

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

На правах рукопису

СЛАКВА АЛІНА ВІТАЛІЇВНА

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ
ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Науковий керівник:
доктор медичних наук, професор
Ірина СПІРІНА

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри

 Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

 Наталія СЕРПІЄНКО

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
Людмила ПРИСНЯКОВА


12. 02.2024

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
СЛАКВА АЛІНА ВІТАЛІЇВНА**

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи: **«Індивідуально-психологічні особливості особистості як чинник подолання стресу в умовах війни»**

2. Науковий керівник: **Спіріна Ірина Дмитрівна, доктор медичних наук, професор**

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

3. Термін подання роботи на кафедру: 12.02.2025 р.

4. Мета кваліфікаційної роботи: визначити вплив індивідуально-психологічних особливостей особистості на здатність до подолання стресу.

5. Завдання кваліфікаційної роботи: 1. Провести теоретичний аналіз концепцій індивідуально-психологічних особливостей особистості та їхнього впливу на стресостійкість в умовах війни.

2. Визначити основні чинники, що сприяють або ускладнюють процес подолання стресу в умовах бойових дій.

3. Розробити комплекс методів діагностики особистісних характеристик, що визначають адаптаційні механізми в екстремальних умовах військового конфлікту.

4. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між індивідуально-психологічними особливостями особистості та стратегіями подолання стресу серед цивільного населення.

5. Виконати кількісний та якісний аналіз отриманих даних для визначення специфічних механізмів психологічної адаптації в умовах війни.

6. Окреслити практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості та психологічної підтримки цивільних осіб, які перебувають у військових умовах або зазнали впливу бойових дій.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Написання вступу	серпень-вересень 2024	виконано
2	Написання першого розділу	вересень 2024	виконано
3	Написання другого розділу	жовтень 2024	виконано
4	Проходження переддипломної практики	жовтень-листопад 2024	виконано
5	Написання третього розділу	жовтень-листопад 2024	виконано
6	Аналіз отриманих результатів та завершаючий етап написання третього розділу	листопад 2024	виконано
7	Передзахист кваліфікаційної роботи	грудень 2024	виконано

Науковий керівник

Здобувач вищої освіти

Ірина СПІРІНА

Аліна СЛАКВА

Дата

видавання

завдання

24.09.2024

АНОТАЦІЯ

Слаквa А. В. Індивідуально-психологічні особливості особистості як чинник подолання стресу в умовах війни / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2025.

Мета дослідження – визначити взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями особистості та здатністю до подолання стресових ситуацій в умовах війни, а також розробити практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості.

У роботі досліджено вплив індивідуально-психологічних особливостей особистості на здатність долати стресові ситуації в умовах війни. Проведено теоретичний аналіз концепцій стресостійкості, резильєнтності та адаптаційних механізмів, що розглядаються в рамках когнітивно-поведінкової, психодинамічної, екзистенційної та позитивної психології. Проаналізовано основні фактори, що впливають на подолання стресу, зокрема рівень тривожності, емоційну регуляцію, особистісні риси та соціальну підтримку.

Емпіричне дослідження проведено з використанням таких методик, як «Шкала сприйманого стресу» (PSS-10), «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10), «Коротка шкала стійкості у подоланні труднощів» (BRCS), «Диференційна діагностика стресостійкості особистості» (ДДСО) та багатофакторний особистісний опитувальник (FPI). Результати кореляційного аналізу показали статистично значущі взаємозв'язки між рівнем сприйманого стресу, стресостійкістю та адаптаційними механізмами особистості. Встановлено, що високий рівень резильєнтності та розвинені адаптаційні стратегії позитивно корелюють із низьким рівнем сприйманого стресу, що підтверджує гіпотезу дослідження.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психологічних програм підтримки та реабілітації осіб, які зазнали впливу бойових дій, а також у впровадженні тренінгових методик для підвищення рівня стресостійкості. Запропоновано рекомендації щодо розвитку ефективних копінг-стратегій, що можуть бути застосовані в роботі психологів, соціальних працівників та фахівців у сфері психічного здоров'я.

Ключові слова: стресостійкість, резильєнтність, індивідуально-психологічні особливості, подолання стресу, адаптаційні механізми, психологічна підтримка.

ABSTRACT

SLAKVA A.V. Individual Psychological Characteristics of Personality as a Factor in Overcoming Stress in Wartime / Qualification thesis for obtaining the Bachelor's degree in specialty 053 "Psychology" (educational and professional program "Psychology"). Dnipro Humanitarian University, Dnipro, 2025.

The aim of the study is to determine the relationship between individual psychological characteristics of personality and the ability to cope with stressful situations in wartime conditions, as well as to develop practical recommendations for enhancing stress resilience.

The study examines the impact of individual psychological characteristics on the ability to cope with stress in wartime conditions. A theoretical analysis of the concepts of stress resilience, psychological adaptation mechanisms, and resilience as a dynamic process was conducted within the frameworks of cognitive-behavioral, psychodynamic, existential, and positive psychology. Key factors influencing stress coping, including levels of anxiety, emotional regulation, personality traits, and social support, were analyzed.

The empirical study was conducted using the Perceived Stress Scale (PSS-10), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), Brief Resilient Coping Scale (BRCS), Differential Diagnosis of Personality Stress Resilience (DDPSR), and Freiburg Personality Inventory (FPI). The results of the correlation analysis revealed statistically significant relationships between perceived stress levels, stress resilience, and adaptive mechanisms. It was found that a high level of resilience and well-developed adaptive strategies positively correlate with lower levels of perceived stress, confirming the research hypothesis.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying the obtained results to develop psychological support and rehabilitation programs for individuals affected by military actions, as well as implementing training methodologies to increase stress resilience. The study provides recommendations

for developing effective coping strategies, which can be utilized by psychologists, social workers, and mental health professionals.

Keywords: *stress resilience, resilience, individual psychological characteristics, stress coping, adaptation mechanisms, psychological support.*

ЗМІСТ

ВСТУП	0
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	14
1.1. Поняття стресу та його психологічні особливості	14
1.2. Теоретичні підходи до вивчення подолання стресу	27
1.3. Індивідуально-психологічні характеристики як об'єкт дослідження у психології.....	38
Висновки до розділу 1	59
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	61
2.1. Методологічні основи дослідження.....	61
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів	73
Висновки до розділу 2	92
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	95
3.1. Психологічні чинники стресостійкості та резильєнтності.....	95
3.2. Практичні методи підвищення стресостійкості	97
ВИСНОВКИ.....	104
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	107

ВСТУП

Актуальність дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості як чинника подолання стресу в умовах війни зумовлена необхідністю поглибленого вивчення психологічних механізмів адаптації людини до екстремальних умов військового конфлікту. Війна є одним із найінтенсивніших стресогенних факторів, що впливає на емоційний, когнітивний і поведінковий рівні функціонування особистості. Здатність до стресостійкості, адаптації та ефективного подолання кризових ситуацій великою мірою визначається індивідуальними характеристиками особистості, такими як емоційна регуляція, риси темпераменту, особливості когнітивного стилю та особистісні ресурси.

Теоретичні основи розуміння особистісних характеристик було закладено у працях Г. Олпорта, Ф. Гальтона, А. Лазурського, Дж.-П. Гілфорда, В. Ціммермана та Г.-Ю. Айзенка, які вивчали роль індивідуальних рис у поведінкових реакціях. Їхні дослідження сприяли розробці моделей особистості, які дозволяють прогнозувати здатність індивіда до адаптації в умовах тривалого стресового впливу.

Важливість дослідження стресу була закладена в роботах Г. Сельє, який сформулював концепцію загального адаптаційного синдрому, та Р. Лазаруса і С. Фолкмана, які розробили когнітивно-транзактний підхід до стресу, підкреслюючи роль особистісних оцінок і стратегій подолання. Подальші дослідження Т. Кокса, Дж. Макея та М. Франкенхойзера доповнили ці концепції, зосереджуючись на взаємозв'язку між стресовими ситуаціями та когнітивними механізмами адаптації.

Вітчизняна психологія також приділяє значну увагу цій проблематиці. Дослідження С. Л. Рубінштейна, К. О. Абульханової, А. В. Брушлінського, В. О. Бодрова та Л. О. Китаєва-Смика підтверджують важливість особистісних ресурсів у процесах опанування стресу та адаптації до складних умов. У межах суб'єктно-діяльнісного підходу особистість розглядається як активний агент,

що не лише реагує на зовнішні подразники, а й свідомо формує адаптаційні стратегії.

Важливим аспектом є вивчення особистісних чинників подолання стресу в умовах військового конфлікту, оскільки розуміння цих механізмів сприятиме розробці ефективних програм психологічної підтримки військовослужбовців та цивільного населення. Таким чином, дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості як чинника подолання стресу в умовах війни є актуальним як у науковому, так і в практичному аспектах.

Мета дослідження: визначити вплив індивідуально-психологічних особливостей особистості на здатність до подолання стресу.

Об'єкт дослідження: психологічні механізми подолання стресу

Предмет дослідження: індивідуальні особливості особистості як фактор подолання стресу в умовах війни.

Для досягнення поставленої мети вирішено такі **завдання:**

1. Провести теоретичний аналіз концепцій індивідуально-психологічних особливостей особистості та їхнього впливу на стресостійкість в умовах війни.
2. Визначити основні чинники, що сприяють або ускладнюють процес подолання стресу в умовах бойових дій.
3. Розробити комплекс методів діагностики особистісних характеристик, що визначають адаптаційні механізми в екстремальних умовах військового конфлікту.
4. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між індивідуально-психологічними особливостями особистості та стратегіями подолання стресу серед цивільного населення.
5. Виконати кількісний та якісний аналіз отриманих даних для визначення специфічних механізмів психологічної адаптації в умовах війни.
6. Окреслити практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості та психологічної підтримки цивільних осіб, які перебувають у військових умовах або зазнали впливу бойових дій.

Гіпотеза: Індивідуально-психологічні особливості особистості (стресостійкість, резильєнтність, стійкість до труднощів) мають взаємозв'язок із рівнем сприйманого стресу та відіграють значну роль у подоланні стресових станів в умовах війни.

У рамках дослідження було застосовано комплекс методів, спрямованих на всебічне вивчення проблематики. *Теоретичні методи* включали аналіз, систематизацію та узагальнення наукової літератури, що стосується індивідуально-психологічних особливостей особистості та їхньої ролі у подоланні стресу. *Емпірична частина* дослідження передбачала використання низки психодіагностичних методик, серед яких «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) у версії адаптації З. О. Кіреєвої, О. С. Односталко та Б. В. Бірона, «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» О. О. Когут, «Шкала сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS-10) у версії S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein та адаптації О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецької, «Коротка шкала стійкості у подоланні труднощів (стресоопірності)» (Brief Resilient Coping Scale, BRCS) V. G. Sinclair і K. A. Wallston (2004), а також «Багатофакторний особистісний опитувальник» (FPI, модифікована форма В, адаптація українською О. Л. Луценко).

Обробка та аналіз емпіричних даних здійснювалися за допомогою математико-статистичних методів, зокрема кореляційного аналізу за Пірсоном, що дозволило визначити взаємозв'язок між особистісними характеристиками, рівнем сприйманого стресу, стресостійкістю та стратегіями подолання стресу. Для проведення статистичних розрахунків використовувався програмний пакет STATISTICA 10.0, що забезпечило високу точність аналізу та достовірність отриманих результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні наукових уявлень про індивідуально-психологічні особливості особистості як чинник стресостійкості в умовах військового конфлікту. Отримані результати дозволяють уточнити роль особистісних характеристик у процесі адаптації до

екстремальних ситуацій та механізми регуляції стресових реакцій. Дослідження доповнює сучасні теоретичні моделі стресостійкості, враховуючи вплив таких особистісних рис, як врівноваженість, відкритість, саморегуляція, емоційна стійкість та рівень агресивності. Крім того, отримані дані сприятимуть розвитку наукових підходів до психологічної підтримки цивільного населення в умовах війни, розширюючи можливості ефективної інтервенції та корекційних програм.

Наукова значущість дослідження полягає в уточненні ролі індивідуально-психологічних особливостей у подоланні стресу в умовах військового конфлікту. Отримані результати сприяють поглибленню теоретичних уявлень про стресостійкість особистості та її зв'язок із адаптаційними механізмами. Дослідження дозволяє систематизувати та узагальнити дані про особистісні детермінанти ефективного опанування стресом, що сприятиме подальшому розвитку наукових підходів у психології стресу, кризовій та військовій психології.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психологічних програм підтримки та реабілітації цивільного населення, яке перебуває в умовах військового конфлікту або зазнало його наслідків. Виявлені особистісні чинники стресостійкості можуть бути інтегровані у тренінгові та психотерапевтичні методики, спрямовані на підвищення адаптаційного потенціалу особистості. Крім того, результати дослідження можуть слугувати науково-методичною основою для розробки рекомендацій щодо профілактики негативних психологічних наслідків стресу та впровадження ефективних стратегій психологічної допомоги у кризових ситуаціях. Отримані емпіричні дані також можуть бути використані у навчальному процесі з підготовки психологів, психотерапевтів та соціальних працівників, що працюють з постраждалими від військових дій.

Апробація результатів дослідження: Спіріна І. Д., Слаква А. В. Психологічні механізми подолання стресу: роль резильєнтності, копінг-

стратегій та соціальної підтримки. «*Scientific achievements of contemporary society*» VII Міжнародна науково-практична конференція Лондон, Великобританія. 6-8.02.2025 року

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, 7 підрозділів, висновків, переліку джерел посилань, який налічує 80 найменувань. Обсяг основної частини кваліфікаційної роботи становить 108 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття стресу та його психологічні особливості

Стрес є комплексною психофізіологічною реакцією організму на зовнішні або внутрішні подразники, що порушують його гомеостаз та вимагають адаптаційної перебудови. Це явище є природною відповіддю на будь-які зміни середовища, що перевищують звичний рівень навантаження, і відіграє ключову роль у виживанні та адаптації людини. В психологічному контексті стрес розглядається як суб'єктивне переживання напруги, викликане когнітивною оцінкою ситуації як загрозливої чи такої, що вимагає значних ресурсів для її подолання.

Перші згадки про феномен стресу можна знайти в роботах В. Вундта, У. Джеймса, Р. Меннінга та У. Кеннона, але фундаментальні основи концепції стресу були закладені канадським психофізіологом Гансом Сельє. У 1936 році він опублікував у науковому журналі «Nature» статтю, в якій висунув концепцію загального адаптаційного синдрому, що описує типову реакцію організму на різні несприятливі фактори. Дослідження Сельє дозволили визначити стрес як універсальний біологічний механізм адаптації, який включає три основні фази: тривогу, резистентність і виснаження. Пізніше поняття стресу було розширено за рахунок вивчення його впливу на психологічне і фізіологічне функціонування особистості, а також виявлення факторів, що сприяють стресостійкості та адаптації в екстремальних умовах [11; 28, с. 222].

Популярність концепції стресу пояснюється її універсальністю, оскільки вона пояснює широкий спектр життєвих ситуацій, включаючи реакції людини на труднощі, конфлікти та несподівані обставини. Визначення, запропоноване Г. Сельє, трактує стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку

висунуто до нього вимогу, що проявляється в мобілізації внутрішніх ресурсів з метою адаптації до підвищених навантажень. Вчений характеризував стрес як загальний синдром, що викликає системні зміни у функціонуванні організму [16]. Активні дослідження цього явища розпочалися після публікацій Сельє у 1950-х роках, коли основна увага приділялася фізіологічним аспектам стресу та реакціям організму на стресогенні чинники [11, с. 223].

У науковій літературі виділяють поняття «психологічний стрес» або «емоційний стрес», які характеризують інтенсивне психоемоційне напруження, що виникає у відповідь на конфліктні або загрозливі життєві ситуації. Даний феномен розглядається як реакція особистості на події, які значною мірою впливають на її емоційний стан та можуть мати довготривалі наслідки. Відмінність між цими поняттями полягає в тому, що психологічний стрес охоплює широкий спектр когнітивних, емоційних та поведінкових змін, тоді як емоційний стрес є його складовою, що проявляється у вигляді гострих афективних реакцій, таких як тривога, страх або гнів. У процесі дослідження цих феноменів було встановлено, що рівень стресової напруги та його вплив на особистість значною мірою залежать від індивідуально-психологічних характеристик людини та її адаптаційних можливостей.

Сучасна наукова література пропонує кілька класифікацій стресу залежно від його природи, тривалості та наслідків. За характером впливу на організм виділяють еустрес (позитивний стрес, який мобілізує ресурси і сприяє адаптації) і дистрес (негативний стрес, який перевищує адаптаційні можливості і призводить до виснаження) [31, с. 14].

За тривалістю розрізняють гострий стрес, який виникає раптово у відповідь на короткочасний стресор, і хронічний стрес, який триває тривалий час і може викликати значні психологічні та фізіологічні розлади [40, с. 9]. Гострий стрес зазвичай є реакцією на несподівану та потенційно загрозливу ситуацію, яка може включати фізичну небезпеку, втрату близької людини або раптові соціальні зміни. В окремих випадках він може переростати у гострий

стресовий розлад, що проявляється інтенсивними емоційними, когнітивними та поведінковими реакціями. Натомість хронічний стрес розвивається в умовах тривалого впливу несприятливих факторів, таких як постійний психологічний тиск, фінансові труднощі або соціальна ізоляція, що з часом може призвести до виснаження адаптаційних ресурсів особистості та розвитку психосоматичних розладів [52].

Залежно від джерела, стрес поділяють на фізіологічний (викликаний фізичними факторами, такими як біль, температура, фізичне навантаження) та психологічний (пов'язаний з когнітивними та емоційними факторами, такими як страх, тривога або соціальні конфлікти) [39].

У контексті сфери прояву розрізняють професійний стрес, що виникає внаслідок трудової діяльності, соціальний стрес, пов'язаний з міжособистісними стосунками, та екологічний стрес, спричинений несприятливими умовами навколишнього середовища [40, с. 66]. Різноманітність підходів до класифікації стресу дозволяє глибше зрозуміти його природу та розробити ефективні стратегії подолання та адаптації до стресорів.

До основних причин виникнення стресу належать такі фактори, як втрата близьких, проблеми зі здоров'ям, порушення міжособистісних стосунків, фінансові труднощі, безробіття, дефіцит часу та відпочинку, участь у конкурентних ситуаціях або публічних виступах. Враховуючи різноманітність стресогенних чинників, дослідники поділяють стрес на об'єктивний та суб'єктивний. Об'єктивний стрес характеризується наявністю фізіологічних та психологічних порушень, тоді як суб'єктивний стрес пов'язаний зі зниженням загального психоемоційного фону та відчуттям внутрішньої напруги [11, с. 223].

Значну увагу в сучасних наукових дослідженнях приділяють взаємозв'язку психологічного та фізіологічного стану людини. У межах цієї концепції психіка та тіло розглядаються як єдина енергоінформаційна система, в якій зміни на фізіологічному рівні впливають на психоемоційний

стан, і навпаки – емоційний дистрес може сприяти розвитку психосоматичних захворювань. Тривале перебування в стані хронічного стресу може призвести до виснаження адаптаційних механізмів організму, що, у свою чергу, збільшує ризик нервового виснаження, емоційного вигорання та соматичних порушень.

Фізіологічна основа стресової реакції полягає у мобілізації внутрішніх ресурсів організму, що сприяє швидкому реагуванню на загрозові ситуації. Цей механізм є еволюційно обґрунтованим і забезпечує ефективне подолання перешкод. Проте за умови тривалого впливу стресових чинників організм переходить у стадію виснаження, що супроводжується когнітивними, емоційними та поведінковими змінами, зокрема підвищеною тривожністю, депресивними станами та соматичними розладами [11, с. 223].

З огляду на це актуальним є вивчення механізмів подолання стресу, зокрема методів саморегуляції, спрямованих на гармонізацію психоемоційного та фізіологічного стану особистості. Наукові дослідження демонструють ефективність когнітивно-поведінкових стратегій, релаксаційних технік, фізичної активності та соціальної підтримки у процесі адаптації до стресогенних умов. Тому важливим завданням сучасної психології є розробка та впровадження індивідуально орієнтованих програм психологічної допомоги, спрямованих на підвищення стресостійкості та зниження негативного впливу тривалого стресу.

Наукові дослідження свідчать, що реакція на стресові події може істотно відрізнятися залежно від індивідуально-психологічних та фізіологічних особливостей особистості. Відсутній єдиний перелік ситуацій, які однаково викликають стрес у всіх людей, оскільки сприйняття стресових чинників та ступінь їхнього впливу варіюються від людини до людини. Одним із ключових особистісних факторів, що визначає характер поведінки людини в стресовій ситуації, є її тип темпераменту. Темперамент зумовлює швидкість та інтенсивність емоційних реакцій, рівень самоконтролю та стійкість до стресових впливів. У дослідженнях встановлено, що холерики та меланхоліки більш схильні до емоційних перевантажень у порівнянні із сангвініками та

флегматиками, які демонструють вищий рівень стресостійкості [11; 20]. Особи з лабільною нервовою системою та низькою толерантністю до стресу зазнають значних труднощів у виконанні професійних обов'язків в екстремальних умовах. Холеричний темперамент асоціюється з високою динамічністю, швидкою реакцією на зміни та здатністю ефективно функціонувати у професіях, що передбачають інтенсивні соціальні контакти. Сангвініки демонструють стійку працездатність і здатність адаптуватися до стресових ситуацій, що робить їх ефективними у сферах діяльності з екстремальними умовами. Меланхоліки схильні до підвищеної емоційної чутливості, що може ускладнювати їхню адаптацію до нестабільних ситуацій. Натомість флегматики проявляють високу стійкість до стресу завдяки врівноваженості та схильності до планомірної діяльності. Отже, темперамент є важливим предиктором стресостійкості та впливає на адаптаційні стратегії особистості.

Стресостійкість особистості є набутим психічним ресурсом, що сприяє ефективному опануванню як біологічними, так і психологічними реакціями на стресові фактори. Вона забезпечує здатність людини адаптуватися до складних і надзвичайних умов, регулювати соціокультурні та поведінкові стратегії подолання кризових ситуацій, а також мінімізувати негативний вплив стресу на психоемоційний стан. Важливою складовою стресостійкості є здатність особистості до усвідомлення постстресових трансформацій, їхнього впливу на систему цінностей та сенсожиттєві орієнтири. Формування стресостійкості дозволяє мобілізувати внутрішні ресурси, забезпечує ефективне використання когнітивних і поведінкових стратегій подолання стресу, а також сприяє профілактиці негативних наслідків тривалого психоемоційного напруження. Таким чином, розвиток адаптаційних механізмів та усвідомленого підходу до управління стресом є ключовими факторами у забезпеченні психологічного благополуччя особистості [17].

У психологічній літературі поняття «стресостійкість особистості» трактується неоднозначно, що спричиняє варіативність підходів до його розуміння та ускладнює процес діагностики цього феномена. Дослідники (Г.

Гартман, С. Кобейс, Р. Лазарус, С. Мадді, Г. Сельє, С. Фолькман) розглядають стресостійкість крізь призму різних наукових підходів, зокрема зосереджуючи увагу на когнітивних, поведінкових і фізіологічних механізмах адаптації. Зокрема, Г. Гартман і Р. Лазарус акцентують увагу на копінг-стратегіях як ключовому інструменті подолання стресових ситуацій, що сприяє ефективному регулюванню взаємодії людини з навколишнім середовищем. Вони розглядають здатність до опанування стресу як результат використання адаптивних стратегій поведінки, які забезпечують психологічну рівновагу та сприяють підтримці оптимального функціонування особистості у стресових умовах [60; 67; 68; 70].

У дослідженні Г. Ришко розглядається процес розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти як важливий аспект професійної діяльності, що впливає на їхню психологічну стійкість та ефективність виконання професійних обов'язків. Автор зазначає, що викладацька діяльність супроводжується постійним впливом стресових чинників, зокрема високим рівнем відповідальності, інтенсивною когнітивною та емоційною напругою, необхідністю адаптації до змінних умов освітнього середовища. Дослідження підкреслює, що розвиток стресостійкості у представників цієї професії можливий за рахунок використання ефективних копінг-стратегій, зокрема когнітивної рефлексії, саморегуляції, емоційного контролю та соціальної підтримки. Виявлено, що науково-педагогічні працівники, які мають розвинені механізми адаптації, демонструють вищу стресостійкість, що позитивно позначається на їхній професійній діяльності та загальному рівні психологічного благополуччя [14; 26]. Таким чином, результати цього дослідження вказують на необхідність розробки програм психологічної підтримки викладачів, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості та зниження впливу хронічного стресу в освітньому середовищі.

