

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА»
Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

**Освітньо-професійна програма «Практична психологія»
Форма навчання: заочна**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
на тему**

**ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ В
УМОВАХ ВІЙНИ**

здобувача **Бандурко Анни Олександрівни** _____
(підпис)

Науковий керівник кандидат
психологічних наук, доцент
_____ Музичко Л.В.
(підпис)

**Кваліфікаційна магістерська робота допущена до захисту в
Екзаменаційній комісії з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувач кафедри доктор психологічних наук, професор
_____ Артюшина М.В.
(підпис)

Київ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП		4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ У ЗВ'ЯЗКУ З ОПАНУВАННЯМ СТРЕСУ		7
1.1	Особистісні властивості як предмет вивчення у психології	7
1.1.1.	Співвідношення понять «особистісні риси», «якості особистості» та «особистісні властивості»	7
1.1.2.	Поняття властивостей особистості	15
1.1.3.	Особистісні властивості, необхідні для соціальної адаптації та регуляції поведінки	20
1.2.	Поняття стресу в психології	23
1.2.1.	Психологія стресу	23
1.2.2.	Психологічний стосунок особистості зі стресом: стресостійкість, стресоопірність, резильєнтність, опанування стресу	25
1.2.3.	Стрес та його опанування в умовах війни	31
1.3.	Теоретичні підходи до особистісних чинників в опануванні стресу	34
1.3.1.	Стрес та особистість	34
1.3.2.	Поняття опанування стресу	36
Висновки до розділу 1		38
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ОПАНУВАННЯМ СТРЕСУ		41
2.1.	Особливості організації дослідження та формування вибірки	41
2.1.1.	Формування вибірки та дизайну емпіричного дослідження	41
2.2.	Діагностика властивостей особистості	44
2.2.1.	Особливості використання багатофакторного особистісного опитувальника FPI (форма В) у модифікації О.Л. Луценка	44
2.3.	Особливості діагностики опанування стресу	46
2.3.1.	Вивчення суб'єктивного сприймання стресу за допомогою Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) в адаптації О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецької	46
2.3.2.	Методика диференціальної діагностики стресостійкості особистості (за О.О. Когут)	47
2.3.3.	Діагностика стійкості у подоланні труднощів - стресоопірності за допомогою методики Brief Resilient Coping Scale (BRCS)	51

	2.3.4.	Вивчення рівня резильєнтності за опитувальником Коннора-Девідсона в адаптації З.О. Кіреєвої, О.С. Односталко, Б.В. Бірон	53
Висновки до розділу 2			56
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ			58
	3.1.	Аналіз особистісних властивостей, необхідних для соціальної адаптації та регуляції поведінки	58
	3.1.1.	Особливості дезадаптивних властивостей особистості	58
	3.1.2.	Аналіз адаптивних властивостей особистості	59
	3.2.	Суб'єктивне переживання та опанування стресу в умовах війни	61
	3.2.1.	Особливості сприймання стресу та стресостійкість	61
	3.2.2.	Аналіз стресоопірності та резильєнтності	65
	3.3.	Особистісні властивості як чинники опанування стресу	66
Висновок до розділу 3			69
ВИСНОВКИ			72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ			75
ДОДАТКИ			82

ВСТУП

Актуальність дослідження. Стрес повсякчас супроводжує життя сучасної людини, втім в умовах війни він значно перевищує людські можливості, що висуває нові вимоги до нагальності опанування та відновлення. Пошук способів, засобів, методів, технік гнучкого протистояння викликам найчастіше приводить дослідників до пошуку умов та можливостей розширення особистісного ресурсу людини. Властивості особистості, що гарантовано створюватимуть умови опанування стресу, є однозначно затребуваними для з'ясування у психологічній науці найближчим часом. Розуміння базових з точки зору здатності ефективно опанувати стрес особистісних властивостей є важливим для психології особистості, її виховання та самовиховання, превенції згубного впливу на психіку, профілактики широкого спектру розладів тощо.

Питання *особистісних властивостей* не одноразово піднімалось у працях Г. Олпорта – основоположника ідіографічного підходу до особистості та засновника теорії рис; Ф. Гальтона, А. Лазурського, Дж.-П. Гілфорда, В. Ціммермана, Г.-Ю. Айзенка та інших. Розуміння *генези стресу і способів адаптації* розглядається у працях Г. Сельє, Р. Лазаруса, Дж. Вайтца, М. Франкенхойзера, Т. Кокса, Дж. Макей, С. Фолкмана та інших. Над проблемою *опановуючої поведінки* працювали багато дослідників як вітчизняних, так і зарубіжних, розглядали її у різних підходах, зокрема: суб'єктно-діяльнісний підхід (С.Л Рубінштейн, К.О. Абульханова, А.В. Брушлінський, В.В. Знаков, О.О. Сергієнко), когнітивний транзактний підхід до опанування стресової поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман); вітчизняний підхід до стресу (важких життєвих ситуацій) та опанування їх (Л.І. Анциферова, В.О. Бодров, Л.О. Китаєв-Смик, Р.М. Грановська, І.М. Нікольська, Н.О. Сирота, В.М. Ялтонський). Таким чином, аналіз наукових розвідок довів очевидність недостатнього вивчення проблематики особистісних властивостей як чинника в опануванні стресу.

Мета: вивчити та виявити властивості особистості, що є визначальними в опануванні стресу.

Відповідно до мети доцільними є такі **завдання:**

1. Здійснити аналіз теоретико-психологічних підходів до проблеми особистісних властивостей та чинників опанування стресу.
2. Підготувати систему методів діагностики властивостей особистості та характеру її стосунку до стресу.
3. Провести дослідження, релевантне меті та завданням дослідження.
4. Здійснити аналіз отриманих результатів.
5. З'ясувати основні тенденції в опануванні стресу відповідно до властивостей особистості.

Об'єкт дослідження: особистісні чинники в опануванні стресу

Предмет дослідження: властивості особистості як чинник опанування стресу в умовах війни.

Гіпотеза: в опануванні стресу в умовах війни визначальними особистісними властивостями є такі (за шкалами «Багатофакторного особистісного опитувальника» - FPI): врівноваженість (стійкість до стресу), відкритість, саморегуляція (протипага емоційній лабільності), спонтанна агресивність (протипага психопатизації) та емоційна стійкість (протипага дратівливості).

Методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз інформаційних джерел, систематизація інформації, узагальнення встановлених закономірностей;
- *емпіричні:* «Багатофакторний особистісний опитувальник» - FPI (модифікована форма В) (адаптація українською О.Л. Луценко); «Шкала сприйманого стресу» - (Perceived Stress Scale-10, PSS-10) (S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein, 1983 в адаптації О.О. Вельдбрехт., Н.І. Тавровецької, 2022); «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» (О.О. Когут, 2021); «Коротка шкала стійкості у подоланні труднощів (стресоопірності)» - (Brief Resilient Coping Scale, BRCS) (V.G. Sinclair & K.A. Wallston, 2004); «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» - (CD-RISC-10) в адаптації З.О. Кіреєвої, О.С. Односталко, Б.В. Бірон, 2020);
- *математико-статистичні:* метод однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) з використанням пакету STATISTICA 10.0.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів:

- визначені та описані поняття особистісних рис, якостей та властивостей особистості, що забезпечують опанування стресу;
- здійснено дослідницьку програму, спрямовану на виявлення особистісних властивостей та стосунку щодо стресу (ставлення до стресу, стресостійкості, стресоопірності та резильєнтності);
- діагностовані психологічні властивості особистості, що визначають особливості взаємодії у ситуації викликів (невротичність, спонтанна агресивність/психопатизація, депресивність, дратівливість / емоційна стійкість, комунікабельність, врівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість, інтро-екстравертованість, саморегуляція / емоційна лабільність та маскулінність / фемінність);
- встановлений зв'язок між виявленими особистісними властивостями та здатністю опановувати стрес;
- виявлено в результаті дисперсійного аналізу властивості особистості які є чинниками в опануванні стресу нарівні значимості $p < 0,05$.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи були представлені на 91-ій щорічній студентській науковій конференції «Інноваційні проекти для економічного відродження та конкурентного розвитку України» (м. Київ, 9 травня 2024 року).

Публікації. Основний зміст дослідження відображено в одній публікації на вище згаданій конференції на тему: «Особистісні передумови готовності у долатті стресу» (подано до друку).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 96 найменувань, з яких 23 іноземною, 10 рисунків та 7 додатків. У дослідженні вміщено 3 таблиці. Основний зміст викладено на 74 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ У ЗВ'ЯЗКУ З ОПАНУВАННЯМ СТРЕСУ

1.1 Особистісні властивості як предмет вивчення у психології

Особистість як об'єкт психологічних досліджень має багато теорій щодо підходів, визначень, структури, суті. Втім беззаперечним фактом, які усі мусять визнати, є ті властивості, що особистість виявляє у практиці повсякчас засвідчуючи унікальність внутрішніх передумов власної індивідуальності. Унікальне поєднання рис, якостей та властивостей особистості привертало та привертає увагу багатьох науковців, однак систематизація, факторизація наразі змусила поступитися описовості в аналізі властивостей особистості.

1.1.1. Співвідношення понять «особистісні риси», «якості особистості» та «особистісні властивості»

Кожну особистість сприймають як носія певних рис, властивостей, якостей. Найчастіше *риса* - характеристика, яка виходить за межі узагальненого образу, стійка якість, властива конкретній людині, що виявляється в різних ситуаціях [6].

І.М. Галян [6] зазначає, що теорію рис плідно розробляв основоположник ідіографічного підходу до особистості Г. Олпорт. Критикуючи типологічний підхід, він вказував, що будь-яка типологія ґрунтується на визначенні певного сегмента із цілісної особистісної структури і на приписуванні йому невластивого структурі значення. На цій підставі він виокремив такі основні характеристики рис особистості:

- 1) вони є не лише номінальними, а й реальними позначеннями, дійсно існують у людях, а не виникають як результат теоретизування;
- 2) більш узагальнена якість, ніж звички, які, об'єднуючись, формують риси;
- 3) діють як рушійні елементи поведінки, спонукаючи людину створювати або шукати ситуації, у яких вони можуть виявитися;
- 4) їх наявність встановлюють емпірично, за допомогою психологічних

методів;

5) окрема риса особистості лише відносно незалежна від решти, переплітаючись, вони виявляються в узагальнених характеристиках поведінки;

6) риса не є синонімом моральної або соціальної оцінки, тобто негативний полюс вираженості риси - не завжди "погано", а позитивний - не завжди "добре";

7) рису особистості розглядають або в контексті особистості, в якій вони виявлені, або за поширеністю в суспільстві;

8) неузгодженість деяких вчинків з рисою не є доказом її відсутності у людини [6].

Ці характеристики дають ключ до розуміння суті особистісної риси. *Особистісна риса (риса особистості)* - гіпотетична базова диспозиція або характеристика особистості, яку можна використовувати для пояснення постійності і послідовності її поведінки.

Спочатку Г. Олпорт розрізняв *загальні* (вимірювані, узаконені) риси як характеристики, що відрізняють одну групу людей від іншої в межах певної культури, та *індивідуальні (морфологічні)*, які не допускають порівнювання з іншими людьми. Індивідуальні риси він позначав як індивідуальні диспозиції, котрі становлять основний інтерес для психології особистості.

Індивідуальні диспозиції Г. Олпорт визначав як нейропсихічні елементи, які спрямовують і мотивують певні види пристосовницької поведінки, керують нею. Диспозиції можуть бути більш і менш виражені: *кардинальні диспозиції* - риси, що супроводжують людину усе життя (наприклад, схильність до співчуття); *центральні диспозиції* - тенденції в поведінці, що легко виявляються оточенням; *вторинні диспозиції* - переваги і ситуативні прояви людини [за 6].

При трактуванні диспозицій Г. Олпорт надавав однакове значення впливу середовища та спадковості. Емпірична валідизація цього підходу не була підтверджена в практичних дослідженнях, проте сприяла розвитку вчення про риси особистості.

Г. Олпорт у співробітництві з Х. Одбертом проаналізував 18 000 слів, що стосуються внутрішнього і зовнішнього вигляду людини, з яких згодом вони

відібрали 4600 слів, що повинні чітко позначати риси особистості. На основі результатів кореляційно-факторних досліджень Дж.-П. Гілфорд і В. Циммерман виокремили 13 факторів структури особистості [6]:

- загальна активність (енергійність, швидкість дій, любов до них);
- домінування (ініціативність, відстоювання своїх прав, прагнення до лідерства);
- мужність (безстрашність, брак співчуття, невисока емоційність);
- самовпевненість (компетентність, прагнення до визнання, урівноваженість);
- спокій (холоднокровність, розслабленість, мала стомлюваність, низька дратівливість, висока концентрація на поточній роботі);
- товариськість (соціальна активність, соціальна стабільність, інтерес до лідерства);
- рефлексивність (мрійливість, цікавість, споглядальність);
- депресія (емоційна і фізична пригніченість, тривога, неспокій);
- емоційність (легкість виникнення і збереження емоцій, поверховість переживань, фантазування);
- самообмеження (стриманість, самоконтроль, серйозність);
- об'єктивність (реалістичність, тверезість оцінок);
- поступливість (легкість зміни позиції, дружелюбність);
- співпраця (терпимість до зауважень, відсутність егоїзму, довірливість).

Усі риси мають змішану соціо-біологічну природу, але належного діагностичного інструменту для їх фіксації створено не було.

Отже, поняття "риса особистості" (особистісні риси) можуть мати різне тлумачення в межах певної теорії. Зокрема, їх можна трактувати як стійкі особливості поведінки людини, що повторюються в різних ситуаціях; як стабільну схильність поводитися певним чином, що виражається у різних соціальних умовах.

Г.-Ю. Айзенк пропонує розглядати *риса особистості* як спосіб поведінки в певних життєвих сферах. Теорія центральних рис особистості описує риси особистості як характеристики людини, що зумовлюють думку про неї. Особистісні риси є структурним особистісним утворенням і можуть

діагностуватися тестами для діагностики особистості загалом [6].

Таким чином в психології існує кілька способів виокремлення рис [10].

1. Концептуалізація особистості, пошук рис, що відповідають теоретичним уявленням. Тривалий час він був основним (Ф. Гальтон, А. Лазурський). Теоретично можна уявити і сконструювати будь-яку психологічну якість, однак ця робота може бути марною, якщо недотримуватися певних вимог визначення рис: відбирати переважно прості властивості; звертати увагу на варіативні у різних людей властивості; вивчати найпоширеніші властивості; виокремлювати ті властивості, які пов'язані з іншими.

2. Вивільнення семантичної подібності психологічних якостей. Кожна людина володіє власним семантичним простором, основними вимірами в якому є сила, активність і оцінка. Будь-який об'єкт людина незалежно від свого бажання сприймає як сильний - слабкий, активний - пасивний, добрий - поганий. Це відбувається переважно не усвідомлено, однак психосемантичні методи, засновані на явищі синестезії - взаємодії подразників різних модальностей, що допомагають виявити взаєморозміщення об'єктів у просторі. Якщо цими об'єктами є риси, то можна отримати інформацію про властивості, з якими вони пов'язані і які їм протиставлені або незалежні (ортогональні).

3. Факторний аналіз. Його використовують переважно для виявлення характеристик, що не піддаються безпосередньому спостереженню, проте можуть впливати на сукупність властивостей. Фактори можуть мати кілька рівнів, і чим вищий рівень фактора, тим більше психологічних якостей він визначатиме. У цьому сенсі риси не обов'язково характеризують особистісні особливості, вони також описують інтелект. Факторний підхід вивчає загальні риси і встановлює проміжний між номінативним та ідіографічним масштаб розгляду людської індивідуальності.

Категорія «*якості особистості*» також далека від одностайності у науковому психологічному дискурсі. Зокрема, деякі із дослідників вважають, що *якості особистості* - стабільні внутрішні особливості людини, які оцінюються позитивно. Це позитивні риси характеру, знання, вміння і навички. Більш широка категорія -

риси особистості, куди включаються як позитивні, так і інші властивості особистості [43].

Класифікація якостей особистості відбувається за різними критеріями, зокрема, часом зустрічаються доволі цікаві як ця: всі якості можна поділити на дві великі категорії: *внутрішні якості* (утворюють багатий внутрішній світ людини), і *зовнішні* (поведінка та імідж), які формують гарну вивіску.

Л. Шмига [62] зазначає, що сучасна психологічна теорія розглядає якості особистості (*рос., анахр., - личностные качества*) як сталі внутрішні характеристики людини, кожна з яких, більшою чи меншою мірою визначає помисли, комунікації, поведінку, відчуття, реакції, цінності та її відношення до оточуючих і себе самої.

Практика надання клієнтам психологічної допомоги, підтримки чи супроводу переконливо підтверджує, що якості особистості не є чимсь незмінно-статичними, і часто-густо можуть (якщо не повинні) динамічно змінюватися впродовж життя [43].

Якості особистості насправду можуть змінюватися і розвиватися, зокрема, зазнаючи впливу різних чинників, серед яких освіта, оточення, здібності, виховання, генетика, досвід тощо.

За допомогою психотерапевта, психолога чи тренера-психолога, рідше самотійно, що складно, адже вимагає багато читання, осмислення і відтак - часу, сучасна людина може:

- свідомо та/чи підсвідомо попрацювати над своїми якостями так, щоби підсилювати позитивні і поступово долати негативні,
- формувати нові якості, що допомагають ефективніше досягати бажаного і, в цілому, бути щасливими, що рішуче неможливо без психічного та фізичного здоров'я [40].

Іншими словами, *особистісні якості* – це тривкі і стійкі внутрішні особливості людини, через які відображаються не лише суто психологічні (психічні), а й професійні, організаторські, вольові, моральні, творчі та інші її характеристики.

Практика психотерапії доводить, що якості особистості — супер важливий аспект людської психології, який не просто впливає, а й нерідко безпосередньо визначає щастя, успіх, самореалізацію, повноту тощо.

У психології відповідно до різних критеріїв прийнято розрізняти *позитивні* та *негативні якості, моральні та вольові, професійні та якості психіки* [41].

За визначенням, *позитивні якості* – це усе те в психіці людини, що сприяє розвитку особистості, дорослішанню, зростанню, самовладанню, збалансованим стосункам із оточуючими, самореалізації, досягненню суспільно-корисних цілей та задоволенню потреб як індивіда. До них, зокрема відносять: добродішність – як дотримання істини, неприйнятність брехні, шахрування, лицемірства тощо; самовідданість — це внутрішня присвята або просто прив’язаність, вірність чи лояльність чому-небудь і кому-небудь; відповідальність – як спроможність і готовність зіткнутися навіть із небажаними наслідками своїх слів, дій чи бездіяльності, а також рішення та/або зобов’язань; працьовитість, яка у свою чергу, неможлива без цілеспрямованості, наполегливості, старання, продуктивності, концентрації тощо; справедливість – в сенсі звички слідувати нормам та правилам рівності, пропорційності та симетричності як щодо врахування інтересів інших, так і самореалізації тощо; самоконтроль – як здатність тамувати свої емоції та/або керувати бажаннями, потребами, інтересами, пориваннями, спокусами чи труднощами тощо; оптимістичність – це якість, що уособлює позитивне ставлення до життя, кар’єри, бізнесу, служби чи роботи і, як правило, не існує без «віри у краще майбуття» та пов’язана з гумором, іронією, надією, емпатією, гумором та ін.

Фахівці у царині психічного здоров’я кваліфікують *негативними* ті якості, наявність яких порушує психічну рівновагу, перешкоджає особистісному розвитку, провокують конфлікти з близькими та/або оточуючими, стоять на заваді досягненню цілей та унеможливають самореалізацію чи просте задоволенню потреб [62].

До основних негативних якостей особистості часто зараховують: брехливість – як нездатність дотримуватися істини та обманювання, а також вигадки, перебільшування і відмова визнавати самоочевидні помилки; лінощі –

проявляються у відсутності наполегливості, старань, низьких показниках продуктивності, частих відволіканнях від праці, прокрастинації тощо; несправедливість – прояви котрої, найчастіше, це і порушення правил, і заперечення усталених норм, висміювання фундаментальність принципів взаємодії, ігнорування природних прав та/або інтересів інших, а також, звісно, свавілля та корупція; злість – як небажання надавати допомогу, неконтрольовані приступи агресії, неспроможність підтримати чи поспівчувати, а також жорстокість, заздрощі та ненависть; песимістичність — відображає від’ємне ставлення до буття, невіру у зміни на краще, відчайдушність, тугу, нарікання, докори тощо; безвідповідальність, зазвичай, це неспроможність прийняти наслідки своїх слів, дій чи рішень, а також постійні спроби ухилитися від небажаних подій та фактів, що спричинені минулими зобов’язаннями тощо; зрадливість – як злісне порушення лояльності, підступність, змова та інші.

Говорячи про *моральні якості особистості*, як правило, відзначають ті, через які відображаються етичні цінності, правила та/або норми, якими особистість керується у повсякденній поведінці, побутовому ставленні до себе та інших людей, а також суспільства, природи, Бога тощо. До переліку моральних (етичних) якостей, як правило, відносять честолюбство, совість, порядність, гідність, милосердя, віра, надія, благоговіння та інші [43].

Характеризуючи коротко *вольові якості*, слід наголосити, що це насамперед ті, у яких виявляються здатності особистості керувати собою. Саме вольові якості, зокрема, характеризують спроможність особистості ефективно керувати своїми діями, думками, відчуттями, мотиваціями, бажаннями, емоціями тощо [41]. Від вольових якостей особистості напряду залежить і успішність спроб утриматися від розмаїтих спокус сучасного споживацького середовища, готовність стоїчно і стійко долати різні труднощі, перемагати себе тощо. До вольових якостей, зазвичай, відносять такі як, скажімо: самодисципліна, усидчивість, наполегливість, самовладання, здоровий глузд, самоконтроль, самоорганізованість, автономність, цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, рішучість тощо

Додаючи кілька слів про *фахові якості особистості*, передовсім треба

значити, що це ті, які віддзеркалюють загальний рівень кваліфікації чи то пак професійної компетентності окремого індивіда. Іншими словами, це є свого роду, результат поєднання знань, досвіду, навичок, відношення до праці, а також, звісно, вроджених і набутих здатностей навчатися, адаптуватися, продукувати інновації, виявляти творчі здібності, ефективно співпрацювати у групі тощо. Найчастіше до переліку основних фахових якостей особистості відносять: охайність, виваженість, неконфліктність, залученість, проактивність, гнучкість мислення, харизматичність, нестандартність підходів до вирішення складних завдань, спроможність здійснювати управління групою, усвідомлення відповідальності тощо [40].

Щодо якостей особистості треба сказати, що існує словосполучення, яке іноді вживається та інколи мається на увазі під ними — це «*якості психіки*» (психічні якості, якості характеру). За визначенням В.Б. Шапар [60], психічні якості — це також усталені індивідуально-психологічні особливості, які визначають людину як особистість, що відмінна від інших. Серед таких якостей психіки або психологічних властивостей, найчастіше згадуються: архетип, характер, темперамент, здібності, відношення тощо. Власне, як і особистісні якості - психічні властивості також здійснюють чималий вплив на психічне і соматичне здоров'я, емоційний фон, настрій, соціальні взаємозв'язки, комунікативну ефективність, фахову діяльність та багато-багато іншого

Отже, головне, що нам вдалося дізнатися про якості (або як їх ще називають риси) особистості - це те, що вони не лише динамічні та завжди піддаються обробці, а наявність навіть «закоренілих негативних якостей у особистості» жодним чином не вважається в теорії та практиці сучасної психології вироком. Більш того, над виправленням існуючим чи розвитком нових позитивних якостей, у тому числі моральних, вольових, інтелектуальних, професійних тощо — можна з неабияким успіхом працювати навіть самотійно. Сформована якість особистості при цьому являє собою відношення в трьох формах: *переконання* (раціональне ставлення); *стереотип поведінки* (звичка); *почуття, переживання, мотив* діяльності. Якщо який-небудь з цих форм в певній якості немає, то відповідне ставлення (і, відповідно, якість особистості) неповна, можливо, вона тільки формується.

Головна характеристика будь-якої особистісної якості - це її стійкість: людина проявляє сформовану у неї особистісну якість у звичних і мінливих умовах.

Д. Чебан [51] говорить про те, що особисті якості людини – це складні, біологічно і соціально обумовлені компоненти особистості. Зібравши воедино всі особистісні якості людини, можна отримати її повний психологічний портрет.

