

3. Моє життя у майбутньому*

буде сповнене неочікуваних подій 1 2 3 4 5 6 7 нічим мене вже не здивує

4. Коли зі мною траплялись неприємності

Я був готовий «з'їсти» себе за це 1 2 3 4 5 6 7 особливо не хвилюючись

5. Коли я роблю щось із задоволенням, то*

відчуваю впевненість в успішному завершенні власної справи 1 2 3 4 5 6 7 усе одно побоююся, що щось мені зіпсує настрій або нічого не вийде

6. Я думаю, що завжди будуть люди, га яких я зможу покластись*

впевнений 1 2 3 4 5 6 7 сумніваюся

7. Багато людей, навіть із сильним характером іноді відчувають себе ніби «загубленими». Такий стан у мене буває*

дуже рідко, ніколи 1 2 3 4 5 6 7 дуже часто, завжди

8. У мене буває відчуття, що усе, що я роблю у повсякденному житті, має надто мале значення

дуже часто, завжди 1 2 3 4 5 6 7 дуже рідко, ніколи

Примітка: пункти з позначкою * потребують інверсії балів при підрахунку.

Інтерпретація результатів. На основі аналізу описових статистик для опитувальника «Почуття когерентності» були визначені граничні значення норми, що становлять від 28 до 44 балів.

Низький рівень почуття когерентності (менше 28 балів): вказує на труднощі в сприйнятті життєвих ситуацій як структурованих і передбачуваних, низьку впевненість у власній здатності впливати на події життя, труднощі у знаходженні сенсу в життєвих подіях.

Середній рівень почуття когерентності (28-44 бали): помірна здатність розуміти, керувати та знаходити сенс у життєвих ситуаціях, здатність активізувати ресурси для подолання викликів.

Високий рівень почуття когерентності (більше 44 балів): свідчить про розвинену здатність сприймати світ як зрозумілий, керований і осмислений, високу впевненість у власних ресурсах для подолання життєвих викликів, здатність знаходити сенс у різних життєвих ситуаціях.

Численні дослідження підтверджують зв'язок почуття когерентності з психологічним благополуччям, задоволеністю життям, стресостійкістю, самооцінкою, оптимізмом, якістю життя, емоційною стабільністю та психічним здоров'ям.

Ключ до опитувальника.

Сума балів за всіма 8 пунктами:

Низький рівень почуття когерентності: менше 28 балів

Середній рівень почуття когерентності: 28-44 бали

Високий рівень почуття когерентності: більше 44 балів

Результати статистичної обробки даних за методикою «Коротка версія шкали когерентності (Sense of Coherence Scale, SOC)» у програмі Jamovi

Descriptives

Бал загальний когерентність	
N	90
Mean	40.4
Std. error mean	0.847
Median	41.0
Standard deviation	8.04
Minimum	19
Maximum	55
Skewness	-0.471
Std. error skewness	0.254
Kurtosis	-0.193
Std. error kurtosis	0.503
Shapiro-Wilk W	0.974
Shapiro-Wilk p	0.070

Анкета для збору демографічних та контекстуальних даних

Для збору демографічних та контекстуальних даних нами було розроблено анкету, що містила питання стосовно основних соціально-демографічних характеристик респондентів та їхнього досвіду зміни місця проживання внаслідок військових дій. Анкета була створена таким чином, щоб мати можливість встановити зв'язок між демографічними показниками, досвідом вимушеного переміщення внаслідок військових дій та психологічними характеристиками, що визначають стресостійкість особистості в умовах війни.

Структура анкети.

Анкета включає 6 питань, які охоплюють наступні аспекти:

1. Стать респондента
2. Вік респондента
3. Професійна зайнятість
4. Сімейний статус
5. Місце проживання до початку повномасштабного вторгнення (до 24.02.2022)
6. Поточне місце проживання

Бланк анкети.

Анкета.

Дані використовуватимуться виключно в узагальненому вигляді

1. Ваша стать

- [] Жінка

- [] Чоловік

- [] Інше...

2. Скільки Вам років?