За дослідженням Т. В. Циганчук, динаміка переживання стресу студентами закладів вищої освіти залежить від їхньої адаптаційної здатності,

рівня тривожності, саморегуляції та стресостійкості. Встановлено, що особистісні характеристики визначають ефективність подолання стресових ситуацій, що є важливим у контексті дослідження чинників стресостійкості [53]. Хоча об'єктом дослідження є цивільне населення, отримані дані підкреслюють загальні закономірності впливу індивідуально-психологічних особливостей на стратегії подолання стресу. В умовах війни, коли рівень психоемоційного напруження значно зростає, розуміння цих механізмів дозволяє виявити особливості адаптації до стресових ситуацій та розробити ефективні психологічні підходи для підтримки осіб, які переживають тривале або інтенсивне стресове навантаження.

За дослідженням В. Корольчука [21], присвяченим психології стресостійкості особистості, відсутність єдиного підходу до визначення цього феномена зумовлена багатовекторністю наукових підходів до його вивчення. Незважаючи на актуальність проблеми, зокрема в умовах повномасштабної війни, наукова спільнота досі не дійшла консенсусу щодо сутності стресостійкості. Відмінності у трактуванні цього поняття обумовлені варіативністю методологічних підходів, що акцентують увагу на різних аспектах стресостійкості – когнітивному, емоційному, поведінковому та фізіологічному рівнях адаптації особистості.

Стресостійкість особистості визначається як здатність зберігати ефективне функціонування у складних умовах, запобігати деструктивному впливу стресогенних факторів та адаптуватися до змін (Бардин, Жидецький, Кіржецький та ін., 2021). У сучасних наукових дослідженнях цей феномен розглядається як комплексний процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові механізми подолання стресу.

Згідно з концепцією, викладеною у навчальному посібнику "Стресостійкість" (Бардин та ін., 2021), ключовими аспектами розвитку стресостійкості є [2]:

- Саморегуляція та емоційний контроль, що забезпечують ефективне управління емоційними реакціями у стресових ситуаціях;

- Когнітивна гнучкість, яка передбачає здатність переоцінювати стресові події, змінювати мисленнєві стратегії та знаходити альтернативні рішення;
- Розвиток соціальної підтримки, яка є важливим ресурсом у зниженні негативного впливу стресу та сприяє формуванню адаптаційних механізмів;
- Фізіологічна адаптація, що включає застосування методик зниження психофізіологічного напруження, зокрема дихальних технік, фізичних вправ та технік релаксації;
- Профілактика емоційного вигорання, яка спрямована на збереження психологічної рівноваги та запобігання виснаженню в умовах тривалого стресового впливу.

Дослідження підкреслює значущість формування стресостійкості у професійній діяльності, зокрема серед представників правоохоронних органів та військовослужбовців, оскільки ефективне управління стресом впливає на їхню працездатність, прийняття рішень та емоційний стан (Бардин та ін., 2021).

Згідно з О. Когут, стресостійкість є системно-інтегративною властивістю особистості, яка забезпечує передбачуваність психобіологічних реакцій на стрес, що сприяє якісному відбору фахівців для діяльності в умовах підвищеного ризику. Це також дозволяє розрізняти особливості стресостійкості серед спеціалістів різних професійних сфер та зменшувати ризик емоційного вигорання внаслідок організаційних стрес-факторів [17; 18].

Формування стресостійкості включає оптимізацію соціокультурних та поведінкових стратегій подолання кризових ситуацій, що сприяє мобілізації особистісних ресурсів для ефективного реагування на ненормативні кризи, внутрішні та зовнішні конфлікти, а також фрустраційні та стресові ситуації. Крім того, розвиток стресостійкості передбачає оволодіння навичками психологічної допомоги особам, що зазнали впливу травматичних подій, що дозволяє пом'якшити наслідки стресу.

О. Когут також наголошує на значущості ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків, які можуть слугувати мотиваційним

фактором у подоланні складних ситуацій [17]. У науковій літературі стресостійкість розглядається через низку взаємопов'язаних понять, серед яких копінг-поведінка, життєві стратегії, стресоподолання, проактивне подолання складних ситуацій, продуктивні стратегії поведінки, когнітивна переробка, резилієнтність, саморегуляція, фрустраційна толерантність та життєстійкість.

За даними Когута (Джерело), ціннісно-вольова складова стресостійкості є визначальним чинником у процесах прийняття рішень, досягнення цілей та подолання складних життєвих ситуацій через активний пошук життєвих смислів і внутрішніх цінностей. За цією концепцією, даний компонент виступає не лише як регулятор емоційних реакцій, але й як механізм, що сприяє формуванню здатності особистості долати екзистенційні кризи (Франкл, 1963) та забезпечувати регуляцію емоційної поведінки згідно з моральними принципами (Кольберг, 1981) [1; 18].

Крім того, інтегративна модель особистості, запропонована Юнгом (1964) та Грофом (1975), підкреслює значущість гармонізації індивідуального психічного простору з соціальним середовищем і колективним несвідомим. Цей підхід демонструє, що процес інтеграції особистості з оточенням сприяє не тільки формуванню внутрішньої стійкості, а й дозволяє ефективніше мобілізувати особистісні ресурси у відповідь на зовнішні виклики.

Ціннісно-вольова складова, таким чином, виконує кілька важливих функцій. По-перше, вона сприяє збереженню незалежності особистості від зовнішніх обставин; по-друге, мобілізує внутрішні ресурси для подолання перешкод; по-третє, забезпечує регулювання поведінкових реакцій через чітко усвідомлену вольову регуляцію. Механізм вольової регуляції включає усвідомлення мети, систематичну оцінку варіантів дій, вибір оптимальної стратегії, прийняття обґрунтованого рішення та його реалізацію (Когут) [18].

Відповідно до концепції, викладеної О.О. Когута [53], стресостійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що характеризується здатністю прогнозувати психобіологічні реакції на стресові впливи, а також

оптимізувати соціокультурні та організаційно-поведінкові стратегії реагування у випадках надзвичайних ситуацій. За цією концепцією, стресостійкість включає в себе процеси, спрямовані на переосмислення та трансформацію ціннісно-смилових установок після стресових подій (Когут, 2017). У даному дослідженні використовується системна модель стресостійкості, представлена Когута [64] (рис. 1.1), яка послужила основою для розробки методики диференціальної діагностики стресостійкості особистості, що застосовується у нашому аналізі.

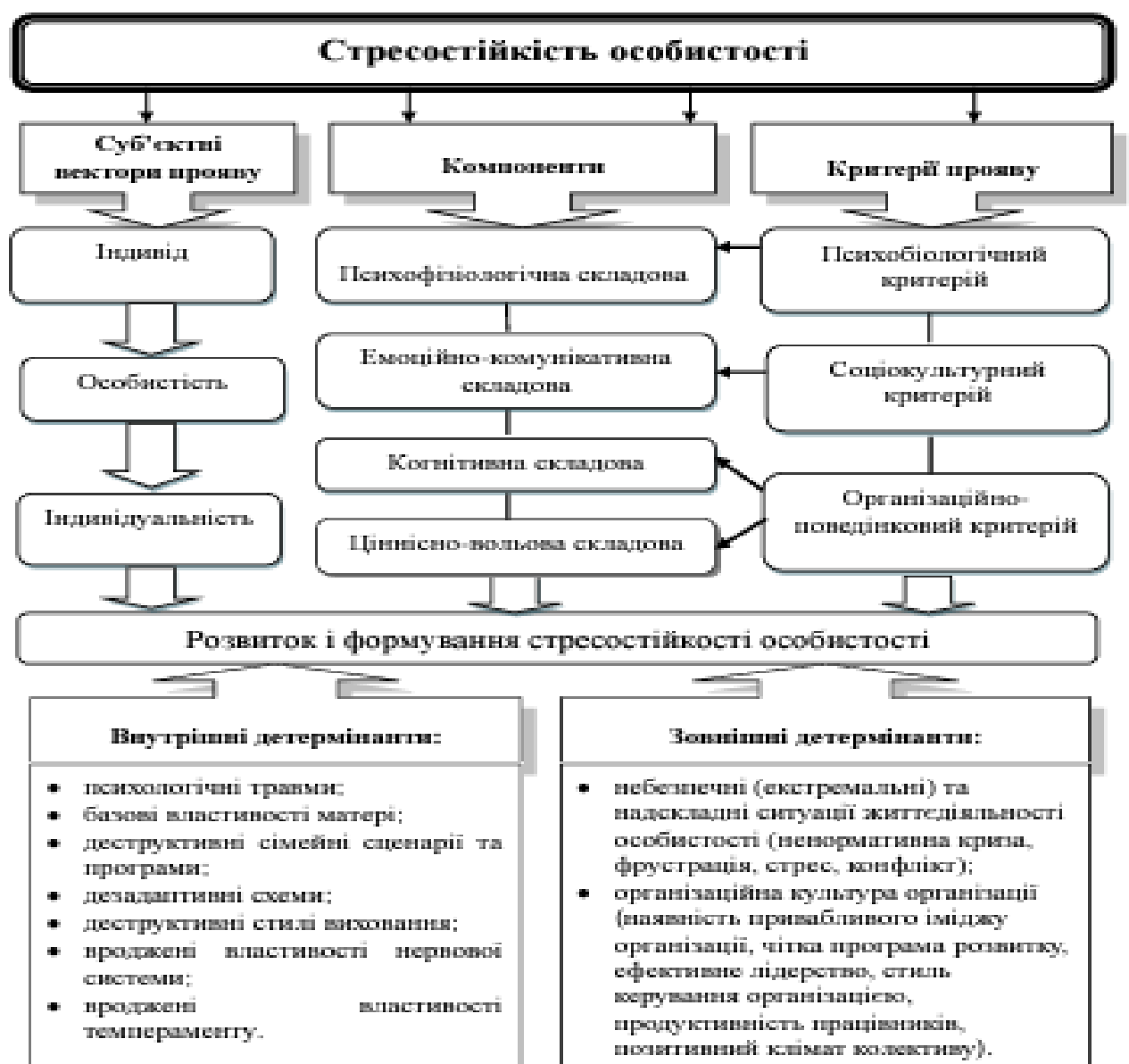


Рисунок 1.1 – Системна модель стресостійкості особистості за О. О. Когут [64]

Для оцінки здатності особистості до адаптивного подолання стресу було розроблено низку психометричних інструментів. Зокрема, Сінклер та Волстон (2004) представили "Шкалу короткого резилієнтного копіngu" (Brief Resilient Coping Scale, BRCS), яка складається з чотирьох пунктів і спрямована на вимірювання тенденцій до високоефективного подолання стресу. Дослідження показали, що BRCS має адекватну внутрішню узгодженість та надійність при повторному тестуванні. Конвергентна валідність шкали підтверджується передбачуваними кореляціями з показниками особистісних ресурсів копіngu, такими як оптимізм, безпорадність та самоефективність, а також з поведінковими стратегіями подолання болю та психологічним благополуччям. Результати свідчать, що резилієнтний копінг, оцінений за допомогою BRCS, пом'якшує вплив високого рівня стресорів, пов'язаних як з артритом, так і з іншими факторами, на депресивні симптоми. Чутливість BRCS до змін, пов'язаних із когнітивно-поведінковими інтервенціями, також була продемонстрована. Таким чином, BRCS може бути корисним для виявлення осіб, які потребують втручання, спрямованих на підвищення навичок резилієнтного копіngu [79].

У своїй статті "Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості" Я. Овсяннікова (2009) здійснює глибокий аналіз концепцій емоційної та психологічної стійкості, а також стресостійкості. Авторка підкреслює, що стійкість особистості не є фіксованою характеристикою, а радше відображає сукупність адаптаційних процесів, які забезпечують інтеграцію особистості та збереження узгодженості її основних функцій. Це дозволяє підтримувати стабільність виконання діяльності навіть у змінних умовах [34].

Я. Овсяннікова зазначає, що психологічна стійкість є складною якістю, яка синтезує окремі риси та здібності особистості. До її складових відносяться здатність до особистісного зростання, своєчасне та адекватне вирішення внутрішньоособистісних конфліктів, відносна стабільність емоційного тону та позитивного настрою, а також розвинена вольова регуляція. Рівень

психологічної стійкості проявляється у професійній діяльності та визначає надійність фахівця. Емоційна стійкість характеризується адекватністю емоційної оцінки ситуації та відповідністю емоційних реакцій обставинам. Вона підкреслює, що емоційна стійкість не означає відсутності сильних емоцій, а передбачає їх оптимальну інтенсивність та відповідність ситуації [34]. Це дозволяє особистості ефективно функціонувати навіть у стресових умовах.

У своїй статті Е. Грішин (2021) досліджує феномен резилієнтності як ключової характеристики, що визначає здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та долати життєві труднощі. Автор підкреслює, що резилієнтність не є вродженою властивістю, а формується протягом життя під впливом різних факторів, включаючи індивідуальний досвід, соціальне оточення та особистісні ресурси. Він зазначає, що резилієнтність включає такі компоненти, як емоційна регуляція, оптимізм, самомотивація, соціальна компетентність та здатність до пошуку сенсу в складних обставинах. Ці елементи сприяють підвищенню стресостійкості та забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах невизначеності та змін [8; 13].

У сучасних дослідженнях резилієнтності особистості виділяють низку внутрішніх та зовнішніх чинників, що впливають на здатність індивіда ефективно долати стресові ситуації. До внутрішніх факторів належать життєствердне мислення, обґрунтований оптимізм, самоефективність, здатність вчитися на власних помилках, сформована система індивідуальних цінностей, усвідомлення сенсу життя, інтернальний локус контролю, почуття спорідненості з іншими, емоційна реактивність, відкритість новому досвіду та прийняття життєвих ризиків як можливостей для розвитку та самоактуалізації [10].

Зовнішні чинники резилієнтності включають соціальне оточення, матеріальні ресурси, культурний, політичний та релігійний контексти, в яких перебуває особистість. Зокрема, важливими є теплі, довірливі та стабільні

стосунки з родиною, ресурсні інтимно-особистісні стосунки з партнером, наявність друзів зі спільними цінностями та життєвими стратегіями, робота, що відповідає потребам та здібностям, соціальний статус, а також державні та громадські системи соціально-економічної підтримки [10].

Стрес є інтегративним психофізіологічним процесом, що виникає внаслідок взаємодії організму з несприятливими умовами середовища та супроводжується адаптаційними реакціями різного рівня (Спіріна та ін., 2022). У психологічному контексті стрес визначається як емоційний і когнітивний стан, що виникає у відповідь на стресогенні фактори, які перевищують можливості індивіда щодо їхнього опанування.

Стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив на особистість. Короткочасний (гострий) стрес, за певних умов, сприяє мобілізації ресурсів організму, активізації когнітивної діяльності та підвищенню ефективності вирішення проблемних ситуацій. Водночас, хронічний стрес супроводжується виснаженням адаптаційних механізмів, що призводить до розвитку різних психофізіологічних порушень, включаючи соматичні та психосоматичні захворювання [57].

Індивідуальні особливості особистості відіграють важливу роль у сприйнятті та регуляції стресу. У підручнику «Медична психологія» підкреслюється, що рівень стресостійкості значною мірою визначається такими факторами, як когнітивна гнучкість, емоційна стабільність, соціальна підтримка та здатність до саморегуляції [57]. Залежно від особистісних характеристик індивіда, можливі різні моделі реагування на стрес: від ефективного копінгу та адаптації до формування патологічних реакцій, що супроводжуються підвищеною тривожністю, депресією чи психосоматичними порушеннями.

Отже, аналізуючи стрес як багатовимірне явище, важливо враховувати як його фізіологічні, так і психологічні особливості, оскільки вони визначають специфіку адаптаційних механізмів особистості. У цьому контексті знання про індивідуальні та соціальні фактори, що впливають на стресостійкість,

дозволяють розробляти ефективні методи профілактики негативних наслідків стресу та підвищення адаптаційних можливостей людини в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення подолання стресу

Стрес є невід'ємною складовою життєдіяльності людини, особливо в умовах сучасного суспільства, що характеризується високим рівнем динамічності, соціальних викликів і кризових ситуацій. В умовах війни в Україні проблема подолання стресу набуває особливої актуальності, оскільки військові дії, загроза життю, втрата близьких, вимушене переселення та постійна невизначеність значно підвищують рівень психоемоційного напруження як у військових, так і у цивільного населення [13]. Війна спричиняє глибокі трансформації психологічного стану людини, впливаючи на її емоційний баланс, когнітивні процеси та поведінкові реакції. Саме тому вивчення стратегій подолання стресу є важливим не лише для психологічної науки, а й для практики психотерапії, медичної психології, військової психології та інших суміжних дисциплін.

Психічне здоров'я, рівень адаптації до складних життєвих обставин та загальна якість життя значною мірою залежать від здатності особистості до ефективного подолання стресу. Наукові підходи до аналізу цього феномена ґрунтуються на міждисциплінарному підході, оскільки подолання стресу включає біологічні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти (Lazarus & Folkman, 1984). Різні теоретичні моделі пояснюють механізми адаптації через фізіологічні реакції організму, особливості когнітивної оцінки стресової ситуації, роль емоційної регуляції та вплив соціального середовища.

Фізіологічні теорії розглядають подолання стресу через реакцію нервової та ендокринної системи, акцентуючи увагу на роботах Г. Сельє (1956) щодо загального адаптаційного синдрому. Психодинамічний підхід, представлений роботами З. Фрейда (1923) та А. Фрейд (1936), пояснює механізми подолання

стресу через дію захисних механізмів особистості. Когнітивно-поведінковий напрям, розвинений у дослідженнях Р. Лазаруса і С. Фолкмана (1984), наголошує на важливості когнітивної оцінки ситуації та застосування адаптивних копінг-стратегій.

У сучасних дослідженнях особливого значення набуває концепція резилієнтності (Masten, 2001; Bonanno, 2004), яка розглядає стресостійкість як здатність до швидкої адаптації в умовах змін. У межах позитивної психології (Seligman, 2011) вивчається вплив оптимізму та психологічних ресурсів на здатність до подолання стресових ситуацій [13; 29; 57; 76].

Комплексний підхід до вивчення стресу та механізмів його подолання дозволяє не лише краще зрозуміти природу адаптаційних процесів, але й розробити ефективні методи профілактики негативних наслідків стресу та психологічної підтримки особистості в умовах кризи та воєнного часу. Тож розглянемо біологічний, когнітивно-поведінковий, психодинамічний, гуманістичний та екзистенційний підходи та позитивну психологію та резилієнтність.

Як вже було зазначено одним із перших науковців, який систематизував поняття стресу, був Ганс Сельє. Його дослідження заклали фундамент біологічного підходу до вивчення механізмів стресу та адаптації. Вчений запропонував концепцію загального адаптаційного синдрому (General Adaptation Syndrome, GAS), що пояснює, як організм реагує на стресові фактори незалежно від їхньої природи (Selye, 1956).

За Сельє, загальний адаптаційний синдром проходить три основні фази:

1. Фаза тривоги – організм мобілізує свої ресурси у відповідь на стресор. Відбувається активація симпатичної нервової системи, підвищується рівень адреналіну та норадреналіну, що сприяє мобілізації енергії та підготовці організму до боротьби або втечі.

2. Фаза резистентності (опору) – організм адаптується до тривалого впливу стресора, підтримуючи активність систем, що забезпечують гомеостаз. В цей період особливо важливу роль відіграє гіпоталамо-гіпофізарно-

наднирникова вісь (HPA axis), яка регулює вироблення кортизолу, гормону, що допомагає організму витримувати стресове навантаження.

3. Фаза виснаження – при тривалому впливі стресу організм втрачає адаптаційні можливості, що може призвести до фізіологічних і психологічних порушень. Виснаження резервів організму може спричинити імунodefіцит, серцево-судинні захворювання та підвищену схильність до депресії та тривожних розладів (Selye, 1956).

Фізіологічні механізми стресу базуються на взаємодії центральної нервової системи (ЦНС) та ендокринної системи. У відповідь на стресові стимули гіпоталамус активує симпатичну нервову систему, що спричиняє викид катехоламінів – адреналіну та норадреналіну, які підвищують серцевий ритм, кров'яний тиск та рівень глюкози в крові (Sapolsky, 2004) [75].

Водночас, ендокринна відповідь реалізується через вісь гіпоталамус-гіпофіз-наднирники (HPA axis), що сприяє секреції кортизолу – основного гормону стресу. Кортизол має подвійний ефект: у короткостроковій перспективі він сприяє адаптації організму до стресу, але при тривалому впливі може призводити до дисбалансу у функціонуванні імунної, серцево-судинної та нервової систем (McEwen, 2007) [74].

Таким чином, біологічний підхід пояснює стрес як фізіологічну відповідь організму на виклики зовнішнього середовища, вказуючи на ключові механізми адаптації, що забезпечують виживання. Проте при тривалому впливі стресові реакції можуть ставати деструктивними, зумовлюючи розвиток соматичних та психічних розладів, що потребує подальшого комплексного дослідження.

Одним із провідних напрямів у дослідженні стресу та його подолання є когнітивно-поведінковий підхід, розроблений у рамках когнітивної психології та біхевіористичних моделей поведінки. Основоположниками цього підходу є Р. Лазарус та С. Фолкман, які сформулювали концепцію когнітивної оцінки стресу (Lazarus & Folkman, 1984).

Згідно з цією концепцією, стрес є результатом суб'єктивного сприйняття ситуації як загрозової, що перевищує адаптаційні ресурси особистості. Лазарус виділив два рівні когнітивної оцінки:

1. Первинна оцінка (primary appraisal) – людина визначає, чи є ситуація небезпечною, сприятливою або нейтральною для її благополуччя.

2. Вторинна оцінка (secondary appraisal) – оцінюються доступні ресурси для подолання стресу та можливі стратегії реагування.

На основі цієї оцінки людина використовує певні копінг-стратегії (coping strategies) для подолання стресової ситуації. Лазарус і Фолкман (1984) виділили два основні типи копінгу:

- Проблемно-орієнтоване подолання (problem-focused coping) – спрямоване на зміну або усунення самого стресора. Використовується тоді, коли ситуація сприймається як така, що може бути контрольована (наприклад, планування дій, пошук інформації, активне вирішення проблеми).

- Емоційно-орієнтоване подолання (emotion-focused coping) – спрямоване на регуляцію емоцій, викликаних стресом, коли змінити саму ситуацію неможливо (наприклад, уникнення, самозаспокоєння, емоційна підтримка, когнітивна переоцінка).

Дослідження підтверджують, що гнучке використання копінг-стратегій є ключовим фактором ефективного подолання стресу. Зокрема, проблемно-орієнтоване копінгування асоціюється з вищим рівнем адаптації, тоді як домінування емоційно-орієнтованих стратегій може бути пов'язане з підвищеною тривожністю та ризиком депресивних станів (Carver, Scheier & Weintraub, 1989).

Психодинамічний підхід до подолання стресу базується на класичних положеннях психоаналізу, згідно з якими стресові ситуації активують несвідомі механізми захисту особистості. Цей підхід був запропонований З. Фрейдом у межах його теорії структури особистості, згідно з якою Я (Ego), що опосередковує взаємодію між Воно (Id) та реальністю, використовує захисні

механізми, щоб зменшити внутрішній конфлікт і рівень тривожності (Freud, 1923).

Захисні механізми діють на несвідомому рівні і можуть проявлятися у формі:

- Витіснення (repression) – пригнічення небажаних думок і спогадів, пов'язаних із стресовою ситуацією.
- Раціоналізації (rationalization) – пояснення поведінки прийнятними соціальними аргументами, які приховують справжні причини переживань.
- Проекції (projection) – приписування власних негативних емоцій або намірів іншим людям.
- Регресії (regression) – повернення до більш ранніх форм поведінки, характерних для дитячого віку.

Подальший розвиток психодинамічної концепції здійснила Анна Фрейд, яка деталізувала роботу захисних механізмів та їхню роль у психологічній адаптації (Freud A., 1936).