Якості особистості виражають особливості психічних процесів, станів і властивостей індивіда, його риси характеру, особливості темпераменту, специфіку поведінки, взаємодії з іншими людьми, навколишнім середовищем, самим собою, тобто все індивідуально-психологічні особливості особистості. Крім того, особисті якості людини включають наявні у неї знання, вміння і навички.

Отже, поняття "*рис* особистості" (або "персональні риси") в психології часто пов'язують з теоріями рис, такими як теорія "Великої п'ятірки" (Big Five), яка включає п'ять основних рис: екстраверсія, доброзичливість, добросовісність, емоційна стабільність (нейротизм) та відкритість до нового досвіду. Рис

особистості вважаються стійкими характеристиками, які впливають на поведінку людини в різних ситуаціях і протягом тривалого часу. Поняття "*якості особистості*" часто використовується у контексті моральних або етичних характеристик особистості. Воно включає в себе риси, що вважаються важливими для соціального і особистого благополуччя. Якості особистості часто відносяться до моральних або етичних аспектів, таких як чесність, відповідальність, справедливість, доброта тощо. Поняття "*властивості особистості*" є ширшим і часто використовується для опису якостей або характеристик, які можуть включати як стійкі риси, так і тимчасові стани або схильності. Властивості особистості можуть включати як стійкі риси, так і змінні характеристики, наприклад, когнітивні здібності, мотиваційні аспекти, емоційні стани тощо.

1.1.2. Поняття властивостей особистості

Стабільні характеристики, які визначають типову поведінку людини в різних ситуаціях – риси особистості, які є її основними елементами та є відносно постійними протягом життя; вони описуються як тенденції до певних поведінкових реакцій,

думок та емоцій. Їхні основні характеристики – це стабільність у часі та різних ситуаціях, можливість вимірювання за допомогою психометричних тестів та опис у термінах континуумів (наприклад, екстраверсія - інтроверсія). Властивості ж особистості - це ширше поняття, що включає не лише риси, а й інші характеристики, такі як темперамент, мотивація, інтелект та інші психічні особливості. Властивості можуть включати як стабільні, так і змінні аспекти особистості, виявляючи при цьому свої основні характеристики: включають різні психічні та поведінкові особливості; можуть бути більш загальними і не обов'язково постійними та є як стійкими так і змінними.

Властивості особистості - це стійкі індивідуальні характеристики, які визначають спосіб, у який людина сприймає, реагує та поводить у світі навколо неї. Вони є внутрішніми факторами, які впливають на унікальність кожної особистості та формують її унікальну ідентичність [43].

Особистісні властивості є відносно стабільними і змінюються з плином життя лише в деяких межах. Вони можуть включати різноманітні риси та характеристики, такі як екстраверсія, інтроверсія, відкритість до нового досвіду, свідомість та багато інших. Властивості особистості є особистісними рисами, які формуються під впливом генетичних, біологічних і соціальних чинників. Генетичні фактори відіграють роль у визначенні певних аспектів особистості, таких як темперамент або схильність до певних патернів поведінки. Ці фактори, такі як хімічний склад мозку, можуть також впливати на формування різних властивостей особистості.

Соціальні фактори також грають важливу роль у формуванні властивостей особистості. Взаємодія з родиною, оточенням та культурно-соціальним середовищем впливає відповідним чином на розвиток і виразність різних сторін особистості.

Властивості особистості впливають на спосіб, у який людина сприймає світ, взаємодіє з іншими людьми та адаптується до нових ситуацій. Ці властивості можуть мати важливе значення в різних контекстах, таких як навчання, робота, стосунки та інше.

Поняття властивості особистості поруч з її станом та процесами

використовують для психологічного опису проявів внутрішньої душевної реальності особи. Серед психологічних властивостей найчастіше згадують: темперамент, характер, потреби та мотиви, таланти, стійке ставлення до себе, оточення, світу.

Здавна довкола психологічних властивостей особистості точаться дискусії, зокрема, щодо їх вродженості та ступеню мінливості, причин існування (від астрологічних до фізіологічних пояснень), щодо їх впливу на поведінку людини та взаємну зумовленість поточною діяльністю, способом життя. Деякі психологічні властивості є основою типологій особистості. Прикладом може служити поняття темперамент.

Водночас у стосунку психологічних властивостей найчастіше згадують: темперамент, характер, потреби та мотиви, здібності, стійке ставлення до себе, до оточення, до світу. В теорії науки не існує єдиного підходу щодо вивчення психічних властивостей. Очевидно, що це поняття поєднує різноманітні явища: вроджені особливості нервової системи (темперамент), майже неконтрольовані свідомістю риси характеру, досить мінливі та усвідомлені потреби тощо. Створені численні класифікації на основі авторських концепцій (наприклад, риси особистості за Олпортом-Кетелом, соціотип у соціоніці) [6].

До психологічних властивостей особистості відносять також характеристики пам'яті, уваги, мислення, спілкування, уяви, сприйняття; звідси виділяють властивості мнемічні, інтелектуальні, комунікативні тощо, тому існує величезна кількість особливостей, визначених як особистісні властивості

Отже, на сьогодні існують спроби систематизації психічних властивостей:

- в окремих авторських концепціях,
- у вигляді типологій особистості (коли за основу береться домінування певної особистісної властивості),
- класифікації окремих властивостей особистості (типи темпераменту, риси характеру, види «Я-концепцій»).

На сьогодні ставиться під сумнів доцільність дослідження психічних властивостей, їх результати визначають як умоглядні, суб'єктивні та ненадійні.

Причина полягає не лише у переважному використанні суб'єктивних методик (тести, спостереження), але й у природі досліджуваного явища: психіка є суб'єктивною та мінливою, досі не знайдений інший «доступ» до її безпосереднього вивчення, крім споглядання-інтроспекції.

У вітчизняній психології [46] традиційно особистість людини розглядається як складна динамічна функціональна система. В її структурі виділяються чотири групи, або підструктури, властивостей, які знаходяться в певній ієрархічній залежності і різняться особливостями і способами формування.

Нижчий рівень — *біологічно зумовлені властивості*, які представлені темпераментом, задатками, властивостями нервових процесів та патологічними властивостями психіки. Ці властивості, будучи даними від природи, служать основою для розвитку здібностей і пізнавальних процесів, формування характеру і комунікативних особливостей.

Другу групу властивостей особистості утворюють *психічні процеси як форми відображення і пізнання навколишнього світу*. Вони не тільки біологічно обумовлені, а й розвиваються в процесі активної діяльності індивіда, набуваючи індивідуальних особливостей.

Більш високий рівень властивостей особистості пов'язаний з її *соціальним досвідом* і представлений знаннями, навичками, вміннями - ця група властивостей розвивається на основі пізнавальних процесів шляхом навчання.

Четверта група властивостей особистості, які характеризують її вищий рівень, представлена *соціально обумовленими властивостями* (інтереси, ідеали, світогляд, ціннісні орієнтації, переконання тощо) - ці елементи структури особистості формуються в процесі виховання.

Існують і інші підходи до оцінки особистості як складної системи. Так, виділяють потенційну та актуальну, або таку що реалізується в діяльності, сфери особистості; базальні і програмовані властивості; психодинамічні і власне особистісні властивості.

Між цими рівнями властивостей існує рівень психологічної організації особистості, тобто психологічний механізм формування, функціонування і

розвитку особистих якостей індивіда. У процесі вирішення важливих соціально детермінованих завдань - пізнавальних, ціннісно-значущих, морально-етичних, комунікативних - відбувається постійний розвиток особистості як системи.

Характерною особливістю цього розвитку є його незавершеність, що виступає як одна з внутрішніх умов неперервного розвитку особистості. Якісні перетворення одних і тих самих властивостей особистості в процесі її розвитку називаються етапами. На кожному новому етапі раніше функціонуючі механізми входять до більш складних механізмів, зазнаючи суттєвих перетворень. На вищому рівні психологічної організації особистості досягається єдність, відповідність, погодженість між власне особистісними і психодинамічними, програмованими і базальними характеристиками індивіда.

Особистість кожної людини характеризується лише її властивим поєднанням рис і особливостей, що визначає її індивідуальність.

Принцип розвитку особистості в діяльності вказує на те, що в процесі діяльності властивості особистості певним чином трансформуються, зв'язуються один з одним, тобто відбувається їх інтеграція. Результатом цього процесу є утворення в структурі особистості нових, більш узагальнених властивостей з більш складною структурою - *інтегральних властивостей особистості*. Найчастіше в психології особистості під інтегральними властивостями розуміють спрямованість, ціннісні орієнтації, ролі, статусні характеристики особистості тощо. Вони більшою мірою характеризують людину з точки зору його соціальної сутності. Але не можна забувати і про існування таких інтегральних властивостей, як духовність, автентичність (конгруентність), твердість в сенсі сили протистояння несприятливим обставинам, інтернальність-екстернальність, особистісне багатство тощо. Це скоріше «індивідуально-психологічні» властивості [2].

Формування рис особистості здійснюється з психічних процесів, які протікають на тлі психічних станів. Вони являють собою найбільш стабільні і стійкі, мало схильні до змін і при цьому повільно накопичувані психічні утворення. В якості таких А.Г. Ковальов [15] виділив чотири основні категорії. Список рис особистості людини виглядає наступним чином: темперамент; спрямованість;

характер; здібності. При цьому він звертав увагу на певну міру умовності виділення даних структур, оскільки одні й ті самі властивості можуть характеризувати і спрямованість, і характер, і впливати на прояв здібностей. Однак, розгляд цих структур як щодо автономних дуже важливий. Адже при наявності однакових властивостей, наприклад, темпераменту люди можуть сильно відрізнитися один від одного за спрямованістю, характером і здібностями.

1.1.3. Особистісні властивості, необхідні для соціальної адаптації та регуляції поведінки

Соціальна адаптація та регуляція поведінки є функціями особистості, забезпечуючи які вдається досягти оптимальних умов побудови життя, сповненого викликів та випробувань на міцність та стійкість. Як зазначає А. Галян [7], низка зарубіжних та вітчизняних досліджень спрямована на зіставлення індивідуальних ресурсів, необхідних для подолання стресу, і стратегій, які можуть цими ресурсами забезпечуватися. До індивідуальних психологічних ресурсів належать ті, які дають змогу особистості впоратися зі стресовою ситуацією і знизити її негативний вплив, а саме: впевненість у собі, прийняття себе та інших, фізичне здоров'я і витривалість, навички розв'язання проблем і структурування, соціальна підтримка, навички контролю стресу і напруги, фінансові можливості тощо.

Психологічні ресурси людини утворюють реальний потенціал для успішної адаптації до несприятливих життєвих подій. Як вказує у своїй статті А. Галян [775], прийнято виокремлювати два великі класи ресурсів: *особистісні* та *середовищні*. Психологічні ресурси включають навички та здібності індивіда, а середовищні – відображають доступність інструментальної, моральної та емоційної допомоги з боку соціального оточення [7].

Т.М. Титаренко [52] пропонує виокремлювати власне психологічні характеристики, що підвищують стійкість людини до впливу психотравмуючих чинників, що забезпечується механізмами інтрапсихічної адаптації та власне психологічними ресурсами адаптації, які стосуються особистісного, суб'єктного рівня. Серед найбільш згадуваних у дослідженнях рис особистості, відповідальних

за успішність подолання нею важких життєвих ситуацій, дослідниця виокремлює: локус контролю особистості, інтернальність-екстернальність, ступінь психологічної зрілості особистості, плани на майбутнє, здатність до переосмислення минулого у позитивних термінах, суб'єктивне ймовірнісне прогнозування, розуміння закономірностей поточних процесів.

Локус контролю, що виявляється у прийнятті відповідальності і впевненості у своїх можливостях впливати на події, є саме тим чинником, який суттєво впливає на можливість долати життєві труднощі, будучи невід'ємною частиною такої особистісної якості, як витривалість. Підтвердженням цього є позиція В.Франкла [5378], згідно з якою, якщо людина знає «навіщо», то вона може витримати будь-яке «як».

Дж.Крамбо (Crumbaugh) [за 7] також вказує, що ті особистості, хто мав смисл і мету в житті, більш успішно долають важкі життєві обставини. Наявність у людини усвідомлюваних цілей і смислу життя підвищує стійкість до впливу несприятливих обставин, а «екзистенційний вакуум», навпаки, підвищує вразливість людини, позбавляючи її життя вектора і цінності [5378].

Як пише А.Галян [7], психологічна зрілість, що виражається у зрілому ставленні до свого життя, розумний баланс оцінок минулого, майбутнього і теперішнього, створює умови для успішної інтеграції психотравматичної події. Психологічна зрілість є запорукою розуміння закономірностей процесів, що відбуваються навколо особистості та у ній самій. Тому знання правил поведінки в екстремальних (стресових) ситуаціях є когнітивним ресурсом подолання, заснованим на знаннях людини про механізми й закономірності тих чи інших явищ, а також ймовірності їх виникнення. Самі ці екстремальні явища перестають для особистості бути ірраціональними. Здатність планувати майбутнє допомагає людині позбутися невизначеності, адже плануючи, вона аналізує ситуацію (у різних її часових проміжках), прогнозує майбутні дії стосовно бажаної мети.

Дж.Келлі [54, 80] стверджував, що психологічні процеси відбуваються на основі того, як особистість антиципує події. Здатність до ймовірнісного прогнозування подій та знання закономірностей, що лежать в їх основі,

уможлиблює «антиципуюче оволодіння», що значно знижує травмувальний ефект раптових життєвих труднощів.

Досліджуючи адаптацію особистості до нових ситуацій, О.В. Михайленко [за 7] як особистісні ресурси, задіяні на різних фазах адаптації-реадаптації, виокремлює емоційно-вольові характеристики особистості (емоційна стійкість, емоційна комфортність, сміливість, високий самоконтроль, внутрішній самоконтроль). Авторка вважає, що на кожному етапі актуалізуються додаткові особистісні ресурси. Зокрема, в активний період фази адаптації це якості, що відображають реалістичність ставлення до життя (довірливість, практичність, релаксація, незалежність), в латентний – спрямовані на конструктивне спілкування (товариськість, кмітливість, довірливість, правдивість, уникнення боротьби). Упродовж усього циклу адаптації зберігають стійкість цінності «здоров'я», «щасливого сімейного життя», «впевненості у собі», «охайності» тощо [за 7].

Підвищення суб'єктивної значущості цих цінностей пояснюється тим, що у складних та стресових ситуаціях збільшується опора на базові людські цінності, відчуття опори сім'ї, власне здоров'я.

Значною мірою долаття стресових ситуацій залежить від *індивідуального стилю*. На це у своєму дослідженні вказує О.Б. Рогозян [за 7]. Дослідник розглядає його як індивідуально стійку сукупність психологічних засобів, активізованих особистістю для подолання стресових ситуацій, що забезпечують стабільність оптимального рівня психічного напруження, збереження цілісної індивідуальності та автентичності особистості. Ним було з'ясовано, що стійкість особистості до стресу не має жорсткого детермінуючого зв'язку з її нейро-динамічними властивостями.

Отже, виокремленні Т.М. Титаренко [38] особистісні фактори можна приймати складовими психологічного ресурсу, здатного забезпечити особистості позитивний результат у стресових ситуаціях. До того ж, як доводить А. Галян [7], базовим ресурсом поведінки, спрямованої на подолання стресу, є мотиваційне ядро особистості. Таким чином, виходячи із теоретичного аналізу з'ясовано, що індивідуальними психологічними ресурсами, які дають змогу особистості

впоратися зі стресовою ситуацією і знизити її негативний вплив, науковці визначають: впевненість у собі, прийняття себе та інших, фізичне здоров'я і витривалість, навички розв'язання проблем і структурування, соціальна підтримка, навички контролю стресу і напруги, фінансові можливості тощо; прийняття відповідальності і впевненості у своїх можливостях; психологічна зрілість; здатність до ймовірного прогнозування подій та знання закономірностей; емоційно-вольові характеристики особистості, реалістичне ставлення до життя та готовність до конструктивного спілкування; індивідуальний стиль стресостійкості; мотиваційне ядро особистості.

1.2. Поняття стресу в психології

1.2.1. Психологія стресу

Стрес у психології та біології – це будь-який вплив фізичний або довкілля, що викликає реакцію організму. У більшості випадків стрес сприяє виживанню, оскільки змушує організми адаптуватися до умов навколишнього середовища, що швидко змінюються. Переживання стресу, так і сприйняття стресорів є найвищою мірою індивідуальним, тобто те, що турбує одну людину, необов'язково може турбувати іншу.

Впливи, що викликають стресові реакції, прийнято називати стресорами, яких ділять на такі категорії: *зовнішні* (гучний шум, загроза чи небезпека), *фрустраційні* (блоковані сон, їжа, безпека), *робоче навантаження* (нестача часу, надмірні вимоги, а також, навпаки, занижені вимоги та нудна робота), *соціальні стресори* (соціальна ізоляція, міжособистісні конфлікти, цькування, дискримінація), *внутрішньоособистісні конфлікти* (важко розв'язувана суперечність між протилежно спрямованими інтересами, потребами, поривами) [56].

Втім, стрес не обов'язково має бути тільки негативним. Тип адаптивного стресу описують як *евстрес*, що пов'язаний з приємними подіями. Проте коли реакція організму на стрес неадекватна або коли стрес занадто сильний, він може супроводжуватися напругою і тривогою та призвести до психічних розладів. Такий

дезадаптивний стрес називають *дистресом* [91].

Як зазначає Т.В.Циганчук [56], стрес можна класифікувати й за іншими критеріями – наприклад, його тривалістю – *гострий* стрес (гострий стресовий розлад) та *хронічний* стрес. *Гострий стрес* виникає як реакція на раптову подію. Це може бути сильне травматичне переживання, зокрема загроза безпеці або фізичній цілісності людини, втрата близької людини або надзвичайно різка та загрозна зміна в соціальному становищі та/або оточенні людини. Поодинокі або повторювані стресові, психотравмуючі ситуації – наприклад, важка фізична або психічна травма, фізичне, сексуальне насильство або загроза смерті, можуть спричинити появу симптомів *гострого стресового розладу*.

Хронічний стрес, з іншого боку, викликають тривалі стресові стани, що поступово виснажують ресурси, необхідні організму для того, щоб упоратися з цими станами. Це може призвести до повного виснаження. До причин хронічного стресу належать тривалі подружні зради, велике навантаження, недосипання, погані міжособистісні стосунки або неадекватні умови життя.

У психології зазвичай досліджується якась одна зі складових стресу: стресові фактори, що його спричиняють (M.Frankenhaeuser, R.A.Anderson та ін.), різноманітні стресові реакції, що виникають у відповідь на стресор (H.G.Wolff, A.Kagan, L.Levi та ін.). Багато досліджень стосується вивчення психологічного стресу, де окремо розглядаються когнітивні механізми (R.S.Lazarus, S.Folkman та ін.), емоційні та соціально-психологічні аспекти (J.E.McGrath, D.Mechanic та ін.), що впливають на сприйняття, виникнення і перебіг стресових реакцій [за 7]. Можна виокремити і дослідження особистісних особливостей суб'єкта, його фізіологічних характеристик у цьому процесі (R.Lazarus [84] і S.Folkman [76] та ін.) тощо. Досліджувалися і фізіологічні, нейрогуморальні, когнітивні, поведінкові механізми регуляції психологічного стресу. Проте власне, як зазначає Т.В. Циганчук [56] психологічні, соціально-психологічні ресурси людини, потребують глибших досліджень.

Р. Лазарус [84] спробував диференціювати фізіологічне та психологічне розуміння стресу. АТ. Кокс та Дж. Макей [71] у ході своїх досліджень дійшли

висновку, що стрес є моделлю взаємодії людини із середовищем, тобто стрес є реакцією на відсутність «відповідності» між можливостями особистості і вимогами з боку середовища.

Отже, проблема стресу прихована у суб'єктивних властивостях сприйняття, розуміння і ставлення (мотивації) особистості до дійсності. Властивості дійсності, що об'єктивно існують для всіх, викликають у людей різні суб'єктивні переживання та дії (форми реагування), тому причина цих розходжень укладена в самій людині як суб'єкті, у її психологічній системі знань та значень про світ та своє місце у ньому. Особистість з високим рівнем суб'єктивної активності обирає ефективні стратегії подолання складних ситуацій, в основі яких лежить орієнтація на власні ресурси: інтелектуальний та творчий потенціал, емоційну стійкість, саморефлексію тощо.

1.2.2. Психологічний стосунок особистості зі стресом: стресостійкість, стресоопірність, резильєнтність, опанування стресу

Протягом життя особистість постійно має стосунок зі стресом, набуваючи при цьому досвід його успішного опанування та формуючи при цьому низку таких особистісних властивостей як стресоопірність, стресостійкість, резильєнс та інші.

Стресостійкість особистості є набутою властивістю, яка допомагає людині опанувати психобіологічні реакції на стрес, оптимізувати соціокультурні та організаційно-поведінкові стратегії подолання надскладних і надзвичайних ситуацій, уникати або пом'якшити наслідки стресу, визначити ціннісно-сміслові трансформації постстресових наслідків, знайти в собі сили та спрямувати їх на подолання небезпечних ситуацій [17].

В психологічній літературі зустрічаємо поліваріативність вживання феномену «стресостійкість особистості» (Г. Гартман, С. Кобейс, Р. Лазарус [84, 85], С. Мадді [86], Г. Сельє [91], С. Фолькман [76] та ін.), що ускладнює процедуру її діагностики. Г. Гартман та Р. Лазарус [85] зосереджують свою увагу на визначенні наявних копінг-стратегій, які допомагають людині оволодіти та врегулювати взаємовідносини з оточуючим середовищем.

Протягом останніх десятиліть в Україні залишається стабільним інтерес до проблеми розвитку стресостійкості. Свідченням цього є дослідження таких науковців, як Г. Ришко [47] (розвиток стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів), Т. Циганчук [56] (динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів), В. Корольчук [25] (психологія стресостійкості особистості). Однак навіть в умовах повномасштабної війни дослідниками не вироблено єдиної точки зору до визначення сутності стресостійкості. Суттєві розбіжності у визначенні поняття з'явилися через різні підходи до вивчення цієї особистісної якості.

Дослідники [2] розглядають стресостійкість як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність, як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності, як здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я. Розвиток стресостійкості особистості – це передусім пошук ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості, здатність людини активно протидіяти стресам сприяє позитивному психічному стану, визнанню в соціумі, здобуткам у професійній і поведінковій сферах.

О.Когут [17, 18], в ході теоретико-методологічного аналізу праць сучасних науковців пропонує розглядати стресостійкість особистості як системно-інтегративну властивість, яка забезпечує:

- *прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес*, що надає можливість здійснювати якісний профвідбір працівників небезпечних для життя й здоров'я професій, диференціювати особливості стресостійкості спеціалістів поліпрофесійних спрямувань і зменшить ризики емоційного вигорання особистості під впливом організаційних стрес-факторів;
- *оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій* подолання надскладних і надзвичайних ситуацій, що спрямовують ресурси особистості на подолання критичних ситуацій – ненормативної кризи, внутрішнього й зовнішнього конфліктів, фрустрацій і стресових

ситуацій;

- *забезпечення навичками надання психологічної допомоги* людям, що потерпають від небезпечних ситуацій; така оптимізація надає можливість уникнути або пом'якшити наслідки стресу;
- *визначають ціннісно-сміслові трансформації* постстресових наслідків, які мотивують людину на подолання небезпечних ситуацій.

Авторка зазначає, що актуальний стан досліджень свідчить, що поняття стресостійкість має полімодальні визначення, як от: копінг-поведінка, стратегії життєдіяльності, стресоподолання, проактивне подолання складних ситуацій, продуктивні стратегії поведінки, когнітивна «переробка», резилієнтність, саморегуляція, фрустраційна толерантність, копінг-стратегії, стрес-резистентність, життєстійкість [17].

О.О. Когут [18] особливо увиразнює ціннісно-вольову складову стресостійкості особистості, яка супроводжує процес ціледосягнення, прийняття рішення, вмотивовує на вихід із надскладних ситуацій через пошук смислів, цінностей, за ради яких особистість долає екзистенціальні життєві кризи (В. Франкл), регулює емоційнокомунікативну поведінку принципами моралі (Л. Кольберг), забезпечує процес інтеграції людини зі світом, з колективним підсвідомим, з іншою людиною через надособистісні переживання, що описані трансперсональними психологами (К. Юнг, С. Гроф). Цінності переживань, унікальні смисли життя допомагають організувати поведінку в умовах подолання людиною екзистенціальної кризи (В. Франкл).