(відкрите питання для зазначення конкретного віку)

3. Ваша зайнятість

- [] Навчаюся (учень/студент, аспірант)
- [] Працюю повний робочий день
- [] Працюю неповний робочий день (часткова зайнятість)
- [] Фріланс / самозайнятість
- [] Підприємницька діяльність / власний бізнес
- [] Тимчасова зайнятість / сезонна робота
- [] Безробітний / тимчасово безробітний
- [] На пенсії
- [] Домогосподар(ка) (не працюю, займаюся сім'єю чи домашніми

справами)

- [] У відпустці по догляду за дитиною
- [] Не працюю за станом здоров'я
- [] Інше...

4. Вкажіть, будь ласка, Ваш сімейний статус

- [] Одружений/Заміжня
- [] Неодружений/Незаміжня
- [] Розлучений/Розлучена
- [] Вдівець/Вдова
- [] Співмешканець/Співмешканка
- [] Інше...

5. Де Ви проживали до 24.02.2022?

(відкрите питання щодо місця проживання до початку повномасштабного вторгнення)

6. Де Ви проживаєте зараз?

(відкрите питання для розуміння наявності вимушеного переїзду)

Кореляційна матриця взаємозв'язків між показниками особистісних ресурсів та стресостійкості.

Correlation Matrix

		Кількість балів стресостійкості	Сприйнятий стрес	Ресурси подолання	Напруженість ситуації	Достатність ресурсів	Стратегії відновлення ресурсів	Емоційна спустошеність	Загальний рівень ресурсної наповненості
Кількість балів стресостійкості	Spearman's rho	—							
	df	—							
	p-value	—							
Сприйнятий стрес	Spearman's rho	-0.227 *	—						
	df	88	—						
	p-value	0.032	—						
Ресурси подолання	Spearman's rho	-0.082	0.708 ***	—					
	df	88	88	—					
	p-value	0.440	<.001	—					
Напруженість ситуації	Spearman's rho	-0.131	0.333 **	-0.353 ***	—				
	df	88	88	88	—				
	p-value	0.219	0.001	<.001	—				
Достатність ресурсів	Spearman's rho	0.516 ***	-0.285 **	0.050	-0.420 ***	—			
	df	88	88	88	88	—			
	p-value	<.001	0.006	0.640	<.001	—			
Стратегії відновлення ресурсів	Spearman's rho	0.468 ***	-0.201	-0.078	-0.177	0.580 ***	—		
	df	88	88	88	88	88	—		
	p-value	<.001	0.058	0.465	0.096	<.001	—		
Емоційна спустошеність	Spearman's rho	-0.386 ***	0.156	-0.230 *	0.466 ***	-0.647 ***	-0.333 **	—	
	df	88	88	88	88	88	88	—	
	p-value	<.001	0.141	0.029	<.001	<.001	0.001	—	
Загальний рівень ресурсної наповненості	Spearman's rho	0.542 ***	-0.272 **	0.076	-0.443 ***	0.944 ***	0.727 ***	-0.764 ***	—
	df	88	88	88	88	88	88	88	—
	p-value	<.001	0.010	0.474	<.001	<.001	<.001	<.001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Кореляційна матриця взаємозв'язків між стратегіями подолання стресу за моделлю BASIC Ph та показниками стресостійкості