У сучасних дослідженнях психодинамічного підходу до стресу увага акцентується на тому, що захисні механізми можуть бути адаптивними або дезадаптивними, залежно від їхньої тривалості та ефективності (Vaillant, 1993). Наприклад, короткочасне використання витіснення або регресії може допомогти людині знизити гостру емоційну напругу, проте постійне використання дезадаптивних механізмів може призводити до психосоматичних розладів або невротичних станів.

Г. Келлер, аналізуючи психодинамічні аспекти стресу, підкреслював, що психологічна гнучкість та здатність до усвідомлення власних захисних механізмів сприяють ефективнішому подоланню стресу (Keller, 2011) [62]. Тому сучасні психотерапевтичні підходи, зокрема психодинамічна терапія, спрямовані на розпізнавання та трансформацію дезадаптивних захисних механізмів у більш продуктивні способи реагування на стрес.

Отже, психодинамічний підхід розглядає механізми подолання стресу через призму внутрішньоособистісних конфліктів, акцентуючи увагу на несвідомих аспектах регуляції емоцій та поведінки.

Гуманістична та екзистенційна психологія розглядають процес подолання стресу як частину глибших пошуків сенсу життя, самореалізації та гармонійного розвитку особистості. Основоположники цього напрямку наголошували на унікальності індивідуального досвіду людини у кризових ситуаціях та її здатності до усвідомленого вибору стратегії подолання труднощів.

Одним із ключових представників екзистенційної психології є Віктор Франкл, який у своїй концепції логотерапії підкреслював важливість пошуку сенсу життя як механізму стресостійкості. За Франклом (1963), навіть у найтяжчих обставинах людина має свободу вибору ставлення до ситуації, що дозволяє їй адаптуватися та зберігати психологічну рівновагу. У своїй книзі «Людина у пошуках справжнього сенсу» він показав, що здатність знаходити сенс навіть у стражданнях допомагає долати екстремальний стрес, зокрема в умовах концтаборів під час Другої світової війни (Frankl, 1963).

У межах гуманістичного підходу К. Роджерс розглядав процес подолання стресу через концепцію повноцінно функціонуючої особистості, яка володіє високим рівнем самосвідомості, відкритості до досвіду та гнучкості у поведінці (Rogers, 1959). Його дослідження підкреслювали, що людина здатна ефективно долати труднощі завдяки внутрішньому прагненню до особистісного зростання, а підтримка з боку значущого соціального оточення сприяє адаптації до стресових обставин.

Абрахам Маслоу у своїй теорії ієрархії потреб також акцентував увагу на самореалізації як центральному механізмі психологічного благополуччя (Maslow, 1943). Він вважав, що люди, які досягли найвищого рівня самореалізації, демонструють вищу стресостійкість, оскільки їхня мотивація базується не лише на задоволенні базових потреб, а й на глибшому усвідомленні власних цінностей і цілей.

Позитивна психологія розглядає стрес як можливість для особистісного розвитку, зосереджуючись на вивченні ресурсних механізмів подолання труднощів. Один із провідних дослідників цього напрямку, М. Селігман, розробив концепцію навченої безпорадності, згідно з якою люди, що зазнають повторюваного негативного досвіду без можливості контролю, формують пасивну поведінку та втрату мотивації до подолання труднощів (Seligman, 1975). Проте подальші дослідження М. Селігмана призвели до формування концепції оптимізму, яка вказує на те, що здатність переосмислювати негативні події та шукати в них позитивні аспекти сприяє вищій стресостійкості (Seligman, 1991) [77].

Одним із важливих напрямів позитивної психології є дослідження резилієнтності, тобто здатності особистості ефективно відновлюватися після стресу (Bonanno, 2004). Резилієнтність включає такі компоненти, як емоційна регуляція, соціальна підтримка, здатність до адаптації та стратегічне мислення у складних ситуаціях (Masten, 2001) [57; 71].

Сучасні дослідження підкреслюють, що високий рівень резилієнтності пов'язаний із:

- Гнучкістю мислення (здатністю змінювати стратегії поведінки відповідно до обставин).
- Оптимістичним світосприйняттям (фокусуванням на позитивних аспектах навіть у важких ситуаціях).
- Соціальною підтримкою (розвитком міцних міжособистісних зв'язків, що сприяють адаптації).
- Ефективною емоційною регуляцією (контролем стресових реакцій і запобіганням їхньому переростанню у деструктивні стани) (Masten, 2014).

У межах дослідження теоретичних підходів до подолання стресу варто розглянути модель "BASIC Ph", розроблену професором Мулі Лахадом та доктором Офрою Аялон. Ця модель описує копінг як безперервний процес управління життєвими викликами, підкреслюючи, що кожна людина має

внутрішні ресурси, які можна мобілізувати в стресових ситуаціях. Назва моделі є акронімом, що позначає шість основних копінг-стратегій [66]:

1. Belief (Віра): звернення до системи переконань або духовності для знаходження сенсу та підтримки.

2. Affect (Емоції): вираження та управління емоціями як спосіб зниження напруги.

3. Social (Соціальність): пошук підтримки та взаємодії з оточуючими для подолання труднощів.

4. Imagination (Уява): використання творчих підходів та фантазії для вирішення проблем.

5. Cognition (Когніція): аналіз ситуації та планування дій на основі логіки та розуміння.

6. Physical (Фізичність): застосування фізичної активності або дій для зняття стресу.

Модель "BASIC Ph" була успішно застосована в різних культурних контекстах та під час природних і техногенних катастроф, демонструючи свою ефективність у зміцненні резилієнтності та адаптації індивідів і спільнот. Вона використовується як інструмент оцінки, втручання та відновлення, підкреслюючи важливість мобілізації внутрішніх ресурсів людини для подолання стресових ситуацій.

За дослідженнями Е. Соломки, Т. Хоми та А. Хлопека (2021), опанувальна поведінка особистості відіграє ключову роль у процесі подолання стресу, визначаючи ефективність адаптації до складних життєвих ситуацій. Автори підкреслюють, що здатність людини справлятися з новими та складними життєвими ситуаціями свідчить про високий рівень її особистісного розвитку, вимагаючи при цьому значних вольових зусиль, самоконтролю, рефлексії та гнучкості мислення [35].

Дослідники зазначають, що реакція на стресові ситуації є індивідуальною і залежить як від кількості стресових факторів, так і від суб'єктивного сприйняття їхньої важкості. У типових стресових обставинах інтенсивність

стресора часто визначається попереднім досвідом взаємодії з подібними стимулами. Якщо людина вважає, що може контролювати ситуацію, вона обирає стратегії управління, які були ефективними в минулому. Однак у випадках, коли ситуація сприймається як неконтрольована, наприклад, під час війни, можуть виникати почуття тривоги та безпорадності, що ускладнюють відновлення психічного благополуччя. Автори також акцентують увагу на важливості вивчення процесів опанування в різних ситуаціях, що дозволяє виявити специфічні копінг-стратегії залежно від контексту. Вони підкреслюють, що основним механізмом, який запускає копінг-поведінку, є сама ситуація, тому її аналіз є ключовим для розуміння ефективних стратегій подолання стресу [35].

За дослідженнями, представленими у методичних рекомендаціях «Стрес: секрети опанування себе» (2020), індивідуально-психологічні особливості особистості відіграють ключову роль у процесі подолання стресу. Автори зазначають, що реакція на стрес є унікальною для кожної людини і залежить не лише від об'єктивних зовнішніх факторів, а й від суб'єктивного сприйняття ситуації та її значущості для особистості [12].

Зокрема, виділяють такі риси, що впливають на стресостійкість:

- Рівень самоконтролю – здатність до свідомої регуляції власних емоцій та поведінки в умовах стресу. Особи з високим рівнем самоконтролю менш схильні до емоційної дезорганізації та демонструють ефективні копінг-стратегії.

- Когнітивна гнучкість – здатність змінювати спосіб мислення відповідно до ситуації, що сприяє швидкій адаптації до нових умов та ефективному вирішенню проблем.

- Попередній досвід подолання стресу – наявність позитивного досвіду успішного опанування стресовими ситуаціями підвищує ймовірність використання конструктивних стратегій у майбутньому (Миколаїв, 2020).

Автори наголошують, що сприйняття стресу значною мірою визначається попереднім досвідом особистості. У випадках, коли людина має досвід

успішного подолання труднощів, вона схильна використовувати активні копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблеми. Натомість у ситуаціях, які сприймаються як неконтрольовані, можуть виникати почуття тривоги та безпорадності, що ускладнюють відновлення психічного благополуччя.

Важливим аспектом є також аналіз ситуативних чинників, які запускають механізми опанувальної поведінки. Дослідники підкреслюють, що на вибір стратегії подолання стресу впливає не лише індивідуальна особливість особистості, а й характер самої ситуації: її новизна, невизначеність, рівень загрози та можливість контролю [12].

За результатами досліджень, індивідуальне сприйняття стресової ситуації відіграє ключову роль у виборі стратегії подолання стресу. У типових стресових обставинах людина схильна оцінювати рівень загрози на основі минулого досвіду взаємодії з подібними стресовими стимулами. Якщо особистість вважає, що ситуація піддається контролю, вона частіше застосовує проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, які були ефективними у минулому [12].

Однак у ситуаціях, що сприймаються як неконтрольовані або непередбачувані, наприклад, у період повномасштабної війни, відчуття власного впливу на події суттєво знижується. Це може спричинити емоційно-орієнтовані реакції, зокрема тривожність, роздратованість, емоційну виснаженість, які ускладнюють психологічну адаптацію та підвищують ризик розвитку психічних розладів, зокрема тривожних і депресивних станів [12].

Важливим аспектом у подоланні таких станів є здатність до когнітивного переосмислення ситуації та застосування адаптивних копінг-стратегій. Зокрема, дослідження вказують, що ефективними способами управління стресом у кризових умовах є:

- Структурування повсякденності – збереження звичних рутинних дій, що сприяє відчуттю стабільності.

- Фокусування на поточних завданнях – концентрація на короткотермінових цілях, які можна реалізувати в конкретний проміжок часу, знижує рівень безпорадності.

- Залучення соціальної підтримки – взаємодія з близькими людьми, обговорення переживань та отримання емоційної підтримки позитивно впливають на психологічний стан.

- Практика методів саморегуляції – техніки дихання, релаксації, фізична активність допомагають знизити рівень психоемоційного напруження [5].

Війна як екстремальний стресогенний фактор є предиктором хронічного стресу, що підвищує ризик розвитку посттравматичних симптомів та емоційного виснаження. Постійні думки про загрозову ситуацію та її непередбачуваність можуть порушувати механізми психологічного відновлення, тому застосування активних стратегій подолання стресу має особливе значення.

За сучасними дослідженнями, звернення по допомогу до психолога чи психотерапевта в умовах затяжної кризи є важливою складовою підтримки психічного здоров'я. Фахівці допомагають вибудувати індивідуальні стратегії адаптації, що сприяють зниженню рівня дистресу та відновленню психологічного благополуччя навіть у складних умовах війни [12].

Таким чином, відчуття контролю над ситуацією значною мірою визначає стратегії подолання стресу. У ситуаціях, що здаються неконтрольованими, особливо під час війни, важливим є розвиток адаптивних копінг-механізмів, залучення соціальної підтримки та професійної допомоги для збереження психоемоційної рівноваги та запобігання негативним наслідкам хронічного стресу.

1.3. Індивідуально-психологічні характеристики як об'єкт дослідження у психології

Проблема визначення та співвідношення понять «особистісна риса», «якості особистості» та «особистісні властивості» є однією з ключових у психології, оскільки вона безпосередньо пов'язана з питаннями діагностики особистості, прогнозування поведінкових реакцій та розробки ефективних методик розвитку особистості. У науковій літературі ці терміни часто використовуються як взаємозамінні, проте їхній зміст має суттєві відмінності, що зумовлює необхідність диференційованого аналізу.

Особистісна риса визначається як відносно стабільна характеристика, яка виходить за межі загального образу особистості, є стійкою та проявляється в різних ситуаціях (Галян, 2011) [5]. Відповідно до теорії рис, запропонованої Г. Олпортом, особистісні риси є не просто абстрактними поняттями, а реальними характеристиками, що формують поведінку людини. Олпорт виокремив кілька ключових аспектів рисової структури особистості:

- Реальність існування – риси є не лише теоретичними конструктами, а й реальною психологічною основою особистості.
- Узагальненість – риси мають ширший характер, ніж окремі звички, які лише формують їхню основу.
- Адаптивність – особистісні риси визначають поведінкові патерни та сприяють створенню або пошуку ситуацій, у яких вони можуть проявитися.
- Емпірична доступність – наявність певної риси можна підтвердити за допомогою психологічних методів діагностики [5].
- Системність – риси особистості взаємопов'язані, їхній прояв не є ізольованим, а інтегрується в загальні характеристики поведінки.
- Оцінювальна нейтральність – позитивний або негативний прояв риси не завжди визначає її соціальну чи моральну значущість.
- Контекстуальність – риси можуть розглядатися або з точки зору їхнього вияву в конкретній особистості, або за поширеністю в суспільстві.

- Послідовність – окремі випадки відхилення поведінки не свідчать про відсутність певної риси в особистості (Allport, 1937; Галян, 2011) [6].

Ці характеристики дають ключ до розуміння сутності особистісної риси як базового диспозиційного утворення, яке забезпечує стабільність і послідовність поведінкових реакцій індивіда.

На відміну від особистісних рис, якості особистості розглядаються як динамічні характеристики, що формуються у процесі соціалізації, навчання та життєвого досвіду. Вони можуть змінюватися залежно від середовища та особистісного розвитку. Наприклад, рівень емпатії, креативності чи лідерських якостей змінюється впродовж життя і є наслідком свідомої саморозвиткової діяльності [5; 73].

Особистісні властивості є більш комплексним поняттям, що інтегрує як уроджені риси, так і набуті якості, які в сукупності формують цілісну структуру особистості. Вони визначають рівень соціальної адаптації, стресостійкість, комунікативні можливості та регуляцію поведінки.

У контексті психодіагностики чітке розмежування між цими поняттями є важливим для правильного вибору методик дослідження. Оцінка особистісних рис здійснюється за допомогою тестів, які фокусуються на стійких індивідуальних характеристиках, таких як NEO-PI-R (оцінка п'ятифакторної моделі особистості), опитувальник Кеттела (16PF) та інші. Діагностика якостей особистості потребує використання гнучкіших методик, наприклад, тестів на емоційний інтелект, рівень соціальної компетентності чи адаптивності.

Г. Олпорт у своїх дослідженнях розмежовував загальні та індивідуальні риси особистості, розглядаючи їх як ключові характеристики, що визначають поведінку людини. Загальні риси, які є вимірюваними та соціально узаконеними, слугують для порівняння різних груп людей у межах однієї культури. Натомість індивідуальні риси, які він називав морфологічними, не підлягають безпосередньому порівнянню між особами, оскільки є унікальними для кожного індивіда. У зв'язку з цим Г. Олпорт запропонував

концепцію індивідуальних диспозицій, які, на його думку, мають найбільше значення для розуміння особистості. Він визначав ці диспозиції як нейропсихічні механізми, що спрямовують поведінку людини, визначають її мотиваційні аспекти та адаптаційні реакції. Вони можуть мати різний ступінь виразності та впливу на життєдіяльність особистості. Найбільш глобальними є кардинальні диспозиції, які визначають основні орієнтири та сталі поведінкові тенденції людини впродовж усього життя, формуючи її ідентичність і впливаючи на міжособистісні стосунки. Центральні диспозиції, на відміну від кардинальних, мають менш виражений вплив, однак є стабільними характеристиками, що легко ідентифікуються оточенням та проявляються у різних життєвих сферах. Вторинні диспозиції є найбільш ситуативними, оскільки стосуються індивідуальних вподобань, звичок та реакцій на конкретні обставини, і можуть змінюватися залежно від середовищних факторів та умов діяльності [5].

Г. Олпорт, аналізуючи природу диспозицій, розглядав спадковість та вплив середовища як рівнозначні чинники формування особистісних характеристик. Попри те, що цей підхід не отримав достатньої емпіричної валідизації у практичних дослідженнях, його теоретичні положення сприяли розвитку вчення про риси особистості та їх структуру. У співпраці з Х. Одбертом він здійснив масштабний лексичний аналіз, у межах якого було відібрано 18 000 слів, що описують як внутрішні, так і зовнішні особливості особистості. У подальшому дослідники звузили цей список до 4600 термінів, які, на їхню думку, найбільш точно відображали сталі характеристики людини. Надалі результати цих досліджень стали основою для кореляційно-факторного аналізу, проведеного Дж.-П. Гілфордом і В. Циммерманом, які виокремили тринадцять базових факторів, що характеризують структуру особистості.

Серед визначених рис було виділено загальну активність, що відображає рівень енергійності, швидкості дій та прагнення до діяльності, а також домінування, яке характеризується ініціативністю, прагненням до лідерства та здатністю відстоювати власну точку зору. Однією з важливих характеристик є

мужність, що виявляється у безстрашності, зниженій емоційності та низькому рівні співчуття. Самовпевненість, як ще одна значуща риса, включає такі аспекти, як прагнення до визнання, компетентність і врівноваженість. Спокій проявляється у здатності до концентрації, низькій дратівливості, розслабленості та стійкості до втоми. Товариськість пов'язана із соціальною активністю, стабільністю міжособистісних контактів та зацікавленістю у взаємодії. Рефлексивність відображає схильність до самоаналізу, мрійливість та споглядальність. Депресивність характеризується емоційною та фізичною пригніченістю, підвищеним рівнем тривожності та внутрішнім неспокоєм. Окремо виокремлюється емоційність, що визначає легкість виникнення емоцій, їхню поверховість і схильність до фантазування. Самообмеження включає самоконтроль, стриманість і серйозність у поведінці. Об'єктивність передбачає реалістичний підхід до оцінки подій та тверезість суджень. Поступливість виражається у здатності швидко змінювати позицію, а співпраця проявляється у толерантному ставленні до зауважень, довірливості та відсутності егоцентризму. Всі ці особистісні риси мають змішану соціо-біологічну природу, що підкреслює їх залежність від як спадкових, так і середовищних чинників. Однак у рамках цього підходу не було створено валідного та надійного психодіагностичного інструментарію, що ускладнює їх емпіричне дослідження.

Трактування поняття «риса особистості» значною мірою залежить від конкретної теоретичної моделі. У різних концепціях ці характеристики можуть розглядатися як стійкі поведінкові патерни, що повторюються у різних ситуаціях, або як диспозиційні схильності, що визначають загальну тенденцію до певного типу поведінки в соціальних контекстах. Це свідчить про варіативність підходів до розуміння особистісних рис і їх ролі в регуляції поведінки людини.

Г. Айзенк розглядав риси особистості як сталі поведінкові тенденції, що визначають адаптаційні стратегії людини в різних життєвих сферах. Згідно з його концепцією, особистісні риси є структурними утвореннями, що

впливають не лише на поведінку, але й на загальне сприйняття людини іншими. В основі його теорії лежить припущення про те, що риси є відносно постійними характеристиками, які формуються під впливом біологічних факторів і можуть бути емпірично виміряні за допомогою психометричних методик [72].

Теорія Г. Айзенка ґрунтується на розрізненні трьох базових факторів особистості: екстраверсії – інтроверсії, нейротизму – емоційної стабільності та психотизму. Екстраверсія визначає рівень соціальної активності та енергійності особистості, інтроверсія – схильність до усамітнення та рефлексивності. Нейротизм відображає емоційну стійкість або, навпаки, схильність до тривожності та емоційної нестабільності. Психотизм характеризується імпульсивністю, агресивністю, низьким рівнем емпатії та порушеннями соціальної адаптації.

Айзенк припускав, що особистісні риси є не лише психологічними, але й біологічно детермінованими характеристиками, що зумовлені роботою нервової системи. На його думку, екстраверти мають нижчий рівень кортикального збудження, що змушує їх шукати додаткову стимуляцію через активну соціальну взаємодію, тоді як інтроверти демонструють вищий рівень внутрішньої активності, що змушує їх уникати надмірних зовнішніх подразників. Аналогічно, високий рівень нейротизму пов'язаний із підвищеною активністю лімбічної системи та автономної нервової системи, що сприяє швидкому виникненню емоційних реакцій [5; 45].

Риси особистості, за Айзенком, є основними характеристиками, які формують поведінкові патерни людини у соціальних контекстах. Він наголошував, що особистісні риси можуть бути діагностовані за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик, серед яких особливе значення має розроблений ним опитувальник Eysenck Personality Questionnaire (EPQ). Ця методика дозволяє кількісно оцінювати індивідуальні відмінності у трьох ключових факторах, що, згідно з його теорією, визначають особистісний профіль людини.

У психологічній науці існує кілька підходів до визначення та виокремлення особистісних рис. Один із них ґрунтується на теоретичному моделюванні особистості та пошуку характеристик, які відповідають сформованим концепціям. Такий підхід довгий час залишався основним у дослідженнях особистості, починаючи ще з робіт Ф. Гальтона та А. Лазурського. Він передбачає конструювання психологічних категорій, що відображають певні аспекти поведінки, та їхнє подальше емпіричне дослідження. Водночас ефективність цього підходу значною мірою залежить від відповідності визначених характеристик низці критеріїв, зокрема, їхньої простоти, варіативності, поширеності та взаємозв'язку з іншими особистісними рисами [9].

Ще одним методом вивчення особистісних характеристик є семантичний аналіз, який базується на припущенні, що людина несвідомо сприймає особистісні якості через основні категорії сили, активності та емоційної оцінки. Завдяки цьому психосемантичні методи дозволяють встановити системні зв'язки між різними характеристиками особистості, а також визначити, які з них є взаємопов'язаними, протилежними чи незалежними.

Одним із найбільш надійних та широко застосовуваних підходів є факторний аналіз, що дозволяє виявити приховані особистісні характеристики, які не піддаються безпосередньому спостереженню, але впливають на широкий спектр поведінкових проявів. Він передбачає структурування рис за рівнем узагальнення, що дає змогу виокремити ключові особистісні фактори. Саме цей підхід став основою для створення п'ятифакторної моделі особистості, більш відомої як "Велика п'ятірка", яка охоплює екстраверсію, нейротизм, доброзичливість, свідомість та відкритість до нового досвіду. Важливо зазначити, що факторний аналіз застосовується не лише для дослідження особистісних характеристик, а й у вивченні когнітивних здібностей, мотиваційних особливостей та інших психологічних аспектів [9].

Окрему проблему становить розмежування понять "особистісні риси" та "якості особистості". Деякі дослідники визначають особистісні якості як сталі

характеристики людини, які переважно мають позитивне забарвлення, зокрема чесність, емпатію, відповідальність. Водночас особистісні риси охоплюють як позитивні, так і нейтральні чи негативні характеристики, які визначають поведінковий стиль людини. Залежно від критеріїв класифікації якості особистості можуть поділятися на внутрішні, що формують глибший емоційний та ціннісний світ людини, та зовнішні, які проявляються у поведінці, соціальній взаємодії та особистісному іміджі [9].

Л. Шмига зазначає, що особистісні якості – це сталі внутрішні характеристики людини, які, більшою чи меншою мірою, визначають її думки, комунікації, поведінкові реакції, емоційні переживання, ціннісні орієнтації та ставлення як до себе самої, так і до оточуючих (Шмига, [56]). Таке розуміння узгоджується з традиційним підходом у психології, згідно з яким особистісні якості формують ядро індивідуальності й забезпечують певну стабільність поведінки та особистісного самовираження.

При цьому розмежування між особистісними рисами та якостями залишається важливим питанням у психологічних дослідженнях. Деякі автори вважають, що особистісні якості мають переважно позитивний характер і включають такі характеристики, як чесність, емпатія, відповідальність, креативність. Водночас особистісні риси можуть мати як позитивний, так і нейтральний або негативний вплив на поведінку людини.

З огляду на це, класифікація особистісних характеристик здійснюється за різними критеріями. Наприклад, існує поділ на внутрішні якості, які відображають глибші аспекти особистісного функціонування (цінності, мотивації, переконання), та зовнішні, що проявляються у поведінці, соціальній взаємодії та особистісному іміджі.

У психологічній науці прийнято вважати, що особистісні якості не є статичними і можуть змінюватися протягом життя під впливом різних факторів, таких як життєвий досвід, навчання та психотерапія [48]. Це узгоджується з сучасними уявленнями про динамічну природу особистості.