Ціннісно-вольова складова покликана забезпечувати незалежність від об'єктивних обставин, спрямованість на подолання перешкод, спонукання до активності або гальмування небажаної поведінки людини. Слід зауважити, що механізм вольової поведінки охоплює специфічні й загальні компоненти, характерні для будь-якої цілеспрямованої діяльності, опосередкованої внутрішнім інтелектуальним планом свідомої саморегуляції. У зв'язку з цим вольовий акт включає усвідомлення та вибір мети, боротьбу різноспрямованих мотивацій, прийняття й виконання рішення [17, 53].

На підставі вище сказаного О.О. Когут [17] узагальнює, що *стресостійкість* це системноінтегративна властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; визначення ціннісно-смыслових трансформацій постстресових наслідків. У нашому теоретичному аналізові наводимо системну модель стресостійкості особистості О.О. Когут (Рис.1.), спираючись на яку авторкою була розроблена «Методика диференціальної діагностики стресостійкості особистості», яку будемо використовувати у нашому дослідженні.



Рис.1.1. Системна модель стресостійкості особистості за О.О.Когут [17]

Стресоопірність як категорія у науковому дискурсі представлена доволі не чітко і, часом постає як варіант перекладу з іноземної мови, наголошуючи на волюнтариській та ресурсній складовій. V.G. Sinclair та K.A. Wallston, [92]

пропонують для дослідження шкалу стійкості у подоланні труднощів, вважаючи саме цю характеристику стресоопірністю. Втім стресостійкість як властивість, стресоопірність як тактика та резильєнтність як ресурс є, на наш погляд дуже тісно пов'язаними, але не тотожними за змістом. Спробуємо це довести у межах своїх компетенцій та можливостей. Отже, стресоопірність (робоче визначення) - це сторона стресостійкості, яка вказує на здатність чинити опір (спротив) тому, що обмежує свободу поведінки та свободу вибору особистості.

Ю.Плаксіна [38], зазначає, що *стійкість* (також *резильєнтність*) *особистості* – це якість особистості та водночас процес, які відповідають за здатність людини адаптивно долати життєві труднощі, виклики і несподіванки без довготривалої втрати поступального руху вперед. Резильєнтність (стійкість, опірність) актуалізується в умовах надзвичайних за інтенсивністю впливу ситуацій (втрата роботи, житла чи близької людини, зрада, війна, загрозливе захворювання, автотроща, екологічна або техногенна катастрофа, зустріч з будь-якою формою насилля, репутаційні ризики тощо).

Резильєнтність не означає відсутності емоційної реакції на стрес-фактори чи байдужість до проблем, натомість відображає здатність протистояти натиску, ефективно впоратися із ними, зберігаючи психічне здоров'я функціональним. Особистості з високим рівнем стійкості швидше адаптуються до нових умов, людей, знаходять дієві вирішення проблем, унаслідок чого зберігають позитивну налаштованість на теперішнє та майбутнє, а також виходять із несприятливих ситуацій з оновленою компетентністю. Водночас високий рівень резильєнтності не надає безумовного імунітету до психологічної травми, хоча стійкі особи вправніше борються із її наслідками та швидше переосмислюють, реінтегрують травматичний досвід [8].

Стійкість є багатовимірним компонентом особистості, що вибудовується із взаємодії індивідуальних особливостей та факторів навколишнього середовища. Детермінанти резильєнтності включають біологічні, психологічні, соціо-культурні чинники, які у своїх взаємовпливах обумовлюють те, як конкретна людина зазвичай реагуватиме на стресовий досвід. Таким чином, резильєнтність може

варіюватися від людини до людини, а також змінюватися із часом.

Серед внутрішніх чинників резильєнтності людини найчастіше вказують [1, 7, 27]: життєтвердне мислення, налаштоване на активні дії за будь-яких умов (обґрунтований оптимізм, самоєфективність і здатність вчитися на своїх помилках); сформована узгоджена система індивідуальних цінностей; усвідомлення основних сенсів свого життя; інтернальний локус контролю; почуття спорідненості з іншими (уміння довіряти, комунікувати, просити і отримувати підтримку від інших, поділяти погляди, взаємодіяти задля спільної цілі); емоційна реактивність; відкритість новому досвіду та прийняття життєвих ризиків не як загрози, небезпеки чи трагедії, а як можливості краще пізнати себе та оточуючий світ з іншого ракурсу, набути нових знань і навиків, отримати поштовх для розвитку та самоактуалізації тощо.

До зовнішніх факторів стійкості особистості найчастіше вказуються такі як: реакція людини на стрес і травму ніколи не існує окремо від контексту її взаємодії з іншими людьми, наявних у неї матеріальних, психологічних та соціальних ресурсів, перебування у конкретному релігійному, культурному, політичному, соціальному середовищі [27, 50]. Важливими є серед них є: теплі, довірливі, стабільні стосунки з сім'єю як у дитинстві, так і у періоді дорослості; ресурсні інтимно-особистісні стосунки з партнером/партнеркою; наявність друзів зі спільними цінностями, поглядами, життєвими стратегіями; робота, що відповідає потребам, інтересам та здібностям; соціальний статус та отримувані повага і визнання; впроваджені державою та територіальною громадою системи соціально-економічної підтримки та сприяння розвитку; культуральні особливості соціуму; розвиток резильєнтності (стійкості) [1, 7].

Здатність до адаптації за різних умов та життєвих ситуацій, нейтралізація їхнього можливого негативного впливу, залежить не стільки від об'єктивних характеристик ситуації, скільки від психологічних особливостей людини, її суб'єктивної інтерпретації значущості події та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності їхнього застосування [36].

Резильєнтність є основою опанування стресу та швидкого відновлення після випробувань.

1.2.3. Стрес та його опанування в умовах війни

Війна в Україні тягнеться уже не перший рік, і кожен день, який проживають наші громадяни, є стресовим для них. Це стосується усіх: і військовослужбовців, і мешканців окупованих регіонів, і тих, кому пощастило жити у відносно спокійних областях, і переселенців та біженців. Стрес під час війни так чи інакше зачіпає кожну людину, хоча його сила, інтенсивність і наслідки для психіки та фізичного здоров'я можуть відрізнятись [50].

Стресом називають реакцію організму, яка виникає як відповідь на фізичну чи розумову напруженість або ж загрозу для життя. Під час війни поєднуються усі ці фактори, що значно ускладнює ситуацію. Сама природа стресу досить складна. У ній задіяні різні органи та системи організму, а саме — гіпоталамус, наднирники, гіпофіз. Стрес запускає своєрідну ланцюгову реакцію, що в свою чергу викликає ряд характерних симптомів [50]. Наприклад, він призводить до різкого зростання рівня адреналіну, а це впливає на серцево-судинну систему, а також на метаболічні функції.

Тимчасовий стрес як природна реакція організму на щось, що перевищує його можливості, дозволяє справитись з подіями і далі продовжувати спокійно жити, але коли мова іде про воєнний стан, про постійний вплив різноманітних факторів стресу на життя людей - це може бути небезпечно, тому що наша психіка виснажується. Людина не може жити в постійному стресі, тому що вона перестає адекватно справлятися з життєвими викликами, це може загрожувати появою психічні розлади широкого спектру - від депресії до більш серйозних захворювань [54].

Постійне споживання негативних новин теж небезпечно для психіки, тому важливо врегулювати сприйняття інформаційного потоку, робити його дозованим. Надмірне занурення в новини, постійний їх моніторинг впливає на емоційний стан людини – переживання постійної тривоги чи страху за майбутнє. З'являється небажання щось робити, втрачається цікавість до життя. Людину починають

мучити різноманітні думки, які можуть набути нав'язливої форми. Люди починають себе вести інакше з друзями, з колегами по роботі.

Переважна більшість психологів рекомендують для опанування стресу рятуватися тим, що вам подобається. Для когось таким рятівним колом можуть бути солодощі, для когось — спорт або улюблена робота чи хобі, благодійність. І головне: перманентний стрес — це марафон, тому для того, щоб його витримати, потрібно економити сили і мати та накопичувати певні ресурси.

Психологічний стрес під час гібридної війни є мало вивченим, однак, дослідники [42] вказують на те, що на психологічному рівні є три основні ситуації, які можуть спричинити той чи інший рівень стресу під час війни. І всі ці ситуації пов'язані зі страхом: це страх смерті, страх невизначеності (невідомості) та страх неминучих змін. Всі ці страхи є природними реакціями на неприродні умови та обставини.

Страх смерті, який запускається інстинктом самозбереження й потребою захистити себе і своїх близьких, є природне відчуття, яке необхідне як на полі бою, так і поза фронтом - коли чуємо сирену, вибухи або переглядаємо негативні новини. У таких ситуаціях страх смерті стає небезпечним лише тоді, коли набуває інших форм, як-от паніка, істерика, ступор, нервові тремтіння. Ці гострі стресові реакції не дають змогу швидко приймати рішення й рятуватися або ефективно адаптуватися. Ефективними за таких обставин для зниження рівня стресу є дихальні вправи, техніки усвідомлення і фокусування [42].

Страх невизначеності/страх перед невідомим – ще одна потреба нашої психіки мати хоч якийсь контроль над ситуацією, тому виникає безліч різних запитань: Коли закінчиться війна? Навіщо вони нас вбивають? Чи буде ядерний вибух? Що на мене чекає завтра? І таке інше. Відповідей немає, тому виникає тривога. Для того, щоб знизити рівень цього стресу фахівцями [5] рекомендовано не допустити розвитку психологічних розладів, необхідно усвідомити, що можеш контролювати, а що – ні. Звучить просто - щоб знизити страх невизначеності – треба визначитися, що наразі можливо робити тут і зараз. Потрібен чіткий план дій як вдома, так і на роботі, інформованість і корисна рутинна діяльність. Важливо

визначитися з тим, що і як варто робити в умовах війни та знайти обґрунтування своїм діям [42].

Страх змін в умовах війни є неминучим – це потреба зрозуміти, як тепер з усім цим жити, як прийняти нову реальність [54]. Зміни можуть супроводжуватися почуттям провини. В умовах війни це корисне й потрібне почуття, тому що воно підштовхує до особистої ідентифікації, допомагає бути корисним заради спільної мети. Проблеми настають лише тоді, коли почуття провини набуває хворобливого стану, тобто починає ніби «з'їдати» зсередини, з'являються постійні нав'язливі негативні думки про себе. Якщо їх не зупинити й не почати діяти, то втрачаються сили, настає апатія, виникає бажання сховатися, можуть з'явитися проблеми зі сном, роздратованість, головні болі тощо [42].

Які б страхи не охоплювали людину у часі війни, вона завжди має знати, що є фахівці, які знають як та якими засобами собі зарадити, тому психологічна фахова підтримка на місцях – це не розкіш, а реальна допомога у стані тривалого стресу, це спосіб його опанувати та контролювати, дбаючи про себе та близьких.

Тривалий стрес виявляє себе у тривалій напрузі, тому підтримка громади є важливим ресурсом збереження психологічної стійкості людини в стресових ситуаціях. Багато фахівців відзначають, що позитивне (доброзичливе та сприятливе) соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги, група однодумців також може бути одним з найважливіших чинників стресостійкості людини. Ще один ресурс для підвищення стресостійкості – психологічна компетентність (тобто практична обізнаність) людини, рівень його психологічної освіченості і культури [42, 48].

До стресу можна або адаптуватись, або ж усунути його причину. Оскільки зупинити війну прямо зараз доволі складно, українцям доводиться пристосовуватись до нових реалій, і, зокрема, до того, що стрес тепер буде постійно присутній у нашому житті. Проте боротись із ним необхідно. І це можливо робити як самостійно, так і з допомогою фахівців.

Стрес під час війни може проявлятися цілим рядом характерних симптомів. Причому це можуть бути як психоемоційні розлади, так і соматичні [50]. До перших належить підвищена дратівливість, агресивність, зниження здатності

відчувати задоволення, проблеми з концентрацією уваги та когнітивним мисленням. Також у стані стресу людина страждає від різноманітних проблем із шлунково-кишковим трактом, шкірних висипів, безсоння, тахікардії. У багатьох на фоні стресу розвиваються панічні атаки — різкі напади страху та сильної тривожності, що супроводжуються відчуттям нестачі повітря, пітливістю, тремором усього тіла, нудотою, значним пришвидшенням серцевого ритму [50].

Якщо ж стрес уже перейшов у хронічну стадію, то описані симптоми можуть проявлятися не так яскраво. Але попри це організм продовжує страждати. В такому стані людина може намагатися “заїсти” стрес чи навпаки починає відмовлятися від їжі. Як результат — сильна втрата ваги чи її набір. Також на фоні стресу під час війни можуть розвинути різноманітні хвороби — діабет, серцево-судинні захворювання, рак, псоріаз, інфекційні захворювання та інші. Ну і, звісно, від стресу дуже сильно страждає наша психіка. Тому він є особливо небезпечним, якщо у людини в анамнезі уже були якісь психічні розлади [42, 50].

Питання про те, як опанувати стрес під час війни, сьогодні турбує кожного українця. Повністю позбутися стресу під час війни навряд чи вдасться. Але якщо кожен буде піклуватися про себе, про своє ментальне та фізичне здоров'я, то нам буде значно легше пережити усі випробування цього важкого періоду.

1.3. Теоретичні підходи до особистісних чинників в опануванні стресу

1.3.1. Стрес та особистість

Я ми уже вище згадували, у житті кожної людини можуть трапитися стресогенні ситуації, які важко спрогнозувати: насильство, несправедливість, природні катаклізми, економічні та політичні кризи, пандемії, руйнування життєвих планів, повномасштабна війна тощо.

Ізраїльський психолог травматерапевт Mooli Lahad [83] тривалий час досліджував способи поведінки людей у стресогенних ситуаціях. Він встановив, що у кожної людини є своя власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Такі висновки стали основою BASIC Ph Model.

К.П. Гавриловська [5] зазначає, що ця модель ґрунтується на визнанні

здатності особистості протистояти катастрофам, зберігати своє психічне здоров'я у будь-яких екстремальних ситуаціях. Модель містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Ph означає якийсь ресурс).

1. Belief (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності. Це система переконань, цінностей та смислів, потреба в самореалізації та самовираженні. Важливий сам факт наявності віри.

2. Affect (афект): почуття, емоції. Афективна стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, розмову з кимось про свої переживання. Тут важлива спроба висловити розпізнані почуття прийнятними для людини способами: словесно, письмово (в оповіданні чи в листі); без слів – в танці, малюнку, в музиці, в драмі.

3. Social (соціум): приналежність, родина, друзі. Тут важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації тощо.

4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція. Основний ресурс особистості полягає у творчому самовираженні та у пошукові креативного рішення актуальних проблем.

5. Cognition (когніція): знання, логіка, реальність, думки. Спосіб опанування стресу через актуалізацію ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.

6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність. Спосіб опанування стресу через концентрацію на фізичній діяльності тіла – практика здатності відчувати себе завдяки органам чуття, фізичної активності: спорт, фізична праця, медитація, прогулянки на природі, походи в гори, смакування тощо.

Як пише К.П. Гавриловська [5], під час процесу валідації даної концепції було виявлено, що люди в кризових ситуаціях використовують більше, ніж одну стратегію одночасно. Стресові ситуації є викликом для кожної людини. Якщо стрес

дуже сильний (особиста оцінка) або тривалий, то ресурси вичерпуються. Якщо в умовах кризи індивід використовує лише одну стратегію, вона, зрештою, стає неефективною.

Існує три способи роботи з моделлю BASIC Ph. По-перше, це клінічний психолінгвістичний аналіз розповідей клієнта. Другий спосіб - створення історії в шести частинах [83]. Третій - метрична оцінка BASIC Ph за допомогою Q-сортування тверджень за 5-бальною шкалою Лікєрта [72].

Отже, потенціал для подолання стресогенних ситуацій є у всіх. Комбінація шести параметрів моделі BASIC Ph становить індивідуальний стиль боротьби з несприятливими обставинами. Потенційно кожна людина володіє кожною зі згаданих вище стратегій з раннього дитинства і протягом усього свого життя.

Для фахівців у царині психології модель BASIC Ph допомагає швидко оцінити існуючі стратегії опанування кризи та поточний емоційний стан клієнта; допомагає визначити, чи досить кризового втручання, чи необхідна короткострокова терапія. Модель BASIC Ph дає можливість зрозуміти, що стрес можна долати різними способами. Також демонструє, що всі люди долають стрес по-різному. Саме тому немає універсальних способів опанування стресу, не може бути і універсальних порад щодо поведінки в стресових ситуаціях.

1.3.2. Поняття опанування стресу

Упродовж життя кожна людина стикається із ситуаціями внутрішньої напруги та дискомфорту, які суб'єктивно оцінюються нею як складні або такі, що перевищують її психофізичні можливості, порушуючи звичний плин життя, змінюючи сприйняття оточуючого світу та систему ставлень.

Як зазначають Е.Т. Соломка Т.В. Хома та А.Б. Хлопек [49], ефективність поведінки опанування складних життєвих ситуацій обумовлена великою кількістю взаємопов'язаних змінних: контекстом загрозової ситуації та її оцінкою, індивідуально-психологічними властивостями, наявністю копінг-стратегій, якістю особистісних ресурсів тощо. Предикторами ефективної практики опанування стресу можуть виступати різні складові процесу саморегуляції, що зумовлюють

досягнення необхідного результату: ціннісні орієнтації особистості, впевненість у власних здібностях, наполегливість та інтенсивність зусиль, система особистісних властивостей тощо.

Психологічне значення опановуючої поведінки при стресі полягає в тому, щоб ефективніше адаптувати людину до вимог складної життєвої ситуації, дозволяючи їй оволодіти нею, ослабити чи пом'якшити ці вимоги. Основні завдання долання – забезпечення та підтримка зовнішнього та внутрішнього благополуччя особистості. Для цього необхідне усвідомлення ситуації та способів ефективної взаємодії з нею, а також вміння вчасно їх застосовувати у поведінці.

Як зазначає група дослідників Е.Т. Соломка, Т.В. Хома та А.Б. Хлопек [49], проблема опанувальної поведінки є менш досліджуваним явищем та, попри це, надзвичайно важливим, оскільки вміння опановувати нові, важкі життєві ситуації свідчить про високий рівень розвитку особистості, а також вимагає від неї високих волевих зусиль, належного самоконтролю, рефлексії, гнучкості мислення та інших особистісних якостей.

Як відомо, основним механізмом, що запускає копінг-поведінку, є ситуація [11], тому необхідно вивчати процеси опанування в різних ситуаціях, що дозволяє розкрити спеціальні копінг-стратегії залежно від ситуаційного контексту. Кожен по-різному реагує на стресові ситуації. Те, як ми керуємо стресом, залежить від кількості стресових факторів, тобто обтяжливих подразників, а також від нашого сприйняття важкості цих подразників.

У типових стресових ситуаціях важкість стресора зазвичай визначається минулим досвідом із таким стресовим стимулом. Якщо особистість опинилася в ситуації, на яку, на її думку, може вплинути, тобто має над нею контроль, тоді вона обирає стратегії управління, які допомогли їй подолати подібну ситуацію в минулому.

Але під час повномасштабної війни ми опинилися в ситуації, у якій більшість із нас ще перебуває і переживає, і тому ми можемо сприймати це як те, над чим ми не маємо контролю. Зазвичай можемо відчувати занепокоєння, і ці почуття можуть бути для нас надзвичайними. Об'єктивна ситуація війни та її загроз є предиктором

розвитку таких психічних розладів, як тривога, роздратованість, емоційна виснаженість тощо. Постійні думки про військову ситуацію унеможливають відновлення психічного благополуччя, тому пошук дієвих способів опанування стресу самотужки або при допомозі фахівця є важливою складовою якості психічного життя навіть в умовах воєнного часу.

Висновки до розділу 1

В ході теоретико-методологічного аналізу вивчення особистісних властивостей у зв'язку з опануванням стресу було з'ясовано, що проблема властивостей особистості досі є актуальною та далека від одностайності.

Розрізнення поняття рис, якостей та властивостей особистості теж не має однозначного розв'язання. Втім серед науковців, що зосередились на з'ясуванні суті особистісних рис є ґрунтовні та переконливі аргументи на користь їх теорій. Наразі в психології існує кілька способів виокремлення рис: 1) концептуалізація особистості, пошук рис, що відповідають теоретичним уявленням; 2) вивчення семантичної подібності психологічних рис; 3) факторно-статистичний, який вивчає загальні риси і встановлює проміжний між номінативним та ідіографічним масштаб розгляду людської індивідуальності.

Поняття "*якості особистості*" часто використовується у контексті моральних або етичних характеристик особистості. Воно включає в себе риси, що вважаються важливими для соціального і особистого благополуччя. Якості особистості часто відносяться до моральних або етичних аспектів, таких як чесність, відповідальність, справедливість, доброта тощо.

Поняття "*властивості особистості*" є ширшим і часто використовується для опису якостей або характеристик, які можуть включати як стійкі риси, так і тимчасові стани або схильності (когнітивні здібності, мотиваційні аспекти, емоційні стани тощо). *Властивості особистості* - це стійкі індивідуальні характеристики, які визначають спосіб, у який людина сприймає, реагує та поводить у світі навколо неї; вони є внутрішніми факторами, які впливають на унікальність кожної особистості та формують її унікальну ідентичність.

Виходячи із теоретичного аналізу з'ясовано, що індивідуальними психологічними ресурсами, які дають змогу особистості впоратися зі стресовою ситуацією і знизити її негативний вплив, науковці визначають: *впевненість у собі, прийняття себе та інших, фізичне здоров'я і витривалість, навички розв'язання проблем і структурування, соціальна підтримка, навички контролю стресу і напруги, фінансові можливості тощо; прийняття відповідальності і впевненості у своїх можливостях; психологічна зрілість; здатність до ймовірного прогнозування подій та знання закономірностей; емоційно-вольові характеристики особистості, реалістичне ставлення до життя та готовність до конструктивного спілкування; індивідуальний стиль стресостійкості; мотиваційне ядро особистості.*

Проблема стресу прихована у суб'єктивних властивостях *сприйняття, розуміння і ставлення (мотивації)* особистості до дійсності. Властивості дійсності, що об'єктивно існують для всіх, викликають у людей різні суб'єктивні переживання та дії (форми реагування), тому причина цих розходжень укладена в самій людині як суб'єкті, у її психологічній системі знань та значень про світ та своє місце у ньому. Особистість з високим рівнем суб'єктної активності обирає ефективні стратегії подолання складних ситуацій, в основі яких лежить орієнтація на власні ресурси: інтелектуальний та творчий потенціал, емоційну стійкість, саморефлексію тощо.

В психологічній літературі зустрічаємо поліваріативність вживання феномену «стресостійкість особистості», тому спиратимось на визначення О.О.Когут: стресостійкість особистості - системно-інтегративна властивість, яка забезпечує *прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; визначення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків.*

Ю.Плаксіна зазначає, що *стійкість (також резильєнтність) особистості* – це якість особистості та водночас процес, які відповідають за здатність людини адаптивно долати життєві труднощі, виклики і несподіванки без довготривалої

утрати поступального руху вперед. *Резильєнтність* (стійкість, опірність, опанування стресу) актуалізується в умовах надзвичайних за інтенсивністю впливу ситуацій (втрата роботи, житла чи близької людини, зрада, війна, загрозливе захворювання, автотроща, екологічна або техногенна катастрофа, зустріч з будь-якою формою насилля, репутаційні ризики тощо).

Серед внутрішніх чинників резильєнтності людини найчастіше вказуються: життєствердне мислення, налаштоване на активні дії за будь-яких умов (обґрунтований оптимізм, самоефективність і здатність вчитися на своїх помилках); сформована узгоджена система індивідуальних цінностей; усвідомлення основних сенсів свого життя; інтернальний локус контролю; почуття спорідненості з іншими (уміння довіряти, комунікувати, просити і отримувати підтримку від інших, поділяти погляди, взаємодіяти задля спільної цілі); емоційна реактивність; відкритість новому досвіду та прийняття життєвих ризиків не як загрози, небезпеки чи трагедії, а як можливості краще пізнати себе та оточуючий світ з іншого ракурсу, набути нових знань і навиків, отримати поштовх для розвитку та самоактуалізації тощо.