Correlation Matrix

		Кількість балів стресостійкість	Сприйнятий стрес	Ресурси подолання	Напруженість ситуації	B – Belief & values	A – Affect	S – Socialization	I – Imagination	C – Cognition, thought	Ph – Physical
Кількість балів стресостійкість	Spearman's rho	—									
	df	—									
	p-value	—									
Сприйнятий стрес	Spearman's rho	-0.227 *	—								
	df	88	—								
	p-value	0.032	—								
Ресурси подолання	Spearman's rho	-0.082	0.708 ***	—							
	df	88	88	—							
	p-value	0.440	<.001	—							
Напруженість ситуації	Spearman's rho	-0.131	0.333 **	-0.353 ***	—						
	df	88	88	88	—						
	p-value	0.219	0.001	<.001	—						
B – Belief & values	Spearman's rho	0.461 ***	-0.174	-0.166	0.026	—					
	df	88	88	88	88	—					
	p-value	<.001	0.102	0.117	0.804	—					
A – Affect	Spearman's rho	0.061	-0.048	-0.082	0.052	0.265 *	—				
	df	88	88	88	88	88	—				
	p-value	0.569	0.655	0.444	0.629	0.012	—				
S – Socialization	Spearman's rho	0.155	-0.155	-0.190	-0.009	0.292 **	0.508 ***	—			
	df	88	88	88	88	88	88	—			
	p-value	0.145	0.144	0.073	0.935	0.005	<.001	—			
I – Imagination	Spearman's rho	0.015	-0.112	-0.188	0.127	0.255 *	0.379 ***	0.363 ***	—		
	df	88	88	88	88	88	88	88	—		
	p-value	0.885	0.295	0.076	0.232	0.015	<.001	<.001	—		
C – Cognition, thought	Spearman's rho	0.497 ***	-0.094	-0.147	0.130	0.360 ***	0.178	0.271 **	0.191	—	
	df	88	88	88	88	88	88	88	88	—	
	p-value	<.001	0.379	0.168	0.222	<.001	0.093	0.010	0.071	—	
Ph – Physical	Spearman's rho	0.335 **	-0.024	-0.101	0.116	0.334 **	0.184	0.254 *	0.255 *	0.343 ***	—
	df	88	88	88	88	88	88	88	88	88	—
	p-value	0.001	0.821	0.345	0.275	0.001	0.082	0.015	0.015	<.001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Кореляційна матриця взаємозв'язків між інтолерантністю до невизначеності,
когерентністю та показниками стресостійкості

Correlation Matrix

		Кількість балів стресостійкості	Сприйнятий стрес	Ресурси подолання	Напруженість ситуації	Шкала прогностичної тривоги	Шкала гнітючої тривоги	Загальний бал інтолерантності	Бал загальний когерентності
Кількість балів стресостійкості	Spearman's rho	—							
	df	—							
	p-value	—							
Сприйнятий стрес	Spearman's rho	-0.227 *	—						
	df	88	—						
	p-value	0.032	—						
Ресурси подолання	Spearman's rho	-0.082	0.708 ***	—					
	df	88	88	—					
	p-value	0.440	<.001	—					
Напруженість ситуації	Spearman's rho	-0.131	0.333 **	-0.353 ***	—				
	df	88	88	88	—				
	p-value	0.219	0.001	<.001	—				
Шкала прогностичної тривоги	Spearman's rho	-0.236 *	0.028	-0.263 *	0.401 ***	—			
	df	88	88	88	88	—			
	p-value	0.025	0.796	0.012	<.001	—			
Шкала гнітючої тривоги	Spearman's rho	-0.439 ***	0.147	-0.187	0.440 ***	0.784 ***	—		
	df	88	88	88	88	88	—		
	p-value	<.001	0.167	0.078	<.001	<.001	—		
Загальний бал інтолерантності	Spearman's rho	-0.349 ***	0.091	-0.235 *	0.447 ***	0.944 ***	0.939 ***	—	
	df	88	88	88	88	88	88	—	
	p-value	<.001	0.391	0.025	<.001	<.001	<.001	<.001	—
Бал загальний когерентності	Spearman's rho	0.747 ***	-0.227 *	-0.038	-0.202	-0.302 **	-0.495 ***	-0.421 ***	—
	df	88	88	88	88	88	88	88	—
	p-value	<.001	0.032	0.721	0.056	0.004	<.001	<.001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Детальні описові статистики всіх досліджуваних показників у групах з різним рівнем стресостійкості

Descriptives

	Стресостійкість	Достатність ресурсів	Стратегії відновлення ресурсів	Емоційна спустошеність	Загальний рівень ресурсної наповненості	Напруженість ситуації	Ресурси подолання	Сприйнятий стрес
N	висока	17	17	17	17	17	17	17
	низька	33	33	33	33	33	33	33
	помірна	40	40	40	40	40	40	40
Mean	висока	22.9	17.3	8.53	31.7	8.18	11.0	19.2
	низька	15.7	14.1	10.6	19.2	9.06	11.4	20.5
	помірна	20.0	16.2	8.80	27.4	8.60	11.4	20.0
Standard deviation	висока	3.93	2.23	2.53	6.37	1.13	2.12	2.24
	низька	4.88	2.90	2.36	8.88	2.25	2.61	2.55
	помірна	4.55	2.69	2.63	7.64	2.15	3.02	2.86