Розвиток особистісних якостей є важливим процесом, що може відбуватися як під впливом спеціалістів – психотерапевтів, психологів, тренерів з особистісного зростання, – так і самотійно. Втім, останній шлях є значно складнішим, оскільки потребує значних зусиль, глибокого аналізу, осмислення власного досвіду та значного часу. Завдяки цілеспрямованій роботі над собою людина може свідомо або на рівні підсвідомості змінювати власні характеристики, розвиваючи сильні сторони та поступово усуваючи недоліки. Крім того, можливо формувати нові особистісні якості, які сприятимуть досягненню життєвих цілей, підвищенню ефективності діяльності та загальному рівню щастя, що неможливо без гармонійного психічного та фізичного стану [56; 58; 72].

Таким чином, особистісні якості є стійкими внутрішніми характеристиками, що визначають не лише психологічні особливості індивіда, а й його професійну компетентність, організаторські здібності, моральні та вольові прояви, креативність та інші важливі риси. Практичний досвід психотерапії підтверджує, що особистісні якості відіграють ключову роль у формуванні благополуччя, досягненні успіху, самореалізації та загального життєвого задоволення.

Залежно від критеріїв, у психології прийнято розрізняти позитивні та негативні якості, моральні та вольові, професійні та такі, що пов'язані з психічною сферою. Ця класифікація допомагає глибше зрозуміти механізми формування особистісних характеристик та можливості їхнього розвитку впродовж життя.

Важливим аспектом психологічного аналізу особистості є поділ її характеристик на позитивні та негативні якості. Позитивні якості охоплюють ті риси, які сприяють особистісному зростанню, розвитку, емоційній рівновазі, гармонійним стосункам із суспільством та самореалізації. До них відносять доброчесність, яка проявляється у прагненні до правдивості, відсутності схильності до обману, лицемірства та маніпуляцій; самовідданість, що включає внутрішню відданість цінностям, вірність та лояльність до людей чи

справи; відповідальність, що визначає готовність людини приймати наслідки власних рішень і вчинків; працьовитість, яка включає цілеспрямованість, наполегливість, продуктивність та самодисципліну. До позитивних якостей також належать справедливість як дотримання норм рівності й взаємоповаги, самоконтроль – здатність регулювати власні емоції, оптимізм, що визначає позитивне ставлення до життя, надію на майбутнє, здатність до емпатії та гумору [56].

Натомість негативні особистісні якості характеризуються руйнівним впливом на психоемоційний стан людини, її взаємини з оточенням та здатність до самореалізації. До них зазвичай відносять брехливість – нездатність дотримуватися правди, схильність до обману та маніпуляцій; лінощі, що проявляються у відсутності мотивації, прокрастинації та низькому рівні самодисципліни; несправедливість, яка виражається у порушенні соціальних норм, зневазі до прав інших людей та нехтуванні етичними принципами. Серед інших негативних якостей виокремлюють злість, що включає неконтрольовані прояви агресії, жорстокість, заздрощі; песимізм – схильність до негативного сприйняття світу, невіру в позитивні зміни; безвідповідальність, яка характеризується ухилянням від прийняття наслідків власних дій та зрадливість як відсутність лояльності та схильність до підступних вчинків [56].

Дослідження особистісних якостей дозволяє краще зрозуміти механізми формування характеру, поведінкових моделей та адаптації особистості до соціального середовища. Залежно від особистісного потенціалу та зовнішніх обставин, позитивні риси можуть розвиватися та закріплюватися, тоді як негативні – коригуватися або нівелюватися через саморефлексію, психологічну підтримку та свідому роботу над собою. Це підтверджує пластичність особистості, її здатність до змін і розвитку впродовж усього життя.

Окрім поділу особистісних характеристик на позитивні та негативні, важливим є розгляд моральних, вольових та професійних якостей, які відіграють ключову роль у формуванні особистості та її соціальної взаємодії.

Моральні якості особистості відображають етичні цінності, принципи та правила, якими керується людина у повсякденній поведінці. Вони визначають ставлення особистості до себе, оточення, суспільства та навіть духовних аспектів буття. До моральних якостей зазвичай відносять честолобство, що проявляється у прагненні до досягнень і самореалізації, совість – внутрішній механізм контролю, який забезпечує відповідність поведінки етичним нормам, порядність та гідність, що визначають відповідальне й чесне ставлення до інших людей, а також милосердя, віру, надію та благоговіння як вираження духовних і гуманістичних переконань [38].

Вольові якості характеризують здатність особистості керувати власними діями, емоціями, мотивацією та поведінкою, що є важливим аспектом психологічної зрілості. Вони визначають рівень самоконтролю, наполегливості та стійкості особистості у складних життєвих обставинах. Вольові риси сприяють досягненню поставлених цілей, здатності протистояти спокусам і приймати обґрунтовані рішення. До таких якостей належать самодисципліна, усидчивість, наполегливість, самовладання, здоровий глузд, самоорганізованість, автономність, цілеспрямованість, ініціативність, сміливість і рішучість. Саме завдяки розвиненим вольовим якостям особистість може ефективно адаптуватися до мінливих обставин, долати труднощі та реалізовувати власний потенціал [48].

Фахові якості особистості є важливим показником професійної компетентності та результатом поєднання знань, досвіду, навичок, ставлення до праці та загальних когнітивних здібностей людини. Вони включають охайність, виваженість, неконфліктність, залученість, проактивність, гнучкість мислення, харизматичність, нестандартність підходів до вирішення проблем, здатність керувати групою та усвідомлення відповідальності. Формування цих якостей значною мірою залежить від професійного

середовища, навчання та самоосвіти, а також від рівня адаптивності особистості до змін у професійній сфері [56].

Таким чином, аналіз моральних, вольових та професійних якостей особистості дозволяє більш глибоко зрозуміти її структуру та механізми саморозвитку. Ці характеристики відіграють вирішальну роль у становленні особистості, її успішній адаптації в соціумі, досягненні професійних цілей та загальному рівні психологічного благополуччя.

Окрему увагу у психології приділяють психічним якостям, які іноді ототожнюються з поняттями «якості психіки» або «психологічні властивості». В. Б. Шапар визначає їх як усталені індивідуально-психологічні особливості, які відрізняють особистість однієї людини від іншої. До таких якостей належать архетип, характер, темперамент, здібності та ставлення особистості до себе, інших людей і світу загалом. Важливо зазначити, що психічні властивості впливають не лише на емоційний стан та соціальні зв'язки людини, а й на її соматичне здоров'я, комунікативну ефективність та професійну діяльність [55].

Значним досягненням сучасної психології є визнання того, що особистісні якості мають динамічний характер і можуть змінюватися протягом життя. Навіть стійкі негативні риси не є незмінними, адже їх можна піддавати корекції, формуючи нові позитивні характеристики. Процес формування особистісної якості включає три ключові компоненти: переконання (раціональне ставлення до певної риси), стереотип поведінки (звичка, що закріплюється в діях) та емоційна складова (почуття, переживання, мотиви діяльності). Якщо будь-який з цих елементів відсутній, відповідна якість не є повністю сформованою та залишається у стадії розвитку [54].

Однією з найважливіших характеристик особистісних якостей є їхня стійкість: людина проявляє сформовані у неї риси як у звичних, так і в змінних обставинах. Це підтверджує необхідність свідомої роботи над власним характером, адже стійкі позитивні якості сприяють адаптації та успішній взаємодії в суспільстві.

Д. Чебан зазначає, що особистісні якості є складними утвореннями, які обумовлені як біологічними, так і соціальними чинниками. Вони формують психологічний портрет людини та відображають її психічні процеси, стани, риси характеру, особливості темпераменту, стиль поведінки та взаємодії з оточенням. Окрім цього, особистісні якості включають когнітивні аспекти, такі як наявні знання, вміння та навички, що є важливими для професійної реалізації та соціальної активності [54].

Важливими аспектами особистості є її риси та властивості, які визначають індивідуальні особливості поведінки, мислення та емоційного реагування людини. Риси особистості — це стабільні характеристики, що впливають на типову поведінку людини в різних ситуаціях. Вони є основними елементами особистості, відносно постійними у часі та можуть бути виміряні за допомогою психометричних тестів. Риси описуються у термінах континуумів, наприклад, екстраверсія – інтроверсія, що дозволяє оцінити схильність людини до соціальної активності або усамітнення [5].

На відміну від рис, властивості особистості — це ширше поняття, яке включає не лише стійкі риси, а й такі характеристики, як темперамент, мотивація, когнітивні здібності, емоційні особливості. Вони можуть бути як стабільними, так і змінними, тобто включати довготривалі тенденції та тимчасові стани. Властивості особистості впливають на сприйняття людиною навколишнього світу, її взаємодію з іншими, рівень адаптації до нових умов. Ці характеристики формуються під впливом біологічних та соціальних чинників, таких як генетична спадковість, виховання, культурне середовище та життєвий досвід [7].

Поняття властивостей особистості також використовується у психології для аналізу внутрішніх процесів та механізмів особистісного розвитку. Найчастіше серед них виокремлюють темперамент, що є вродженою особливістю нервової системи, характер, який формується у процесі соціалізації, потреби та мотиви, що визначають поведінкові пріоритети людини. Також важливу роль відіграють здібності та стійкі ставлення до себе,

оточення та світу. Відмінності у цих властивостях можуть зумовлювати індивідуальні реакції людини на ті чи інші події, що є предметом багатьох психологічних досліджень [5; 56].

Тривалий час у психологічній науці точилися дискусії щодо мінливості властивостей особистості та їхньої вродженої чи набутої природи. Частина вчених вважає, що певні аспекти особистості залишаються стабільними протягом життя, наприклад, темперамент, тоді як інші — змінюються залежно від соціальних і культурних факторів. Водночас існують концепції, які підкреслюють динамічність особистісних властивостей і можливість їхньої корекції через усвідомлену роботу над собою.

Одним із прикладів використання властивостей особистості в психологічних типологіях є модель рис Олпорта-Кеттела або соціонічні типи особистості, що дозволяють класифікувати людей за їхніми психічними особливостями. У таких підходах підкреслюється, що риси особистості мають комплексний вплив на поведінку людини, її успішність у різних сферах життя, соціальну взаємодію та навіть схильність до певних професійних напрямків [56].

Одним із ключових аспектів вивчення особистості є аналіз психологічних властивостей, які охоплюють широкий спектр характеристик, включаючи мнемічні (пов'язані з пам'яттю), інтелектуальні, комунікативні та сенсорні особливості. До них належать такі психічні процеси, як увага, мислення, спілкування, уява, сприйняття, що визначають індивідуальні відмінності та формують особистісну структуру. Відповідно до цього існує велика кількість індивідуальних особливостей, які розглядаються як особистісні властивості [43].

Сьогодні в психології здійснюються спроби систематизації психічних властивостей, що відображається у трьох основних напрямках:

- авторські концепції, які класифікують особистісні характеристики відповідно до певних теоретичних моделей;

- типології особистості, в яких визначальна роль належить домінуванню певної психічної властивості (наприклад, типи темпераменту, риси характеру, види «Я-концепцій»);

- класифікація окремих властивостей особистості відповідно до їхньої стабільності, рівня усвідомленості та впливу на поведінку.

Водночас актуальність досліджень психічних властивостей періодично ставиться під сумнів через суб'єктивний характер отриманих результатів. Частково це зумовлено широким використанням методик, що спираються на самоспостереження, опитувальники, суб'єктивну оцінку. Однак головна причина полягає у складності самого досліджуваного явища – психіка залишається динамічним та мінливим утворенням, що ускладнює розробку універсальних критеріїв для її оцінки [43].

У вітчизняній психології традиційно розглядають особистість як складну динамічну функціональну систему, що включає чотири ієрархічні рівні властивостей:

1. Біологічно зумовлені властивості – темперамент, задатки, властивості нервової системи, що формують природну основу для розвитку здібностей, пізнавальних процесів та комунікативних особливостей.

2. Психічні процеси, які забезпечують відображення та пізнання світу. Вони є не лише біологічно детермінованими, а й змінюються в процесі активної діяльності, набуваючи індивідуальних рис.

3. Соціальний досвід, що формується через навчання та засвоєння знань, навичок, умінь. Він виступає основою для розвитку компетентності та адаптаційних можливостей людини.

4. Соціально обумовлені властивості – світогляд, ціннісні орієнтації, переконання, моральні та етичні принципи. Цей рівень відображає сформовану особистість і визначає її життєві пріоритети, поведінку у суспільстві, ставлення до себе та інших [43].

Таким чином, сучасна психологія розглядає особистість як багатошарову структуру, що містить як вроджені, так і набуті компоненти. Це підкреслює

необхідність урахування всіх рівнів особистісного розвитку при дослідженні людської поведінки, адаптації, формуванні соціальних зв'язків та побудові життєвих стратегій.

У сучасній психології особистість розглядається як складна система, що розвивається під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Відповідно до цього існують різні підходи до оцінки її структури. Дослідники виділяють потенційну та актуальну сфери особистості, де потенційна сфера охоплює вроджені задатки та схильності, а актуальна – проявляється у конкретній діяльності та соціальних взаємодіях. Крім того, у структурі особистості виокремлюють базальні та програмовані властивості: базальні мають біологічне підґрунтя та є відносно стабільними (наприклад, темперамент), тоді як програмовані формуються в процесі навчання, виховання та соціального досвіду [2].

Між зазначеними рівнями властивостей існує рівень психологічної організації особистості, який забезпечує взаємозв'язок між біологічними, психодинамічними та соціальними аспектами розвитку. У процесі вирішення соціально значущих завдань – когнітивних, морально-етичних, комунікативних – особистість зазнає змін, що свідчить про її постійний розвиток. Однією з важливих характеристик цього процесу є його незавершеність, яка виступає рушійною силою особистісного зростання та адаптації до нових умов [15].

Розвиток особистості відбувається етапами, кожен з яких передбачає перетворення попередніх механізмів у більш складні системи. На вищому рівні психологічної організації досягається гармонійна взаємодія між різними складовими особистості, такими як психодинамічні, програмовані та базальні характеристики. Унікальність кожної особистості зумовлена неповторним поєднанням її рис і властивостей, що формують її індивідуальність.

Один із важливих принципів особистісного розвитку – це розвиток у діяльності. Відповідно до цього підходу, у процесі виконання певних дій особистісні властивості можуть змінюватися, взаємодіяти одна з одною, що

призводить до їх інтеграції. У результаті формуються інтегральні властивості, які мають складну структуру та відображають загальний рівень особистісної зрілості. Найчастіше до таких інтегральних властивостей відносять спрямованість, ціннісні орієнтації, соціальні ролі, статусні характеристики. Вони визначають соціальну сутність людини та її поведінкові пріоритети. Водночас існують і індивідуально-психологічні інтегральні властивості, такі як духовність, автентичність (конгруентність), психічна стійкість, інтернальність-екстернальність, які відображають особливості самосприйняття та особистісної саморегуляції.

Процес формування рис особистості відбувається на основі психічних процесів і психічних станів. Психічні стани створюють фон для розвитку стійких рис, які поступово накопичуються та стають частиною особистісної структури. А. Ковальов виділив чотири основні категорії особистісних рис:

- Темперамент – вроджена біологічна основа психічної активності, що визначає швидкість і силу реакцій людини.
- Спрямованість – домінуюча мотиваційна структура, яка визначає життєві пріоритети та цінності.
- Характер – система стійких індивідуальних особливостей, що проявляється у поведінці та міжособистісних стосунках.
- Здібності – сукупність природних і набутих можливостей, які впливають на ефективність виконання діяльності [2].

А. Ковальов також зазначав умовність поділу цих категорій, оскільки одні й ті самі властивості можуть впливати на різні аспекти особистісного функціонування. Наприклад, темперамент впливає на прояви характеру, а здібності можуть формуватися під впливом особистісної спрямованості. Водночас виділення відносно автономних структур дозволяє детальніше аналізувати закономірності розвитку особистості та її поведінкових реакцій.

Таким чином, особистість є багаторівневою та динамічною системою, у якій взаємодіють біологічні, психічні та соціальні складові. Розвиток особистості здійснюється через інтеграцію психічних процесів,

трансформацію рис і властивостей, що призводить до формування цілісної та гармонійної особистісної структури.

Соціальна адаптація та регуляція поведінки є важливими функціями особистості, які дозволяють їй ефективно справлятися з викликами та випробуваннями. Завдяки цим процесам особистість досягає оптимальних умов для життєдіяльності, забезпечуючи психологічну рівновагу та стійкість до стресових впливів.

А. Галян [4] зазначає, що вітчизняні та зарубіжні дослідження значну увагу приділяють індивідуальним психологічним ресурсам, необхідним для подолання стресу. До таких ресурсів належать впевненість у собі, прийняття себе та інших, фізичне здоров'я, навички вирішення проблем, соціальна підтримка, стресостійкість, фінансова стабільність та інші. Ці ресурси формують реальний потенціал особистості для адаптації до несприятливих подій.

Зазвичай виділяють два основні типи ресурсів – особистісні та середовищні. Особистісні ресурси включають навички та здібності індивіда, що допомагають йому впоратися зі складнощами, тоді як середовищні ресурси визначають доступність інструментальної, моральної та емоційної підтримки з боку оточення.

Т. М. Титаренко [49] виокремлює власне психологічні характеристики, що підвищують стійкість людини до впливу психотравмуючих факторів. Вона наголошує, що психологічна адаптація здійснюється завдяки двом основним механізмам:

- інтрапсихічній адаптації, яка базується на внутрішніх процесах переробки стресових ситуацій;
- психологічним ресурсам адаптації, що формуються на особистісному рівні.

Серед найбільш значущих особистісних рис, які сприяють ефективному подоланню труднощів, дослідниця виділяє локус контролю, інтернальність-екстернальність, рівень психологічної зрілості, здатність до переосмислення

подій у позитивному ключі, суб'єктивне прогнозування майбутнього та розуміння закономірностей соціальних процесів.

Одним із ключових чинників, що забезпечує ефективне подолання життєвих труднощів, є локус контролю – переконаність у власній відповідальності за події у своєму житті. Особи з високим рівнем інтернальності (внутрішнього локусу контролю) більш стійкі до стресу, оскільки вони усвідомлюють можливість впливати на власне майбутнє.

Цю думку підтверджує В. Франкл, який стверджував, що наявність життєвого сенсу допомагає людині долати найскладніші випробування. Він писав: «Якщо людина знає „навіщо“, вона може витримати будь-яке „як“». Аналогічну позицію висловлював Дж. Крамбо (1968), наголошуючи, що усвідомлені цілі підвищують психологічну стійкість, тоді як «екзистенційний вакуум» робить особистість вразливою до стресу.

Психологічна зрілість, за словами А. Галян [4], є важливим фактором інтеграції травматичного досвіду. Вона передбачає баланс між минулим, теперішнім і майбутнім, що дозволяє людині ефективніше планувати свої дії та уникати почуття невизначеності.

Дж. Келлі [63] підкреслював значення ймовірного прогнозування подій у процесі адаптації. Він вважав, що розуміння закономірностей життєвих ситуацій дає змогу зменшити їхній травматичний вплив. Відповідно, люди, які володіють знаннями про механізми стресу та адаптації, мають кращі когнітивні ресурси для подолання кризових ситуацій.

О. В. Михайленко [30] досліджувала особистісні ресурси, що активізуються на різних фазах адаптації. Вона встановила, що:

- у початковій фазі адаптації ключову роль відіграють довірливість, практичність, релаксація, незалежність;
- у латентній фазі зростає значення товариськості, кмітливості, правдивості;
- протягом усього процесу адаптації важливими залишаються цінності здоров'я, впевненості в собі, сімейного благополуччя.

У стресових ситуаціях особистість зазвичай посилює свою опору на базові цінності, такі як сім'я, здоров'я та соціальна підтримка. Це пояснюється тим, що у кризові періоди людина прагне знайти стабільність та ресурси для адаптації, що підвищує суб'єктивну значущість цих аспектів життя.

Як зазначає О. Б. Рогозян [4], індивідуальний стиль подолання стресу відіграє значну роль у забезпеченні психологічної стійкості. Дослідник розглядає його як стійку систему психологічних засобів, яку активізує особистість у відповідь на стресові впливи. Цей стиль дозволяє підтримувати оптимальний рівень психічного напруження, зберігати цілісність особистості та її автентичність. Водночас було встановлено, що стресостійкість не має жорсткого зв'язку з нейродинамічними особливостями людини, а більше визначається її психологічними ресурсами та набутою здатністю до адаптації.

Т. М. Титаренко підкреслює, що особистісні фактори є основою психологічного ресурсу, який забезпечує успішне подолання стресових ситуацій. Вона доводить, що мотиваційне ядро особистості є ключовим ресурсом у поведінці, спрямованій на подолання труднощів [49].

Аналізуючи різні підходи до дослідження психологічних ресурсів, можна визначити їх основні компоненти:

- Впевненість у собі та прийняття себе й інших – здатність підтримувати позитивну самооцінку та толерантність у взаємодії.
- Фізичне здоров'я та витривалість – забезпечують базову стресостійкість організму.
- Навички розв'язання проблем і структурування – сприяють ефективному аналізу ситуації та пошуку виходу.
- Соціальна підтримка – емоційне та інструментальне підкріплення з боку оточення.
- Навички контролю стресу та напруги – механізми саморегуляції, що допомагають підтримувати психічну рівновагу.
- Фінансові можливості – забезпечують додаткові ресурси для подолання складних ситуацій.

Окрім зазначених факторів, важливими є також прийняття відповідальності за власне життя, психологічна зрілість, здатність до ймовірного прогнозування та реалістичне ставлення до подій.

Як підкреслює А. Галян, успішність адаптації до стресу залежить від когнітивних та емоційно-вольових характеристик особистості. Люди з високим рівнем психологічної зрілості мають кращу здатність до аналізу ситуації, прийняття зважених рішень і планування майбутнього. Це зменшує рівень невизначеності та допомагає виробити ефективні стратегії подолання труднощів [4].

Дж. Келлі (1955) зазначав, що здатність антиципувати події та розуміти їх закономірності значно знижує рівень стресу, оскільки дозволяє особистості підготуватися до можливих труднощів. Таким чином, люди, які мають розвинені навички прогнозування та адаптивної поведінки, легше переносять кризові ситуації.

О. В. Михайленко додає, що під час різних фаз адаптації активізуються додаткові особистісні ресурси [30; 44]:

- На початковому етапі – важливими є довірливість, реалістичність у сприйнятті ситуації, незалежність.
- У латентний період – актуалізуються здатність до конструктивного спілкування, товариськість, кмітливість, правдивість.
- Протягом усього циклу адаптації – стійкими залишаються цінності здоров'я, сімейного благополуччя, впевненості в собі.

Таким чином, психологічні ресурси особистості відіграють ключову роль у процесі адаптації, формуючи стратегії подолання стресу та знижуючи його негативний вплив. Особистість, яка має стійке мотиваційне ядро, високий рівень відповідальності, соціальну підтримку та розвинені навички прогнозування, є більш захищеною від деструктивного впливу стресу та здатна до продуктивної діяльності навіть у складних умовах.

Таким чином, психологічні ресурси відіграють центральну роль у процесі адаптації та подолання стресових ситуацій. Вони формуються як на рівні

особистості, так і через вплив соціального середовища, забезпечуючи гнучкість поведінки, стійкість до труднощів та здатність до подолання кризових ситуацій.

Останні дослідження у галузі диференційної психології свідчать про необхідність інтегративного підходу до аналізу індивідуально-психологічних характеристик. Зокрема, сучасні концепції розглядають особистісні риси не лише як сталі диспозиційні утворення, а й як динамічні конструктори особистості, що можуть змінюватися під впливом соціальних, культурних та біологічних факторів (McCrae & Costa, 2008) [72]. У цьому контексті особливої уваги набуває концепція пластичності особистості, яка пояснює, яким чином певні риси можуть модифікуватися впродовж життя людини.

Так, дослідження нейробіологічних основ особистісних рис підтверджують їхню детермінованість активністю окремих ділянок мозку та нейротрансмітерною регуляцією (DeYoung, 2015) [59]. Наприклад, рівень дофаміну в корі головного мозку корелює з показниками відкритості до нового досвіду, а активність серотонінової системи пов'язана з рівнем нейротизму. Ці висновки дозволяють розширити традиційні підходи до вивчення особистості, включаючи нейропсихологічні методи дослідження.