Стрес під час війни може проявлятися цілим рядом характерних симптомів. Причому це можуть бути як психоемоційні розлади, так і соматичні. До перших належить підвищена дратівливість, агресивність, зниження здатності відчувати задоволення, проблеми з концентрацією уваги та когнітивним мисленням. У багатьох на фоні стресу розвиваються панічні атаки. Потенціал для подолання стресогенних ситуацій є у всіх. Комбінація шести параметрів моделі BASIC Ph становить індивідуальний стиль боротьби з несприятливими обставинами.

Об'єктивна ситуація війни та її загрози є предиктором розвитку таких психічних розладів, як тривога, роздратованість, емоційна виснаженість тощо. Постійні думки про військову ситуацію унеможливають відновлення психічного благополуччя, тому пошук дієвих способів опанування стресу самотужки або при допомозі фахівця є важливою складовою якості психічного життя.

Отже, теоретико-методологічний аналіз виявив серйозне наукове підґрунтя у вивченні властивостей особистості як чинника опанування стресу у часі війни.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ОПАНУВАННЯМ СТРЕСУ

2.1. Особливості організації дослідження та формування вибірки

2.1.1. Формування вибірки та дизайн емпіричного дослідження

В ході психологічної виробничої практики, яка тривала з січня по лютий 2024 року, було зібрано емпіричний матеріал дослідження, у якому взяло участь 56 осіб. Дослідницька вибірка була сформована із багатьох структурних відокремлених підрозділів АТ «Укрзалізниця», оскільки опитування відбувалось у форматі гугл-опитування, поширити його взяв на себе «Центр забезпечення виробництва», де власне проходили практику.

Спільно з очільниками Центру забезпечення виробництва було обговорено план, напрями та обсяг роботи, що мав завершитись міні тренінгом щодо опірності стресові в умовах війни для працівників бази практики. Дослідницьку програму було з'ясовано з керівником практики від вишу, доцент Людмила Володимирівна Музичко допомогла із вибором діагностичних процедур та у створенні загального дизайну магістерського дослідження й порекомендувала зосередитись на зборі емпіричного матеріалу у зручному форматі. За загальним проханням потенційних учасників дослідження виявилось, що віддано перевагу он-лайн опитуванню. Така умова пояснювалась підвищеним рівнем анонімності, зручністю у виборі часу та місця дослідження.

Від керівника відділу був сформульований запит: дослідити стан стосунку до стресу серед працівників та сформувати на основі виявленого навички опірності стресові. З метою вирішення запиту було сплановано дослідження з використанням психодіагностичних валідних методів, що мають українську адаптацію та релевантні меті запиту:

1) *Багатофакторний особистісний опитувальник FPI* (модифікована форма В) (10-пунктовий опитувальника рис особистості, розроблений С. Гослінгом, П. Ренфру та В. Свонном в адаптації М.Б. Кліманської, І.І. Галецької, 2019);

2) *Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale-10, PSS-10)* (S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein (1983) в адаптації О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецької, 2022);

3) *Методика «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості»* (О.О. Когут, 2021);

4) *Коротка шкала стійкого подолання труднощів (стресоопірності) (Brief Resilient Coping Scale, BRCS)* – (V.G. Sinclair & K.A. Wallston, 2004);

5) *Шкала резильєнтності (CD-RISC-10)* (за Коннором-Девідсоном у адаптації З.О. Кіреєвої, О.С. Односталко, Б.В. Бірон, 2020).

На участь у дослідженні погодились 63 особи, однак повністю справились із завданням 56 осіб. За посиланням було запропоновано усі п'ять діагностичних процедур, тому загальна кількість питань складала 219 пунктів (114 питання багатофакторного особистісного опитувальника FPI; 10 – шкала PSS-10; 90 – методика «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості»; 4 питання короткої шкали BRCS та 10 питань шкали CD-RISC-10). Загальний час роботи складав близько 30 хвилин.

Вибірку склали 56 осіб віком від 28 до 52 років, з яких 14% (8 осіб) 50-60 років; 43% (24 особи) 40-49 років; 41% (23 особи) 30-39 років; 2% (1 особа) 20-29 років (Рис. 2.1.).

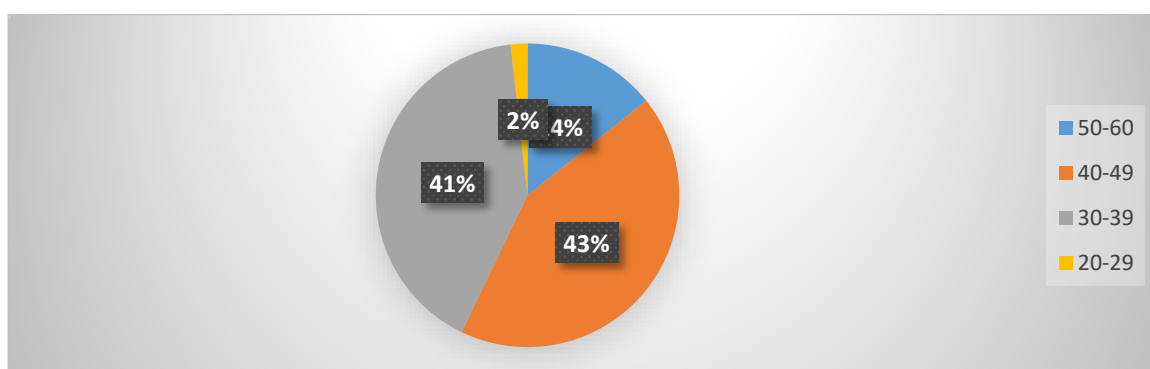


Рис. 2.1. Віковий розподіл респондентів дослідження

Подальший аналіз масиву отриманих даних передбачав дисперсійний аналіз з метою виявлення особистісних чинників в опірності стресові.

Дисперсійний аналіз (англ. Analysis Of Variance - ANOVA) застосовується для дослідження впливу однієї або кількох якісних змінних (факторів) на одну

залежну кількісну змінну (відгук) [15].

В основі дисперсійного аналізу лежить припущення, що одні змінні можуть розглядатися як причини (чинники, незалежні змінні), а інші як наслідки (залежні змінні). Незалежні змінні називають іноді регульованими факторами саме тому, що в експерименті дослідник має можливість варіювати ними та аналізувати результат, що виходить [15]. У нашому випадку *незалежними змінними* виступатимуть особистісні властивості, виявлені за допомогою Багатофакторного особистісного опитувальника FPI, а *залежною змінною* - показник рівня резильєнтності, виявленого за допомогою Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (за Коннором-Девідсоном в адаптації Кіреєвої З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В., 2020).

Основною метою дисперсійного аналізу (ANOVA) є дослідження значущості відмінностей між середніми за допомогою порівняння (аналізу) дисперсій. Розподіл загальної дисперсії на кілька джерел дозволяє порівняти дисперсію, викликану різницею між групами, з дисперсією, викликану внутрішньогруповою мінливістю. Розроблено Рональдом Фішером для аналізу результатів експериментальних досліджень.

На відміну від t-критерію Стьюдента дозволяє порівнювати середні значення трьох і більше груп. Непараметричним аналогом однофакторного дисперсійного аналізу є H-критерій Краскела - Уолліса.

Обмеження застосовності критерію. Досліджувані змінні мають бути розподілені нормально. Кількість значень у досліджуваних змінних: $3 \leq n_{1,2,\dots} \leq 100$.

Зупинимось детальніше на специфіці обраних емпіричних методів та особливостей обробки отриманих даних.

2.2. Діагностика властивостей особистості

2.2.1. Особливості використання багатофакторного особистісного опитувальника FPI (форма В) у модифікації О.Л. Луценка

Багатофакторний особистісний опитувальник FPI - це Freiburg Personality Inventory, що в перекладі означає Фрайбурзький багатофакторний опитувальник. Ця методика розроблена Гамбурзьким університетом, спільно з угорським психологом Кароді. Адаптована в Ленінградському університеті А.А. Криловим, Л.І.Вансовським, В.К. Гайдаєм, В.К. Гербачевським та ін. (1990).

Методика орієнтована на діагностику основних якостей та властивостей особистості, необхідних для соціальної адаптації та регуляції поведінки.

Теоретичною основою методики є шкали, які сформовані на основі результатів факторного аналізу та відображають їх сукупність взаємозв'язків. Представили світу FPI у другій половині двадцятого століття. Завдання опитувальника - виявлення ставлення до труднощів, а також визначення того, як людина справляється з цими проблемами, аналізує емоційний стан, особливості поведінки та інші психологічні аспекти. Особистісні тести-опитувальники - ідеальний варіант для того, щоб краще розібратися в самому собі [28].

Наразі тест FPI має чотири форми - А, В, С і К, які відрізняються один від одної за кількістю питань, проте завдання у них однакове. Всі чотири форми, як показує практика, дають правдиві результати. Найбільш часто використовувана форма - В, її із завидною регулярністю можна зустріти на просторах Інтернету. Розроблена дана форма була А. Криловою і Т. Ронгинською, в багатофакторний особистісний опитувальник входить 114 питань, а надійність даного тесту досить висока.

Загалом тест був створений більшою мірою для прикладних досліджень, у ньому був врахований досвід попередніх схожих опитувальників і система була вдосконалена. Опитувальник FPI має певну кількість шкал, які формуються на базі результатів факторного аналізу. *Головне завдання опитувальника* - це аналіз і діагностика психічного стану особистості, а також властивостей цих станів, які мають найважливіше значення не тільки для соціальної, а й для професійної

адаптації, зокрема також не варто забувати про регуляцію поведінки.

Опитувальник складається з інструкції та переліку питань (Див. Додатки, Додаток А). Багатофакторний особистісний опитувальник FPI має дванадцять шкал, усі чотири форми відрізняються одна від одної лише кількістю запитань. Перше питання тесту вважається перевірочним і не впливає на жодну зі шкал, а вони наступні. З першої за дев'яту шкалу - це базові питання, з десятого по дванадцяті - похідні, їх також називають інтегруючими [28].

Шкали Багатофакторного особистісного опитувальника FPI (модифікована форма В). Перша шкала – *невротичність* - характеризує рівень невротизації людини: високі показники свідчать про виражений невротичний синдром астеничного типу, який супроводжується серйозними психосоматичними порушеннями функціонування людини.

Друга шкала - *спонтанна агресивність* – її показники спрямовані на виявлення і оцінку ймовірності непередбаченої агресії людини: високі показники вказують на підвищений рівень психопатизації, що виявлятиметься у надмірно імпульсивній та запальній поведінці.

Третя шкала – *депресивність* – є маркером психопатологічношо депресивного синдрому: високі показники вказують на присутність такого стану у людини не тільки в емоціях, але і в поведінці, і у ставленні до себе та до соціуму.

Четверта шкала – *дратівливість* - вказує на емоційну стабільність людини: чим вищі показники, тим нестійкіший психічний стан має особистість.

П'ята шкала – *комунікабельність (товариськість)*- за даними показниками можна робити висновок про соціальну активність людини: високі вказують на явно виражену потребу в спілкуванні.

Шоста шкала – *врівноваженість* - аналіз даних відповідей дозволяє зробити висновок про стійкість людини до стресових ситуацій: високі показники говорять про хорошу захищеність в плані психологічного стану від критичних ситуацій.

Сьома шкала - *реактивна агресивність* - показники даного розділу допомагають виявити ознаки психопатизації екстенсивного типу: високі показники вказують на яскраво виражене бажання домінувати.

Восьма шкала - *сором'язливість* - схильність людини до стресового реагування на найбільш буденні життєві події: високі показники - це підвищена тривожність, невпевненість у собі і в своїх силах.

Дев'ята шкала – *відкритість* - дані показники характеризують ставлення людини до свого соціального оточення, а також про рівень самокритичності: чим вищі показники, тим більше відкритість людини до оточуючих.

Десята шкала - *екстраверти та інтроверти* – чим вище показники, тим вище ступінь екстравертованості людини і навпаки.

Одинадцята шкала – *саморегуляція / емоційна лабільність* - чим вищий показник, тим нестійкіший емоційний стан має особистості, що проявляється в перепадах настрою.

Дванадцята шкала - *маскулінність або фемінність* - чим вищий результат, тим вище протікає психічна діяльність більшою мірою за чоловічим типом і навпаки.

Обробка результатів. Початкова процедура аналізу закінчується первинними оцінками, за допомогою яких ще рано робити якісь висновки. Друга процедура обробки полягає у переведенні первинної оцінки в стандартні дев'ятибальні шкали для коректності порівняння шкал, різних за кількістю питань. Для цього використовуються таблиці з відповідними позначеннями (Див. Додатки, Додаток А). У нашому варіанті он-лайн опитування стандартизовані бали заносяться до зведеної таблиці результатів (Див. Додатки, Додаток Ж, Таблиця Ж.1.) для подальшого аналізу та інтерпретації отриманих результатів, формування висновків та рекомендації.

2.3. Особливості діагностики опанування стресу

2.3.1. Вивчення суб'єктивного сприймання стресу за допомогою Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) в адаптації О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецької

Шкала сприйманого (ставлення до) стресу – цікавий і важливий інструмент, оскільки сприйняття того, що відбувається в нашому житті, дуже важливе. Дві людини можуть пережити однакові події по-різному: для однієї ця подія буде

шаленим випробування, а для іншої – звичайними життєвими обставинами. Залежно від сприйняття цих подій та переживань загальний бал за тестом може віднести одного з них у категорію низького стресу (0-10), а іншого – у категорію високого стресу (30-40) (Див. Додатки, Додаток Б).

Як зазначають Вельдбрехт О. О. та Тавровецька Н. І. [4], оригінальна PSS-10 та керівництво до неї (а також інші шкали доктора Ш. Коена) доступні на сайті Лабораторії вивчення стресу, імунітету та хвороб університету Карнегі-Мелон, дозволене їх вільне використання для некомерційних наукових досліджень та в академічних цілях. Автори наголошують, що шкала не має певної точки відсічі балів; отримані показники слід розглядати в контексті конкретної вибірки та робити висновки, виходячи з отриманих середніх оцінок та розподілу показників.

Для вимірювання вираження стресу використано опитувальник «Шкала сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS-10), який дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття респондентами рівня стресу, що вони відчувають у конкретних ситуаціях і відображає той факт наскільки життєві події здаються людині непередбачуваними та неконтрольованими.

Шкала містить 10 тверджень, які респондент оцінює з позиції того, наскільки часто йому доводилося зіткнутися з тими чи іншими емоціями та почуттями протягом *останнього місяця*. Для цього пропонується скористатися 5-бальною шкалою (за Лейкертом від 0 – «ніколи» до 4 – «дуже часто»). Загальний показник по шкалі дозволяє діагностувати *низький* (0-13 балів), *помірний* (14-26 балів) та *високий* рівень сприйманого стресу (27-40 балів) [71].

Отримані бали за даною шкалою заносяться до зведеної таблиці результатів, що знаходиться у додатках (Див. Додатки, Додаток Ж, Таблиця Ж.1.) та будуть залучатися для аналізу стосунку особистості до стресу.

2.3.2. Методика диференціальної діагностики стресостійкості особистості (за О.О. Когут)

Диференційний підхід у психодіагностиці стресостійкості особистості, запропонований Олександрою Олександрівною Когут [18], дозволив авторці

виокремити критерії оцінювання розвитку стресостійкості особистості: *біопсихологічний, соціокультурний, організаційно-поведінковий* а також представити авторську комплексну психодіагностичну методику «Диференційна діагностика стресостійкості особистості». Авторкою розроблено та запроваджено в процес діагностики й розвитку стресостійкості особистості комплексну психодіагностичну методику, що дозволяє виокремити індивідуальні відмінності змісту стресостійкості між людьми й групами людей за *психобіологічним, соціокультурним та організаційно-поведінковим критеріями*.

Обґрунтування ідеї дослідження стресостійкості особистості на основі диференційного підходу розпочала з аналізу ключового поняття. О.О.Когут [18] пропонує розглядати *стресостійкість* як системно-інтегративну властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість біопсихологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; трансформацію ціннісно-сміслових постстресових наслідків. Авторка виокремила ключові складові стресостійкості особистості: *психофізіологічну, емоційно-комунікативну, когнітивну, ціннісно-вольову*.

О.О.Когут встановила, що розвиток стресостійкості особистості детерміновано:

- реакцією особистості на стрес,
- її особистісними характеристиками й
- умовами соціокультурного середовища [18].

О.О.Когут зазначає, що поліваріативність вживання феномену «стресостійкість особистості» ускладнює процедуру її діагностики. Авторка пише: деякі психологи зосереджують свою увагу на визначенні наявних копінг-стратегій, які допомагають людині оволодіти та врегулювати взаємовідносини з оточуючим середовищем (Г. Гартман, Р. Лазарус). Інші дослідники діагностують рівень адаптації осіб до умов кризового соціума (А. Грись, Н. Токарева, М. Contreras, А. Mariela de León, В. Шмаргун). Є й такі, що вивчають особистісні ресурси стресоподолання (А. Сокур), наявні захисні механізми (В. Боснюк, С. Гарькавець,

В. Доценко, В. Казміренко, К. Маннапова), особливості реагування на стресову ситуацію (Л. Царенко) тощо. Та хочеться зосередити увагу на поліваріативності прояву стресу та необхідності запровадження диференційованого підходу в діагностиці стресостійкості особистості [18, С. 98].

У процесі підготовки опитувальника О.О.Когут узагальнює: теоретико-методологічний аналіз праць сучасних науковців надав підстави зрозуміти, що стресостійкість особистості є набутою властивістю, яка допомагає людині опанувати психобіологічні реакції на стрес, оптимізувати соціокультурні та організаційно-поведінкові стратегії подолання надскладних і надзвичайних ситуацій, уникнути або пом'якшити наслідки стресу, визначити ціннісно-сміслові трансформації постстресових наслідків, знайти в собі сили та спрямувати їх на подолання небезпечних ситуацій [18].

Як пише О.О.Когут [18], цінність диференціального підходу Г. Спенсера та В. Штерна полягає в можливості виокремити індивідуальні розходження між людьми й групами людей за біопсихологічним, соціокультурним та організаційно-поведінковим критеріями, що застосовано в діагностиці стресостійкості осіб полігранних професійних спрямувань; за реакціями на стрес на основі темпераментів (за Г. Айзенком, І. Павловим); за біопсихосоціотиповими відмінностями поведінки людини в напружених і стресових ситуаціях (за К. Юнгом); за акцентуаціями характеру, які розглядаються в контексті дослідження як надмірно посилені риси характеру, внаслідок чого людина виявляє вибіркочувствителістю до певних психогенних факторів за нормальної стійкості до інших (за К. Леонгард, А. Лічко, С. Хатуей, Дж. Маккінлі) [18, С. 99].

Авторка методики «Диференційна діагностика стресостійкості особистості» в ході аналізу актуального стану досліджень узагальнює, що поняття стресостійкість має *полімодальні визначення*, як от: копінг-поведінка, стратегії життєдіяльності, стресоподолання, проактивне подолання складних ситуацій, продуктивні стратегії поведінки, когнітивна «переробка», резилієнтність, саморегуляція, фрустраційна толерантність, копінг-стратегії, стрес-резистентність, життєстійкість тощо. Означене, як зазначає О.О.Когут, робить необхідним *застосування системного*

дискурсу дослідження.

Теоретична основа дослідження стресостійкості особистості за О.О.Когут представлено методологією системного підходу К. Берталанфі, Ф. Перегудова, Б. Ломова, С. Виготського, Дж. О'Коннора, І. Макдермотта та ін, а у розкритті поняття «система» спиралися на визначення Дж. ван Гіга (система як сукупність або множинність організаційно пов'язаних між собою елементів).

Системний дискурс дослідження стресостійкості особистості ґрунтується на принципах єдності об'єктів і їхніх зв'язків, забезпечує потребу в упорядкуванні пізнавальної інформації (В. Александров). У дослідженні структури стресостійкості виходили з позицій К. Бернара, який розглядав внутрішнє середовище організму як систему, що забезпечує його виживання в зовнішньому середовищі. В свою чергу механізми стресостійкості особистості застосовано ґрунтуються за принципами системності гомеостазу У. Кеннона. Принцип системного детермінізму А. Петровського і М. Ярошевського запроваджено з метою виокремлення змісту критеріїв діагностики стресостійкості особистості.

Опитувальник складається із *трьох блоків* питань по *15 питань* у кожному, де *перший блок* утворюють питання, що стосуються психобіологічного критерію, другий – соціокультурного та третій блок – організаційно-поведінкового критеріїв. Загальна кількість питань складає 90 пунктів, серед яких пропонується позначити ті, які властиві опитуваному наразі, на даному етапі його розвитку. Інструкція та сам опитувальник розміщено у додатках (Див. Додатки, Додаток В)

Обробка результатів: Загальний рівень стресостійкості – 45 балів. Результати опитування звіряються з ключем. Кожен критерій оцінюється в 15 балів:

10-15 балів – високий рівень стресостійкості або адаптивний;

5-10 балів – середній рівень стресостійкості або середньоадаптивний;

0-5 балів – низький рівень стресостійкості або неадаптивний.

Отримані результати опитування заносимо до зведеної таблиці, розміщеної у додатках (Див. Додатки, Додаток Ж, Таблиця Ж.1).

2.3.3. Діагностика стійкості у подоланні труднощів - стресоопірності за допомогою методики Brief Resilient Coping Scale (BRCS)

Коротка шкала стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale, BRCS) — це ефективний інструмент, що вимірює адаптивне подолання труднощів. Шкала BRCS призначена для виявлення тенденцій справлятися зі стресом високоадаптивним способом.

Коротка шкала стійкості до подолання (BRCS) за авторством Vaughn G Sinclair 1, Kenneth A Wallston [92] складається із 4 пунктів та розроблена для визначення тенденцій справлятися зі стресом високоадаптивним способом. Як запевняють автори Вон Г Сінклер 1 та Кеннет Уолстон [92] дана методика (BRCS) має доказовість надійності та валідності. BRCS має адекватну внутрішню узгодженість і надійність тестування та повторного тестування. Конвергентна валідність шкали демонструється передбачуваними кореляціями з показниками особистих ресурсів подолання (наприклад, оптимізму, впорядкованості, самоефективності), поведінки подолання болю та психологічного благополуччя.

Стійкість долаття, за оцінкою BRCS, також буферизує вплив високих рівнів стресових факторів на симптоми депресії. Також продемонстровано чутливість BRCS до змін, пов'язаних із когнітивно-поведінковим втручанням. BRCS може бути корисною для виявлення осіб, які потребують втручання, спрямованого на підвищення стійких навичок подолання [92].

Як зазначають автори короткої шкали BRCS, стійкість - це складне явище, за якої дієздатність відновлюється та позитивно адаптується до значних стресів (Dyer & McGuinness, 1996). За даними Web-Словник Стера (1996, С. 996), стійкість – це здатність оговтатися від нещастя або легко пристосуватися до нього змінами. Після десятиліття пошуку причин, що сприяють стійкій поведінці, нинішній фокус дослідження змістився у бік захисту – стратегій копінгу (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Richardson, 2002).

У статті V. G. Sinclair та K.A. Wallston [92] представлено валідність і надійність даних для «Короткої шкали стійкості у подоланні труднощів» - (BRCS) з використанням двох вибірок з ревматоїдним артритом. Ревматоїдний артрит (РА)

є аутоімунним станом, який часто супроводжує високий рівень болю, втоми та функціональної недостатності (Пінкус, 1996). Через хронічні захворювання-стресори, пов'язані з РА, ця група може надати корисну інформацію про стійкі шаблони адаптації до стресу.

На початковому етапі розробки шкали V. G. Sinclair [92] написав набір пунктів, пов'язаних з віруваннями, які б теоретично вплинули на когнітивно-поведінкове втручання, призначена для покращення адаптивного подолання та контролю відчуття над стресовими станами. Питання були підібрані для вимірювання пружності та ефективного використання конструкцій, пов'язаних із соціальною підтримкою, що розглядалися у втручанні.

BRCS – це коротка шкала, яка фіксує важливий динамічний і складний процес. Кілька тем впливають із пунктів у BRCS: наполегливість, оптимізм, креативність, агресивний підхід до вирішення проблеми та зобов'язання отримати позитивний ефект у важкій ситуації. Особи, які обирають ці чотири пункти, очікувано цілеспрямовані, вірять у свою здатність розв'язувати несприятливі умови і вже цим досягати успіху щодо викликів.