Descriptives

	Стресостійкість	B – Belief & values	A – Affect	S – Socialization	I – Imagination	C – Cognition, thought	Ph – Physical
N	висока	17	17	17	17	17	17
	низька	33	33	33	33	33	33
	помірна	40	40	40	40	40	40
Mean	висока	23.4	15.7	15.8	17.6	28.5	20.0
	низька	16.8	16.4	14.0	17.3	20.3	16.2
	помірна	20.6	15.1	13.8	15.1	25.6	18.4
Standard deviation	висока	4.29	5.13	5.97	6.43	5.15	5.22
	низька	6.31	5.20	5.63	5.91	6.14	3.73
	помірна	4.04	4.81	5.42	4.98	5.33	5.60

Descriptives

	Стресостійкість	Шкала прогностичної тривоги	Шкала гнітючої тривоги	Загальний бал інтолерантності	Бал загальний когерентності
N	висока	17	17	17	17
	низька	33	33	33	33
	помірна	40	40	40	40
Mean	висока	19.1	11.6	30.7	47.6
	низька	22.8	16.6	39.5	34.1
	помірна	19.6	12.9	32.5	42.4
Standard deviation	висока	6.71	5.40	11.6	4.69
	низька	6.25	4.29	10.3	6.65
	помірна	4.57	3.61	7.60	6.48

Результати порівняльного аналізу відмінностей особистісних ресурсів у осіб з
різним рівнем стресостійкості

Kruskal-Wallis

	χ^2	df	p
Достатність ресурсів	23.777	2	<.001
Стратегії відновлення ресурсів	17.619	2	<.001
Емоційна спустошеність	9.662	2	0.008
Загальний рівень ресурсної наповненості	23.402	2	<.001
Напруженість ситуації	1.277	2	0.528
Ресурси подолання	0.932	2	0.628
Сприйнятий стрес	3.316	2	0.191
B – Belief & values	16.119	2	<.001
A – Affect	0.639	2	0.727
S – Socialization	2.709	2	0.258
I – Imagination	3.121	2	0.210
C – Cognition, thought	22.079	2	<.001
Ph – Physical	7.728	2	0.021
Кількість балів стресостійкість	76.528	2	<.001
Шкала прогностичної тривоги	5.582	2	0.061
Шкала гнітючої тривоги	18.796	2	<.001
Загальний бал інтолерантність	11.649	2	0.003
Бал загальний когерентність	39.771	2	<.001

Результати пост-хок аналізу з використанням критерію Двесса-Стіла-Крічлоу-Флігнера для показників рівня ресурсної наповненості

Pairwise comparisons - Достатність ресурсів

		W	p
висока	низька	-6.02	<.001
висока	помірна	-3.22	0.059
низька	помірна	5.07	<.001

Pairwise comparisons - Стратегії відновлення ресурсів

		W	p
висока	низька	-5.01	0.001
висока	помірна	-2.22	0.260
низька	помірна	4.74	0.002

Pairwise comparisons - Емоційна спустошеність

		W	p
висока	низька	3.652	0.027
висока	помірна	0.546	0.921
низька	помірна	-3.791	0.020

Pairwise comparisons - Загальний рівень ресурсної наповненості

		W	p
висока	низька	-6.01	<.001
висока	помірна	-2.62	0.153
низька	помірна	5.23	<.001

Результати пост-хок аналізу для каналів подолання стресу (B, A, S, I, C, Ph)

Pairwise comparisons - B – Belief & values

		W	p
висока	низька	-5.08	<.001
висока	помірна	-3.28	0.053
низька	помірна	3.71	0.024

Pairwise comparisons - A – Affect

		W	p
висока	низька	0.247	0.983
висока	помірна	-0.706	0.872
низька	помірна	-1.068	0.731

Pairwise comparisons - S – Socialization

		W	p
висока	низька	-2.017	0.328
висока	помірна	-2.215	0.261
низька	помірна	-0.134	0.995

Pairwise comparisons - I – Imagination

		W	p
висока	низька	-0.465	0.942
висока	помірна	-2.127	0.289
низька	помірна	-1.996	0.335

Pairwise comparisons - C – Cognition, thought

		W	p
висока	низька	-5.54	<.001
висока	помірна	-2.57	0.163
низька	помірна	5.32	<.001

Pairwise comparisons - Ph – Physical

		W	p
висока	низька	-3.57	0.031
висока	помірна	-1.47	0.552
низька	помірна	2.92	0.097

Результати пост-хок аналізу для показників інтолерантності до
невизначеності

Pairwise comparisons - Шкала гнітючої тривоги

		W	p
висока	низька	4.78	0.002
висока	помірна	2.34	0.223
низька	помірна	-5.20	<.001

Pairwise comparisons - Шкала прогностичної тривоги

		W	p
висока	низька	2.452	0.193
висока	помірна	0.445	0.947
низька	помірна	-3.079	0.075

Pairwise comparisons - Загальний бал інтолерантність

		W	p
висока	низька	3.78	0.020
висока	помірна	1.47	0.553
низька	помірна	-4.17	0.009

Результати пост-хок аналізу для показника загальної когерентності

Pairwise comparisons - Бал загальний когерентність

		W	p
висока	низька	-7.55	<.001
висока	помірна	-3.96	0.014
низька	помірна	6.87	<.001

Результати регресійного аналізу

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Adjusted R ²	AIC	BIC
1	0.859	0.737	0.704	512	542

Omnibus ANOVA Test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Загальний рівень ресурсної наповненості	108.41	1	108.41	7.213	0.009
Сприйнятий стрес	4.18	1	4.18	0.278	0.599
B – Belief & values	17.43	1	17.43	1.159	0.285
A – Affect	46.39	1	46.39	3.086	0.083
S – Socialization	5.23	1	5.23	0.348	0.557
I – Imagination	9.77	1	9.77	0.650	0.422
C – Cognition, thought	320.92	1	320.92	21.352	<.001
Ph – Physical	8.90	1	8.90	0.592	0.444
Загальний бал інтолерантність	15.25	1	15.25	1.015	0.317
Бал загальний когерентність	738.44	1	738.44	49.132	<.001
Residuals	1187.35	79	15.03		

Note. Type 3 sum of squares

Model Coefficients - Кількість балів стресостійкість

Predictor	Estimate	SE	95% Confidence Interval		t	p	Stand. Estimate
			Lower	Upper			
Intercept	-1.9404	5.5392	-12.9659	9.0851	-0.350	0.727	
Загальний рівень ресурсної наповненості	0.1806	0.0672	0.0467	0.3144	2.686	0.009	0.2334
Сприйнятий стрес	-0.0885	0.1677	-0.4222	0.2453	-0.528	0.599	-0.0329
B – Belief & values	0.1087	0.1009	-0.0922	0.3095	1.077	0.285	0.0845
A – Affect	-0.1808	0.1029	-0.3856	0.0240	-1.757	0.083	-0.1267
S – Socialization	-0.0577	0.0978	-0.2524	0.1370	-0.590	0.557	-0.0453
I – Imagination	-0.0675	0.0837	-0.2340	0.0991	-0.806	0.422	-0.0538
C – Cognition, thought	0.3411	0.0738	0.1941	0.4880	4.621	<.001	0.3055
Ph – Physical	-0.0744	0.0967	-0.2669	0.1181	-0.769	0.444	-0.0529
Загальний бал інтолерантність	0.0528	0.0524	-0.0515	0.1571	1.007	0.317	0.0745
Бал загальний когерентність	0.5023	0.0717	0.3597	0.6450	7.009	<.001	0.5666

Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.992	0.869

Перевірка мультиколінеарності предикторів

Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
Загальний рівень ресурсної наповненості	2.27	0.440
Сприйнятий стрес	1.17	0.854
B – Belief & values	1.85	0.540
A – Affect	1.56	0.640
S – Socialization	1.77	0.564
I – Imagination	1.34	0.748
C – Cognition, thought	1.31	0.761
Ph – Physical	1.42	0.703
Загальний бал інтолерантність	1.65	0.607
Бал загальний когерентність	1.96	0.509

Показники фактора інфляції дисперсії (VIF) для всіх предикторів не перевищують критичного значення 10, а показники толерантності (Tolerance) перевищують критичне значення 0,1, що свідчить про відсутність проблеми мультиколінеарності в регресійній моделі. Найвищий показник VIF спостерігається для змінної «Загальний рівень ресурсної наповненості» (VIF=2,27), однак він знаходиться в допустимих межах. Загалом, результати діагностики підтверджують надійність побудованої регресійної моделі та можливість коректної інтерпретації отриманих коефіцієнтів як незалежних внесків кожного предиктора у варіативність стресостійкості.

Q-Q Plot

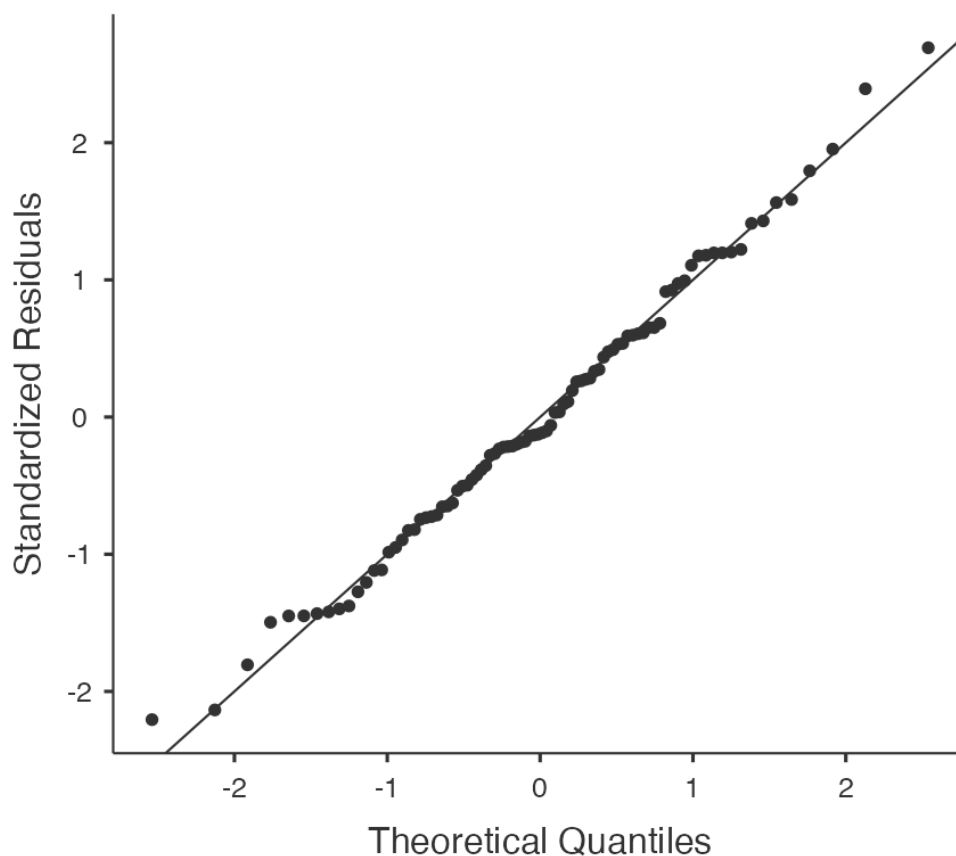


Рис. Ш.1. Q-Q графік залишків регресійної моделі

Q-Q графік демонструє відповідність стандартизованих залишків теоретичному нормальному розподілу. Розташування точок уздовж прямої лінії свідчить про відсутність суттєвих відхилень від нормальності, що підтверджує результати тесту Шапіро-Вілка ($W=0.992$, $p=0.869$) та вказує на виконання припущення про нормальність розподілу залишків регресійної моделі.

Макет буклета «Розвиток стресостійкості в умовах війни: практичні рекомендації для самопомоги»

1

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Практичні рекомендації для самопомоги

На основі наукового дослідження виявлено значущі взаємозв'язки між особистісними ресурсами та стресостійкістю. Запропоновані практики допоможуть вам підтримувати психологічне благополуччя в складних умовах війни.



Важлива примітка:
Запропоновані рекомендації можуть допомогти в підтриманні стресостійкості, але не замінюють професійної допомоги. При симптомах депресії, тривоги, ПТСР або інших психологічних труднощах - обов'язково зверніться до психолога або психотерапевта. Ваше психічне здоров'я важливе!

Де знайти фахову допомогу:

- Онлайн-платформи: Pleso, Rozmovna.me, HoldYou
- Безкоштовна психологічна підтримка: TellMe.com.ua
- Приватні психологи: пошук на Doc.ua, PsyHelp та інших сервісах

3

4 Підтримка фізичної активності

- Впроваджуйте регулярну фізичну активність (20-30 хв щодня)
- Практикуйте дихальні техніки: техніка "4-7-8" (вдих:затримка:видих)
- Використовуйте м'язову релаксацію (10-15 сек напруження, 20-30 сек розслаблення)
- Практикуйте сканування тіла для зняття м'язових напружень

5 Запобігання емоційній спустошеності

- Відслідковуйте емоційний стан та ранні ознаки виснаження
- Ведіть емоційний щоденник для безпечного вираження емоцій
- Практикуйте самоспівчуття — ставлення до себе з добротою
- Впроваджуйте мікровідновлення — короткі (5-10 хв) перерви

6 Розвиток соціальних ресурсів

- Підтримуйте контакт з близькими, навіть на відстані
- Шукайте джерела соціальної підтримки (групи взаємодопомоги)
- Розвивайте комунікативні навички: активне слухання, емпатія
- Беріть участь у волонтерській діяльності (за можливості)

2

1 Розвиток когерентності

(відчуття цілісності, зрозумілості та керованості життя)

- Практикуйте пошук сенсу через ведення щоденника рефлексії
- Фокусуйтеся на аспектах життя, які піддаються контролю ("кола впливу")
- Розвивайте "реалістичний оптимізм": визнавайте труднощі, зосереджуйтеся на шляхах їх подолання
- Формуйте цілісний наратив власного життя, де поточні труднощі мають сенс

2 Розвиток когнітивних ресурсів

- Структуруйте інформацію: плануйте день, категоризуйте новини
- Дотримуйтесь інформаційної гігієни: 5-15 хв новин 1-2 рази на день
- Застосовуйте "декатастрофізацію": оцінюйте реальну ймовірність негативних подій
- Замінійте дисфункціональні думки на більш адаптивні

3 Зміцнення ціннісно-сміслової сфери

- Ведіть "щоденник сенсу" — записуйте важливі події
- Рефлексуйте щодо власної ролі в подоланні кризи
- Практикуйте вдячність через щоденник вдячності
- Підтримуйте зв'язок з культурними традиціями

4

Щоденні практики

Дихальна техніка "4-7-8"
Вдихайте на рахунок 4, затримуйте подих на 7, видихайте на 8. Повторіть 4 рази.

Щоденник вдячності
Щовечора записуйте 3 речі, за які ви вдячні сьогодні, навіть найменші.

М'язова релаксація
Напружте та розслабте всі групи м'язів послідовно, відчувачи різницю між станами.

Результати дослідження

$\rho=0,747$ Когерентність (дуже сильний вплив)	$\rho=0,497$ Когнітивні стратегії (середній вплив)
$\rho=0,542$ Загальна ресурсність (значний вплив)	$\rho=0,461$ Ціннісно-смілова сфера (середній вплив)

Коефіцієнти кореляції (ρ) вказують на силу зв'язку між ресурсами та стресостійкістю. Чим вище значення, тим сильніший вплив.

Буклет розроблено на основі магістерського дослідження "Особистісні ресурси як чинник стресостійкості в умовах війни"
© 2025 | Кафедра психології