Крім того, у сучасній психологічній науці зростає інтерес до міждисциплінарних підходів, які враховують вплив когнітивних, емоційних та мотиваційних факторів на формування індивідуально-психологічних характеристик. Наприклад, модель саморегуляції особистості (Kuhl, 2000) підкреслює, що риси не є фіксованими, а змінюються під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників, таких як стрес, особистісний досвід чи цілеспрямований розвиток [65].

Таким чином, сучасна психологічна наука розглядає індивідуально-психологічні характеристики як складні багаторівневі утворення, що поєднують біологічні, соціальні та когнітивні аспекти. Розуміння цих характеристик не лише сприяє глибшому аналізу особистості, а й дозволяє ефективніше застосовувати психодіагностичні методи, прогнозувати

поведінкові реакції та розробляти стратегії психологічної допомоги та розвитку особистості.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що стрес є багатовимірним явищем, яке охоплює фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Військові конфлікти створюють екстремальні умови, що вимагають від особистості мобілізації адаптаційних механізмів для збереження психічної рівноваги. У рамках розглянутих теоретичних підходів до вивчення стресу біологічна модель Ганса Сельє пояснює цей феномен через загальний адаптаційний синдром, тоді як когнітивно-поведінковий підхід Роберта Лазаруса і Сьюзан Фолкман розкриває роль когнітивної оцінки ситуації та копінг-стратегій. Психодинамічна теорія акцентує увагу на захисних механізмах особистості, а екзистенційна концепція Віктора Франкла наголошує на важливості пошуку сенсу життя як чинника психологічної стійкості. У межах позитивної психології розглядається резилієнтність, тобто здатність особистості відновлюватися після стресових ситуацій та адаптуватися до змін.

Встановлено, що рівень стресостійкості значною мірою визначається індивідуально-психологічними особливостями особистості. До ключових характеристик, що впливають на здатність долати стрес, належать темперамент, емоційна регуляція, самоконтроль, когнітивні стилі, локус контролю та соціальна підтримка. Люди з високим рівнем емоційної стійкості, розвиненою саморегуляцією та гнучким мисленням демонструють кращу адаптацію в екстремальних умовах. Особливу роль відіграють копінг-стратегії, які визначають спосіб подолання стресу. Проблемно-орієнтовані стратегії, що передбачають активне вирішення проблеми, сприяють конструктивному зниженню рівня напруги, тоді як емоційно-орієнтовані

механізми допомагають підтримувати емоційну рівновагу у ситуаціях, які не піддаються зміні.

Значущими для розуміння феномена стресостійкості є також соціальні та культурні фактори. Доведено, що наявність соціальної підтримки, відчуття приналежності до групи та міжособистісна взаємодія відіграють важливу роль у регуляції стресу. Військовий контекст посилює потребу в соціальній згуртованості та фаховій психологічній допомозі. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих теоретичних знань для розробки психологічних програм підтримки та реабілітації військових і цивільного населення, що перебуває в умовах бойових дій.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив, що стресостійкість є інтегральною характеристикою особистості, яка визначається поєднанням біологічних, психологічних та соціальних чинників. Умови війни висувають особливі вимоги до адаптаційних механізмів людини, що робить необхідним подальше емпіричне дослідження взаємозв'язку між особистісними характеристиками та стратегіями подолання стресу. Результати цього аналізу сприятимуть розробці ефективних методів психологічної підтримки та інтервенції для осіб, які зазнали впливу екстремального стресу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методологічні основи дослідження

Дослідження спрямоване на визначення впливу індивідуально-психологічних особливостей особистості на здатність до подолання стресу в умовах війни. Враховуючи складність та багатовимірність цього феномену, було застосовано комплексний підхід, що поєднує психодіагностичні методики та математико-статистичні методи аналізу. Використані методи дозволяють оцінити рівень стресостійкості, індивідуальні особливості особистості, рівень сприйманого стресу, а також ефективність застосовуваних копінг-стратегій.

Зокрема, «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) дозволяє виміряти рівень психологічної стійкості та здатність особистості до відновлення після стресових подій. Методика «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» О.О. Когут використовується для оцінки рівня загальної стресостійкості та адаптивних механізмів. «Шкала сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS-10) допомагає визначити суб'єктивний рівень переживання стресу та його інтенсивність.

Для оцінки ефективності копінг-стратегій застосовувалася «Коротка шкала стійкості у подоланні труднощів (стресоопірності)» (Brief Resilient Coping Scale, BRCS), яка дозволяє оцінити загальні тенденції до активного подолання труднощів. Додатково було використано «Багатофакторний особистісний опитувальник» (FPI, модифікована форма В), що дає змогу дослідити особистісні риси, які можуть мати зв'язок із рівнем стресостійкості.

Отримані емпіричні дані оброблялися за допомогою кореляційного аналізу за Пірсоном, що дозволило виявити взаємозв'язки між індивідуально-

психологічними особливостями, рівнем сприйманого стресу, стресостійкістю та резильєнтністю. Для проведення статистичних розрахунків використовувався програмний пакет STATISTICA 10.0, що забезпечило точність аналізу та достовірність отриманих результатів.

У дослідженні взяли участь 56 респондентів віком від 30 до 54 років. Усі учасники мали досвід переживання стресових ситуацій, спричинених військовими діями, що дозволило оцінити їхні індивідуально-психологічні ресурси у подоланні стресу.

Дослідження проводилося дистанційно за допомогою Google Форм, що забезпечило зручність участі для респондентів із різних регіонів України. Запрошення до участі поширювалося через соціальні мережі, а також особисті контакти. Умовно базою дослідження стали онлайн-спільноти та соціальні мережі, що об'єднують осіб, які цікавляться питаннями психологічної підтримки та адаптації в умовах війни.

Критеріями включення до вибірки були: досвід переживання стресу в умовах війни або наслідків військових дій; згода на участь у дослідженні.

Завдяки такій вибірці дослідження дозволило оцінити особистісні особливості респондентів, що впливають на їхню здатність долати стресові ситуації.

Для досягнення цілей дослідження було використано такі стандартизовані психодіагностичні методики:

«Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (адаптація З. О. Кіреєвої, О. С. Односталко, Б. В. Бірон) створеною К. М. Connor і J.R.T. Davidson у 2003 році для оцінки резильєнтності – здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну рівновагу та ефективно долати труднощі.

В Україні адаптацію та апробацію методики здійснили З. О. Кіреєва, О. С. Односталко та Б.В. Бірон. Основною причиною вибору саме цієї шкали стало те, що в україномовному середовищі на момент дослідження відсутні валідні

та надійні психодіагностичні інструменти для вимірювання рівня резильєнтності.

Адаптація CD-RISC-10 для української вибірки включала процедуру прямого та зворотного перекладу, в якій брали участь три незалежні експерти – фахівці у сфері психології з високим рівнем володіння англійською мовою. Вони забезпечили збереження психологічного змісту тверджень та відповідність перекладу концептуальному розумінню феномену резильєнтності.

Резильєнтність – відносно нове поняття у психології, яке почало активно розвиватися з 70-х років XX століття. Однак чіткого і загальноприйнятого визначення цього терміна досі немає. В різних наукових концепціях резильєнтність трактується як:

- динамічний процес адаптації в умовах значних негараздів (Margalit);
- здатність до відновлення після потрясінь (S. Fergus, M. A. Zimmerman);
- здорове функціонування після несприятливих подій (G.A. Bonanno);
- спроможність вистояти перед труднощами (K. M. Connor, J.R.T. Davidson).

З. О. Кіреєва, О. С. Односталко та Б. В. Бірон визначили резильєнтність як позитивний психічний стан, що сприяє адаптації особистості у складних життєвих обставинах. Вони також розглядають її як психологічний ресурс, який допомагає обирати ефективні копінг-стратегії.

Автори наголошують, що резильєнтність не варто ототожнювати з життєстійкістю – вона є компонентом життєстійкої особистості, але не тотожним явищем.

CD-RISC-10 містить 10 тверджень, які оцінюють п'ять ключових компонентів резильєнтності:

1. Особистісна компетентність (впевненість у собі, самоконтроль).
2. Прийняття змін та безпечні відносини (гнучкість, адаптивність).
3. Довіра / толерантність (віра у власні сили, сприйняття інших).
4. Контроль (здатність діяти в складних ситуаціях).

5. Духовні впливи (сенси життя, моральні цінності, віра).

Респонденти оцінюють твердження за п'ятибальною шкалою Лайкерта:

0 – повністю невірно

1 – рідко вірно

2 – іноді вірно

3 – часто вірно

4 – майже завжди вірно

Сума балів за всіма твердженнями дає загальний показник резильєнтності, який може варіюватися від 0 до 40 балів.

Інтерпретація результатів

0–13 балів – низька резильєнтність (низька стресостійкість, складнощі з адаптацією).

14–26 балів – середній рівень резильєнтності (загалом адаптивний, але з можливими труднощами).

27–40 балів – висока резильєнтність (ефективні механізми подолання труднощів, висока психологічна стійкість).

Адаптована CD-RISC-10 показала високу конструктну та конвергентну валідність для української вибірки. Конфірматорний аналіз підтвердив високу внутрішню узгодженість (коефіцієнт α -Кронбаха > 0.80). Кореляційний аналіз виявив значущі зв'язки шкали резильєнтності з іншими методиками, які вимірюють оптимізм та мету життя.

Дослідження, проведене в межах Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» (2022, 1257 респондентів віком від 18 років зі всіх регіонів України), підтвердило валідність CD-RISC-10 та дозволило визначити нормативні показники для української популяції.

У цьому дослідженні CD-RISC-10 застосовувалася для оцінки рівня резильєнтності респондентів, які пережили стресові ситуації в умовах війни. Методика дозволила виявити:

- рівень адаптаційних механізмів учасників;
- ефективність подолання стресових ситуацій;

- взаємозв'язки резильєнтності з іншими особистісними характеристиками.

Результати CD-RISC-10 стали основою для аналізу стресостійкості респондентів та її взаємозв'язку з особливостями особистості.

Методика «Диференційна діагностика стресостійкості особистості», розроблена О. О. Когут, є комплексним психодіагностичним інструментом, що дозволяє оцінити рівень стресостійкості особистості та визначити її основні адаптаційні механізми у складних ситуаціях.

Диференційний підхід у психодіагностиці стресостійкості, запропонований О.О. Когут, дозволив авторці розробити концептуальну модель оцінки стресостійкості, що включає біопсихологічний, соціокультурний та організаційно-поведінковий критерії. Методика дозволяє не лише оцінити рівень стресостійкості, а й виокремити індивідуальні відмінності у способах реагування на стрес.

Методика ґрунтується на системному підході до вивчення стресостійкості (К. Берталанфі, Ф. Перегудов, Б. Ломов, С. Виготський, Дж. О'Коннор, І. Макдермотт). Вона поєднує елементи когнітивного, поведінкового та фізіологічного аналізу стресових реакцій особистості.

Згідно з концепцією О.О. Когут, стресостійкість – це системно-інтегративна властивість особистості, що включає:

- Прогнозованість біопсихологічних реакцій на стрес (рівень контролю та управління емоційними реакціями).
- Оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій (здатність до адаптації в нових умовах).
- Ціннісно-смислову трансформацію постстресових наслідків (переживання стресу як ресурсу для розвитку).

Авторка методики виокремила чотири ключові складові стресостійкості:

1. Психофізіологічна складова – визначає індивідуальну реакцію на стрес на фізичному рівні.

2. Емоційно-комунікативна складова – здатність до ефективного управління емоціями та соціальна підтримка.

3. Когнітивна складова – оцінка стресової ситуації та використання ефективних копінг-стратегій.

4. Ціннісно-вольова складова – внутрішня мотивація та стратегічне мислення у складних ситуаціях.

Методика містить 90 тверджень, згрупованих у три блоки по 15 питань у кожному:

1. Психобіологічний критерій – оцінює фізіологічні реакції та рівень самоконтролю в стресових ситуаціях.

2. Соціокультурний критерій – вимірює соціальну адаптацію, стратегії взаємодії в суспільстві та підтримку.

3. Організаційно-поведінковий критерій – аналізує механізми поведінки, прийняття рішень та стратегічне мислення.

4. Респонденту пропонується позначити твердження, які йому властиві на даний момент.

Інтерпретація результатів. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожним критерієм:

10–15 балів – високий рівень стресостійкості (адаптивний тип реагування).

5–10 балів – середній рівень стресостійкості (помірна адаптація, можлива залежність від зовнішніх обставин).

0–5 балів – низький рівень стресостійкості (недостатні механізми адаптації, схильність до дезадаптації).

Загальний рівень стресостійкості обчислюється як сума балів за всі три блоки. Максимально можливий бал – 45.

Методика О.О. Когута пройшла психометричну апробацію та підтвердила високу надійність і валідність. Внутрішня узгодженість (α -Кронбаха > 0.85) вказує на стабільність шкали. Конфірматорний аналіз показав високу кореляцію методики з іншими шкалами, що вимірюють резильєнтність, рівень

адаптації та стресостійкість. Виявлено статистично значущі кореляції між рівнем стресостійкості та іншими змінними (емоційна регуляція, соціальна підтримка, когнітивна гнучкість).

«Шкала сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS-10) (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецька) є одним із найбільш використовуваних психодіагностичних інструментів для оцінки рівня суб'єктивного сприйняття стресу. Оригінальна методика була розроблена S. Cohen, T. Kamarck та R. Mermelstein у 1983 році і широко застосовується для вимірювання того, наскільки людина вважає своє життя стресовим, непередбачуваним або таким, що виходить з-під контролю.

Методика ґрунтується на концепції сприйманого стресу, який визначається як когнітивна оцінка людиною подій свого життя та її суб'єктивне відчуття перевантаженості або недостатності ресурсів для подолання труднощів. Важливим аспектом є те, що шкала не вимірює об'єктивні стресові фактори, а зосереджується на суб'єктивному переживанні ситуацій, що можуть сприйматися як стресогенні.

В Україні адаптацію та валідацію методики здійснили О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецька, що дозволило зробити її доступною для україномовного середовища та адаптованою до соціокультурних особливостей вибірки. Дослідження адаптованої версії показали, що шкала має високі психометричні характеристики та корелює з іншими методиками, що вимірюють рівень стресу та тривожності.

PSS-10 складається з 10 тверджень, які оцінюють частоту відчуття стресу за останній місяць. Респондент має оцінити кожне твердження за п'ятибальною шкалою Лайкерта:

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

Загальний бал розраховується шляхом підсумовування відповідей на всі запитання і може коливатися від 0 до 40 балів. Чим вищий показник, тим сильніше людина сприймає своє життя як стресове.

Методика містить позитивно та негативно сформульовані твердження, що дозволяє оцінити як рівень сприйманого стресу, так і загальний емоційний стан респондента. Негативні твердження (наприклад, «Як часто ви відчували, що не можете контролювати важливі події у вашому житті?») оцінюють відчуття втрати контролю, тоді як позитивні твердження (наприклад, «Як часто ви почувалися впевнено у своїй здатності впоратися з особистими проблемами?») оцінюють почуття компетентності та контролю.

Результати тестування поділяються на три рівні:

0–13 балів – низький рівень сприйманого стресу, що вказує на хороший рівень емоційної регуляції та відсутність вираженого стресового навантаження.

14–26 балів – середній рівень сприйманого стресу, що свідчить про помірне відчуття перевантаженості та нестабільності.

27–40 балів – високий рівень сприйманого стресу, що може вказувати на значну психоемоційну напругу та потенційні ризики для психологічного благополуччя.

Методика має високу внутрішню узгодженість (коефіцієнт α -Кронбаха > 0.80) та широко використовується для вивчення впливу стресу на психічне здоров'я, адаптацію до кризових ситуацій та ефективність використання копінг-стратегій. Вона є чутливою до змін, що дозволяє застосовувати її не лише для разових вимірювань, а й для оцінки динаміки стресових переживань у довготривалих дослідженнях.

Шкала PSS-10 використовується у різних сферах психологічних досліджень, включаючи клінічну психологію, соціальну психологію, психофізіологію, дослідження професійного вигорання та оцінку рівня адаптації до складних життєвих обставин.

«Коротка шкала стійкості у подоланні труднощів» (Brief Resilient Coping Scale, BRCS) (V.G. Sinclair, K.A. Wallston, 2004) є психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінки здатності особистості адаптивно реагувати на стресові ситуації та використовувати ефективні стратегії подолання труднощів. Методика була розроблена V.G. Sinclair та K.A. Wallston у 2004 році з метою швидкого та надійного вимірювання рівня стійкості до стресу та ефективності копінг-стратегій у різних життєвих обставинах.

Концептуально BRCS базується на уявленнях про резильєнтність як психологічний ресурс, який допомагає людині адаптуватися до змін, підтримувати психоемоційну рівновагу та ефективно використовувати доступні внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів. Основна увага в цій шкалі приділяється гнучкості мислення, активному пошуку рішень та здатності до швидкої мобілізації ресурсів у кризових ситуаціях.

Методика містить 4 твердження, які оцінюються респондентом за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 1 («повністю не згоден») до 5 («повністю згоден»). Кожне твердження відображає ключові аспекти стійкості до стресу, включаючи здатність до адаптації, гнучкість у реагуванні на проблеми, активність у пошуку рішень та збереження контролю в складних ситуаціях.

Загальний бал за шкалою BRCS варіюється від 4 до 20 балів. Відповідно до отриманого результату, респондентів поділяють на три групи:

4–13 балів – низький рівень стійкості у подоланні труднощів, що свідчить про труднощі в адаптації та використанні ефективних стратегій подолання стресу.

14–16 балів – середній рівень, що вказує на помірну стійкість до труднощів та адаптивні копінг-стратегії.

17–20 балів – високий рівень стійкості, що характеризує особистість як таку, що ефективно використовує конструктивні механізми подолання труднощів.

Шкала BRCS демонструє високу внутрішню узгодженість (α -Кронбаха > 0.80) та є надійним інструментом для оцінки стресостійкості та стратегії подолання труднощів. Вона широко застосовується у клінічній та соціальній психології, дослідженнях адаптації до кризових ситуацій, оцінці психологічної резильєнтності та аналізі ефективності різних копінг-стратегій.

Методика є чутливою до змін, що робить її корисною не лише для разових вимірювань, а й для аналізу динаміки стійкості у процесі адаптації до стресових ситуацій. Вона використовується в дослідженнях впливу стресу, тривожності, депресії, а також у програмах психологічної допомоги та підтримки.

Завдяки компактності та простоті у використанні, BRCS є ефективним інструментом для скринінгу стійкості до стресу у великих вибірках, що робить її особливо корисною для досліджень у сфері кризової, клінічної та організаційної психології.

«Багатофакторний особистісний опитувальник» (FPI, модифікована форма В) (адаптація О. Л. Луценко) є одним із найбільш широко використовуваних інструментів для комплексної оцінки особистісних характеристик. Оригінальна методика, Freiburg Personality Inventory (FPI), була розроблена у Гамбурзькому університеті спільно з угорським психологом Кароді та представлена у другій половині XX століття. Надалі методика зазнала адаптації та модифікації в різних країнах, зокрема в колишньому СРСР, де її адаптували А. А. Крилов, Л. І. Вансовський, В. К. Гайдай, В. К. Гербачевський та інші у 1990 році. Українська адаптація та модифікація форми В була здійснена О.Л. Луценком, що дозволило врахувати соціокультурні особливості та зробити методику більш релевантною для україномовної вибірки.

Методика FPI орієнтована на діагностику основних особистісних рис, необхідних для соціальної адаптації, регуляції поведінки та визначення психоемоційного стану. Її теоретичною основою є факторний аналіз, який дозволяє виокремити структурні компоненти особистості, що мають ключове

значення для емоційної стійкості, соціальної взаємодії та поведінкових особливостей. Основне завдання опитувальника – оцінка ставлення особистості до труднощів, визначення емоційного стану та поведінкових реакцій у складних життєвих ситуаціях.

ГРІ має чотири форми – А, В, С і К, які відрізняються за кількістю питань, але мають однакову структуру та спрямованість. Найчастіше використовується форма В, яка містить 114 тверджень. Респондент має оцінити ці твердження, вказуючи рівень згоди або незгоди з ними. Такий підхід дозволяє отримати повний психодіагностичний портрет особистості.

Опитувальник складається з 12 шкал, що дозволяють оцінити різні аспекти особистісної структури:

1. Невротичність – рівень емоційної нестійкості та психосоматичних розладів.
2. Спонтанна агресивність – схильність до імпульсивної та запальної поведінки.
3. Депресивність – наявність депресивних тенденцій у ставленні до себе та соціального середовища.
4. Дратівливість – показник емоційної стабільності, де високі значення свідчать про нестійкий психічний стан.
5. Комунікабельність (товариськість) – оцінка соціальної активності та потреби у взаємодії.
6. Врівноваженість – рівень психологічного захисту від стресових ситуацій.
7. Реактивна агресивність – схильність до домінування та конфліктності.
8. Сором'язливість – тривожність у соціальній взаємодії, невпевненість у собі.
9. Відкритість – рівень соціальної адаптації та самокритичності.
10. Екстраверсія/інтроверсія – ступінь соціальної спрямованості особистості.

11. Саморегуляція / емоційна лабільність – здатність контролювати власні емоції.

12. Маскулінність / фемінність – ступінь прояву психологічних особливостей, характерних для чоловічого або жіночого типу поведінки.

Обробка результатів відбувається у два етапи. Спочатку отримані первинні оцінки перетворюються у стандартизовані дев'ятибальні шкали для забезпечення коректності порівняння різних шкал за кількістю питань. Для цього використовуються нормативні таблиці, які дозволяють інтерпретувати результати у порівнянні з нормативними вибірками. У разі онлайн-тестування всі результати автоматично заносяться до зведеної таблиці для подальшого аналізу.

Методика FPI має високу надійність та валідність. Внутрішня узгодженість (коефіцієнт α -Кронбаха > 0.85) підтверджує її стабільність, а факторний аналіз засвідчив високий рівень кореляції між шкалами та загальною структурою особистості. FPI дозволяє отримати комплексну оцінку особистісних особливостей, що робить її ефективним інструментом у клінічній психології, організаційній психології, психодіагностиці професійної придатності та в дослідженнях адаптивних можливостей особистості.

Основні сфери застосування FPI включають оцінку рівня стресостійкості, аналіз особистісних характеристик, що впливають на соціальну адаптацію, діагностику поведінкових стратегій та особливостей міжособистісної взаємодії. Завдяки своїй багатофакторності опитувальник використовується у психологічному консультуванні, психотерапевтичній практиці, організаційній та військовій психології.

Методика є чутливою до змін, що дозволяє її застосовувати для аналізу динаміки особистісного розвитку та оцінки ефективності психологічних інтервенцій. Вона дає змогу виявити потенційні психологічні труднощі, визначити рівень емоційної стабільності та соціальної адаптації, що особливо важливо для досліджень, пов'язаних із впливом стресу на особистісні особливості.

Застосування зазначених методик дозволило отримати комплексні дані про рівень стресостійкості респондентів, їхні особистісні особливості та механізми подолання стресу. Подальший аналіз результатів сприятиме визначенню психологічних факторів, що забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій в умовах війни.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

Емпіричне дослідження спрямоване на визначення впливу індивідуально-психологічних особливостей особистості на стресостійкість у контексті переживання військових подій. Для цього було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили оцінити рівень стресостійкості, суб'єктивне сприйняття стресу, особистісні характеристики та адаптаційні механізми респондентів.

Обробка отриманих даних здійснювалася із застосуванням математико-статистичних методів аналізу. Основним завданням стало встановлення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості, сприйманим стресом, резильєнтністю та особистісними факторами, які можуть впливати на здатність особистості до подолання стресових ситуацій.