Перевірка V. G. Sinclair та K.A. Wallston [92] валідності показала, що BRCS має оцінку в теоретично передбачуваних напрямках оцінки з різноманітних особистих ресурсів подолання: адаптаційна поведінка тамування болю та психологічне благополуччя. Ці результати відповідали результатам, опублікованим у дослідженні оцінки корелятив стійкості (Jacelon, 1997; Kaplan, 1999). Оцінки BRCS позитивно корелюють з рівнем освіти та пов'язані з когнітивно-поведінковим втручанням авторів.

Ці висновки свідчать, що BRCS вимірює ресурс подолання, який впливає на психологічні та фізичні результати, додаючи до валідності BRCS міру адаптаційно-конструктивний ресурс подолання. Крім того, автори продемонстрували, що значення BRCS були достатньо чутливими, щоб служити причиною для психологічного втручання. Висновки вказують на те, що еластичний (пружний) копінг повинен накопичувати вплив стресорів на психологічні результати [92].

Оцінки BRCS мали значно нижчі оцінки CES-D високий рівень стресу, ніж

особливо з низькими показниками BRCS. Крім того, автори планують провести дослідження для перевірки актуальності BRCS як предиктора психологічних розладів і депресії у здорових людей. Інформація про стійке подолання може виявитися корисною як для фізичного, так і для психічного здоров'я у роботі терапевтів, оскільки вони намагаються допомогти пацієнтам ефективно впоратися при стресових ситуаціях і станах.

Як переконують V. G. Sinclair та К.А. Wallston [92] відомості BRCS можуть бути корисними для осіб, які потребують втручання, розроблені для формування стійких навичок подолання. Якщо пружне додання може бути посилено, то пацієнти можуть бути більш спроможними витримати стрес без психологічного зриву. BRCS також може бути корисним для дослідників, які прагнуть зрозуміти, як стійкі процеси подолання працюють для захисту людей від наслідків стресу. Адаптивний копінг є головною частиною досліджень в царині здоров'я, які прагнуть керувати популяціями ефективніше та результативніше.

Інструкція та питання «Короткої шкали стійкості у подоланні труднощів (стресоопірності)» (Brief Resilient Coping Scale, BRCS) та інтерпретація детально описані у додатках (Див. Додатки, Додаток Д), а результати, отримані від опитаних заносяться до зведеної таблиці (Див. Додатки, Додаток Ж, Таблиця Ж.1.)

2.3.4. Вивчення рівня резильєнтності за опитувальником Коннора-Девідсона у адаптації З.О. Кіреєвої, О.С. Односталко, Б.В. Бірон

Резильєнтність як предмет вивчення у психології виник нещодавно, а саме з 70-х років ХХ ст. у тезаурус психології увійшло це поняття. Однак однозначного його тлумачення та остаточного і визнаного усіма в науці наразі немає.

Українські вчені З.О. Кіреєва, О.С. Односталко, Б.В. Бірон [13] взялися здійснити адаптацію та апробацію психодіагностичної методики, вивчення психометричних властивостей адаптованої версії шкали резильєнтності засобами конфірматорного аналізу та дослідження її конвергентної валідності шляхом зіставлення з іншими методиками.

Для перекладу була використана методика CD-RISC-10. Вибір цього

опитувальника у дослідженні зумовлений відсутністю психодіагностичного інструментарію дослідження цього феномену для україномовної вибірки, що зумовлює значущість адаптації та валідації методики CD-RISC-10.

Як повідомляють дослідники [13], процес адаптації методики було залучено три експерта (експертами були вчені-психологи, що володіють англійською мовою), які застосували метод прямого та зворотного перекладу. У процесі перекладу психологи-експерти максимально зберегли психологічний зміст стверджень, що відображають феномен резильєнтності.

В англо-російському словнику Ю.Д. Апресяна одним з тлумачень резильєнтності є «запас життєвих сил, що мається». S. Fergus та M.A. Zimmerman [75] визначають резильєнтність як здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь. Margalit вважає, що резильєнтність стосується динамічного процесу, який призводить до адаптації в умовах значних негараздів. К.М. Connor і J.R.T. Davidson вважали, що резильєнтність дає можливість вистояти перед неприємностями, ті, хто є стійким, краще пересуваються через травми життя [72]. G.A. Bonanno називає резильєнтністю здорове функціонування після сильно несприятливих подій [67].

Враховуючи вищезазначене, З.О. Кіреєва, О.С. Односталко, Б.В. Бірон [13], з одного боку, віднесли резильєнтність до групи вольових психічних станів, мотиваційної підгрупи, вважаючи, що резильєнтність є позитивним психічним станом, що спрямовує до адекватної адаптації у часі випробувань, а з іншого боку, резильєнтність є ресурсом, за допомогою якого люди обирають відповідний тип подолання. Автори наголошують, що не схильні ототожнювати поняття «резильєнтність» і «життєстійкість», оскільки вважають, що резильєнтність є системотворним елементом у структурі життєстійкої особистості.

У статті [13] продемонстровано декілька версій Connor-Davidson Resilience Scale, що використовують психологи (CD-RISC-2, CD-RISC-10 та CD-RISC-25). Показано, що ці шкали вимірюють резильєнтність як функцію від п'яти взаємопов'язаних компонентів:

1. особистісної компетентності;

2. прийняття змін та безпечних відносин;
3. довіри / толерантності;
4. контролю;
5. духовних впливів.

Отже, З.О. Кіреєвою, О.С. Односталко, Б.В. Бірон [13] проведено адаптацію та апробацію психодіагностичної методики (CD-RISC-10), вивчено психометричні властивості адаптованої версії шкали резильєнтності засобами конфірматорного аналізу. Встановлено, що шкала резильєнтності адаптованої методики виявила статистично значущі кореляції з іншими шкалами, що вимірюють оптимізм та мету. Порівняно значення коефіцієнтів кореляції шкал резильєнтності, що сформована десятьма та дев'ятьма пунктами, і встановлено, що вони є практично ідентичними психодіагностичними інструментами. Зазначено, що наявна адаптація шкали резильєнтності підтвердила високу конструктну валідність для скороченої версії (10 запитань) та конвергентну валідність та надійність за внутрішньою узгодженістю для скороченої та повної версії. Продемонстровано, що адаптована шкала резильєнтності є валідним та надійним інструментом, який рекомендується у вигляді використання скороченої версії (10 запитань, які надано) як більш узгодженого варіанту.

Таким чином, Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; З.О. Кіреєва, О.С. Односталко, Б.В. Бірон, 2020 та інші), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40). Для визначення нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів на основі результатів Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», проведеного в червні-липні 2022 р. за участі 1257 респондентів (67,7% жінок і 32,3% чоловіків) віком від 18 років зі всіх регіонів України (О.М. Кокун, 2022) [23].

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах) та сам бланк

опитування представлений у додатках (Див. Додатки, Додаток Е), а емпіричні дані, отримані від опитаних за цією шкалою зносим до зведеної таблиці (Див. Додатки, Додаток Ж, Таблиця Ж.1).

Висновки до розділу 2

Вході організації дослідження властивостей особистості у зв'язку із опануванням стресу нами було підготовлено зручний у використанні гугл-опитувальник, який складався із набору валідних та релевантних меті нашого дослідження методів:

1) *Багатофакторний особистісний опитувальник FPI* (модифікована форма В) (10-пунктовий опитувальника рис особистості, розроблений С. Гослінгом, П. Ренфру та В. Свонном в адаптації М.Б. Кліманської, І.І. Галецької, 2019);

2) *Шкала сприйманого стресу* (Perceived Stress Scale-10, PSS-10) (S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein (1983) в адаптації О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецької, 2022);

3) *Методика «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості»* (О.О. Когут, 2021);

4) *Коротка шкала стійкого подолання труднощів (стресоопірності) (Brief Resilient Coping Scale, BRCS)* – (V.G. Sinclair & K.A. Wallston, 2004);

5) *Шкала резильєнтності (CD-RISC-10)* (за Коннором-Девідсоном у адаптації З.О. Кіреєвої, О.С. Односталко, Б.В. Бірон, 2020).

На участь у дослідженні погодились 63 особи, однак повністю справились із завданням 56 осіб. За посиланням було запропоновано усі п'ять діагностичних процедур, тому загальна кількість питань складала 219 пунктів (114 питання багатофакторного особистісного опитувальника FPI; 10 – шкала PSS-10; 90 – методика «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості»; 4 питання короткої шкали BRCS та 10 питань шкали CD-RISC-10). Загальний час роботи складав близько 30 хвилин.

Проаналізовано особливості вибірки та обґрунтована доцільність

застосування дисперсійного аналізу з метою виявлення особистісних чинників в опірності стресові.

Детальний опис ораних методик показав їх ґрунтовність, зручність, зрозумілість та надійність у застосуванні. Ще одним бонусом є їх доступність та відкритість у використанні, тому всі матеріали щодо самих методик представлені у додатках. Для зручності у пошуку подальших тенденцій у емпіричному матеріалі, створено та систематизовано узагальнені таблиці даних, що представлені у додатках.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ

3.1. Аналіз особистісних властивостей, необхідних для соціальної адаптації та регуляції поведінки

3.1.1. Особливості дезадаптивних властивостей особистості

Опитування за методикою FPI (Модифікована форма В) в адаптації О.Л. Луценко (Харків, 2016) дозволило отримати цікаві результати.

Показники шкал, що вказують на труднощі соціальної адаптації та можливості конструктивної регуляції поведінки: «Невротичність», «Психотизація», «Депресивність» та «Дратівливість», що характеризують рівень невротизації особистості мають такі тенденції (Рис. 3.1).

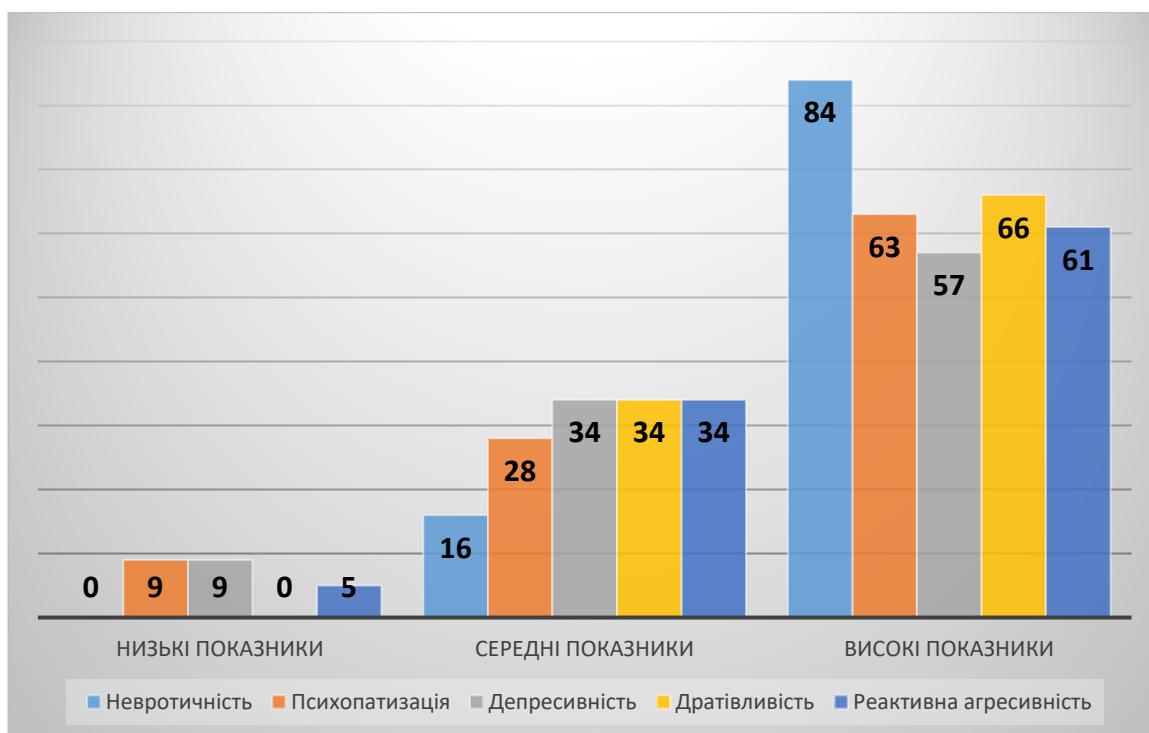


Рис. 3.1. Виявлені показники чотирьох шкал, що вказують на труднощі соціальної адаптації та можливості конструктивної регуляції поведінки (%)

Як бачимо, дезадаптаційні властивості особистості учасників дослідження мають вагому перевагу у бік високих показників. Високі оцінки за шкалою «Невротичність» (84% опитаних) свідчать про наявність невротичного синдрому астеничного типу зі значними психосоматичними розладами, а за шкалою «Спонтанна агресивність (психопатизація)» (63%) - про надмірну запальність та

низький контроль як і «Дратівливість» (66%) свідчить про схильність до афективного реагування, що створює несприятливі умови для індивідуальної поведінки. Гостро стоїть питання «Депресивності» (57% відповідей), адже високі оцінки за цією шкалою свідчать про наявність депресивних ознак, що визначають відповідне ставлення до себе та до соціального середовища. Зміщення показників за шкалою «Реактивна агресивність» у бік вищих (61% відповідей) вказує на можливість для агресивного ставлення до соціального оточення і вираженого прагнення до домінування, а, отже, умови для нездорової конкуренції в умовах виробництва.

Варто відзначити, що низьких показників за шкалами «Невротичність» та «Дратівливість» зовсім відсутні, що має вказувати на вкрай гостру потребу надмірного контролю у виконанні професійних обов'язків та потреби заземлення поза виробничою сферою. Така обставина унеможлиблює підтримання теплих довірливих стосунків, а також велику потребу у конструктивних видах виходу негативних переживань у напрямі засвоєння та практики нових активностей.

Таким чином, виразні показники особистісних властивостей дезадаптивного спрямування учасників дослідження говорять на користь вживання необхідних заходів щодо профілактики вигорання. Формування навичок оздоровчої поведінки, турботи про власне ментальне здоров'я та про соціальні контакти та особливої уваги керівництва до характеру стосунків у команді.

3.1.2. Аналіз адаптивних властивості особистості

Адаптивні властивості особистості, що репрезентують конструктивні можливості особистості в опануванні стресу представлені таким списком: комунікабельність, відкритість, врівноваженість, емоційна лабільність. Втім умовно нейтральними чи тими, що дозволяють бути автентичними собі у будь-якій ситуації і стресові зокрема – це конструкти маскулінність / фемінність, інтровертованість / екстравертованість та сором'язливість.

Як видно із попереднього аналізу дезадаптивних властивостей опитаних

компенсується їх адаптивними властивостями. Як бачимо на Рис. 3.2, графічний аналіз вказує на широке поле можливостей у блокуванні негативних тенденцій ефективних варіантів регуляції поведінки.



Рис. 3.2. Виявлені показники семи шкал, що вказують на особливості соціальної адаптації та можливості конструктивної регуляції поведінки (%)

Варто відзначити, що показники розподілені у бік середніх та високих значень, окрім «Відкритості» - ця шкала вказує на достатню відвертість учасників дослідження, але доволі помірну у бік середніх значень (43% низькі показники та 52% - середні) та трьох осіб, яким важливо було створити про себе краще враження – 5%. Також тут варто зазначити, що високі оцінки можуть свідчити про прагнення до довірливо-відвертих взаємовідносин з оточуючими людьми і достатній рівень самокритичності.

Графічний аналіз отриманих результатів за конструктивними показниками особистісних властивостей засвідчує високі показники з «Комунікабельності» (61%), «Емоційної лабільності» (55%), у рівній мірі «Врівноваженості» та «Маскулінізму - фемінізму» (по 54%), «Сором'язливості» та «Екстравертованості» у 50% випадків.

Отже, 61% опитаних мають виражену потребу у спілкуванні та постійну готовність до її задоволення; 54% опитаних заявляють про достатню захищеність

до дії стрес-факторів, звичайних стресових життєвих ситуацій, які ґрунтуються на впевненості в собі, оптимістичності й активності; 50% опитаних вказують на свої властивості як екстравертів і стільки ж - про наявність тривожності, скованості, невпевненості - труднощах в соціальних контактах; 55% респондентів все ж відчують нестійкість емоційного стану, який виявляється в частих коливаннях настрою, схильності гарячкувати, подразливості, недостатній саморегуляції.

Межове самовладнання властиве 32% опитаних, а ознаки достатнього самовладнання відзначають 13% респондентів. Андроґінні ознаки плинності психічного життя демонструють 61% опитаних, чоловічий тип – 54%, а фемінний - 4%, хоча вибірка переважно жіноча.

Отже, врівноваженість, відкритість, комунікабельність, емоційна лабільність, андроґінність у виконанні поставлених завдань на виробництві дозволяють опитаним справлятися з викликами та належним чином виконувати свої функціональні обов'язки.

3.2. Суб'єктивне переживання та опанування стресу в умовах війни

3.2.1. Особливості сприймання стресу та стресостійкість

В результаті проведеного психодіагностичного обстеження можна стверджувати, що сприйняття стресу опитуваними має такі особливості (Рис.3.3).

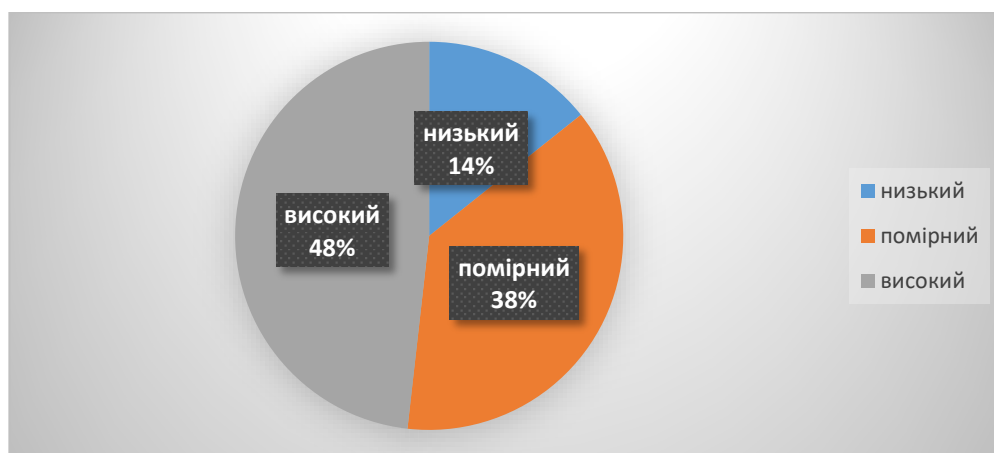


Рис 3.3. Особливості рівня суб'єктивного сприйняття стресу в учасників дослідження

Як бачимо з рисунка, близько половини досліджуваних (47%) вважають, що

наразі мають високий рівень стресу, 38% - відзначають його як помірний, а 14% майже його не відчувають останнім часом. У зв'язку із цим спробуємо проаналізувати особливості стресостійкості осіб, що відзначають високий рівень стресу та порівняємо її з іншими учасниками дослідження (Рис. 3.4.).

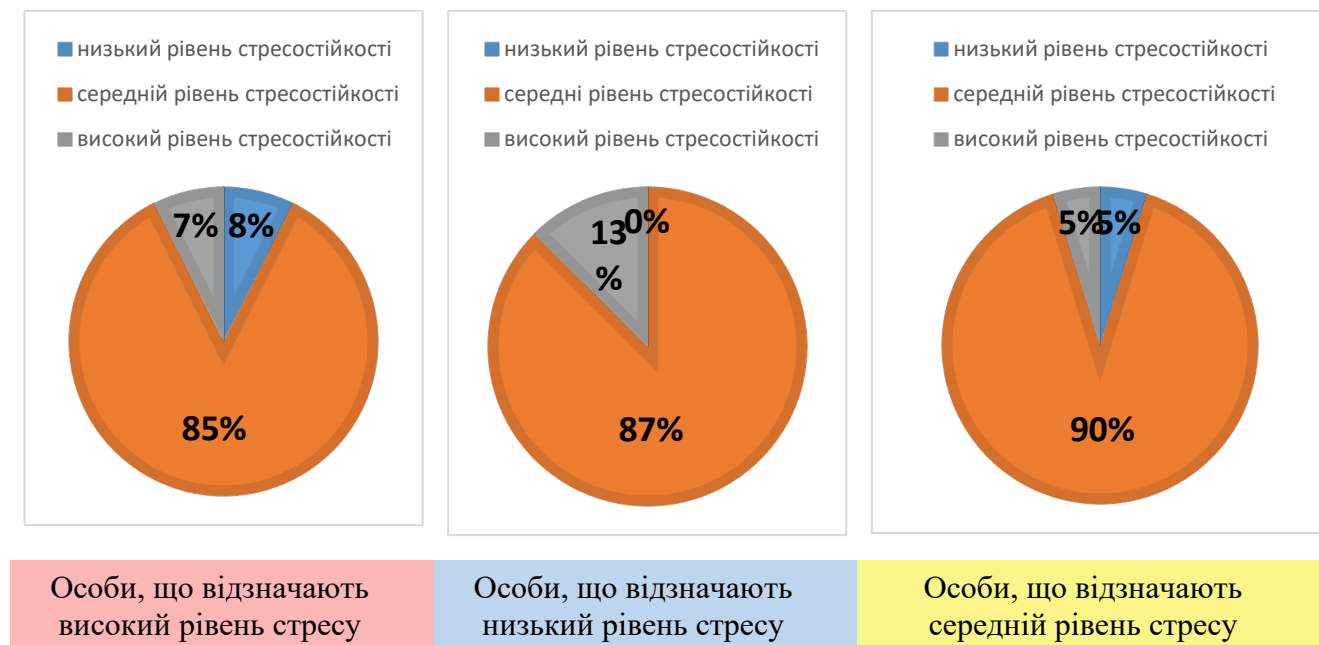


Рис.3.4. Особливості стресостійкості осіб з різним рівнем сприйняття стресу

Таким чином бачимо переважно середній рівень стресостійкості в усіх трьох групах, що вказує на середньоадаптивний рівень стійкості до стресу (85%, 87% та 90%). Водночас адаптивний рівень стресостійкості властивий невеликій кількості осіб, що відзначають наявний високий стрес у себе - всього дві особи **ДБ** та **МЗ** (Див. Додатки, Додаток Ж, Таблиця Ж.1.) – це означає, що вони здатні впоратися із наявним напруженням, а от такі досліджувані як **МГ** та **ЖО** мають менше шансів успішно справитись з наявним стресом у їх житті, оскільки мають низький рівень стресостійкості (Див. там само). Особи, що відзначають низький рівень стресу наразі мають вищі показники стресостійкості – у 13% випадків, а досліджувані, що відзначають наразі середній рівень стресу у їх житті мають по 5% осіб (**ДН**), що мають адаптивні можливості і стільки ж (**ЛП**), у яких ці можливості є більш скромними.

Особливості стресостійкості, виявленої за методикою О.О.Когут, показав такі пропорції у шкалах психобіологічної (ПБ), соціокультурної (СК) та

організаційно-поведінкової (ОП) стресостійкості. На основі цих значень формується загальний рівень стресостійкості (ЗРсс) (Таблиця 3.1.)

Таблиця 3.1

**Показники рівня стресостійкості (за опитувальником ДДСО
О.О.Когут) (n=56)**

Рівень показників	Психобіологічна стресостійкість (ПБ)		Соціокультурна стресостійкість (СК)		Організаційно-поведінкова стресостійкість (ОП)		Загальний рівень стресостійкості (ЗРсс)	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Високий	27	48	17	30	21	38	16	29
Помірний	21	38	24	43	26	46	22	39
Низький	8	14	15	27	9	16	18	32
сума	56	100	56	100	56	100	56	100

Для унаочнення показників стресостійкості, виявлених у досліджуваних сформуємо рисунок (Рис. 3.5). Особливості стресостійкості 56 опитаних засвідчують оптимальний функціональний стан психобіологічної складової – майже половина опитаних (48%) заявляють про достатньо адаптивний статус стану контролю над власним тілом, відсутністю психосоматичних скарг.