Аналіз отриманих результатів за Багатофакторним особистісним опитувальником (FPI, модифікована форма В, адаптація О. Л. Луценко, 2016) дозволяє оцінити рівень соціальної адаптації, регуляції поведінки та потенціал стресостійкості респондентів. Показники шкал, які характеризують особливості соціальної адаптації та ефективність регуляції поведінки, зокрема «Невротичність», «Психотизація», «Депресивність» і «Дратівливість», відображають рівень невротизації особистості та демонструють певні закономірності. Узагальнені результати дослідження представлено в табл. 2.1 та ілюстровано на рис. 2.2.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнем особистісних характеристик за методикою FPI (Модифікована форма В)

Шкала	Кількісні показники		
	Високий	Середній	Низький
Невротичність	47	9	0
Спонтанна агресивність	35	16	5
Депресивність	32	19	5
Дратівливість	37	19	0
Реактивна агресивність	34	19	3

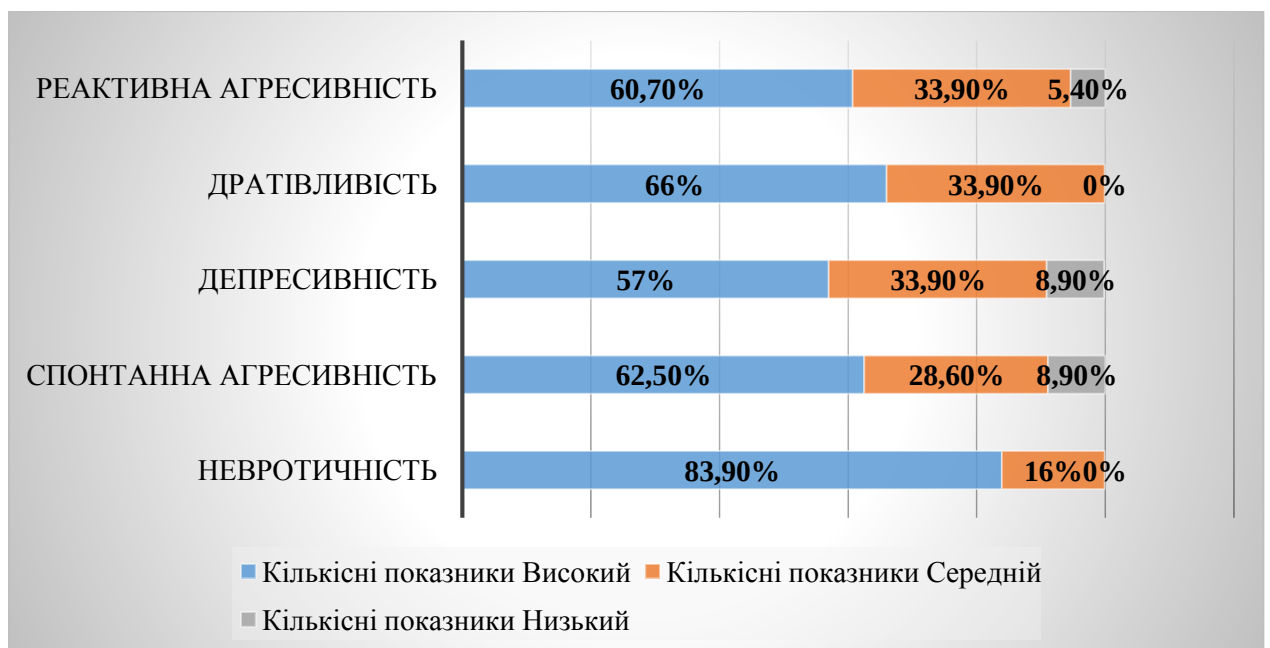


Рисунок 2.2 – Розподіл рівня особистісних характеристик за методикою FPI (Модифікована форма В) у відсотках

Отримані результати дослідження за методикою FPI (Модифікована форма В) демонструють чіткі тенденції у психоемоційному стані респондентів та їхній здатності до адаптації й регуляції поведінки. Аналіз даних показує

виражену схильність до емоційної нестабільності, імпульсивності та труднощів у керуванні власними емоціями.

Високий рівень невротичності, зафіксований у 83,9% респондентів, вказує на значну емоційну вразливість, підвищену тривожність та схильність до стресових переживань. Це може проявлятися у частих емоційних коливаннях, підвищеній реактивності на стресові події, а також у психосоматичних проявах стресу, таких як втома, порушення сну, головний біль чи напруженість у тілі. 16% респондентів мають середній рівень невротичності, що свідчить про певну емоційну стійкість, однак з можливими періодичними труднощами у подоланні стресових ситуацій. Відсутність респондентів із низькими показниками за цією шкалою свідчить про загальну тенденцію до емоційного напруження серед учасників дослідження.

Підвищений рівень спонтанної агресивності, зафіксований у 62,5% опитаних, вказує на імпульсивність у реагуванні, знижену здатність до самоконтролю та потенційну конфліктність. Це може свідчити про схильність до раптових сплесків емоцій, нестриманості у спілкуванні та проблеми у взаємодії з соціальним оточенням. Середній рівень цієї характеристики спостерігається у 28,6% респондентів, що може свідчити про помірну здатність до самоконтролю та гнучкість у поведінкових реакціях. Водночас 8,9% учасників мають низькі показники, що може вказувати на здатність до стримування агресивних імпульсів та емоційну стабільність у міжособистісних відносинах.

Рівень депресивності, зафіксований у 57% респондентів, свідчить про виражену схильність до емоційної пригніченості, негативного мислення та втрати мотивації. Такі респонденти можуть відчувати знижену енергію, пасивність, негативне ставлення до себе та свого соціального оточення. Помірний рівень депресивності мають 33,9% респондентів, що може свідчити про наявність періодичних епізодів зниженого настрою, але при цьому достатній рівень психологічної гнучкості для подолання труднощів. 8,9%

респондентів мають низькі показники, що вказує на емоційну стабільність та позитивний психоемоційний фон.

Високий рівень дратівливості у 66% респондентів може вказувати на схильність до афективного реагування, підвищену чутливість до зовнішніх подразників та труднощі у контролі емоцій. Це може негативно впливати на ефективність соціальної взаємодії та сприяти конфліктності у міжособистісних відносинах. У 33,9% респондентів зафіксовано середній рівень, що вказує на певну здатність до регуляції емоцій, хоча періодичні сплески дратівливості можуть мати місце. Відсутність респондентів із низьким рівнем дратівливості є індикатором загального емоційного напруження та підвищеної збудливості серед учасників дослідження.

Значні показники реактивної агресивності, зафіксовані у 60,7% респондентів, можуть свідчити про тенденцію до конфліктності, прагнення до домінування та труднощі у конструктивному вирішенні суперечливих ситуацій. Це може ускладнювати міжособистісну взаємодію та сприяти виникненню соціальної напруженості. 33,9% респондентів мають середній рівень реактивної агресивності, що свідчить про помірний рівень контрольованості агресивних імпульсів. Низькі показники за цією шкалою виявлено у 5,4% респондентів, що вказує на їхню здатність до ефективної регуляції конфліктних ситуацій та мінімальну схильність до агресивної поведінки.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про загальну схильність респондентів до емоційної нестабільності, підвищеного рівня тривожності, агресивності та труднощів у керуванні емоціями. Високі показники за шкалами невротичності, дратівливості та депресивності свідчать про підвищену чутливість до стресових факторів, труднощі у подоланні кризових ситуацій та потенційні ризики розвитку емоційного вигорання. Підвищений рівень спонтанної та реактивної агресивності вказує на можливі проблеми у соціальній взаємодії, імпульсивність у прийнятті рішень та схильність до конфліктної поведінки.

Адаптивні характеристики особистості відіграють ключову роль у процесі подолання стресових ситуацій, сприяючи ефективній саморегуляції та підтримці психологічної рівноваги. До основних адаптивних властивостей належать комунікабельність, відкритість, врівноваженість та емоційна лабільність, оскільки вони визначають здатність особистості до соціальної взаємодії, емоційної стабільності та гнучкості в реагуванні на стресові фактори. Водночас певні особистісні характеристики, такі як маскулінність/фемінність, інтроверсія/екстраверсія та сором'язливість, можуть розглядатися як умовно нейтральні, оскільки вони відображають особистісну автентичність і не мають однозначного впливу на стресостійкість, але визначають специфіку поведінкових стратегій в умовах підвищеного емоційного навантаження.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що адаптивні особистісні риси частково компенсують дезадаптивні тенденції, забезпечуючи більш ефективну поведінкову регуляцію у складних обставинах. Як відображено у табл. 2.2 та на рис. 2.3, графічне представлення даних демонструє широкий діапазон можливостей щодо мінімізації негативних впливів шляхом залучення ресурсів адаптивної поведінки. Це свідчить про потенціал респондентів до розробки конструктивних стратегій подолання стресу та покращення емоційної саморегуляції.

Таблиця 2.2

Розподіл адаптивних особистісних характеристик серед респондентів

Шкала	Кількісні показники		
	Високі показники	Середні показники	Низькі показники
Відкритість	34	21	1
Врівноваженість	30	20	6
Сором'язливість	28	23	5
Відкритість	3	29	24
Екстра-/інтроверсія	28	21	7
Емоційна лабільність	31	18	7
Маскулінізм/фемінізм	30	24	2

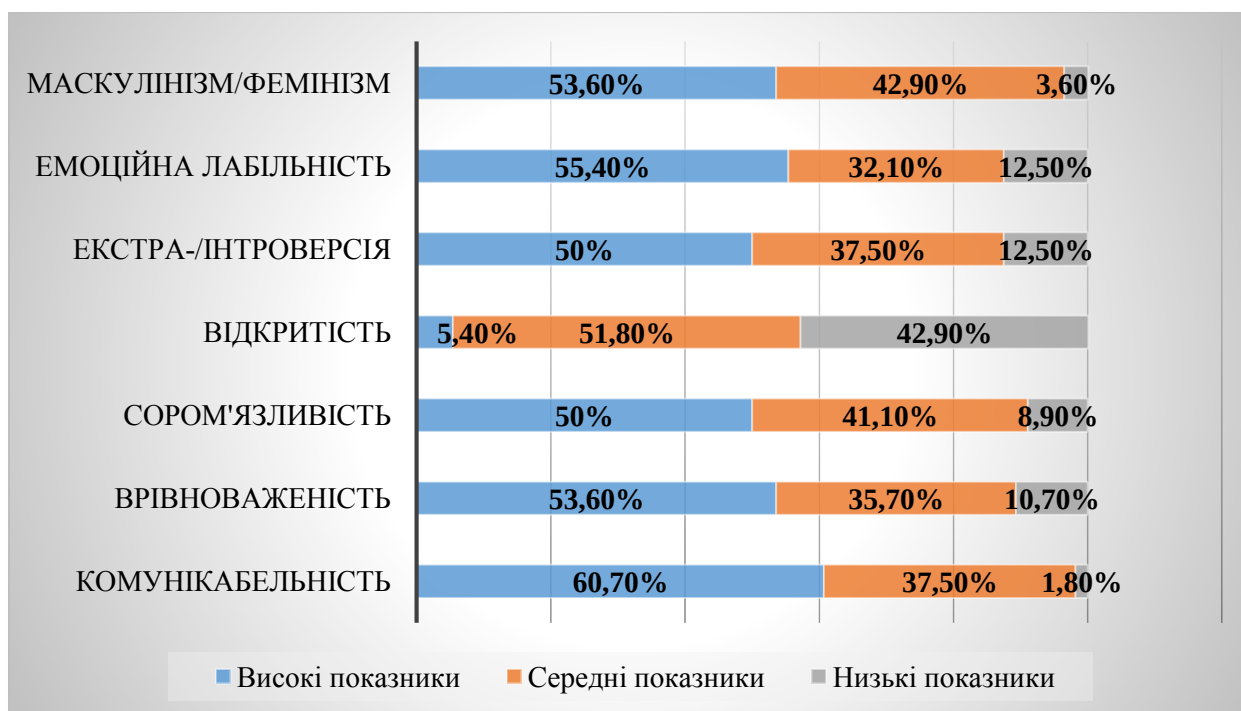


Рисунок 2.3 – Рівні розвитку соціальної адаптації та конструктивної регуляції поведінки за показниками семи шкал (%)

Дослідження показало, що найвищі значення за шкалою «Комунікабельність» (60,7%) вказують на високу соціальну активність респондентів, їхню здатність ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі та прагнення до міжособистісної комунікації. Водночас 37,5% мають середній рівень комунікабельності, що свідчить про помірну схильність до соціальних контактів, а лише 1,8% демонструють низькі показники, що може вказувати на труднощі у соціальній адаптації.

Високі показники за шкалою «Врівноваженість» (53,6%) свідчать про достатній рівень емоційної стабільності, що є важливим фактором у подоланні стресових ситуацій. Водночас 35,7% респондентів мають середній рівень врівноваженості, що може вказувати на коливання емоційного стану залежно від ситуації, а 10,7% демонструють низькі показники, що може бути ознакою підвищеної емоційної чутливості та схильності до тривожності.

За шкалою «Емоційна лабільність» (55,4%) високі показники свідчать про виражену схильність до змін емоційного стану, імпульсивність та нестабільність емоційних реакцій. Це може свідчити про гнучкість у

поведінці, але також про підвищену вразливість до стресу. 32,1% мають середній рівень емоційної лабільності, що свідчить про помірну емоційну реактивність, а 12,5% – низький рівень, що характеризує здатність до контролю емоцій.

Розподіл показників за шкалою «Відкритість» демонструє 5,4% високих значень, що свідчить про схильність до довірливості, відкритої взаємодії та саморефлексії. 51,8% мають середні показники, що означає помірну відкритість до міжособистісних контактів і самовираження. Водночас 42,9% респондентів отримали низькі показники, що може свідчити про схильність до замкненості, обережності в соціальних контактах і стриманості в емоційному самовираженні.

Показники екстра- та інтроверсії вказують на 50% високих значень, що свідчить про наявність серед респондентів яскраво виражених екстравертів, які орієнтовані на соціальні взаємодії та отримують енергію від спілкування. 37,5% респондентів мають середній рівень, що означає баланс між інтроверсією та екстраверсією. 12,5% респондентів демонструють низькі показники, що свідчить про схильність до інтроверсії, замкненості та меншої потреби у соціальній взаємодії.

За шкалою «Сором'язливість», 50% респондентів мають високі показники, що свідчить про виражену соціальну тривожність, схильність до невпевненості у соціальних контактах та уникнення соціальних взаємодій. 41,1% мають середні показники, що свідчить про помірну вираженість сором'язливості, а 8,9% – низькі показники, що може характеризувати високу впевненість у собі та відсутність труднощів у соціальній взаємодії.

Результати «Шкали сприйманого стресу» (PSS-10) продемонстрували, що значна частина респондентів відчуває середній або високий рівень стресу, що може свідчити про їхню підвищену чутливість до зовнішніх стресових факторів. Кореляційний аналіз показав, що чим вищий рівень сприйманого стресу, тим нижчі показники стресостійкості, що підтверджує гіпотезу про

негативний вплив суб'єктивного переживання стресу на загальну адаптивність.

Отримані результати свідчать, що респонденти мають достатньо високий рівень комунікабельності, врівноваженості та емоційної лабільності, що вказує на їхню загальну соціальну активність та здатність адаптуватися до змінних умов. Водночас виражені рівні сором'язливості та емоційної лабільності можуть створювати труднощі у соціальній взаємодії, що потребує розвитку навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості. Високий рівень андрогінності вказує на поведінкову гнучкість, що може бути важливим адаптивним ресурсом для ефективного подолання стресу.

Таким чином, адаптивні властивості особистості частково компенсують дезадаптивні риси, що сприяє більшій стійкості до стресових факторів та ефективнішій регуляції поведінки в складних життєвих умовах.

Наступна методика, що була використана в дослідженні, — «Шкала сприйманого стресу» (PSS-10) у версії S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein, адаптована О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецькою. Вона дозволяє оцінити рівень суб'єктивного сприйняття стресу, визначаючи ступінь емоційної напруги та загального стресового навантаження, яке переживають респонденти. Методика спрямована на виявлення загальних тенденцій щодо відчуття контролю над власним життям, частоти стресових переживань і рівня стресового дискомфорту. Використання цієї шкали у дослідженні дозволяє виокремити респондентів із високим, помірним та низьким рівнем стресу, що дає змогу оцінити поширеність стресових станів серед вибірки та окреслити можливі напрями психологічної підтримки. Далі представлено аналіз отриманих результатів у табл. 2.3. та рис. 2.4.

Таблиця 2.3

Розподіл рівня стресу за методикою «Шкала сприйманого стресу»
(PSS-10) (S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein, адаптація
О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецька)

Рівень стресу	Відсоток (%)	Кількість респондентів
Високий	35,70%	20
Помірний	46,40%	26
Низький	14,30%	8
Нижче середнього	12,50%	7
Вище середнього	21,40%	12

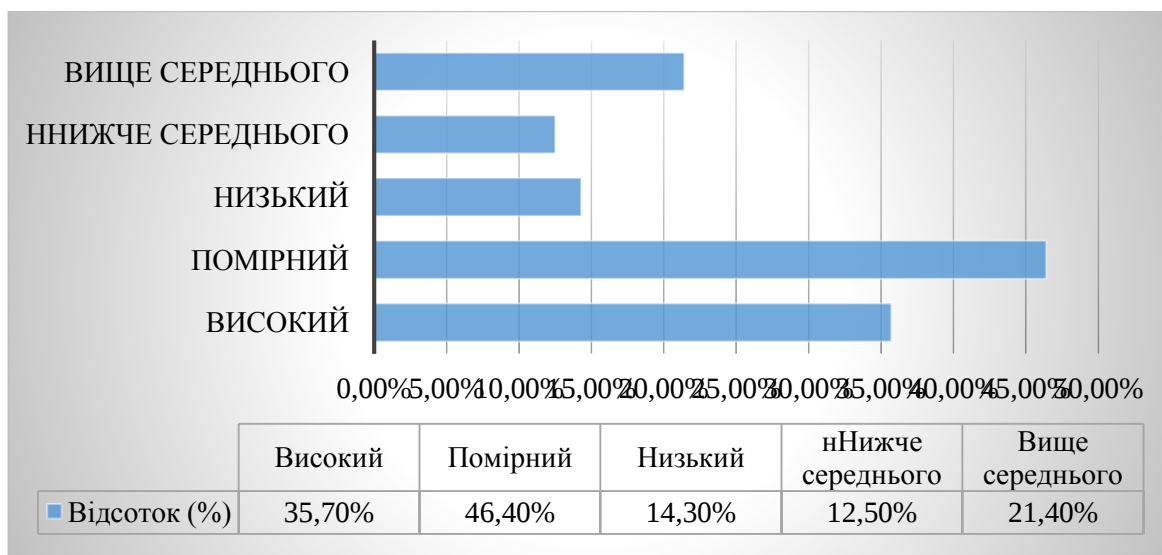


Рисунок 2.4 – Розподіл рівня стресу, у % серед респондентів за методикою «Шкала сприйманого стресу» (PSS-10)

Аналіз отриманих результатів, представлених у табл. 2.3 та рис. 2.4 дозволяє зробити висновки щодо загального рівня стресового навантаження серед респондентів та окреслити характерні особливості їхньої психологічної стійкості. Як свідчать дані, більшість учасників (46,4%) демонструють помірний рівень стресу. Це вказує на те, що вони регулярно стикаються з життєвими труднощами, проте здатні відносно ефективно справлятися з ними. Водночас значна частка респондентів (35,7%) мають високий рівень стресу,

що може свідчити про хронічне переживання емоційної напруги, високий рівень тривожності та можливі проблеми з адаптацією до стресогенних ситуацій. Даний показник є досить критичним, оскільки постійний вплив стресових факторів без належних механізмів подолання може призводити до розвитку емоційного вигорання, депресивних станів, психосоматичних розладів та зниження загальної якості життя.

З іншого боку, 14,3% респондентів мають низький рівень стресу, що вказує на їхню здатність ефективно контролювати та регулювати власні емоційні реакції. Ймовірно, ця категорія учасників володіє добре розвиненими копінг-стратегіями, які дозволяють їм зменшувати негативний вплив стресу на психоемоційний стан. Додатково було зафіксовано 12,5% осіб, які мають рівень стресу нижче середнього, та 21,4% респондентів, чий рівень стресу є вищим за середній. Це свідчить про значну варіативність у сприйнятті стресових ситуацій серед опитаних та необхідність подальшого вивчення факторів, що впливають на індивідуальні особливості стресової стійкості.

Особливої уваги потребує аналіз стресостійкості осіб, які відзначають високий рівень стресу, та порівняння їх із іншими групами респондентів. Особи з високим рівнем стресу демонструють виражену емоційну нестабільність, що може проявлятися у вигляді тривожності, дратівливості, імпульсивності та емоційного виснаження. Вони, ймовірно, відчувають значну невизначеність у власному житті, що призводить до зниження почуття контролю над ситуацією та появи відчуття безсилля. Водночас така група осіб є більш схильною до катастрофізації подій та суб'єктивного перебільшення рівня загроз. Високий рівень стресу часто супроводжується труднощами у прийнятті рішень, зниженням продуктивності у професійній діяльності, а також негативно впливає на соціальні взаємини.

Порівнюючи цю групу з респондентами, які мають помірний рівень стресу, можна відзначити, що останні все ж зберігають певний баланс між напругою та наявними адаптивними ресурсами. Для них характерна тенденція до періодичних емоційних коливань, проте вони мають відносно стабільні

механізми подолання стресу. Помірний рівень стресу дозволяє залишатися мобілізованими в складних ситуаціях, однак за умови тривалого впливу стресогенних чинників без належної компенсації, він може перерости у хронічний стрес, що загрожує виснаженням психологічних ресурсів.

Респонденти з низьким рівнем стресу демонструють найбільш адаптивні механізми подолання труднощів. Вони характеризуються високим рівнем самоконтролю, емоційної стабільності та розвиненими копінг-стратегіями. Ці особи більш спокійно реагують на життєві виклики, не схильні до надмірної емоційної реакції на стресові події, що дозволяє їм підтримувати психоемоційну рівновагу.

Для оцінки рівня загальної стресостійкості та адаптивних механізмів було застосовано методику «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» О.О. Когут, яка дозволяє комплексно оцінити здатність респондентів до подолання стресових ситуацій шляхом аналізу трьох основних критеріїв: психобіологічної (ПФ), соціокультурної (СК) та організаційно-поведінкової (ОП) стресостійкості. Ця методика дає змогу визначити рівень особистісної адаптації до стресу, виявити слабкі місця в механізмах стресоподолання та розробити рекомендації щодо підвищення ефективності стратегій подолання стресу. Отримані результати представлені у табл. 2.4 та рис. 2.5.

Таблиця 2.4

Рівень стресостійкості за шкалами психобіологічної, соціокультурної та організаційно-поведінкової адаптації (за методикою О. О. Когут)

Рівень показників	Психобіологічна стресостійкість (ПФ)	Соціокультурна стресостійкість (СК)	Організаційно-поведінкова стресостійкість (ОП)
Високий	18	15	20
Помірний	26	29	24
Низький	12	12	12

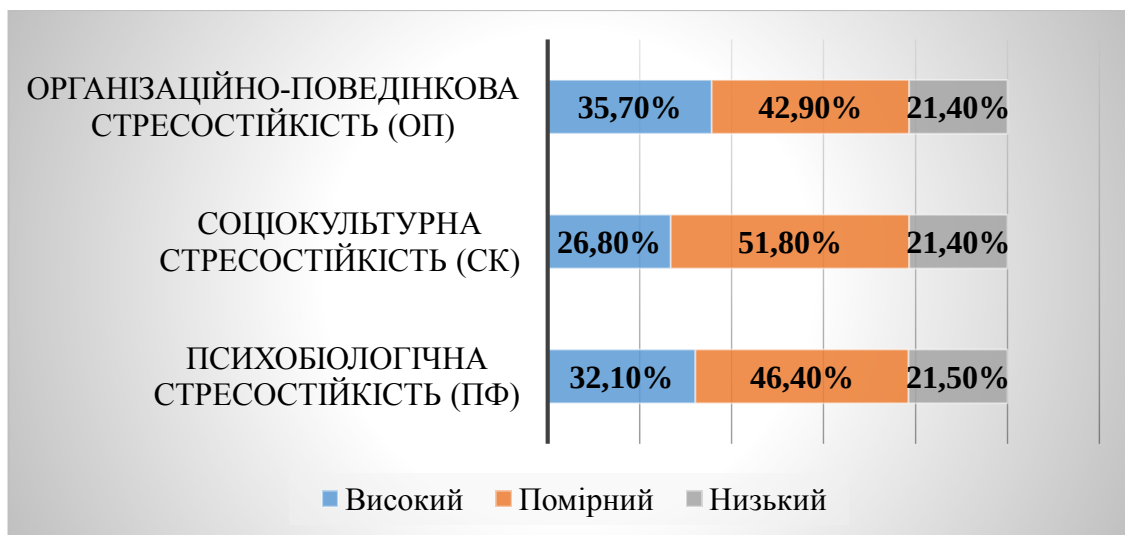


Рисунок 2.5 – Графічне представлення рівня стресостійкості респондентів за шкалами методики О. О. Когут

Аналіз отриманих даних представлених у табл. 2.4 та рис. 2.5 засвідчує, що рівень стресостійкості респондентів розподілений нерівномірно за трьома основними критеріями: психобіологічною (ПФ), соціокультурною (СК) та організаційно-поведінковою (ОП) стресостійкістю.