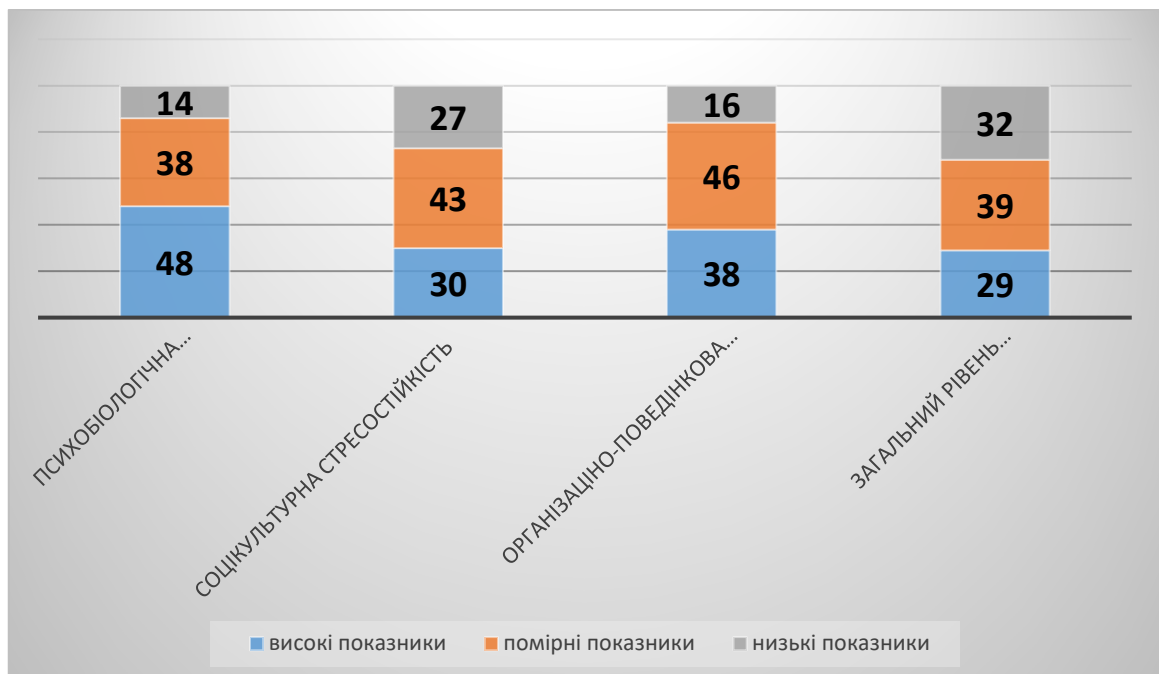


Рис. 3.5. Особливості стресостійкості за шкалами опитувальника (О.О.Когут), n=56, (%)

Водночас скаржаться на стан здоров'я організму 14% опитаних, а 38%

респондентів часом відчують хворобливу симптоматику, але час від часу. На наш погляд, це означає достатньо психобіологічного ресурсу в опитаних та достатніх умов виявляти стресостійкість у побуті та виробництві.

Найскладнішою виглядає ситуація з соціокультурним рівнем стресостійкості – адже менше третини респондентів почуваються впевнено у соціальних взаєминах – катастрофічно бракує підтримки 29% опитаних та почуваються відносно рівно 43%, яким достатньо підтримки, але відчують брак безпечного місця вдома і на роботі. Така обставина цілком можлива для пояснення – у часі війни почуватися захищеним та ще й у Києві проблематично, тим не менше, ситуація потрохи врівноважується – все ж 30% респондентів почуваються комфортно у соціальній взаємодії – здатні підтримувати інших, дбати про себе та близьких, отримувати навзаєм тепло і вдячність.

Організаційно-поведінкова сторона стресостійкості (Див. Таблиця 3.1. та Рис. 3.5) має подібну тенденцію, що і вище розглянуті, однак тут мова стосується самоорганізованості, організованості робочого місця та впорядкованості професійного середовища – ці складові утворюють завбачене, зрозуміле, прогнозоване середовище, де рівень стресу вдається контролювати. Втім, ця обставина властива 38% опитаних на високому рівні, 46% - час від часу (залежно від актуальної ситуації), а для 16% відчуття невизначеності є серйозним тригером, що знижує їх стресостійкість.

Таким чином, загальний рівень стресостійкості презентує відносно пропорційне співвідношення показників високої (29%), помірної (39%) та низької (32%) здатності зберігати стійкість при стресі. Для нормального функціонування виробництва необхідна програма підтримки, турботи про себе та близьких, тренінги на підвищення стресостійкості працівників з метою попередження вигорання, можливих конфліктів, емоційного виснаження.

Таким чином, можемо узагальнити, що значна кількість учасників дослідження потребують формування навичок роботи зі стресом на постійній основі, що можливо за умови участі у тренінгові та постійній практиці рекомендацій для накопичення психологічного ресурсу.

3.2.2. Аналіз стресоопірності та резильєнтності

Наступний показник, що має засвідчити психологічний ресурс в опануванні стресу – це опірність стресові, здатність виявляти здатність опановувати себе в умовах викликів, що виявлялась нами за допомогою шкали Brief Resilient Coping Scale – BRCS. Як виявилось, дана властивість не пов'язана прямо із стресостійкістю, оскільки особи з високими показниками стресостійкості низькі показники стресоопірності у 3 випадках (учасники дослідження під шифрами ДБ, ДН, МЗ) та 1 випадок – середній показник (АВ) (Див. Додатки, Додаток Ж, Таблиця Ж.1). Цікавим учасником дослідження виявився АВ, оскільки за іншим опитувальником виявив високі оцінки за шкалою соціально-бажаних відповідей – 7 із 9, тому його щирість у відповідях може бути сумнівною і у решті випадків.

Аналіз резильєнтності як здатності не тільки витримувати виклики стресу, а й швидко відновлюватися після них виявив такі особливості (Рис.3.5)

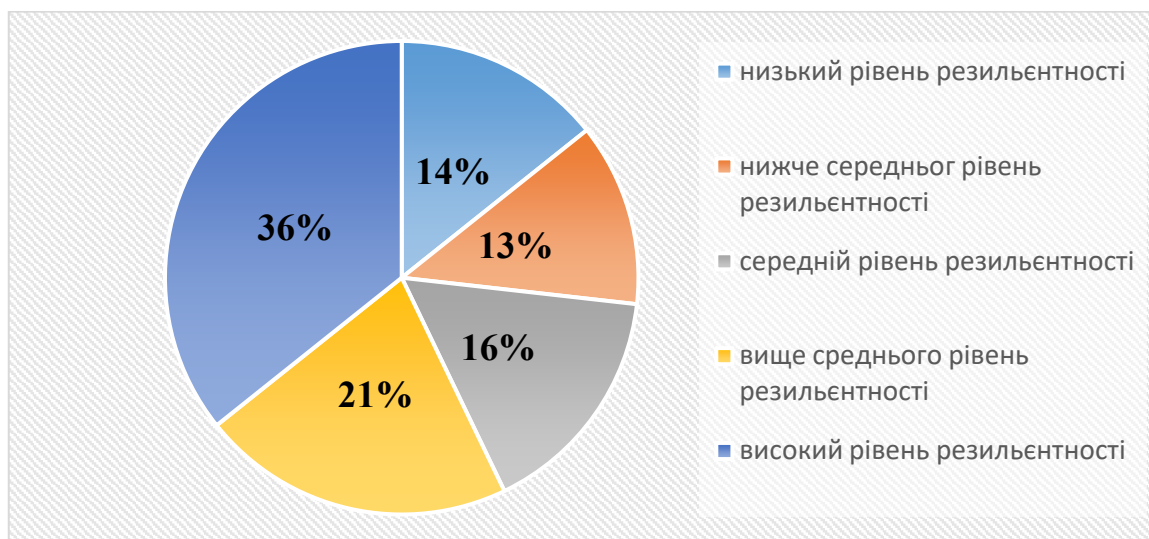


Рис. 3.5. Особливості показників резильєнтності опитаних

Високий рівень резильєнтності виявлено у 36% опитаних та вище середнього цей показник сягає значення 21%, таким чином важливо відзначити, що навички швидкого відновлення притаманні більшій половині опитаних. Середні на нижче середнього показники рівня резильєнтності демонструють 43% учасників дослідження. Високі показники стресостійкості та резильєнтності збігаються тільки у трьох опитаних (ДБ, ДН та МЗ), причому двоє із них відзначають наразі

високий рівень стресу, а один – помірний (Див. Додатки, Додаток Ж, Таблиця Ж.1).

Отже, попередній аналіз виявлених результатів обґрунтовує необхідність вживати заходів щодо формування навичок конструктивного протистояння стресові і один із напрямів має бути спрямованим на формування відповідних властивостей особистості, на чому зосередимо увагу у наступному пункті.

3.3. Особистісні властивості як чинники опанування стресу

З метою перевірки гіпотези та у відповідності до поставлених завдань застосовуємо метод однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) з використанням пакету STATISTICA 10.0. В основі дисперсійного аналізу лежить припущення, що одні змінні можуть розглядатися як причини (чинники, незалежні змінні), а інші як наслідки (залежні змінні).

У нашому випадку *незалежними змінними* виступатимуть особистісні властивості, виявлені за допомогою Багатофакторного особистісного опитувальника FPI, а *залежною змінною* - показник опанування стресу - рівня резильєнтності, виявленого за допомогою Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (за Коннором-Девідсоном в адаптації Кіреєвої З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В., 2020).

Таблиця 3.2.

Дані дисперсійного аналізу показників двох опитувальників: FPI та CD-RISC-10

Шкали за FPI	Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)						
	Сум.кв ад ефект	Ст. св ефект	Сер кв ад ефект	Ст св помилки	Сер.кв помилки	F	p
I. Невротичність	14,34781	23	0,623818	3,55201	32	0,111000	5,619969
II. Спонтанна агресивність	31,13540	23	1,353713	18,50439	32	0,578262	2,341002
III. Депресивність	35,24437	23	1,532364	21,13837	32	0,660574	2,319746
IV. Дратівливість – емоційна стійкість	11,07130	23	0,481361	9,11622	32	0,284882	1,689684
V. Комунікабельність	23,35857	23	1,015590	9,43892	32	0,294966	3,443073
VI. Врівноваженість	34,10589	23	1,482865	29,93139	32	0,935356	1,585348
VII. Реактивна агресивність	30,63105	23	1,331785	7,50804	32	0,234626	5,676193
VIII. Сором'язливість	23,15184	23	1,006602	15,82344	32	0,494483	2,035667
IX. Відкритість	18,39533	23	0,799797	12,00807	32	0,375252	2,131358
X Екстраверсія - інтроверсія	42,38993	23	1,843040	17,82487	32	0,557027	3,308709

XI. Емоційна лабільність	39,47558	23	1,716329	23,40004	32	0,731251	2,347113
XII. Маскулізм - фемінізм	36,28703	23	1,577697	13,99381	32	0,437307	3,607759

Наведені у таблиці тут (Табл. 3.2) та у додатках (Див. Додатки, Додаток 3, Таблиця 3.1.) дані, є результатами обробки шкал FPI та резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) за допомогою дисперсійного аналізу (ANOVA) включають кілька важливих показників для кожної шкали FPI:

- сумарні квадрати ефекту (Sum of Squares of Effect): показує варіацію, пояснену незалежними змінними.
- ступені свободи ефекту (Degrees of Freedom of Effect): кількість незалежних значень, що варіюються в обчисленнях для даних.
- середні квадрати ефекту (Mean Squares of Effect): сумарні квадрати ефекту, поділені на ступені свободи.
- ступені свободи помилки (Degrees of Freedom of Error): кількість незалежних значень, що залишаються після урахування ефекту.
- середні квадрати помилки (Mean Squares of Error): сума квадратів помилки, поділена на ступені свободи помилки.
- F-значення (коефіцієнт Фішера): відношення середніх квадратів ефекту до середніх квадратів помилки, яке використовується для визначення статистичної значущості результатів.
- P-значення: ймовірність отримання такого результату, якщо нульова гіпотеза є вірною. Низьке значення (зазвичай <0.05) вказує на статистичну значущість результату.

У таблиці, де аналізуються дані за шкалами FPI щодо CD-RISC-10, червоним кольором позначено *статистично значущі відмінності результатів* резильєнтності щодо **десяти** шкал: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, комунікабельність, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість, екстра-інтроверсія, емоційна лабільність, маскулізм-фемінізм – всі вони мають F-значення (критерій Фішера), яке вказує на те, що різниця між ними та резильєнтністю є статистично значущою при заданому рівні значущості ($p < 0.05$). Це означає, що перелічені властивості особистості не є чинниками

опанування стресу, оскільки середні значення всередині даних по цих шкалах не збігаються з середніми значеннями по шкалі резильєнтності.

Такі шкали як «Дратівливість - емоційна стійкість» та «Врівноваженість» виявили збігання тенденцій у показниках зі шкалою резильєнтності (Див. Додатки, Додаток 3), тому маємо підстави вважати, що саме вони виступають у ролі чинників опанування стресу. Змістовно шкала «Дратівливість – емоційна стійкість» не надто стосується опанування на рівні здорового глузду, однак автори у цій шкалі наголошують на тому, що високі оцінки за цією шкалою свідчать про схильність до афективного реагування. Ймовірно, за умов війни та у відповідності емоцій «тут і зараз» така практика виправдовує себе і дозволяє вчасно каналізувати невдоволення та залишатись у фокусі розв'язання нагальних проблем. Водночас низькі показники за шкалою важать на користь емоційної стійкості, що в дисперсійному аналізі знайшло своє відображення.

Щодо шкали «Врівноваженість», то очевидним є зв'язок, але завдяки дисперсійному аналізу з'ясовано, що врівноваженість як властивість особистості визначає здатність конструктивно опановувати стрес і це важливо, оскільки причинно-наслідкові зв'язки тут себе виявили у повній мірі – якщо хочете набути навичок опановувати стрес спрямовуйте зусилля на формування такої властивості як врівноваженість, гармонійність у справах, стосунках, навантаженні тощо.

Перевірка гіпотези, на яку був орієнтований дисперсійний аналіз, вивив той факт, що такі властивості особистості, які (за логікою та за дослідженнями інших науковців) мають бути пов'язані з опануванням стресу, не виявили такої тенденції. Зокрема високі показники за шкалою «Відкритість» у авторів діагностичної процедури (Багатофакторний особистісний опитувальник FPI за адаптацією О.Л.Луцєко) свідчить про прагнення до довірливо-відвертих взаємовідносин з оточуючими людьми і достатній рівень самокритичності, проте певною мірою свідчать про щирість відповідей досліджуваної особи. Тобто за змістом цей конструкт семантично тяжіє до автентичності та її відсутності, але дисперсійний аналіз не вияви впливу цієї властивості особистості на опанування стресу.

Не підтвердились, висунуті у гіпотезі такі властивості особистості (ті, що

мали б виявитися чинниками опанування стресу) як: самовладнання – саморегуляція (емоційна лабільність), спонтанна агресивність та емоційна стійкість. Ймовірно у шкалі XI є обернена по відношенню до назви шкали тенденція, адже за задумом авторки високі оцінки свідчать про нестійкість емоційного стану, який виявляється в частих коливаннях настрою, схильності гарячкувати, подразливості, недостатній саморегуляції, низькі - про достатнє самовладнання. Щодо показників шкали «Спонтанна агресивність», то за тлумаченням авторів Багатофакторного особистісного опитувальника FPI (адаптація О.Л.Луцегко) вона має виявити й оцінити рівень психопатизації особистості, що створює умови для індивідуальної поведінки, що, на наш скромний погляд, теж відображає обернену характеристику до спонтанної агресивності – психопатизацію.

Таким чином, гіпотеза підтвердилася частково: особистісними властивостями, що постають чинниками опірності стресові доведеними є врівноваженість та емоційна стійкість, а відкритість, самовладнання та спонтанна агресивність не знайшли такого статистичного підтвердження.

Висновок до розділу 3

Аналіз отриманих результатів за емпіричною програмою вивчення властивостей особистості як чинників опанування стресу виявив низку цікавих узагальнень.

Показники шкал на за методикою FPI (Модифікована форма В) в адаптації О.Л. Луценко (Харків, 2016) вказують пікові значення невротичності -84% опитаних, психопатизації – 63%, дратівливості – 66%, депресивності – 57% та реактивної агресивності – у 61% опитаних, що свідчить про гостроту переживання стресу та скарги на психофізіологічне функціонування – відсутність контролю за тілом. Водночас ресурсом є високі показники комунікативності, врівноваженості, екстравертованості більш як у 50% опитаних.

Отже, 61% опитаних мають виражену потребу у спілкуванні та постійну готовність до її задоволення; 54% респондентів заявляють про достатню

захищеність до дії стрес-факторів, звичайних стресових життєвих ситуацій, які ґрунтуються на впевненості в собі, оптимістичності й активності; 50% опитаних вказують на свої властивості як екстравертів і стільки ж - про наявність тривожності, скованості, невпевненості - труднощах в соціальних контактах; 55% респондентів все ж відчують нестійкість емоційного стану, який виявляється в частих коливаннях настрою, схильності гарячкувати, подразливості, недостатній саморегуляції.

Аналіз стресостійкості у зв'язку зі ставленням респондентів до стресу дозволив порівняти ці особливості та зазначити середньоадаптивний рівень стійкості до стресу у 85%, 87% та 90% опитаних.

Стресостійкість психобіологічна представлена на ресурсному рівні у 86% опитаних, соціокультурна – на цьому ж рівні представлена у 73% респондентів, а організаціо-поведінкова на достатньому рівні у 84% опитаних. Загальний рівень стресостійкості за опитувальником О.О.Когут репрезентує відносно пропорційне співвідношення показників високої (29%), помірної (39%) та низької (32%) здатності зберігати стійкість при стресі. Для нормального функціонування виробництва необхідна програма підтримки, турботи про себе та близьких, тренінги на підвищення стресостійкості працівників з метою попередження вигорання, можливих конфліктів, емоційного виснаження.

Таким чином, можемо узагальнити, що значна кількість учасників дослідження потребують формування навичок роботи зі стресом на постійній основі, що можливо за умови участі у тренінгові та постійній практиці рекомендацій для накопичення психологічного ресурсу.

Високий рівень резильєнтності виявлено у 36% опитаних та вище середнього цей показник сягає значення 21%, таким чином важливо відзначити, що навички швидкого відновлення притаманні більшій половині опитаних. Середні на нижче середнього показники рівня резильєнтності демонструють 43% учасників дослідження.

В ході дисперсійного аналізу за шкалами FPI щодо CD-RISC-10, статистично значущі відмінності результатів було виявлено в десяти шкалах: невротичність,

спонтанна агресивність, депресивність, комунікабельність, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість, екстра-інтроверсія, емоційна лабільність, маскулізм-фемінізм – всі вони мають F-значення (критерій Фішера), яке вказує на те, що різниця між ними та резильєнтністю є статистично значущою при заданому рівні значущості ($p < 0.05$). Це означає, що перелічені властивості особистості не є чинниками опанування стресу, оскільки середні значення всередині даних по цих шкалах не збігаються з середніми значеннями по шкалі резильєнтності.

Такі шкали як «Дратівливість - емоційна стійкість» та «Врівноваженість» виявили збігання тенденцій у показниках зі шкалою резильєнтності (Див. Додатки, Додаток 3), тому маємо підстави вважати, що саме вони виступають у ролі чинників опанування стресу. Змістовно шкала «Дратівливість – емоційна стійкість» не надто стосується опанування на рівні здорового глузду, однак авторка у цій шкалі наголошує про те, що вискі оцінки за цією шкалою свідчать про схильність до афективного реагування. Ймовірно, за умов війни та у відповідності емоцій «тут і зараз» така практика виправдовує себе і дозволяє вчасно каналізувати невдоволення та залишатись у фокусі розв'язання нагальних проблем. Водночас низькі показники за шкалою важать на користь емоційної стійкості, що в дисперсійному аналізі знайшло своє відображення.

Щодо шкали «Врівноваженість», то очевидним є зв'язок, але завдяки дисперсійному аналізу з'ясовано, що врівноваженість як властивість особистості визначає здатність конструктивно опанувати стрес і це важливо, оскільки причинно-наслідкові зв'язки тут себе виявили у повній мірі – якщо хочете набути навичок опанувати стрес спрямовуйте зусилля на формування такої властивості як врівноваженість, гармонійність у справах, стосунках, навантаженні тощо.

Таким чином, гіпотеза підтвердилася частково: особистісними властивостями, що постають чинниками опірності стресові доведеними є врівноваженість та емоційна стійкість, а відкритість, самовладнання та спонтанна агресивність не знайшли такого статистичного підтвердження.

ВИСНОВКИ

В ході організованого та здійсненого дослідження вдалося з'ясувати таке:

1. Теоретичний аналіз вивченої наукової літератури вказує на відсутність однастайності у визначенні властивостей особистості їх місця та ролів опануванні стресу. Виявлено неоднозначність у розумінні стосунку особистості зі стресом у роботах науковців щодо тлумачення таких понять як «стресоопірність», «стресостійкість», «опанування стресу», резильєнтність тощо.

2. Методів, спрямованих на вивчення опанування стресу не виявлено, хоча ряд діагностичних процедур пропонують вимірювання резильєнтності, що на наш погляд не одне і те ж, тому було використано чотири адаптованих українською мовою опитувальників (для моделювання стосунку особистості щодо стресу – саме ця динамічна складова лежить в основі опанування стресу, на нашу думку), які дозволили виявити суб'єктивне ставлення до стресу, з'ясувати загальний рівень стресостійкості, здатність чинити опір стресові та резильєнтність. Для вивчення властивостей особистості, що притаманна учасникам дослідження (за методом «Багатофакторний особистісний опитувальник» - FPI (модифікована форма В) в адаптації українською О.Л. Луценко), з подальшим використанням цих даних у зв'язку щодо здатності опановувати стрес за допомогою статистичних застосунків кластерного та факторного аналізів. Обрані методи дозволили змодельовати діагностичні умови вивчення модальних особистісних властивостей в осіб з різним рівнем опанування стресу.

3. В ході дослідження було з'ясовано *особистісні властивості, необхідні для соціальної адаптації та регуляції поведінки* було диференційовано їх за характером конструктивного / деструктивного впливу на опанування стресу, а саме: такі властивості особистості як врівноваженість, відкритість, комунікабельність, емоційна лабільність, андрогінність у виконанні поставлених завдань на виробництві дозволяють опитаним справлятися з викликами та належним чином виконувати свої функціональні обов'язки, а такі як - невротичність, психотизація, депресивність та дратівливість, що характеризують рівень невротизації особистості мають дезадаптивного спрямування щодо

опанування стресу.

4. Загальний рівень стресостійкості за опитувальником О.О.Когут репрезентує відносно пропорційне співвідношення показників високої (29%), помірної (39%) та низької (32%) здатності зберігати стійкість при стресі. Для нормального функціонування виробництва необхідна програма підтримки, турботи про себе та близьких, тренінги на підвищення стресостійкості працівників з метою попередження вигорання, можливих конфліктів, емоційного виснаження. В ході дослідження було з'ясовано, що переважна кількість учасників дослідження потребують формування навичок роботи зі стресом на постійній основі, що можливо за умови участі у тренінгові та постійній практиці рекомендацій для накопичення психологічного ресурсу.

5. Дисперсійний аналіз шкал, які вказують на властивості особистості (виявлені за Багатофакторним особистісним опитувальником – FPI) щодо рівня резильєнтності (виявлених за допомогою Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)) вказав на статистично значущі відмінності щодо десяти із дванадцяти шкал: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, комунікабельність, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість, екстраінтроверсія, емоційна лабільність, маскулізм-фемінізм – всі вони мають F-значення (критерій Фішера), яке вказує на те, що різниця між ними та резильєнтністю є статистично значущою при заданому рівні значущості ($p < 0.05$). Це означає, що перелічені властивості особистості не є чинниками опанування стресу, оскільки середні значення всередині даних по цих шкалах не збігаються з середніми значеннями по шкалі резильєнтності.

6. За даними дисперсійного аналізу такі шкали як «Дратівливість - емоційна стійкість» та «Врівноваженість» виявили збігання тенденцій у показниках зі шкалою резильєнтності, тому маємо підстави вважати, що саме вони виступають у ролі чинників опанування стресу. Змістовно шкала «Дратівливість – емоційна стійкість» не надто стосується опанування на рівні здорового глузду, однак автори у цій шкалі наголошують на тому, що високі оцінки за цією шкалою свідчать про схильність до афективного реагування. Ймовірно, за умов війни та у відповідності

емоцій «тут і зараз» така практика виправдовує себе і дозволяє вчасно каналізувати невдоволення та залишатись у фокусі розв'язання нагальних проблем. Водночас низькі показники за шкалою важать на користь емоційної стійкості, що в дисперсійному аналізі знайшло своє відображення.