Зокрема, психобіологічний компонент (ПФ), який відображає фізіологічну та психічну витривалість особистості до стресових ситуацій, має такі показники: 32,10% респондентів демонструють високий рівень адаптації до стресу, 46,40% мають помірний рівень, а 21,50% характеризуються низькою стресостійкістю. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження здатні до мобілізації фізичних і психічних ресурсів у стресових ситуаціях, однак значний відсоток респондентів (понад 21%) відчують труднощі у витримці тривалого впливу стресорів.

Соціокультурна стресостійкість (СК), яка визначає здатність особистості адаптуватися до соціальних умов, отримала найнижчі показники серед усіх трьох шкал. Лише 26,80% респондентів мають високий рівень соціальної стресостійкості, тоді як 51,80% перебувають на помірному рівні, а 21,40% мають низьку стресостійкість. Такий розподіл свідчить про те, що більшість опитаних демонструють середній рівень соціальної адаптації, що може бути

наслідком впливу несприятливих соціально-економічних умов, невизначеності та нестабільності зовнішнього середовища, а також недостатньої соціальної підтримки.

Організаційно-поведінкова стресостійкість (ОП), що відображає рівень саморегуляції, управління поведінкою та ефективного планування дій у стресових умовах, має дещо кращі показники. Високий рівень за цим критерієм продемонстрували 35,70% респондентів, 42,90% перебувають на середньому рівні, а 21,40% мають низький рівень стресостійкості. Це означає, що більшість опитаних здатні контролювати свої дії та адаптуватися до мінливих умов, однак майже 22% потребують розробки стратегій поведінкової регуляції для зниження впливу стресу.

Загалом отримані результати вказують на те, що найбільші труднощі у подоланні стресу респонденти відчують у соціокультурному аспекті, що може вказувати на дефіцит ефективних соціальних контактів та підтримки. Водночас показники організаційно-поведінкової стресостійкості свідчать про те, що значна частина респондентів має розвинені навички саморегуляції та ефективного управління поведінкою в умовах стресу. Це може слугувати основою для подальшого розвитку адаптивних механізмів та застосування тренінгових програм, спрямованих на формування соціальної стійкості та покращення механізмів адаптації до стресу.

Оцінка резильєнтності за допомогою «Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) виявила, що рівень психологічної стійкості безпосередньо пов'язаний зі стресостійкістю: респонденти з високими показниками резильєнтності демонстрували кращі результати в тестах на стресостійкість та емоційну врівноваженість. Це узгоджується з теоретичними положеннями про те, що резильєнтність є одним із ключових факторів успішного подолання стресу.

Для оцінки рівня резильєнтності, тобто здатності особистості до стійкого подолання труднощів та адаптації до стресових умов, було використано «Коротку шкалу стійкості у подоланні труднощів» (Brief Resilient Coping

Scale, BRCS). Ця методика дозволяє визначити загальний рівень психологічної гнучкості та ефективність копінг-стратегій респондентів у складних життєвих обставинах. Отримані результати представлено у табл. 2.5 та рис. 2.6.

Таблиця 2.5

Узагальнені результатів за методикою «Коротка шкала стійкості у подоланні труднощів» (Brief Resilient Coping Scale, BRCS)

Рівень резильєнтності	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий	10	17,90%
Помірний	26	46,40%
Низький	20	35,70%

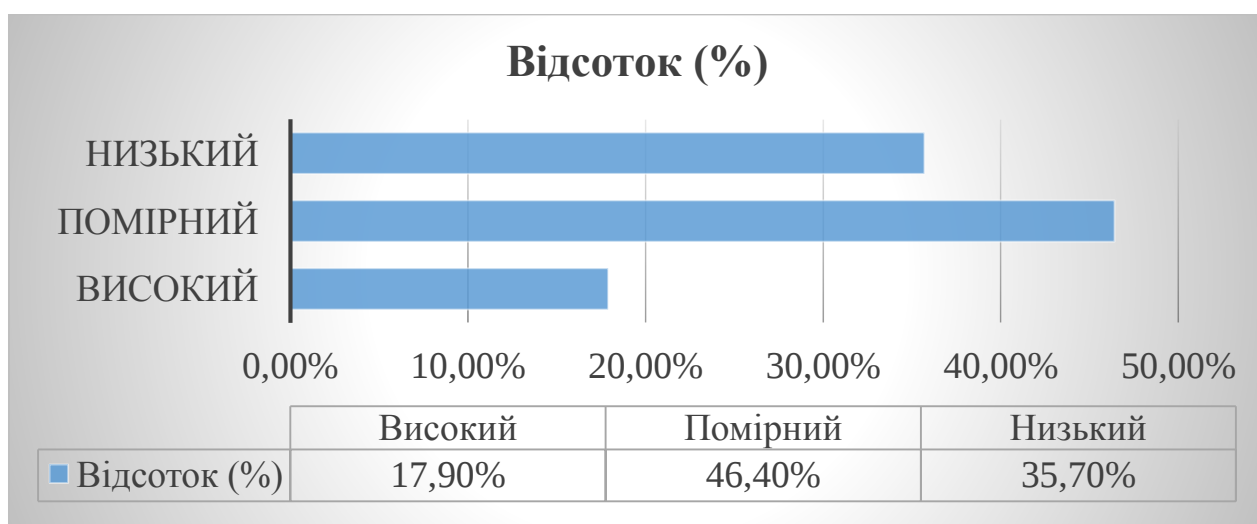


Рисунок 2.6 – Розподіл рівня резильєнтності серед респондентів за методикою «Коротка шкала стійкості у подоланні труднощів» (BRCS)

Аналіз даних показав, що помірний рівень резильєнтності спостерігається у 46,4% респондентів. Це означає, що майже половина досліджуваних має відносно стабільні механізми стресоподолання, але все ж таки може зазнавати труднощів у ситуаціях хронічного або екстремального стресу, що є характерним для умов воєнного часу. Вони можуть використовувати адаптивні копінг-стратегії, проте їх ефективність не завжди достатня для повного емоційного відновлення після пережитих психотравматичних подій.

Найбільш уразливою групою є респонденти з низьким рівнем резильєнтності (35,7%). Це свідчить про їхню обмежену здатність адаптуватися до стресових обставин, що може призводити до емоційного виснаження, підвищеної тривожності та ризику розвитку психосоматичних розладів. В умовах війни такі особи можуть мати труднощі у відновленні після травматичних подій, зокрема через недостатньо сформовані навички психологічної саморегуляції та конструктивного реагування на кризові ситуації.

Водночас, лише 17,9% респондентів продемонстрували високий рівень резильєнтності, що вказує на їхню здатність ефективно мобілізувати внутрішні ресурси для подолання стресу. Такі особи, ймовірно, мають розвинені механізми психологічного захисту, гнучкість у мисленні і стратегіях поведінки, а також високий рівень саморегуляції. Це дозволяє їм зберігати емоційну стабільність навіть у складних умовах, пов'язаних із війною.

У межах дослідження було використано Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (за Коннором-Девідсоном в адаптації Кіреєвої З. О., Односталко О. С., Бірон Б. В., 2020), яка дозволяє оцінити рівень психологічної стійкості респондентів у стресових умовах. Дана методика включає оцінку за 10 пунктами, що характеризують внутрішні ресурси особистості для відновлення після стресу. Результати представлені у табл. 2.6 та рис. 2.7.

Таблиця 2.6

Загальні Показники Резильєнтності (CD-RISC-10)

Рівень резильєнтності	Діапазон балів	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Низький	0-15	8	14,30%
Нижчий за середній	16-20	10	17,90%
Середні	21-25	12	21,40%
Вище середнього	26-30	14	25%
Високий	31-40	12	21,40%

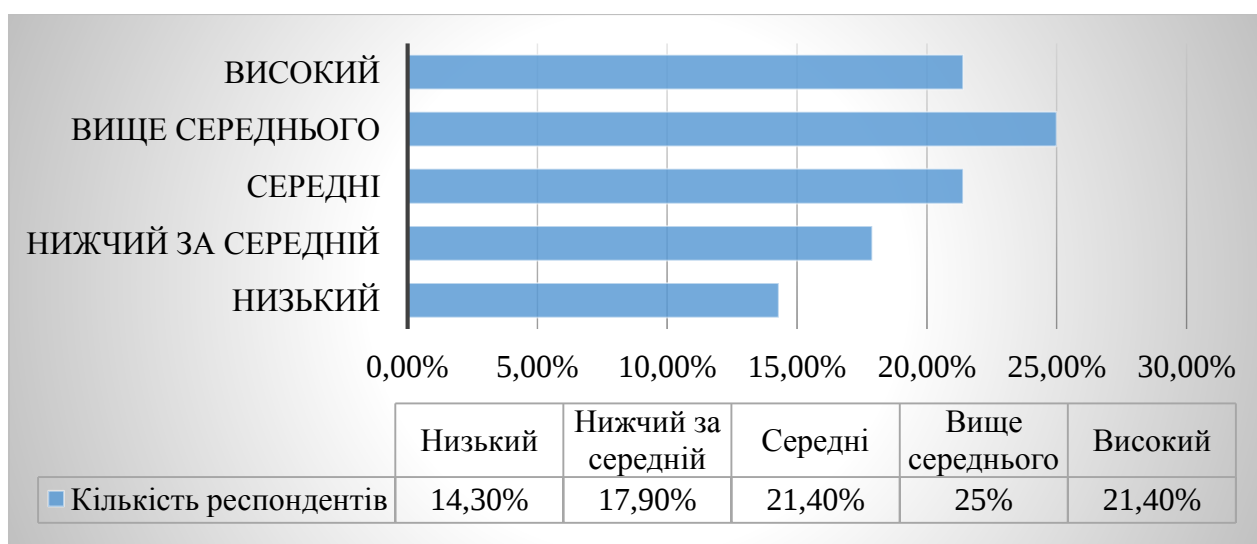


Рисунок 2.7 – Розподіл рівня резильєнтності респондентів за методикою CD-RISC-10 (у %)

Аналіз отриманих даних за методикою Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) свідчить про те, що рівень резильєнтності серед респондентів розподілений нерівномірно. Найбільша частка досліджуваних (25%) продемонструвала рівень резильєнтності, вищий за середній, що вказує на достатню здатність цих осіб долати труднощі, відновлюватися після стресових подій та адаптуватися до змін у складних умовах.

Водночас високий рівень резильєнтності зафіксовано у 21,4% опитаних. Це свідчить про виражені стійкі особистісні ресурси, що дозволяють ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати психологічну рівновагу та зберігати продуктивність навіть у кризових умовах. Такі особи демонструють високу адаптивність та внутрішню гнучкість, що є важливими факторами у контексті виживання та ефективного функціонування в умовах війни.

Разом із тим, середній рівень резильєнтності виявлений у 21,4% респондентів, що вказує на помірні можливості щодо відновлення після стресу. Ці особи мають потенціал до збереження емоційної стабільності, проте потребують додаткової підтримки у періоди тривалого або інтенсивного стресу.

Помітною є частка осіб із нижчим за середній рівнем резильєнтності (17,9%), що може свідчити про певні труднощі у впровадженні адаптивних механізмів та підвищену вразливість до стресових ситуацій. Такі респонденти можуть мати проблеми з емоційною регуляцією та потребувати спеціальних заходів психологічної підтримки.

Значна частина вибірки (14,3%) продемонструвала низький рівень резильєнтності, що є індикатором серйозної психологічної вразливості. Ці особи можуть відчувати труднощі у відновленні після стресових подій, що ускладнює їхню здатність до адаптації в умовах війни. У таких випадках доцільним є впровадження цільових програм психологічної допомоги, спрямованих на розвиток навичок стресостійкості та адаптаційних механізмів.

Отже, загальна картина рівня резильєнтності серед респондентів свідчить про значну варіативність індивідуальних особливостей у подоланні стресу. Високий та вищий за середній рівень резильєнтності демонструє 46,4% респондентів, що вказує на їхню здатність протистояти складним обставинам. Водночас майже третина учасників дослідження має недостатній рівень стійкості, що може свідчити про їхню підвищену вразливість до психологічного виснаження та потребу у додатковій підтримці.

Для більш глибокого аналізу взаємозв'язків між індивідуально-психологічними особливостями респондентів у контексті подолання стресу в умовах війни нами було проведено кореляційний аналіз. Він дозволяє виявити наявність і силу статистично значущих взаємозв'язків між різними змінними, що використовувалися у дослідженні.

Кореляційний аналіз проводився за допомогою коефіцієнта Пірсона, який дозволяє оцінити лінійну залежність між змінними. Вибір цього методу зумовлений тим, що всі показники дослідження (рівень стресостійкості, сприйманий стрес, резильєнтність, особливості особистості) є метричними, а їхній розподіл наближений до нормального.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем сприйманого стресу, стресостійкістю та

резильєнтністю респондентів. Основні кореляційні зв'язки представлені в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Кореляційний аналіз взаємозв'язку стресостійкості, резильєнтності та рівня сприйманого стресу

Змінні	PSS-10 (сприйманий стрес)	ДДСО (стресостійкість)	BRCS (стійкість до труднощів)	ШР Коннора- Девідсона (резильєнтність)
PSS-10 (сприйманий стрес)	1.00	-1.00	-0.19	0.60
ДДСО (стресостійкість)	-1.00	1.00	0.23	-0.45
BRCS (стійкість до труднощів)	-0.19	0.23	1.00	-0.23
ШР Коннора- Девідсона (резильєнтність)	0.60	-0.45	-0.23	1.00

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність сильного негативного взаємозв'язку між рівнем сприйманого стресу (PSS-10) та загальною стресостійкістю (ДДСО) ($r = -1.00$), що вказує на те, що чим вищий рівень суб'єктивного сприйняття стресу, тим нижча загальна здатність особистості протистояти стресовим чинникам. Це підтверджує, що висока вразливість до стресових ситуацій супроводжується зниженими адаптивними можливостями, що ускладнює ефективне подолання кризових обставин.

Аналіз взаємозв'язку між сприйманим стресом та резильєнтністю засвідчив наявність помірного позитивного зв'язку між PSS-10 та рівнем резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона ($r = 0.60$). Це означає, що навіть респонденти з високими показниками резильєнтності можуть відчувати значний рівень стресу, проте завдяки своїм внутрішнім ресурсам вони здатні ефективніше з ним справлятися. Таким чином, резильєнтність виступає не

тільки індикатором чутливості до стресових впливів, але й фактором, що допомагає зберігати психологічну рівновагу.

Разом з тим, було виявлено слабкий негативний кореляційний зв'язок між стійкістю до труднощів (BRCS) та рівнем сприйманого стресу ($r = -0.19$). Це вказує на те, що особи, які демонструють вищу здатність до подолання труднощів, загалом мають нижчий рівень стресу, однак цей зв'язок не є досить вираженим. Тобто стійкість до труднощів є важливим, але не єдиним чинником, що визначає сприйняття стресу, і цього показника недостатньо для повного зниження рівня психоемоційного напруження.

Дослідження взаємозв'язку між стресостійкістю та резильєнтністю показало наявність помірного негативного кореляційного зв'язку між ДДСО та ШР Коннора-Девідсона ($r = -0.45$). Це свідчить про те, що високий рівень резильєнтності допомагає частково компенсувати негативний вплив стресу, проте не є достатнім для його повного усунення. Тобто навіть високий рівень здатності до відновлення після стресу не гарантує високої стійкості до тривалих або хронічних стресових факторів.

Таким чином, рівень сприйманого стресу має суттєвий вплив на загальну стресостійкість, що підтверджує необхідність розвитку адаптивних механізмів для подолання кризових ситуацій. Резильєнтність відіграє ключову роль у зниженні негативного впливу стресу, проте вона не є єдиним чинником, що визначає адаптивність особистості до складних обставин. Стійкість до труднощів за шкалою BRCS має слабкий зв'язок зі сприйманим стресом, що свідчить про необхідність додаткових заходів для підвищення психологічної стійкості респондентів.

З огляду на отримані результати, доцільним є впровадження комплексних психологічних програм підтримки, спрямованих на підвищення стресостійкості, розвиток ефективних стратегій подолання стресу та формування навичок резильєнтності у критичних умовах. Такі заходи можуть включати навчальні тренінги, програми психологічного супроводу та

когнітивно-поведінкові інтервенції, спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Подальші дослідження мають бути зосереджені на детальнішому аналізі взаємозв'язку між особистісними рисами, емоційною регуляцією та стратегіями подолання стресу. Доцільним є проведення лонгітюдних досліджень, які дозволять оцінити динаміку змін рівня стресостійкості та резильєнтності в умовах війни, а також визначити найбільш ефективні інструменти психологічної підтримки осіб, які перебувають у стані підвищеного стресового навантаження.

Висновки до розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження було визначено взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями особистості та її здатністю до подолання стресу в умовах війни. Аналіз отриманих даних дозволив оцінити рівень сприйманого стресу, загальну стресостійкість, резильєнтність, а також вплив особистісних характеристик на стратегії подолання кризових ситуацій.

Дослідження за допомогою Шкали сприйманого стресу (PSS-10) показало, що значна частина респондентів (35,7%) має високий рівень стресу, що вказує на інтенсивне переживання емоційної напруги. Помірний рівень стресу (46,4%) демонструють респонденти, які стикаються з труднощами, але здатні їх частково долати. Лише 14,3% опитаних мають низький рівень стресу, що може свідчити про сформовані ефективні стратегії емоційної саморегуляції.

Результати Диференціальної діагностики стресостійкості особистості (ДДСО) за О.О. Когут засвідчили, що рівень стресостійкості респондентів нерівномірно розподілений за трьома основними критеріями:

- Психобіологічний компонент показав, що 32,1% респондентів мають високий рівень адаптації до стресу, тоді як 21,5% характеризуються низькою стресостійкістю.

- Соціокультурний компонент виявив найбільші труднощі: лише 26,8% респондентів продемонстрували високу соціальну адаптацію, тоді як 21,4% мають низьку соціокультурну стресостійкість.

- Організаційно-поведінковий компонент свідчить, що 35,7% респондентів здатні до ефективної регуляції поведінки під час стресу, однак 21,4% мають низьку стресостійкість у цьому аспекті.

Оцінка резильєнтності за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) підтвердила значну варіативність індивідуальних особливостей у подоланні стресу. Найбільший відсоток респондентів (25%) має рівень резильєнтності вище середнього, що свідчить про їхню здатність швидко адаптуватися до змінних умов. Водночас 17,9% респондентів показали низький рівень резильєнтності, що вказує на труднощі у відновленні після стресових подій.

Кореляційний аналіз (за Пірсоном) дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між змінними:

- Виявлено сильний негативний зв'язок між рівнем сприйманого стресу (PSS-10) та стресостійкістю (ДДСО) ($r = -1.00$), що підтверджує, що чим вищий рівень сприйняття стресу, тим нижча здатність особистості до ефективного його подолання.

- Спостерігається помірний позитивний зв'язок між рівнем сприйманого стресу та резильєнтністю (CD-RISC-10) ($r = 0.60$), що вказує на те, що навіть особи з високою резильєнтністю можуть переживати високий рівень стресу, проте мають достатньо ресурсів для його подолання.

- Виявлено слабкий негативний зв'язок між BRCS (стійкість до труднощів) та PSS-10 ($r = -0.19$), що свідчить про те, що хоча особи з вищими показниками BRCS демонструють нижчий рівень стресу, цей взаємозв'язок не є дуже вираженим.

- Наявний помірний негативний кореляційний зв'язок між ДДСО (стресостійкістю) та резильєнтністю (CD-RISC-10) ($r = -0.45$), що вказує на те, що високий рівень резильєнтності частково компенсує вплив стресових факторів, але не усуває їх повністю.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про те, що індивідуально-психологічні особливості (стресостійкість, резильєнтність, стійкість до труднощів) мають взаємозв'язок із рівнем сприйманого стресу та відіграють значну роль у процесі його подолання. Високий рівень сприйманого стресу негативно впливає на загальну адаптивність особистості, тоді як розвинені навички резильєнтності допомагають зменшити його вплив.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психологічних програм підтримки осіб, які перебувають у стані хронічного стресу через військові дії. Зокрема, актуальним є впровадження інтервенцій, спрямованих на розвиток резильєнтності, емоційної регуляції та адаптивних стратегій подолання стресу.

Подальші дослідження можуть бути зосереджені на глибшому аналізі механізмів впливу особистісних характеристик на стресостійкість та їхній зв'язок із психофізіологічними факторами. Також доцільним є проведення лонгітюдних досліджень, які дозволять оцінити динаміку змін рівня стресостійкості та резильєнтності в умовах тривалого впливу стресогенних чинників.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Психологічні чинники стресостійкості та резильєнтності

Стресостійкість і резильєнтність є важливими факторами психологічного благополуччя особистості, які визначають її здатність адаптуватися до складних життєвих обставин, зокрема в умовах війни. Вони формуються під впливом різноманітних психологічних чинників, серед яких значну роль відіграють когнітивні стратегії подолання стресу, соціальна підтримка та індивідуально-психологічні особливості людини.

Резильєнтність визначається як здатність психіки людини відновлюватися після несприятливих умов, адаптуватися до стресу та кризових ситуацій. Вона є ключовим аспектом психологічного благополуччя та дозволяє особистості не лише протистояти життєвим труднощам, а й зміцнювати свою психологічну стійкість. Дослідження Лазоса [69] показують, що розуміння механізмів резильєнтності сприяє розробці ефективних психотехнологій для її розвитку та підтримки в умовах хронічного стресу.

Різні науковці пропонують доповнюючі визначення резильєнтності. Вона може розглядатися як здатність адаптуватися до життєвих труднощів, як процес реорганізації особистості для забезпечення подальшого функціонування [71], або як комплекс біо-психо-соціальних чинників, що забезпечують психологічну стійкість [17]. Таке різноманіття підходів свідчить про багатовимірність цього явища, його інтегрованість у різні сфери життя особистості та соціальних груп.

Вплив когнітивних стратегій та соціальної підтримки

Когнітивні стратегії визначають стиль мислення особистості у складних ситуаціях і є важливим чинником у подоланні стресу. Дослідження Лазаруса та Фолькмана доводять, що адаптивні стратегії, такі як позитивна переоцінка

ситуації, раціональне осмислення проблеми та конструктивне планування дій, сприяють зниженню рівня психологічного напруження. Особи, які активно використовують когнітивні механізми контролю над стресом, демонструють вищий рівень емоційної стабільності та стресостійкості.

Соціальна підтримка є ще одним ключовим чинником, що підвищує здатність особистості адаптуватися до стресових обставин. Дослідження показують, що наявність підтримуючого оточення (родина, друзі, колеги, психологічні служби) сприяє зменшенню рівня стресу та підвищує ефективність копінг-стратегій [20]. Емоційна підтримка допомагає знизити рівень переживань, а інформаційна підтримка сприяє розробці ефективних способів вирішення проблемних ситуацій. За результатами дослідження Bonanno G. [30], соціальна підтримка виступає важливим буфером при подоланні наслідків психотравмуючих подій.

В умовах війни доступ до традиційних форм соціальної взаємодії може бути обмеженим, що впливає на рівень стресостійкості особистості. Проте, навіть у кризових умовах, важливими залишаються психологічні групи взаємодопомоги, волонтерські ініціативи та спеціальні програми підтримки, які сприяють підвищенню рівня адаптації та резильєнтності [42].

Індивідуальні особливості осіб із різним рівнем стресостійкості

Рівень стресостійкості та резильєнтності значною мірою визначається індивідуальними психологічними особливостями. Дослідження М. Корольчука [24] свідчать, що особи з високим рівнем стресостійкості демонструють високий рівень емоційної стабільності, самоконтролю та гнучкості у прийнятті рішень. Вони здатні раціонально оцінювати ситуацію, застосовувати адаптивні копінг-стратегії та активно залучати соціальну підтримку.

Респонденти із середнім рівнем стресостійкості частково володіють навичками емоційної регуляції, проте можуть зазнавати труднощів при довготривалому стресовому впливі. Вони частіше потребують додаткової психологічної допомоги та навчання ефективним методам управління стресом

[31]. Дослідження Ю. Овчаренко [40] підтверджує, що люди з середнім рівнем стресостійкості можуть адаптуватися до змін, але їм потрібен більший доступ до ресурсів емоційної підтримки.

Особи з низьким рівнем стресостійкості характеризуються підвищеною тривожністю, схильністю до катастрофізації та меншою здатністю до емоційної саморегуляції. Вони частіше використовують дезадаптивні копінг-стратегії, такі як уникнення або заперечення проблеми, що може призводити до подальшого накопичення негативних емоцій та розвитку психосоматичних розладів [46]. У цьому контексті важливим є розробка програм психологічної допомоги, спрямованих на формування навичок стресостійкості та резильєнтності.

Таким чином, когнітивні стратегії подолання стресу, рівень соціальної підтримки та індивідуально-психологічні особливості відіграють визначальну роль у формуванні стресостійкості особистості. Високий рівень стресостійкості асоціюється з раціональними копінг-стратегіями, ефективним використанням соціальних ресурсів і гнучкістю мислення. Натомість особи з низьким рівнем стресостійкості частіше потребують психологічної підтримки та спеціальних інтервенцій, що спрямовані на розвиток адаптивних стратегій поведінки, що є важливим напрямом роботи з групами ризику в умовах війни.

3.2. Практичні методи підвищення стресостійкості

Результати дослідження свідчать, що в умовах війни рівень стресостійкості респондентів є зниженим, тоді як рівень сприйманого стресу – підвищеним [57; 71]. Це зумовлює необхідність розробки та впровадження ефективних методів, спрямованих на розвиток стресостійкості та резильєнтності серед осіб, які перебувають у стані стресу. Підвищення психологічної стійкості можливе завдяки комплексному підходу, що включає когнітивно-поведінкові техніки, методи емоційної саморегуляції, соціальну підтримку, фізичні практики та психологічну освіту [67; 68]

Одним із найбільш ефективних підходів до подолання стресу є когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає змінювати деструктивні переконання та формувати адаптивні стратегії поведінки [18; 70]. Використання когнітивної переоцінки дозволяє замінювати негативні установки на більш реалістичні та конструктивні. Техніка ведення "щоденника успіхів" сприяє розвитку позитивного мислення, що допомагає особистості краще усвідомлювати власні досягнення та здобутки. Практики рефлексії та усвідомленості формують навички аналізу емоційних реакцій, що сприяє ефективнішому управлінню стресовими станами.

Наступним напрямком є соціальна підтримка. Вона відіграє важливу роль у підвищенні стресостійкості, оскільки забезпечує відчуття захищеності, знижує рівень емоційного напруження та сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки. Контакт із близькими людьми, спілкування з друзями, участь у групах взаємодопомоги та підтримуючих спільнотах допомагають людині долати кризові стани, розвивати позитивне ставлення до подій та формувати реалістичне сприйняття труднощів. Дослідження свідчать, що наявність соціальних зв'язків значно зменшує ризик розвитку психологічних розладів, пов'язаних із хронічним стресом. Залучення до колективних заходів, таких як групові тренінги, психотерапевтичні групи або волонтерська діяльність, сприяє підвищенню рівня довіри, згуртованості та почуття спільності, що позитивно впливає на емоційний стан людини. Крім того, надання соціальної підтримки іншим також зміцнює стресостійкість, оскільки сприяє розвитку альтруїстичних цінностей та створює відчуття власної значущості та корисності.

Також слід наголосити на важливості розуміння природи стресу. Усвідомлення того, що стрес є нормальною реакцією організму на складні життєві ситуації, може допомогти особистості навчитися керувати своїм емоційним станом та використовувати наявні ресурси для збереження психологічної рівноваги. Формування такого підходу сприятиме підвищенню

стресостійкості та резильєнтності, що вкрай важливо для осіб, які перебувають у стані хронічного стресу або переживають наслідки кризових подій.

Можна запропонувати комплекс практичних методів, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості та розвиток усвідомленого ставлення до власного психологічного благополуччя. Вони сприяють формуванню позитивного образу «Я», підвищенню самооцінки та формуванню конструктивного світогляду, що є важливими компонентами резильєнтності.

Зокрема, ефективними є розвиток навичок психологічної гнучкості, що дозволяє швидше адаптуватися до змін та невизначеності, зменшуючи їхній стресогенний вплив. Використання технік емоційного самоконтролю, зокрема методів релаксації, дихальних практик та вправ на зниження тривожності, може суттєво підвищити здатність особистості до стабілізації емоційного стану у складних ситуаціях. Застосування спеціальних вправ, які допомагають розвивати навички адаптивного реагування на стресові ситуації та сприяють формуванню внутрішніх ресурсів для саморегуляції. Важливо не лише навчати адаптивних стратегій подолання стресу, а й створювати умови для їх ефективного використання в реальному житті.

Вправа «Мій ресурсний простір»

Ця техніка спрямована на підвищення усвідомленості власних ресурсів та розвиток почуття захищеності. Учасникам пропонується уявити або намалювати місце, де вони почуваються максимально комфортно та спокійно. Вони мають описати, що саме допомагає їм відчувати безпеку: предмети, люди, звуки, запахи. Далі обговорюється, як можна частіше створювати цей стан у реальному житті та які дії сприяють збереженню емоційного комфорту у складні моменти.

Вправа «Щит від стресу»

Мета цієї вправи – навчити учасників створювати власну психологічну стратегію захисту від негативного впливу стресу. Учасники уявляють, що вони мають невидимий «щит», який захищає їх від деструктивних думок і емоцій. Вони повинні відповісти на питання: що робить їхній «щит» міцним? Які дії

чи думки допомагають зберігати баланс? Наприкінці кожен формулює для себе коротке нагадування-афірмацію, яке можна використовувати у напружені моменти.

Вправа «Емоційний барометр»

Ця техніка допомагає відслідковувати власні емоційні стани та розуміти, як вони змінюються залежно від обставин. Учасникам пропонують намалювати шкалу настрою (від -5 до +5) і записати, що впливає на їхній стан протягом дня. Після аналізу учасники розробляють власні стратегії регуляції емоцій, що допомагає їм залишатися більш стійкими до стресу.

Вправа «Мій план відновлення»

Для підвищення резильєнтності важливо знати, які дії допомагають відновлювати внутрішній ресурс після стресу. Учасникам пропонують скласти власний «план відновлення», де вони зазначають: які фізичні, емоційні та когнітивні практики допомагають їм почуватися краще після напруженого періоду. Важливо також визначити три речі, які вони можуть зробити негайно у складній ситуації, щоб підтримати свій стан.

Вправа «Знайди три хороші речі»

Методика базується на принципах позитивної психології та спрямована на розвиток звички звертати увагу на позитивні моменти життя. Учасники щодня записують три події, за які вони вдячні або які принесли їм задоволення. Це допомагає знижувати рівень стресу, посилювати емоційну стійкість і формувати більш позитивне світосприйняття.

Застосування цих вправ сприяє розвитку адаптивних стратегій поведінки, підвищенню емоційної стійкості та покращенню навичок управління стресом. Регулярне використання таких методик допомагає особистості зменшити негативний вплив стресових факторів та покращити загальний рівень психологічного благополуччя.

Останні дослідження підтверджують ефективність майндфулнес-підходу у підвищенні стресостійкості та зниженні рівня емоційного виснаження. Практики усвідомленості передбачають розвиток навичок концентрації на

теперішньому моменті, прийняття власних емоцій та навчання регулюванню реакцій на стресові ситуації. До основних методів цього підходу належить практика усвідомленого дихання, яка допомагає фокусувати увагу та запобігати надмірному зануренню в тривожні думки, а також техніка «сканування тіла», що сприяє зниженню рівня м'язової напруги та стабілізації емоційного стану. Ведення «журналу усвідомленості» дозволяє фіксувати власні думки, відстежувати фактори, що сприяють підвищенню рівня стресу, та розробляти персональні стратегії його подолання.

Психологічна освіта також відіграє важливу роль у розвитку стресостійкості, оскільки сприяє підвищенню рівня знань про механізми стресу, ефективні методи його регуляції та стратегії адаптації до складних умов. Навчальні тренінги, семінари та освітні програми допомагають людям краще розуміти власні реакції на стрес та формувати дієві механізми його подолання. Застосування зазначених підходів дозволяє особистості зменшити негативний вплив стресових факторів, покращити емоційну стійкість та підвищити загальний рівень психологічного благополуччя.

Таким чином, систематичне застосування таких методів дозволяє не лише підвищити рівень стресостійкості та резильєнтності, а й сформувати адаптивні стратегії поведінки, що сприяють ефективному подоланню труднощів та підтриманню психологічного благополуччя в умовах кризових ситуацій.

Висновки до розділу 3

Третій розділ дослідження був присвячений аналізу та розгляду ефективних методів підвищення стресостійкості та резильєнтності в умовах хронічного стресу. Результати роботи підтвердили, що стресостійкість особистості залежить від низки психологічних, когнітивних, поведінкових і соціальних факторів, які можуть бути розвинені за допомогою відповідних методів психологічної підтримки та саморегуляції.

Встановлено, що одним із найбільш ефективних напрямків підвищення стресостійкості є застосування когнітивно-поведінкових технік, що сприяють зміні негативних переконань та формуванню адаптивних стратегій подолання стресу. Когнітивна переоцінка, ведення щоденника позитивного досвіду, розвиток усвідомленості та рефлексії допомагають особистості краще розуміти власні емоційні реакції та ефективніше керувати стресовими станами. Важливу роль у підвищенні психологічної стійкості відіграє соціальна підтримка, яка зменшує рівень емоційного напруження, сприяє формуванню довіри та взаємодопомоги. Доведено, що залучення до соціальних груп, участь у групових тренінгах та підтримка з боку значущих осіб сприяють зниженню рівня стресу та покращенню психологічного благополуччя.

Значну увагу приділено методам емоційної саморегуляції, що включають дихальні техніки, релаксаційні вправи, методи тілесно-орієнтованої терапії та майндфулнес-підхід. Практика усвідомленого дихання, сканування тіла, аутогенне тренування та техніки зниження рівня тривожності сприяють покращенню емоційного стану, підвищенню концентрації уваги та формуванню більш адаптивного ставлення до стресових ситуацій. Використання фізичної активності як методу регуляції рівня напруження також виявилось дієвим механізмом підвищення стресостійкості.

Практичні вправи, розглянуті у дослідженні, сприяють розвитку навичок ефективного подолання стресу та підвищенню внутрішніх ресурсів особистості. Використання цих методів у психологічній практиці та реабілітаційних програмах може сприяти підвищенню стресостійкості серед широких груп населення, зокрема серед осіб, які переживають наслідки війни.

Загалом, результати дослідження підтверджують необхідність комплексного підходу до підвищення стресостійкості, що включає когнітивно-поведінкові інтервенції, емоційну саморегуляцію, соціальну підтримку та психоосвіту. Поєднання цих методів дозволяє не лише мінімізувати негативний вплив стресу, але й формувати довготривалі

адаптивні механізми, що забезпечують стійкість особистості у складних життєвих обставинах.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи було проведено комплексний аналіз індивідуально-психологічних особливостей особистості та їхнього впливу на стресостійкість в умовах війни. Теоретичне дослідження дозволило встановити, що стресостійкість є інтегральною характеристикою особистості, яка включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Було з'ясовано, що ключовими факторами, що впливають на здатність особистості долати стрес, є рівень резильєнтності, соціальна підтримка, наявність ефективних копінг-стратегій та механізмів емоційної саморегуляції. Військові конфлікти є значним стресогенним чинником, що вимагає залучення адаптаційних ресурсів та розробки ефективних механізмів психологічного подолання.

Визначено основні чинники, які сприяють або ускладнюють процес подолання стресу в умовах бойових дій. Високий рівень соціальної підтримки, здатність до позитивного переосмислення досвіду, емоційна стійкість та наявність адаптивних копінг-стратегій позитивно впливають на стресостійкість. Натомість чинниками, що ускладнюють адаптацію, є низький рівень самооцінки, негативні когнітивні установки, хронічна тривожність та брак соціальних зв'язків. Виявлено, що ефективне подолання стресу можливе за умови комплексного підходу, що поєднує як внутрішні особистісні ресурси, так і зовнішню підтримку.

Розроблено комплекс методів діагностики особистісних характеристик, які визначають адаптаційні механізми в екстремальних умовах військового конфлікту. Використано стандартизовані психодіагностичні методики, зокрема «Шкалу сприйманого стресу» (PSS-10), «Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10), «Коротку шкалу стійкості у подоланні труднощів» (BRCS), «Диференціальну діагностику стресостійкості особистості» (ДДСО) та багатофакторний особистісний опитувальник FPI. Це дозволило комплексно оцінити рівень стресостійкості, копінг-стратегії та адаптаційні можливості респондентів у кризових умовах.

Проведене емпіричне дослідження виявило значний взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями особистості та стратегіями подолання стресу серед цивільного населення. Виявлено, що респонденти з вищими показниками резильєнтності мають нижчий рівень суб'єктивного сприйняття стресу та більш ефективні механізми подолання труднощів. Кореляційний аналіз підтвердив, що високий рівень соціальної підтримки сприяє зниженню рівня стресу, тоді як відсутність підтримки підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних станів. Виявлено також значний зв'язок між рівнем резильєнтності та стресостійкістю, що свідчить про важливість розвитку внутрішніх ресурсів особистості для ефективного реагування на кризові ситуації.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що психологічні стратегії підвищення стресостійкості повинні включати когнітивно-поведінкові техніки, методи емоційної саморегуляції, розвиток позитивного мислення та соціальну підтримку. Зокрема, ефективними є методи когнітивної переоцінки, ведення «щоденника успіхів», техніки усвідомленості, прогресивна м'язова релаксація, дихальні практики та майндфулнес-техніки. Крім того, важливу роль відіграють групові психотерапевтичні методи, які сприяють підвищенню рівня підтримки та адаптації до стресових умов.

Гіпотеза дослідження, яка полягала у припущенні, що індивідуально-психологічні особливості особистості визначають рівень стресостійкості та ефективність подолання стресу в умовах війни, отримала підтвердження. Результати дослідження засвідчили, що високий рівень резильєнтності та адаптивні копінг-стратегії є ключовими факторами, що сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню ефективності психологічної адаптації. Водночас низький рівень соціальної підтримки та неадаптивні копінг-стратегії негативно впливають на стресостійкість, що підкреслює важливість комплексних підходів до психологічної допомоги.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у психологічній практиці для розробки програм

підтримки осіб, що перебувають у кризових умовах. Запропоновані психологічні стратегії можуть бути використані у психокорекційній роботі, профілактичних програмах та тренінгах зі стресостійкості. Крім того, отримані дані можуть бути корисними для психологів, які працюють із цивільними особами, що зазнали впливу військових дій, а також для подальших наукових досліджень у сфері психологічної адаптації до екстремальних умов. Таким чином, проведене дослідження підтвердило значущість індивідуально-психологічних чинників у подоланні стресу та окреслило перспективні напрями підвищення стресостійкості в умовах війни.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Бандурко А. О. Властивості особистості як чинник опанування стресу в умовах війни : магіст. диплом. робота : 053, Психологія / Бандурко Анна Олександрівна ; наук. керівник Музичко Л. В. ; КНЕУ ім. Вадима Гетьмана, ф-т упр. персоналу, соціології та психології, каф. педагогіки та психології. Київ, 2024. 96 с.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. С83 Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Бондаренко Г. В. Психологічна стійкість в умовах екстремального стресу: воєнні реалії. Актуальні проблеми психології. 2022. Т. 14. Вип. 3. С. 45–58.
4. Галян А. (2015). Психологічний ресурс особистості як чинник долання стресу (огляд досліджень з проблеми) // Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». Випуск 35. С. 56-66. URL: <http://surl.li/uezvs>.
5. Галян І. М. (2011). Психодіагностика: навчальний посібник. (2-ге вид., стереотип.). Київ: Академвидав. 464 с.
6. Галян І. М. (2015). Вивчення психологічних ресурсів особистості у контексті її адаптаційних можливостей. Актуальні проблеми психології. 14(3). С. 46–55.
7. Горностай П. П. (ред.) (2001). Психологія особистості: Словник-довідник. Київ: Рута. 320 с.
8. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди". Психологія". 2021., 64: 62-81. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3635>
9. Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Актуальні проблеми психології. 2015. Том V. Випуск 15. С. 43–50.

10. Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики» (03 березня 2023 р., м. Івано-Франківськ) / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, проф. Н. Є. Завацької, доц. О. М. Чуйко. м. Івано-Франківськ, 2023. с. URL: <https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2023/07/zbirnyk-tez-konferentsii-2023.docx-2.pdf>

11. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

12. Індивідуальні риси особистості та інші чинники впливу на особливості проживання стресу. Стрес: секрети опанування себе. Методичні рекомендації. Миколаїв, 2020. 99 с. С. 30-38.

13. Каліщук С. М. Базиси реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 2022. 33(2). С. 79-86.

14. Каськов І. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів внаслідок негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 54(1). 2020. С. 104–113. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-104-113>

15. Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. К.: Освіта України. 2009. 288 с.

16. Ковальчук З. Я. Психологічний аналіз міжособистісної взаємодії вчителя із старшокласниками: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Ковальчук Зоряна Ярославівна. Харків: Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, 2006. 155 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/7263>

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. Когут О. О. (2021). Соціальна підтримка як чинник формування стресостійкості. Психологічний журнал. 3(2). С. 45–52.
20. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. : 19.00.01 ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 40 с.
21. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2009. 513 с.
22. Корольчук М. С., Крайнюк А. Психологічне забезпечення фізичного і психічного здоров'я. Київ, ІНКІОС, 2002. С. 272.
23. Корольчук М. С., Миронець С. М., Тімченко О. В. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник. Київ: КНТЕУ, 2014. С. 523.
24. Корольчук М. С. (2009). Психологічні механізми стресостійкості особистості. Львів: Видавництво ЛНУ.
25. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / Валентина Миколаївна Крайнюк. К.: Ніка-Центр, 2007. С. 432.
26. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі / М. С. Кудінова. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 6(2). С. 48-53. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6\(2\)__10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(2)__10).
27. Лазос А. (2018). Резильєнтність як ключова характеристика особистості у подоланні стресу. Журнал когнітивної психології. 12(3). С. 112–125.

28. Макарова О. П., П. Д. Червоний. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. Секція 8 Соціальна психологія. юридична психологія. Габітус Випуск 46. 2023. С. 222-226 DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

29. Медична психологія: підручник / за заг. ред. І.Д. Спіріної; [авт.: Спіріна І. Д., Пилягіна Г. Я., Чугунов В. В. та ін.]. Дніпро: ЛПА, 2022. 300 с. URL: <http://info.dgu.edu.ua:80/jspui/handle/123456789/629>

30. Михайленко О. В. (2015). Особистісні ресурси на різних фазах адаптації-реадаптації. Вісник Національного університету оборони України.

31. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf

32. Неурова А. Б., Капінус О. С., Індивідуально-психологічних Грицевич Т. Л. Діагностика властивостей та якостей особистості. Навчально-методичний посібник / А. Б. Неурова, О. С. Капінус, Т. Л. Грицевич. Львів: НАСВ, 2016. С. 174.

33. Неурова Алла Борисівна. Психологічні особливості емоційної стійкості рятувальників [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Неурова Алла Борисівна; Держ. служба України з надзвичайн. ситуацій, Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків, 2016. С. 20.

34. Овсяннікова Я. О. (2009). Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості // Проблеми екстремальної та кризової психології. № 6. С. 85–94. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol6/011.pdf>

35. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом / Е. Т. Соломка, Т. В. Хома, А. Б. Хлопек // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 2. С. 23–27. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42486>

36. Петрова Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості: заняття з елементами тренінгу. Психолог. Київ : 2016. С. 29–34.

37. Потапчук Є. М. Психічне здоров'я особистості: від норми до розладу. Психологія. Збірник наукових М. П. Драгоманова, Випуск 13, 2010. С. 59-62.

38. Психологічний словник / Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова / За ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 27 с.

39. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Ложкін Г. В., Блохіна І. О. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с.

40. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf

41. Радченко О. М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя» № 15-16 (532-533), 2022 р. URL: https://health-ua.com/newspaper/med_gaz_zu/71323-medichna-gazeta-zdorovya-ukrani-21-storchchya--1516-532533-2022-r

42. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

43. 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.

44. Рогозян О. Б. (2015). Індивідуальний стиль стресостійкості та його роль у психологічному ресурсі особистості. Збірник наукових праць «Актуальні проблеми психології». Т. 12. С. 142-149.
45. Сазонова В. В., Цимбал Т. В. (2024). Дослідження рис особистості: сучасні підходи та перспективи. Габітус, (63), 25–34.
46. Селігман М. (2011). Вчений оптимізм: як позитивна психологія змінює життя. Київ: Основи.
47. 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>
48. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
49. Титаренко Т. М. (2019). Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. Доповідь на науковій сесії Інституту соціальної та політичної психології, 26.02.2019.
50. Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. Український психологічний журнал. Київ : ЗНУ, 2017. С. 165–176.
51. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 228.
52. Циганчук Т. В. Психологія стресу: навчальний посібник / Т. В. Циганчук. Київ: Кафедра 2016. 216 с.
53. Циганчук Тетяна Володимирівна (2010) Dynamics of experience of stress at students of higher educational institutions Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України ; за ред. Максименка С. Д., XII (6). pp. 360-367.

54. Чебан Д. Стрес та емоційне вигорання // Самопоміч. Національний інститут психічного здоров'я Чеської Республіки. URL: <https://www.samopomi.ch/psikhichne-zdorovja/stres-ta-emociine-vigorannja>
55. Шапар В. Б. Сучасний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
56. Шмига Л. (2024). Якості особистості. Простір психологів. URL: <https://psychology.space/psypedia/yakosti-osobystosti/>
57. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. № 1. P. 20–28.
58. DeYoung C. G. (2015). Cybernetic Big Five Theory. *Journal of Research in Personality*, 56, 33–58. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.07.004>
59. Deyoung Colin G. Cybernetic big five theory. *Journal of research in personality*, 2015, 56: 33-58.
60. 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.
61. Folkman S. Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. *The Oxford handbook of stress, health, and coping* / S. Folkman. Oxford: Oxford University Press, 2011. P. 453–462.
62. Keller H. *Developmental Psychodynamics: Modeling Developmental Processes*. – Cambridge: Cambridge University Press, 2011. 312 p.
63. Kelly G. A. (1991). *The psychology of personal constructs: Vol. 2. Clinical diagnosis and psychotherapy*. London: Routledge. (Original work published 1955).
64. Kohut O. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простора. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 2021, 7.7: 87-96.
65. Kuhl J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems and interactions. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 111–169). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50034-2>

66. 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.
67. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. New York. Springer Publishing Company, 1984. P. 456.
68. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. New York : Oxford University Press, 1991. P. 456. 15. Murphy L.B. Coping vulnerability and resiliency in childhood. Coping and adaptation. / Coelho G.V. (Eds.). New York : Basic Book, 1974. Pp. 69–100.
69. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress / S. Maddi // The Journal of Positive Psychology. 2006. № 1(3). P. 160-168.
70. 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. ULR: <https://doi.org/10.1037/10614087.51.2.83>
71. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development // American Psychologist. 2001. Vol. 56. № 3. P. 227–238.
72. McCrae R. R. & Costa P. T., Jr. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), Handbook of personality: Theory and research (3rd ed., pp. 159–181). The Guilford Press.
73. McCrae R. R., Costa P. T. (2008). Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective. New York: Guilford Press. 252 p.
74. McEwen B. S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. Physiological Reviews. 2007. Vol. 87. № 3. P. 873–904.
75. Sapolsky R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers. New York: Holt Paperbacks, 2004. 448 p.
76. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Atria Books, 2011. 368 p.
77. Seligman M. E. P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York: Pocket Books, 1991. 319 p.
78. Selye H. 1976. Stress in health and disease. Butterworth's, Inc. Boston. 84

79. Sinclair VG, Wallston KA. The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*. 2004 Mar;11(1):94-101. DOI: 10.1177/1073191103258144 PMID: 14994958.

80. Wessells M. Children and Armed Conflict: Introduction and Overview. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 2016. Vol. 22 (3). P. 198–207.