Таким чином, гіпотеза підтвердилася частково: особистісними властивостями (за шкалами «Багатофакторного особистісного опитувальника FPI), що постають чинниками опанування стресу, доведеними є врівноваженість (стійкість до стресу) та емоційна стійкість (проти вага дратівливості), а відкритість, саморегуляція (проти вага емоційній лабільності) та спонтанна агресивність (проти вага психопатизації) не знайшли такого статистичного підтвердження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов, Д., Хаустова, О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика, 4 (4), 2019. – URL: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. С83 Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Болотнікова, Інга Вікторівна (2013) Психологічні властивості особистості як фактори її самореалізації In: Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Наукова думка інформаційного століття - 2013» Психологія і соціологія (18). Nauka i studia, м. Пржемишль, Польща, стор. 51-53.
4. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І., Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни // Проблеми сучасної психології № 2 (25), 2022, - С. 16-27. DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
5. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей Х наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С. 14-15. URL: http://eprints.zu.edu.ua/31196/1/Havrylovska_BASIC%20Ph.pdf
6. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. / І. М. Галян. — 2-ге вид., стереотип. — К. : Академвидав, 2011. — 464 с. — (Серія «Альма-матер»).
7. Галян А., Психологічний ресурс особистості як чинник долання стресу (огляд досліджень з проблеми) // Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». Випуск 35. 2015. – С. 56-66. URL: <http://surl.li/uezvs>
8. Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 64, 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
9. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., Бойко, О. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. [за заг. ред. Н. Гусак]. К.: НаУКМА. 92 с.
10. Дубчак Г.М. Порівняльний аналіз стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Актуальні проблеми психології. 2015. Том V. Випуск 15. С. 43–50
11. Індивідуальні риси особистості та інші чинники впливу на особливості проживання стресу // Стрес: секрети опанування себе. Методичні рекомендації. Миколаїв, 2020. – 99 с. – С.30-38.
12. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. № 2. Том 1. С. 120–127
13. Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В., Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10) // Габітус, Випуск 14. 2020. –

- C.110-116. - DOI <https://doi.org/10.32843/26635208.2020.14.17>.
14. Кліманська М. Б., Галецька І.І., Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-ukr) // PSYCHOLOGICAL JOURNAL, Volume 5 Issue 9 2019, С.57-74. - DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9> - URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/674/422>
 15. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. — К.: Освіта України. — 2009. — 288 с.
 16. Ковалев А. Г. Психология личности / А. Г. Ковалев. – М. : Просвещение, 1965. – 289 с.
 17. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості. Монографія. Кривий Ріг : ДЮІ МВС України, 2021. 435 с
 18. Когут О.О., Диференційний підхід у психодіагностиці стресостійкості особистості /Олександра Олександрівна Когут, PSYCHOLOGICAL JOURNAL. Volume 7 Issue 6 (50) 2021). – С. 98-105. - DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.6>
 19. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL: <http://surl.li/hvqhh>
 20. Кокун, О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 20, 2020. – С. 68–81. <https://lib.iitta.gov.ua/721356>
 21. Кокун, О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 21, 2021. – С. 69–88. <https://lib.iitta.gov.ua/727273/>
 22. Кокун, О. М. (2021-б). Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології, 1, 91–105. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.1.8>
 23. Кокун, О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
 24. Кокун, О. М., Ключков, В. В., Мороз, В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. (2022). Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс. 128 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>
 25. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С.Костюка. Київ, 2009. 513 с
 26. Крайнюк В.М. Механізми формування стресостійкості особистості // Збірник

- наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т. 6. – Вип. 7. – С. 155–162.
27. Лазос, Г.П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія, Вип. 14, 26–64.
 28. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
 29. Луценко О.Л., Фрайбурський особистісний опитувальник FPI – перевірка валідності та локальна стандартизація // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2016. - Вип. 61. - С. 49-54. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKKhIPC_2016_61_11
 30. Мельник Н.М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. Том 21. № 3(41). 2016. С. 194–203.
 31. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер; адаптація Т.А. Крюкової) // Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О.Я. Кляпець, Б.П. Лазоренко, Л.А. Лепіхова, В.В. Савінов ; За ред. Т.М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – 120 с. – С. 112-114.
 32. Методика Опитувальник Р. Кеттелла 16-ФО-187-А // Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. – 433 с. – С. 40-74.
 33. Методичні рекомендації щодо забезпечення практичної роботи здобувачів з дисципліни «Психодіагностика» за спеціальністю 053 Психологія / Укладачі: О. Чебикін, І. Мельничук. Одеса. Університет Ушинського. 2022. - 24 с.
 34. Мигаль Г.В., Протасенко О.Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. Открытые информационные и компьютерные интегрированные технологии. 2008. № 39. С. 248–252
 35. Мозговий В.І. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості / стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09. Харківський університет повітряних сил ім.І. Кожедуба. Харків, 2006. 24 с
 36. Музичко Л.В. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність // Журнал соціальної та практичної психології. 1, 2023. – С. 28-34.
 37. Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: Монографія. - Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. - 184 с.

38. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. № 6. С. 85–94.
39. Плаксина Ю., Стійкість особистості. - URL: <https://psychology.space/psypedia-post/stijkist-osobystosti/>
40. Психологічний словник /Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова / За ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 27 с.
41. Психологічний словник / За ред. В. І. Войтка. Київ,1982.
42. Психологічний стрес під час війни: Розбір основних ситуацій та методи зниження напруги. URL: <http://surl.li/uftbc>
43. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностаєва. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
44. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с.
45. Ресурсоорієнтована модель стресодолавання BASIC Ph// Асоціація ресурсної психології та психотерапії. – URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>
46. Рибалка В.В. Психологічна структура особистості / В.В. Рибалка // Психологія: підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін. ; за заг. ред. Ю.Л. Трофімова]. – Київ : Либідь, 2000. – С. 116–122.
47. Ришко Г.М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський університет ім. Б. Грінченка. Київ, 2014. 255 с
48. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ: КНТ, 2024.- 711 с.
49. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б., Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом // Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2021. – С. 23-27. – URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42486/1/14-.pdf>
50. Стрес під час війни // Асоціація ресурсної психології та психотерапії. – URL: <https://arpp.com.ua/articles/stress-during-the-war/>
51. Стрес та емоційне вигорання // Самопоміч. Національний інститут психічного здоров'я Чеської Республіки. - URL: <https://www.samopomi.ch/psikhichne-zdorovja/stres-ta-emociine-vigorannja>
52. Титаренко Т.М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. Доповідь на науковій сесії Інституту соціальної та політичної психології 26.02.2019. URL: <http://surl.li/ueutq>
53. Франкл В., Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків. - Вид-во: Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2020. – 203 с.
54. Франко О., Павлюченко Є. Тривалий стрес під час війни: у чому небезпека та

- які є ознаки психічного розладу. - URL: <http://surl.li/ufsf>
55. Франселла, Ф.; Баннистер, Д. Новый метод исследования личности. М.: Прогресс. – 1987, - 233с.
 56. Циганчук Т.В. Психологія стресу: навчальний посібник / Т.В.Циганчук. – К., Кафедра – 2016. – 216 с.
 57. Чебан Дмитро, Що таке хороші якості людини. - URL: <https://mykniga.com.ua/tvory/shho-take-xoroshi-yakosti-lyudini.html>
 58. Чернобровкін В.М., Морозова О.Б. (2021). Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту, 5(1). 2022. - URL: <http://surl.li/ueuuq>
 59. Чиханцова, О. (2021). Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком. - 319 с. - URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629>
 60. Шапар В. Б. Сучасний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
 61. 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, 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
 62. Шмига Л., Якості особистості URL: <https://psychology.space/psypedia/yakosti-osobystosti/>
 63. Acosta, J., Chandra, A.,& Madrigano, J. (2017). An agenda to advance integrative resilience research and practice: key themes from a Resilience Roundtable. Res. Rep., RAND Corp., Santa Monica, CA
 64. American Psychological Association. (2023). Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>
 65. Atkinson, R. (2003). Psychologie. Praha: Portál.
 66. Ayers, S. & Visser, R. (2015). Psychologie v medicíně. Praha: Grada.
 67. 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>
 68. Britannica, The Editors of Encyclopaedia. "Stress". Encyclopedia Britannica, 29 Oct. 2020, <https://www.britannica.com/science/stress-psychology-and-biology>. Accessed 10 April 2021.
 69. Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. Journal of Traumatic Stress, 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
 70. Cicchetti, D. (2013). Annual research review: Resilient functioning in maltreated children - past, present, and future perspectives. Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines, 54(4), 402–422. <https://doi.org/10.1111/j.1469->

[7610.2012.02608.x](https://doi.org/10.2307/2136404)

71. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *J Health Soc Behav.* 1983; 24(4):385. Available from: <https://doi.org/10.2307/2136404>
72. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety.* 2003. # 18. p.76
73. Craig C. D. Psychometric testing of the multi-modal coping inventory: A new measure of general coping styles. Unpublished doctoral dissertation, University of Chapel Hill, Chapel Hill, NC. 2005.
74. Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry,* 86 (6), 443–453. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012>
75. Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health,* 26, 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
76. Folke, C. (2016). Resilience. *Ecology and Society,* 21(4):44. <https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444>
77. Folkman S. If it changes, it must be a process. Study of emotion and coping during three stages of a college examination / S. Folkman, R. Lazarus. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1985. V. 48. Pp. 150–170.
78. Halan, Y. C. (2005). *Managing Stress.* Slough: NEW DAWN PRESS GROUP.
79. Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník.* Praha: Portál.
80. Kim, J. J. & Yoon, K. B (1998). Stress: Metaplastic effects in the hippocampus. *Trends in Neurosciences,* 21(12), 505-509. doi: 10.1016/S0166-2236(98)01322-8
81. Kelly, G. A. *The psychology of personal constructs: Vol. 2. Clinical diagnosis and psychotherapy.* L.: Routledge., 1991., (Original work published 1955)
82. Kokun, O. (2022). The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma.* <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>
83. Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres.* Praha: Grada.
84. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013.
85. Lazarus R. *Stress, appraisal and coping* / R. Lazarus, S. Folkman. New York. Springer Publishing Company, 1984. P. 456.
86. Lazarus R.S. *Emotion and Adaptation.* New York : Oxford University Press, 1991. P. 456.
87. Murphy L.B. Coping vulnerability and resiliency in childhood. *Coping and adaptation.* / Coelho G.V. (Eds.). New York : Basic Book, 1974. Pp. 69–100.
88. Maddi, S.R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and*

- Research, 51(2), 83–94. <https://doi.org/10.1037/10614087.51.2.83>
87. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>
 88. Melnychuk, T., Grubi, T., Alieksieieva, S., Maslich, S., & Lunov, V. (2022). Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of COVID-19: a resilience approach. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 17(1), 95–107. <https://doi.org/10.5114/nan.2022.117960>
 89. Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn G. (2011). Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. Center for Military Health Policy Research. 186 p. https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monographs/2011/RAND_MG996.pdf
 90. Rice, W. H. (2012). *The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology and Health*. Thousand Oaks: SAGE.
 91. Selye, H. (1966). *Život a stres*. Bratislava: Obzor
 92. Sinclair, V. G., & Wallston, K.A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11 (1), 94-101. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14994958> An online, self-scoring version is available at: <https://www.psytoolkit.org/survey-library/resiliencebrcs.html#>
 93. Ungar, M. (2018). Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 23(4):34. <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>
 94. van Breda, A. D. (2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work*, 54(1), 1-18. <https://dx.doi.org/10.15270/54-1-611>
 95. Vaughn G Sinclair 1, Kenneth A Wallston, The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale, *Comparative Study*, 2004 Mar;11(1):94-101. doi: 10.1177/1073191103258144 – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14994958/>
 96. World Health Organization. *The ICD-10 classification of mental and behavioral disorders. Clinical description and diagnostic guideline*. Geneva: World Health Organization

ДОДАТКИ

Додаток А

Багатофакторний особистісний опитувальник FPI

(модифікована форма В) (Луценко О.Л., Фрайбурський особистісний опитувальник FPI – перевірка валідності та локальна стандартизація // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2016. - Вип. 61. - С. 49-54. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2016_61_11)

Інструкція: Читайте кожну з наведених нижче пропозицій та обведіть цифру праворуч, яка відповідає відповідній відповіді.

- 1 Я уважно прослухав інструкцію і готовий відверто відповісти на всі запитання.
- 2 Вечорами я надаю перевагу розвагам у веселій компанії (гості, дискотека, кафе).
- 3 Моєму бажанню познайомитися з кимсь завжди заважає те, що мені важко знайти відповідну тему для розмови.
- 4 У мене часто болить голова.
- 5 Іноді я відчуваю стук у скронях або пульсацію в ділянці шії.
- 6 Я швидко втрачаю владу над собою (самоконтроль), але також швидко беру себе в руки.
- 7 Трапляється, що я сміюсь над непристойним анекдотом.
- 8 Я уникаю розпитувань. Про те, що мене цікавить, довідуюсь іншим шляхом.
- 9 Я не заходжу до кімнати, якщо невпевнений в тому, що моя поява залишиться непоміченою.
- 10 Я можу спалахнути. Здатний розтрощити все, що потрапить під руку.
- 11 Почуваю себе ніяково, якщо навколишні починають звертати на мене увагу.
- 12 Я іноді відчуваю, що серце починає битися з переборами або б'ється так що, здається, вискочить із грудей.
- 13 Не думаю, що можна б було простити образу.
- 14 Вважаю, що на зло потрібно відповідати злом і завжди дотримуюсь цього.
- 15 Якщо я сидів і рвучко встав, то у мене темніє в очах або наморочиться голова.
- 16 Я майже щодня думаю про те, наскільки кращим було б моє життя, якби мене не переслідували невдачі.
- 17 У своїх вчинках я ніколи не дотримуюся думки, що людям можна повністю довіряти.
- 18 Можу застосувати фізичну силу, якщо доводиться відстоювати свої інтереси.
- 19 Можу легко розвеселити найнуднішу компанію.
- 20 Я легко ніяковію.
- 21 Якщо роблять зауваження стосовно моєї роботи або щодо мене особисто, то мене це аніскільки не ображає.
- 22 Нерідко відчуваю як у мене німіють або холонуть ноги і руки.

- 23 Буваю несміливим у спілкуванні з іншими людьми.
- 24 Іноді без видимої причини відчуваю себе пригніченим, нещасливим.
- 25 Іноді немає жодного бажання будь-чим зайнятися.
- 26 Часом відчуваю, що мені не вистачає повітря, ніби я виконував дуже важку роботу.
- 27 Мені здається, що в житті я дуже багато чого робив неправильно.
- 28 Мені здається, що нерідко наді мною сміються.
- 29 Люблю такі завдання, коли можна діяти довго не розмірковуючи.
- 30 Вважаю, що у мене досить підстав, щоб бути не дуже вдоволеним своєю долею.
- 31 Часто у мене немає апетиту.
- 32 У дитинстві я радів, коли інших дітей карали їхні батьки або вчителі.
- 33 Я рішучий і дію швидко.
- 34 Я не завжди говорю правду.
- 35 З цікавістю стежу за тим, хто намагається виплутатись з неприємної ситуації.
- 36 Вважаю, що всі засоби добрі, коли треба відстояти свою думку.
- 37 Те, що минуло, мене мало хвилює.
- 38 Не можу уявити нічого такого, що варто було б доводити кулаками.
- 39 Я не уникаю зустрічі з людьми, які, як мені здається, шукають сварки зі мною.
- 40 Іноді видається, що я ні на що нездатний.
- 41 Мені здається, що я постійно перебуваю в стані напруження і мені важко розслабитися.
- 42 Нерідко у мене виникають болі під ложечкою і неприємні відчуття в животі.
- 43 Якщо образять мого друга, я намагаюсь відімстити кривдникові.
- 44 Траплялось, я запізнювався.
- 45 У моєму житті бувало так, що я мучив тварин.
- 46 Зустрічаючись зі старими знайомими, я ладен кинутися їм на шию.
- 47 Коли я чогось боюсь, у мене пересихає в роті, тремтять руки і ноги.
- 48 Нерідко у мене буває такий настрій, що я з задоволенням хотів би нічого не бачити і не чути.
- 49 Коли лягаю спати, то засипаю через декілька хвилин.
- 50 Я дуже задоволений, коли можу ткнути носом когось у його помилки.
- 51 Іноді я можу похвалитися.
- 52 Беру активну участь в організації громадських заходів.
- 53 Інколи буває так, що доводиться дивитися в інший бік, щоб уникнути небажаної зустрічі.
- 54 Для свого виправдання іноді дещо вигадую.
- 55 Я завжди рухливий і активний.
- 56 Нерідко у мене виникає сумнів, чи справді цікаво моїм співбесідникам те, що я говорю.
- 57 Іноді раптово відчуваю, як увесь вкриваюсь потом.
- 58 Якщо я сильно на когось розізлюся, то можу його вдарити.
- 59 Мене не хвилює, що хтось погано до мене ставиться.
- 60 Здебільшого мені важко заперечувати моїм знайомим.

- 61 Я хвилююся і переживаю навіть при думці про можливу невдачу.
- 62 Я люблю не всіх своїх знайомих.
- 63 У мене бувають думки, яких варто було б соромитися.
- 64 Не знаю чому, але іноді у мене виникає бажання зіпсувати враження про те, чим усі захоплюються.
- 65 Мені подобається примусити будь-яку людину зробити те, що мені потрібно, ніж просити її про це.
- 66 Я нерідко нервово рухаю рукою або ногою.
- 67 Надаю перевагу провести вільний вечір за улюбленою справою, а не розважатися у веселій компанії.
- 68 У компанії поводжу себе так, як удома.
- 69 Часом, не задумуючись, скажу те, про що ліпше було б мовчати.
- 70 Боюся бути у центрі уваги навіть у знайомій компанії.
- 71 Добрих знайомих у мене дуже мало.
- 72 Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві барви, сильний шум викликають у мене неприємні відчуття.
- 73 У компанії у мене нерідко виникає бажання кого-небудь образити або розізлити.
- 74 Іноді думаю, то краще було б не народжуватись на світ, як тільки уявляю собі, скільки всіляких неприємностей можливо доведеться зазнати в житті.
- 75 Якщо хто-небудь мене образить, то дістане своє сповна.
- 76 Я не стримуюсь у виразах, якщо мене виводять з рівноваги.
- 77 Мені подобається так задати запитання або так відповісти, щоб співбесідник розгубився.
- 78 Траплялось, що я відкладав те, що треба було зробити негайно.
- 79 Не люблю розповідати анекдоти або потішні історії.
- 80 Повсякденні труднощі і клопоти мене часто виводять з себе.
- 81 Не знаю куди подітись при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я поводив себе незграбно.
- 82 На жаль, я належу до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці.
- 83 Я ніяковію, коли виступаю перед численною аудиторією.
- 84 У мене досить часто змінюється настрій.
- 85 Я втомлююся швидше, ніж більшість людей, які мене оточують.
- 86 Якщо мене щось схвилювало або роздратувало, то це я відчуваю всім тілом.
- 87 Мені неприємні думки, які настирливо лізуть у голову.
- 88 На жаль, мене не розуміють ні в сім'ї, ні в колі особистих знайомих.
- 89 Якщо я посплю сьогодні менше ніж звичайно, то завтра буду почувати себе втомленим.
- 90 Намагаюся поводити себе так, щоб навколишні боялись викликати моє невдоволення.
- 91 Я впевнений у своєму майбутньому.
- 92 Іноді я стаю причиною поганого настрою у кого-небудь з навколишніх.
- 93 Я не проти того, щоб посміятися над іншими.
- 94 Я належу до людей, які за словом до кишені не лізуть.

- 95 Я належу до людей, які до навколишніх ставляться досить легковажно.
- 96 У підлітковому віці я цікавився забороненими темами.
- 97 Іноді чомусь завдаю біль людям, яких люблю.
- 98 У мене досить часто виникають конфлікти з впертими людьми.
- 99 Часто відчуваю докори сумління через свої вчинки.
- 100 Часто буваю неуважним.
- 101 Не пам'ятаю, щоб я журився при невдачах людини, яку я терпіти не міг.
- 102 Часто я занадто швидко починаю упереджено ставитись до інших.
- 103 Часом я починаю несподівано для себе говорити про речі, в яких мало тямлю.
- 104 Часто в мене такий настрій, що я ладен вибухнути з будь-якого приводу.
- 105 Нерідко почуваю себе млявим і втомленим.
- 106 Я люблю спілкуватися з людьми - знайомими та незнайомими.
- 107 На жаль, я дуже часто поспіхом оцінюю інших людей.
- 108 Вранці я зазвичай встаю у чудовому настрої і нерідко починаю наспівувати.
- 109 Не почуваю себе впевненим при вирішенні важливих питань, навіть після довготривалих роздумів.
- 110 Трапляється так, що у суперечці я чомусь намагаюсь говорити голосніше від свого опонента.
- 111 Розчарування не викликають у мене сильних або тривалих переживань.
- 112 Буває, що я раптом починаю кусати губи або гризти нігті.
- 113 Найщасливішим я почуваю себе тоді, коли буваю наодинці.
- 114 Іноді охоплює нудьга і хочеться, щоб всі пересварились один з одним.

Характеристика шкал опитувальника FPI (Модифікована форма В)

Шкала I. **Невротичність.** Характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки свідчать про наявність невротичного синдрому астеничного типу зі значними психосоматичними розладами.

Шкала II. **Спонтанна агресивність / психопатизація.** Допомогає виявити й оцінити рівень психопатизації особистості, що створює умови для індивідуальної поведінки.

Шкала III. **Депресивність.** Високі оцінки за шкалою відповідають наявності депресивних ознак (ставлення до себе і соціального середовища).

Шкала IV. **Дратівливість / емоційна стійкість.** Високі оцінки свідчать про схильність до афективного реагування.

Шкала V. **Комунікабельність (спілкування).** Високі оцінки свідчать про існування вираженої потреби у спілкуванні та постійну готовність до її задоволення.

Шкала VI. **Врівноваженість (стійкість до стресу).** Високі оцінки свідчать про достатню захищеність до дії стрес-факторів, звичайних стресових життєвих ситуацій, які ґрунтуються на впевненості в собі, оптимістичності й активності.

17	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Ключ до тесту

Назва і кількість питань	Правильні відповіді	
	так	ні
I. Невротичність (17)	4, 5, 12, 15, 22, 26, 31, 41, 42, 57, 66, 72, 85, 86, 89, 105	49
II. Спонтанна агресивність(13)	32, 35, 45, 50, 64, 73, 77, 93, 97, 90, 103, 112, 114	99
III. Депресивність (14)	16, 24, 27, 28, 30, 40, 48, 56, 61, 74, 84, 87, 88, 100	-
IV. Дратівливість (11)	6, 10, 58, 69, 76, 80, 82, 102, 104, 107, 110	-
V. Комунікбельність (15)	2, 19, 46, 52, 55, 94, 106	3, 8, 23, 53, 67, 71, 79, 113
VI. Врівноваженість (10)	14, 21, 29, 37, 38, 59, 91, 95, 108, 111	-
VII. Реактивна агресивність (10)	13, 17, 18, 36, 39, 43, 65, 75, 90, 98	-
VIII. Сором'язливість (10)	9, 11, 20, 47, 60, 70, 81, 83, 108	33
IX. Відкритість (13)	7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68, 78, 92, 96, 101	
X Екстраверсія - інтроверсія (12)	2, 29, 46, 51, 55, 76, 93, 95, 106, 110	20,87
XI. Емоційна лабільність (14)	24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85, 87, 88, 102, 112, 113	59
XII. Маскулізм - фемінізм (15)	18, 29, 33, 50, 52, 58, 59. 65, 91, 104	16,20,31,47, 84

Обробка та аналіз результатів тесту FPI. Перше питання не входить ні в одну з шкал, так як має перевірючий характер. Шкали опитувальника I-IX є основними, або базовими, а X-XII - похідними, інтегруючими. Похідні шкали складені з питань основних шкал і позначаються іноді не цифрами, а буквами E, N і M відповідно. Аналіз результатів слід починати з перегляду всіх відповідних листів, уточнюючи, яку відповідь дано на перше питання. При негативній відповіді, що означає небажання тестованого відповідати відверто на поставлені питання, слід вважати дослідження, що не відбувся. При позитивній відповіді на перше питання, після обробки результатів дослідження, уважно вивчається графічне зображення профілю особистості, виділяються всі високі і низькі оцінки. До низьких відносяться оцінки в діапазоні 1-3 бали, до середніх - 4-6 балів, до високих - 7-9 балів. Слід звернути особливу увагу на оцінку за шкалою IX, що має значення для загальної характеристики достовірності відповідей.

Обробка результатів. Перша процедура стосується отримання первинних, або "сирих", оцінок. Для її здійснення необхідно підготувати матричні форми ключів кожної шкали на основі загального ключа опитувальника. Для цього в бланках чистих відповідних листів, ідентичних тим, якими користувалися випробовувані, вирізаються "вікна" в клітинах, відповідних номеру питання і варіанту відповіді. Отримані таким чином шаблони по черзі, відповідно до порядковим номером шкали, накладаються на заповнений досліджуваним у відповідь лист. Підраховується кількість відміток (хрестиків), які співпали з "вікнами" шаблону. Отримані значення заносяться в стовпець первинних оцінок протоколу.

Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale-10, PSS-10)

(Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R., 1983

в адаптації Вельдбрехт О. О., Тавровецької Н. І., 2022)

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.

№	питання	варіанти відповідей				
		0	1	2	3	4
1	Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
2.	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
3.	Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
4.	Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
5.	Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
6.	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
7.	Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
8.	Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
9.	Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
10.	Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто

Обробка результатів: Залежно від сприйняття цих подій та переживань загальний бал за тестом може віднести одного з них у категорію

- низького стресу (0-10), а іншого – у категорію
- високого стресу (30-40)

Диференціальна діагностика стресостійкості особистості

(за Козут О.О., Диференційний підхід у психодіагностиці стресостійкості особистості /Олександра Олександрівна Козут, *PSYCHOLOGICAL JOURNAL. Volume 7 Issue 6 (50) 2021*). – С. 98-105. - DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.6>)

Інструкція: Вам надається ряд стверджень, які характеризують Ваші звички реагувати на стрес. Оберіть ті, які Вам найбільш властиві, позначте їх у колонці «Бали». Пам'ятайте, що даний набір властивостей можна змінити, тому важливо розібратися, що для Вас характерно саме зараз, на даному етапі Вашого розвитку.

I. Психобіологічний критерій

- 1 Я легко опановую своїми емоціями, коли мене ображають у конфліктній ситуації
- 2 Я швидко відновлюю втрачені ресурси після тривалого психофізичного перенавантаження
- 3 Спостерігаючи за своїм диханням, я помічаю, що мені важко вдихати, а видих є швидким, неповноцінним
- 4 Останнім часом у мене часто паморочиться в голові
- 5 Спостерігаючи за відчуттями в тілі, я усвідомлюю, що деякі частини тіла є перенапруженими, аж до болю
- 6 Я відчуваю себе захищеним в агресивній ситуації
- 7 Я переживаю страх
- 8 Я легко збуджуюся в ситуації конфлікту та швидко забуваю про нього
- 9 Я погано сплю уночі, вранці прокидаюся стомленим(ною)
- 10 Я часто забуваю виконувати важливі для мене справи
- 11 Я не відчуваю біль у нирках
- 12 Останнім часом в мене все валиться з рук, відчуваю себе розгубленим(ою)
- 13 Я застосовую методи релаксації після перенапруження
- 14 Я систематично займаюся спортом
- 15 У стресі я переживаю стан сильного збудження, в якому не розумію, де реальність, а де ілюзія
- 16 В мене рідко підвищується артеріальний тиск
- 17 Я відчуваю себе безсилим(ою) та безпомічним(ою) в ситуації стресу
- 18 Я уважна людина
- 19 Я швидко відновлюю сили та забуваю про сильні емоційні потрясіння
- 20 Я емоційно спокійна та врівноважена людина
- 21 Я часто відчуваю біль у шлунку
- 22 Мені подобається переживати екстремальні ситуації
- 23 Я не швидко стомлююся на роботі
- 24 Я почуваю себе перевтомленим
- 25 Я маю міцне здоров'я
- 26 Я маю шкідливі звички, від яких самотужки мені важко позбутися (переїдаю, палю, вживаю психотропні речовини)
- 27 Сильні потрясіння викликають у мене стан психічного заторможеного, я не в змозі щось зробити чи сказати
- 28 Мене не турбують провали в пам'яті
- 29 Я боюся покарання за неуспішну роботу так сильно, що часто допускаю помилки

30 Я схильний(а) так сильно переживати стрес, що захворюю

II. Соціокультурний критерій

- 31 Мої близькі завжди підтримують мене у складних ситуаціях
- 32 Я легко втрачаю самоконтроль у соціальних конфліктах та відчуваю себе Жертвою обставин, що склалися
- 33 Світ цікавий, безпечно місце для життя
- 34 Після поразки в досягненні значущої для мене цілі я більше не намагаюся її досягнути
- 35 Готуючись до важливої події, за яку я відповідальний(а), я переживаю так сильно, що не можу заснути
- 36 Я толерантно ставлюся до недоліків інших
- 37 Я вважаю, що зло обов'язково має бути покараним
- 38 Я можу бути сильним(ою), можу бути слабким(ою), я маю право на підтримку і сильний(а), і слабкий(а)
- 39 У мене часто виникають підозри, що люди спеціально щось проти мене замислили, щоб роздратувати мене
- 40 Бувало таке, що після конфліктної чи надмірно напруженої ситуації я настільки виходив(ла) із себе, що втрачав(ла) контроль за власними діями, а потім не міг(могла) пригадати, що зі мною відбувалося
- 41 Мені важко керувати емоціями, коли мене несправедливо звинувачують
- 42 Я добре усвідомлюю свої потреби та орієнтуюся на потреби інших людей
- 43 Я вмю відстоювати свою думку та легко орієнтуюся на думку іншого
- 44 Я повинен(нна) радувати інших
- 45 Я впевнений у собі
- 46 Я відчуваю себе винуватим(тою) у групі людей, якщо щось іде не так
- 47 Зазвичай, мене важко в чомусь переконати
- 48 Я по-товариськи ставлюся до людей
- 49 Я часто думаю про те, що світ буде кращим без мене
- 50 Мені цікаво проводити час насамоті
- 51 Я часто виконую роль громовідвіду у групі
- 52 Мій девіз: «Будь в усьому досконалим», але я при цьому маю право на помилку
- 53 Мені важко порозумітися з людьми, тому я орієнтуюся на виконання службових обов'язків
- 54 Я не нав'язую іншим свої думки, плани
- 55 У досягненні мети я керуюся бажанням повторити позитивні емоції, які супроводжували мене в попередньому досягненні успіху
- 56 Я позитивно вмотивований(а) до виконання професійних обов'язків
- 57 Я розумію потреби інших людей більше, ніж свої
- 58 Мені легко звертатися за допомогою до інших у складній ситуації
- 59 Я гнучко застосовую різні стратегії спілкування у конфліктних ситуаціях
- 60 Я агресивно ставлюся до людей, вони мене дратують

III. Організаційно-поведінковий

- 61 Зазвичай, я відмовляюся від бажаної мети, тому що за для неї необхідно долати важкі перешкоди
- 62 Мій настрій залежить від настрою інших людей, в середовищі яких я знаходжуся
- 63 Моя надмірна чутливість до стрес-факторів заважає мені контролювати себе у стресовій ситуації

- 64 Я часто ігнорую соціальні норми, моральні і етичні цінності
- 65 Перешкоди не засмучують мене, навпаки мотивують на їх подолання
- 66 Мені важко самостійно приймати рішення у напружених кризових ситуаціях життя
- 67 Я покладаюся на вдачу в ситуації стресу
- 68 Мої переконання часто суперечать одне одному
- 69 Коли мене ображають, я замислююся над тим, як мені відреагувати на ситуацію, що склалася
- 70 Мій девіз: «Сам живи й іншим допомагай»
- 71 Я легко приймаю рішення в надскладних ситуаціях
- 72 Я зникаю з поля активності на деякий час, поки буря емоцій, в конфліктній ситуації, не вчухне сама собою
- 73 Я живу життям, що наповнене смыслом
- 74 У мало знайомій для мене ситуації я займаю позицію спостерігача
- 75 Я не здатний(а) оптимістично дивитись на ситуацію, в якій зазнав(ла) поразки
- 76 Я краще сам(а) виконаю відповідальну роботу, ніж довірю її іншому
- 77 Мене не влаштовує моє життя
- 78 Я усвідомлюю смысл часто повторюваних стресових ситуацій
- 79 В стресовій ситуації я можу повести інших за собою
- 80 Я не планую свій час
- 81 Вважаю, що в групі повинен бути лише один лідер
- 82 Мета допомагає мені не відволікатися на зайві стрес-фактори
- 83 Вважаю, що стрес перешкоджає розвитку
- 84 Я цілеспрямований(а) особистість
- 85 Я відмовляюся від вирішення проблеми, якщо не бачу виходу із ситуації
- 86 Я відповідальна особистість
- 87 Я вміло застосовую стратегії подолання стресу
- 88 Серед цінностей статус, енергія, матеріальний статок, час, на першому місці в мене енергія
- 89 Я сам(а) керую своєю долею
- 90 Я професійно самореалізована особистість

Обробка результатів: Загальний рівень стресостійкості – 45 балів. Кожен критерій оцінюється в 15 балів:

10-15 балів – високий рівень стресостійкості або адаптивний;

5-10 балів – середній рівень стресостійкості або середньоадаптивний;

0-5 балів – низький рівень стресостійкості особистості або неадаптивний.

Результати опитування, які відповідають стресостійким властивостям:

- **психобіологічний блок:** 1, 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 28;
- **соціокультурний блок:** 31, 33, 36, 38, 42, 43, 45, 48, 50, 52, 54, 55, 56, 58, 59;
- **організаційно-поведінковий блок:** 66, 70, 71, 72, 74, 75, 76, 80, 81, 84, 86, 87, 88, 89, 90.

**Коротка шкала стійкості у подоланні труднощів (стресоопірності)¹
(Brief Resilient Coping Scale, BRCS)**

(Sinclair, V. G., & Wallston, K.A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. Assessment, 11 (1), 94-101.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14994958 An online, self-scoring version is available at: <https://www.psytoolkit.org/survey-library/resiliencebrcs.html#>)

Інструкція: Поміркуйте й оцініть за шкалою від 1 до 5, наскільки добре наступні твердження описують Вашу поведінку та дії.

Будь ласка, перекресліть цифру, яка найточніше відображає вашу поведінку.

Будь ласка, дайте щонайбільш правильну і чесну відповідь, вказавши, яка підходить саме Вам

№	Питання	Варіанти відповіді				
		Це точно мене стосується	Це має до мене стосунок	нейтрально	Це не має до мене стосунку	Це мене геть не стосується
1.	Я шукаю творчих способів змінити складні ситуації.					
2.	Хоч би що зі мною відбувалося, вважаю, що можу контролювати свою реакцію.					
3.	Гадаю, що йду правильним шляхом, коли маю справу з важкими ситуаціями.					
4.	Я активно шукаю способи надолужити втрати, що зазнаю в своєму житті.					

Інтерпретація результатів²

Шкала стійкого подолання труднощів (діапазон: 4-20 балів)

- Низький рівень: 4-13 балів
- Середній рівень: 14-16 балів
- Високий рівень: 17-20 балів

¹ Авторська версія

² Інтерпретація BRCS ScS Діапазон балів Низька стійкість 4-13 балів Середня стійкість 14-16 балів Високостійка 17-20 балів EMDR Раннє втручання та реагування на кризи : Інструментарій дослідника | версія 03.2018 | © 2014-2018 <http://emdrresearchfoundation.org/toolkit/>

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

(за Коннором-Девідсоном в адаптації Кіресвої З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В., 2020)

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

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

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

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

Підрахуйте бали у кожному стовпчику

0 + ___ + ___ + ___ + ___

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

= _____

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 15	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40 %
3	Середній	21 – 25	41 – 60 %
4	Вищий за середній	26 – 30	61 – 80 %
5	Високий	31 – 40	81 – 100 %

Зведені дані опитувальників

№	Шифр	Багатофакторний особистісний опитувальник FPI												PSS-10 (40)	ДДСО (45)				BRCS (20)	ШР Коннора- Девідсона (40)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		ПФ	СК	ОП	Сума		
1.	АА	8	8	9	8	8	6	8	8	3	6	8	8	29	4	7	12	23	11	15
2.	АБ	7	6	3	9	7	9	5	7	3	9	7	5	19	8	7	13	28	12	26
3.	АВ	9	8	6	8	6	1	8	6	7	8	6	9	11	15	7	11	33	16	6
4.	БА	6	5	9	6	8	9	4	9	6	7	6	4	28	11	4	13	28	20	40
5.	ББ	9	8	4	8	5	6	7	5	4	5	9	8	18	12	7	11	30	13	29
6.	БК	8	6	7	6	9	8	9	7	4	7	8	2	24	8	6	7	21	11	22
7.	БЯ	8	5	9	7	5	5	1	8	6	9	5	9	40	9	9	4	22	9	30
8.	ВГ	7	8	3	8	7	8	7	6	3	5	6	8	22	2	12	8	22	4	16
9.	ВП	9	6	8	5	8	2	5	8	3	8	9	4	17	15	1	3	19	2	31
10.	ВС	6	8	4	8	9	5	9	6	2	1	5	9	27	10	9	7	26	19	23
11.	ВТ	8	8	7	4	8	8	3	5	3	8	7	4	30	11	4	8	23	19	31
12.	ГА	6	5	9	8	6	2	8	9	5	8	5	8	39	13	7	8	28	8	32
13.	ГЮ	9	8	3	7	6	8	5	6	3	2	7	6	16	8	9	5	22	9	40
14.	ДА	7	6	7	8	4	7	5	7	6	9	6	6	34	5	2	10	17	5	27
15.	ДБ	8	8	5	9	8	4	8	7	3	6	2	9	29	6	15	11	32	6	34
16.	ДД	6	8	8	5	7	7	9	6	6	8	5	6	12	3	6	14	23	7	21
17.	ДК	9	5	5	8	5	8	5	3	2	5	9	5	21	9	8	11	28	3	28
18.	ДЛ	7	8	9	6	9	5	8	8	3	7	4	8	35	1	11	14	26	11	16
19.	ДМ	8	5	4	8	5	8	7	5	4	8	7	8	38	13	2	10	25	6	13
20.	ДН	8	8	7	8	7	9	7	8	6	5	9	4	15	15	12	9	36	8	40
21.	ДО	8	2	9	7	5	6	6	6	4	8	8	8	2	5	6	9	20	7	16
22.	ДП	9	7	6	5	9	7	9	5	5	7	5	4	26	6	4	12	22	9	21
23.	ДР	6	8	2	9	6	8	4	7	3	5	8	6	27	3	7	13	23	10	40
24.	ДС	8	9	7	5	7	4	9	3	3	7	1	9	16	8	7	11	26	11	22
25.	ДТ	7	8	7	8	8	8	5	8	4	7	8	9	30	15	5	7	17	12	30
26.	ЖІ	9	7	7	5	9	5	9	5	2	4	9	6	25	6	12	8	26	13	16
27.	ЖО	8	8	5	9	5	8	5	8	4	7	4	8	27	4	7	2	13	5	34
28.	ЗН	6	3	8	5	8	4	8	3	5	1	8	5	21	6	14	3	23	7	17

29.	КА	9	9	7	6	9	9	6	8	2	8	7	7	31	12	11	4	17	6	40
30.	КБ	7	7	8	8	7	8	8	4	3	5	3	9	20	4	13	7	24	5	27
31.	КК	5	7	6	8	8	5	7	9	4	9	7	8	10	8	12	4	24	7	18
32.	КФ	9	9	5	9	4	8	8	4	5	8	6	7	37	9	15	5	29	8	29
33.	КЯ	7	4	8	7	8	4	7	9	4	3	8	9	16	11	11	6	28	8	18
34.	ЛП	9	6	7	5	7	6	4	7	4	9	6	6	25	4	5	2	11	9	29
35.	ЛЛ	7	9	5	9	5	9	8	5	2	3	8	7	11	6	7	5	18	4	32
36.	ЛМ	6	7	6	6	9	4	7	6	4	6	9	6	32	8	3	9	20	6	40
37.	ЛН	9	4	9	8	5	8	4	9	4	8	4	9	34	3	8	5	16	5	36
38.	ЛП	9	8	5	7	8	5	8	5	5	5	7	5	22	6	5	7	18	6	32
39.	МА	9	4	9	8	7	7	9	6	4	6	3	9	36	12	9	8	29	8	26
40.	МВ	9	8	4	7	5	8	4	5	8	3	8	5	26	6	8	9	23	9	15
41.	МГ	8	7	8	9	9	6	7	9	1	8	2	9	31	2	7	6	15	11	23
42.	МД	8	7	4	8	7	8	5	7	3	5	7	7	24	14	8	5	17	5	29
43.	МЗ	9	9	7	8	5	8	9	6	3	6	8	5	39	14	9	9	32	11	34
44.	МЛ	8	5	8	6	9	3	8	7	2	9	2	6	18	7	10	8	25	15	36
45.	ММ	8	8	9	9	5	9	5	9	5	4	7	9	33	12	11	11	24	18	38
46.	МН	9	3	6	6	4	6	8	2	3	6	9	3	13	9	15	5	29	17	32
47.	МЯ	5	6	8	5	9	9	4	5	4	4	4	7	35	10	12	5	27	18	13
48.	НВ	7	8	9	8	6	4	8	7	1	9	7	4	33	6	14	5	25	11	32
49.	ПО	9	6	2	7	5	9	4	7	5	6	4	8	15	5	11	12	28	14	28
50.	СД	9	2	9	8	6	2	8	6	6	4	9	4	35	8	13	2	23	16	15
51.	СС	5	7	4	5	9	8	3	9	3	8	4	7	11	9	11	9	29	11	40
52.	ПЯ	8	8	5	9	8	7	4	8	6	2	8	5	22	3	8	5	16	17	12
53.	ТТ	6	3	9	4	6	5	9	4	3	9	5	8	8	5	9	8	22	6	14
54.	ШО	9	7	5	8	9	2	5	8	4	6	2	6	40	6	15	8	29	9	24
55.	ЯІ	5	9	9	4	3	8	5	2	7	7	8	5	34	6	9	7	22	13	25
56.	ЯС	9	7	5	8	9	6	9	6	5	5	9	9	29	9	12	4	25	14	22
Умовні позначення	низький	0	5	5	0	1	6	3	5	24	7	7	2	8	15	9	18	3	45	8
	Нижче за середній																			7
	середній /помірний	9	16	19	19	21	20	19	23	29	21	18	24	21	24	26	22	49	5	9
	Вище за середній																			12
	високий	47	35	32	37	34	30	34	28	3	28	31	30	27	17	21	16	4	6	20

Додаток З

Таблиця 3.1.

Дисперсійний аналіз особистісних властивостей щодо опанування стерсу -
резильєнтності

(за критерієм Левена однорідності дисперсії)

Переменная	Критерий Левена однородности дисперсий (Таблица_данных1_Анна) Отмечены эффекты, значимые на уров. $p < ,05000$							
	Сум.кв. эффект	Ст. св. эффект	Ср.кв. эффект	Сум.кв. ошибки	Ст. св. ошибки	Ср.кв. ошибки	F	p
Невротичність	14,34781	23	0,623818	3,55201	32	0,111000	5,619969	0,000006
Спонтанна агресивність	31,13540	23	1,353713	18,50439	32	0,578262	2,341002	0,013225
Депресивність	35,24437	23	1,532364	21,13837	32	0,660574	2,319746	0,014042
Дратівливість	11,07130	23	0,481361	9,11622	32	0,284882	1,689684	0,084209
Комунікабельність	23,35857	23	1,015590	9,43892	32	0,294966	3,443073	0,000691
Врівноваженість	34,10589	23	1,482865	29,93139	32	0,935356	1,585348	0,112758
Реактивна агресивність	30,63105	23	1,331785	7,50804	32	0,234626	5,676193	0,000005
Сором'язливість	23,15184	23	1,006602	15,82344	32	0,494483	2,035667	0,031474
Відкритість	18,39533	23	0,799797	12,00807	32	0,375252	2,131358	0,023959
Екстра-інтраверсія	42,38993	23	1,843040	17,82487	32	0,557027	3,308709	0,000972
Емоційна лабільність	39,47558	23	1,716329	23,40004	32	0,731251	2,347113	0,012999
Маскулізм-фемінізм	36,28703	23	1,577697	13,99381	32	0,437307	3,607759	0,000458

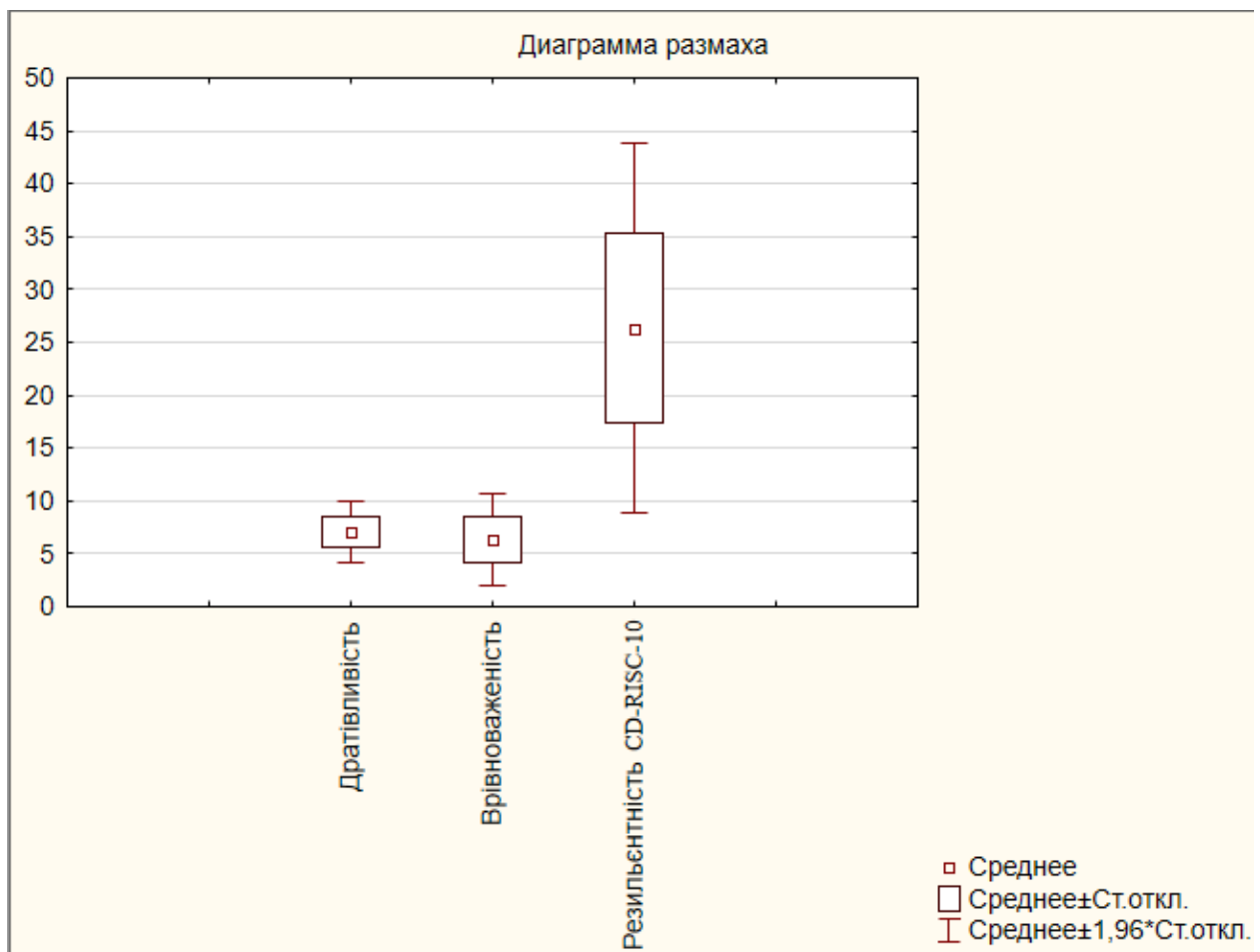


Рис.3.1. Розмах середніх значень значимих величин «Дратівливість – емоційна стійкість», «Врівноваженість» щодо «Резильєнтності» (за результатами однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA)