

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРСЬКЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ
НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни «Психологія особистості»

на тему: **ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У
ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Виконав: студент групи С-9-24-Б1ПС(4,0 ддс)
освітньо-професійної програми «Психологія»

Костовський Віталій Сергійович

Керівник: *Коняєва Лілія Дмитрівна*

Результат _____; дата _____

Перевірив _____

(Підпис) ПІБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	6
1.1. Феномен стресостійкості у психологічній науці: сутність та основні підходи до його вивчення	6
1.2. Основні структурні складові стресостійкості та її особистісні детермінанти	10
1.3. Психологічні особливості осіб періоду ранньої дорослості та чинники, які впливають на їх стресостійкість в умовах воєнного часу	17
Висновки до першого розділу	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	28
2.1. Організація та методи дослідження стресостійкості та її особистісних детермінант у осіб періоду ранньої дорослості	28
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей стресостійкості та її особистісних детермінант у період ранньої дорослості в умовах воєнного часу	35
Висновки до другого розділу	44
ВИСНОВОК	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку українського суспільства супроводжується серйозними викликами, зумовленими повномасштабною війною. Тривале перебування в умовах воєнного стану, загроза життю, невизначеність та необхідність постійно адаптуватися до нових реалій вимагають від людини значних психологічних зусиль. Одним із головних ресурсів особистості, що допомагає зберегти психічне здоров'я та продовжувати повноцінно жити, є стресостійкість.

Стресостійкість – це комплексна властивість психіки, що забезпечує збереження ясності мислення, емоційної стабільності та здатності до саморегуляції у складних ситуаціях. Завдяки цій властивості особистість не піддається дезорганізуючому впливу стресу, а здатна фокусуватися на пошуку конструктивних рішень. Стресостійкість сприяє збереженню внутрішньої впевненості та полегшує процес адаптації до життєвих викликів. Це не вроджена і незмінна характеристика, а динамічний процес, що залежить від багатьох факторів.

Особливе місце серед цих факторів посідають особистісні детермінанти – це ті внутрішні психологічні характеристики та риси людини (рівень самооцінки, впевненість у власних силах, особливості мислення, відповідальність, копінг-стратегії), які визначають, як саме вона сприймає стресову ситуацію та які способи обирає для її подолання. Тобто особистісні детермінанти є своєрідним внутрішнім фундаментом, на якому будується стійкість людини до життєвих потрясінь.

Особливої актуальності набуває вивчення цієї проблеми саме в період ранньої дорослості (20–40 років). Цей життєвий етап є часом максимальної соціальної активності та відповідальності, коли людина будує кар'єру, прагне фінансової незалежності, створює сім'ю та виховує дітей. В умовах війни реалізація цих базових життєвих завдань суттєво ускладнюється або стає неможливою, що створює потужне додаткове психологічне навантаження. Здатність долати ці виклики та не втрачати соціальної ефективності значною

мірою залежить від того, наскільки в молодій людини сформовані внутрішні особистісні опори.

Проблема стресу, копінг-стратегій та психологічної стійкості має ґрунтовну традицію вивчення у світовій та вітчизняній науці. Фундаментальні основи розуміння стресу та подолання життєвих труднощів заклали такі видатні зарубіжні дослідники, як Г. Сельє, Р. Лазарус та С. Фолкман. Серед вітчизняних науковців, які безпосередньо досліджували психологію стресу, механізми адаптації та особистісні детермінанти стресостійкості в різних умовах, варто виокремити праці М. Корольчука, О. К. Кравцова, В. А. Оверчук та О. В. Носова.

Проте, дослідження проблеми особистісних детермінант стресостійкості в ранньому дорослому віці залишається надзвичайно актуальним, адже сьогодні особам цієї вікової групи доводиться працювати, навчатися, будувати стосунки та реалізовувати свої життєві завдання в екстремальних умовах повномасштабної війни. Постійна загроза життю, соціально-економічна невизначеність та вимушені зміни рутини вимагають від психіки колосальної мобілізації внутрішніх ресурсів. Виявлення тих індивідуально-психологічних особливостей, які допомагають витримувати це навантаження, має безперечну практичну значущість. Результати дослідження можуть бути безпосередньо використані у психологічному консультуванні для розробки ефективних стратегій допомоги, спрямованих на зміцнення внутрішніх опор, фокусне опрацювання копінг-стратегій та підвищення адаптивних можливостей особистості у період ранньої дорослості в умовах тривалих кризових подій.

Об'єкт дослідження – стресостійкість як інтегративна властивість особистості.

Предмет дослідження – стресостійкість та її особистісні детермінанти у період ранньої дорослості в умовах воєнного часу.

Мета роботи – здійснити теоретико-емпіричне дослідження особливостей стресостійкості та її особистісних детермінант у період ранньої дорослості в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу літературних джерел встановити сутність феномену стресостійкості, її особистісні детермінанти та чинники, які впливають на стресостійкість осіб раннього дорослого віку в умовах воєнного часу.
2. Емпіричним шляхом виявити особливості стресостійкості та її особистісних детермінант в період ранньої дорослості в умовах воєнного часу.

Методи дослідження для реалізації мети і завдань у курсовій роботі були використані такі:

- теоретичні: теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація літератури з проблеми стресостійкості та її особистісних детермінант у період ранньої дорослості в умовах воєнного часу;
- емпіричні: психологічне тестування з використанням комплексу методик: україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації Н.В. Школіної, І.І. Шаповал, І.В. Орлової та ін.; методики ТІРІ С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна в україномовній адаптації М. Б. Кліманської, І. І. Галецької та методики Brief-COPE (Carver et al., 1997) в україномовній адаптації Т. Яблонської, О. Верніка та Г. Гайворонського.
- математико-статистична, аналіз та якісна інтерпретація отриманих даних.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі онлайн-платформи Google Forms у березні 2026 року. У дослідженні взяли участь 15 осіб віком від 21 до 37 років (8 жінок та 7 чоловіків), які є представниками різних професійних сфер та мешкають на території України.

Структура курсової роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел та 3 додатків. Загальний обсяг курсової роботи становить 60 сторінок, з них основного тексту – 47 сторінок. Робота містить 2 таблиці та 1 рисунок. Список використаних джерел налічує 25 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Феномен стресостійкості у психологічній науці: сутність та основні підходи до його вивчення

Сучасний розвиток психологічної науки характеризується посиленою увагою до проблеми адаптації особистості в умовах нестабільності, невизначеності та підвищеного психоемоційного навантаження. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення стресостійкості як психологічного феномена, що забезпечує збереження ефективності діяльності, емоційної рівноваги та здатності до саморегуляції в складних життєвих ситуаціях. Аналіз наукових праць, присвячених цій проблемі, свідчить про багатогранність і складність даного явища, а також про відсутність єдиного загальноприйнятого підходу до його тлумачення.

Перш ніж розглядати безпосередньо поняття стресостійкості, необхідно звернутися до феномена стресу, оскільки саме він становить теоретичну основу для розуміння механізмів психічної стійкості особистості.

У науковий обіг термін «стрес» увів Г. Сельє, який у 1936 році позначив ним стан неспецифічної напруги живого організму. У своїх ранніх працях вчений зазначав, що стрес виявляється у морфологічних змінах органів та ендокринних залоз під впливом гіпофізу. На початкових етапах досліджень Г. Сельє використовував термін «загальний адаптаційний синдром», а згодом запропонував лаконічне визначення стресу як неспецифічної відповіді організму на будь-яку вимогу, що до нього висувається [22, с. 10]. Важливим внеском дослідника стало також обґрунтування дихотомії стресу: виокремлення дистресу (пов'язаного з негативними переживаннями) та еустресу (сприятливого стресу, що супроводжується позитивними емоціями) [2, с. 6].

Однак фізіологічне розуміння стресу виявилось недостатнім для пояснення індивідуальних відмінностей у реагуванні людей на однакові за зовнішніми ознаками обставини. Саме тому подальший розвиток досліджень був пов'язаний із переходом до психологічного та соціально-психологічного аналізу стресу. Значний внесок у цей напрям зробив Р. Лазарус, який звернув увагу не лише на зовнішні, доступні для спостереження, стимули та реакції, а й на внутрішні психологічні процеси, пов'язані зі стресом, зокрема на суб'єктивну оцінку загрози ситуації. Відповідно до цього вчений розглядав стрес як двоспрямовані взаємовідносини організму і середовища та підкреслював, що його виникнення залежить не стільки від об'єктивних фізичних властивостей обставин, скільки від того, як конкретна людина їх сприймає, оцінює та як саме вона взаємодіє з навколишнім світом [22, с. 14]. У межах такого підходу Р. Лазарус також намагався розмежувати фізіологічний стрес, зумовлений впливом реального безумовного подразника, і психічний (емоційний), пов'язаний з оцінкою людиною ситуації як загрозливої чи складної. Проте такий поділ є умовним, оскільки у фізіологічному стресі завжди наявні елементи психічного реагування, а психічний стрес, своєю чергою, обов'язково супроводжується фізіологічними змінами в організмі [2, с. 6].

Поглиблюючи теоретичний аналіз детермінації стресу, варто звернути увагу на підхід Н. Г. Різві, який пропонує багатоаспектну систематизацію розуміння цього феномену. Дослідник виокремлює три ключові вектори тлумачення стресу, що дозволяють охопити його як внутрішню динаміку, так і зовнішню зумовленість [2, с. 7].

По-перше, Н. Г. Різві розглядає стрес як специфічний стан внутрішньої напруги та занепокоєння в організмі, що спонукає індивіда до активних дій із метою його усунення або мінімізації. У такому значенні цей феномен фактично ототожнюється з категоріями аверсивної мотивації, когнітивного дисонансу або тривожності, що підкреслює його суб'єктивну неприємність для суб'єкта та роль як рушійної сили для відновлення внутрішнього балансу. По-друге, автор

акцентує увагу на стресі як психологічній та поведінковій реакції, що виступає індикатором внутрішньої дестабілізації або результатом спроби її придушення. Такі захисні механізми, за твердженням науковця, простежуються через широку палітру функціональних виявів, охоплюючи емоційні, когнітивні та суто поведінкові індикатори, що свідчать про мобілізацію ресурсів особистості. По-третє, у межах цього підходу стрес ідентифікується із сукупністю подій чи умов у фізичному та соціальному оточенні, які виступають каталізаторами напруги та вимагають прийняття рішень щодо уникнення агресивних впливів. Дослідник вказує на змістовну близькість поняття «стресор» до таких дефініцій, як «небезпека», «погроза», «конфлікт» та «екстремальна ситуація», що дозволяє трактувати стрес не лише як внутрішній стан, а й як результат інтенсивного тиску зовнішнього середовища на особистість [2, с. 7].

Важливим доповненням до розуміння природи досліджуваного явища є його філософська інтерпретація, що простежується у східних культурах. Зокрема, у китайській традиції поняття «стрес» ототожнюється із категорією кризи, що відображено у графічній структурі відповідного ієрогліфа. Цей символ складається з двох змістовних знаків, де один означає «небезпеку», а інший - «можливість». Такий образ надзвичайно точно ілюструє амбівалентну сутність стресових станів: будь-яка подія у внутрішньому чи зовнішньому середовищі людини, що вимагає трансформації звичного способу життя та мобілізації додаткових енергетичних ресурсів, є потенційно стресогенною. Таким чином, будь-які зміни в життєдіяльності особистості можна розглядати як стрес-фактори, що одночасно містять у собі загрозу дестабілізації та потенціал для розвитку [2, с. 7].

Саме цей подвійний характер стресу зумовлює необхідність вивчення внутрішніх механізмів, які дозволяють людині нівелювати «небезпеку» та реалізувати «можливість». Відтак, логічним кроком дослідження є детальний аналіз сутності поняття «стресостійкість». Сучасні дослідники пропонують розглядати цей феномен як складну відкриту систему. Зокрема, В. Вишньовський та А. Чайківський визначають індивідуальні характеристики

стійкості до стресу як динамічні у часі та залежні від комплексу зовнішніх і внутрішніх факторів. Автори наголошують, що ця властивість складається з рівня розвитку окремих функцій усієї системи та взаємодії чотирьох її ключових структурних компонентів: індивіда, суспільства, типу прийняття рішення і поведінки [4, с. 244] .

У цьому контексті стресостійкість постає як багаторівневе утворення, що не є сталою і незмінною характеристикою. Вона може посилюватися або знижуватися залежно від життєвого досвіду, специфіки ситуації, сформованих способів прийняття рішень, рівня соціальної підтримки та наявних поведінкових стратегій. Отже, доцільно розглядати її не як статичну властивість, а як процесуальну здатність особистості підтримувати ефективне функціонування в умовах стресогенного впливу. Ще більш глибоке, структурно-функціональне трактування пропонує В.М. Корольчук, визначаючи стресостійкість як динамічну інтегративну властивість особистості, що виступає результатом трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором. Ця система охоплює саморегуляцію, когнітивну репрезентацію, об'єктивні характеристики ситуації та вимоги до особистості [10, с. 214].

Особливо важливим у цій концепції є наголос на когнітивній репрезентації ситуації, тобто на тому, як саме людина сприймає, осмислює та інтерпретує стресогенний вплив. Один і той самий зовнішній фактор може мати різний психологічний ефект залежно від того, чи оцінюється він як катастрофічна загроза, як складне, але контрольоване випробування, чи як завдання, що потребує мобілізації ресурсів. Саме тому стресостійкість у даному підході виступає не просто витривалістю або «міцністю психіки», а здатністю до адекватної оцінки ситуації, саморегуляції та вибору продуктивної лінії поведінки.

О. К. Кравцова, аналізуючи основні теоретичні підходи до вивчення цього феномену, підкреслює, що стресостійкість слід розглядати як специфічну властивість психіки, яка не є вродженою, а формується впродовж онтогенезу. Науковиця акцентує увагу на тому, що вона відображає здатність особистості

зберігати ефективність діяльності, психічну рівновагу та цілісність поведінки навіть за умов інтенсивного стресогенного навантаження. Така позиція є важливою в контексті цього дослідження, оскільки дозволяє трактувати стресостійкість як властивість, що може розвиватися, зміцнюватися та змінюватися під впливом індивідуального досвіду, соціалізації та внутрішньої роботи особистості над собою [12, с. 108].

Загалом аналіз наведених підходів дає підстави припустити, що стресостійкість доцільно розуміти як складну інтегративну властивість особистості, яка забезпечує відносну стабільність психічного функціонування, самоконтроль, адаптацію та продуктивність діяльності в умовах стресу. Вона не є ізольованою рисою, а виникає на перетині когнітивних, емоційних, поведінкових і соціально-психологічних механізмів.

Таким чином, логіка переходу від аналізу феномену стресу до аналізу стресостійкості є цілком закономірною. Якщо стрес відображає стан напруження, реакцію на виклик або дію несприятливих обставин, то стресостійкість характеризує ті внутрішні психологічні механізми, які дозволяють особистості не лише зазнавати впливу стресора, а й конструктивно його опрацьовувати. Саме тому подальше вивчення структурних складових стресостійкості та її особистісних детермінант є необхідним кроком для глибшого розуміння даного феномену в межах психології особистості.

1.2. Основні структурні складові стресостійкості та її особистісні детермінанти

Аналіз феномену стресостійкості, здійснений у попередньому підрозділі, засвідчив його інтегративний і багаторівневий характер. Це зумовлює необхідність детальнішого розгляду внутрішньої будови стресостійкості як психологічного утворення, а також виокремлення тих особистісних характеристик, які виступають її детермінантами. Аналіз наукових праць, присвячених цій проблемі, свідчить про відсутність загальноприйнятого

визначення структури стресостійкості. Різні дослідники пропонують власні класифікації її компонентів, що відображає як складність самого феномену, так і різноманітність методологічних підходів до його вивчення.

Перш за все, слід підкреслити, що, на думку О. Поліщук, структура стресостійкості є динамічною. Залежно від характеру діяльності та специфіки стресогенної ситуації її компоненти займають різні «рангові місця», а «питома вага» кожного з них не є постійною. При цьому між компонентами існують взаємозв'язки, що допускають компенсацію одних складових за рахунок інших. Стресостійкість перебуває у взаємодії з усіма структурними компонентами психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів [16, с. 131]. Ця теза є важливою, оскільки означає, що недостатній розвиток одного компонента не обов'язково зумовлює загальну нестійкість особистості. За умови достатнього розвитку інших компонентів він може частково компенсуватися. Стресостійкість, таким чином, є не рівномірно розподіленою властивістю, а гнучкою системою, що самоорганізується відповідно до вимог ситуації.

Розглядаючи класифікації структурних складових стресостійкості, доцільно звернутися до підходу Д. Романовської, який наведено в дослідженні В. В. Іванцанич. За цією класифікацією, стресостійкість як якість особистості передбачає шість взаємопов'язаних складових: психофізіологічну – тип і властивості нервової системи; мотиваційну – сила мотивів, яка значною мірою визначає емоційну стійкість; емоційну – досвід особистості, накопичений під час подолання негативних впливів екстремальних ситуацій; волюву – свідоме саморегуляція дій відповідно до ситуації; інформаційну – професійна підготовленість і готовність особистості до виконання тих або інших завдань; інтелектуальну – оцінювання і визначення умов ситуації, прогнозування її можливих змін, прийняття рішень про способи дій [6, с. 119]. Ця класифікація охоплює як біологічно зумовлені характеристики, так і набуті в досвіді, що відображає багаторівневий характер стресостійкості.

Дещо іншу, функціонально орієнтовану структуру пропонує Ю. Тептюк, виокремлюючи три ключові блоки. Когнітивно-рефлексивний блок охоплює

оптимістичний стиль мислення, адекватну самооцінку та особливості інтернальності-екстернальності. Емоційно-мотиваційний – низьку тривожність, емоційну врівноваженість і мотивацію до успіху. Поведінково-регулятивний – волюву саморегуляцію, комунікативний контроль і конфліктну компетентність [22, с. 65]. Кожен блок цієї класифікації відображає певний рівень психічного функціонування особистості в умовах стресу – від сприймання ситуації до її практичного опанування.

А. Шишин та Т. Пономаренко, своєю чергою, описують структуру стресостійкості через мотиваційний, фізіологічний, пізнавальний, операційний і комунікативний компоненти. Водночас дослідники акцентують увагу на ресурсах, що сприяють розвитку стресостійкості: генетичні задатки і стабільність психіки; впевненість у собі та адекватна самооцінка; загальна ерудованість та вміння швидко навчатися; позитивне мислення та навички тайм-менеджменту; соціальна підтримка; матеріальне благополуччя; здоровий спосіб життя; навички саморегуляції [23, с. 64]. Включення до цього переліку соціально-економічних чинників поряд із психологічними відображає багаторівневу природу стресостійкості. Це свідчить про її залежність не лише від внутрішніх ресурсів особистості, а й від умов соціального оточення.

Порівняльний аналіз наведених підходів дозволяє зробити кілька важливих спостережень. По-перше, незважаючи на термінологічні відмінності, в усіх класифікаціях присутні когнітивний, емоційний і поведінковий виміри. Це свідчить про їх концептуальну спорідненість і дає підстави розглядати їх як базові для розуміння структури стресостійкості. По-друге, класифікації різняться ступенем деталізації та акцентами: підхід Д. Романовської є більш описовим і ресурсним, тоді як модель Ю. Тептюк орієнтована на функціональний опис психічних процесів і безпосередньо пов'язує компоненти стресостійкості з конкретними психологічними конструктами. По-третє, жоден із підходів не зводить стресостійкість до єдиної властивості, що вкотре підтверджує її інтегративну природу.

До складових стресостійкості також відносять психологічну

компетентність особистості. Як зазначає в своїй роботі Н. В. Слободяник, володіння нею сприяє досягненню оптимальної відповідності між особистістю та навколишнім середовищем у ході здійснення властивої людині діяльності. Психологічна компетентність дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними життєві цілі, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я і забезпечуючи відповідність поведінки вимогам середовища. При цьому разом із соціальним досвідом психологічна компетентність визначає конкретні форми адаптивних процесів у стресогенних ситуаціях [20, с. 93]. На відміну від компонентних класифікацій, психологічна компетентність акцентує увагу не на наявності тих чи інших властивостей, а на здатності особистості ефективно застосовувати їх у стресогенних умовах.

Варто також звернути увагу на розмежування, яке пропонує В. Л. Романюк між стресореактивністю та стресостійкістю. Якщо стресореактивність відображає інтенсивність фізіологічної відповіді організму на стресор - зокрема, рівень гормонів надниркових залоз у крові, то стресостійкість характеризує швидкість відновлення організму до попереднього рівня функціонування після стресогенного впливу. Принципово важливим є твердження дослідника про те, що стресостійкість піддається цілеспрямованому розвитку через навчання, яке полягає у свідомому контролі діяльності певних систем організму та загалом поведінкової активності [18, с. 12]. Ця позиція підсилює розуміння стресостійкості не як вродженої та незмінної риси, а як набутої здатності, що може формуватися і вдосконалюватися впродовж усього життя.

Таким чином, структура стресостійкості є багатокомпонентною і включає щонайменше когнітивний, емоційний, мотиваційний, вольовий та поведінковий компоненти, які функціонують у взаємозв'язку і можуть взаємно компенсувати один одного залежно від конкретної стресогенної ситуації. З'ясування цих складових створює підґрунтя для аналізу індивідуально-психологічних властивостей особистості, які зумовлюють рівень її сформованості.

Однією з перших спроб систематичного виявлення таких якостей стало дослідження Дж. Ормела, Р. Сандермана та Р. Стюарта, які визначили три

основні змінні особистості, від яких залежить стресостійкість: нейротизм, самооцінку та локус контролю, зазначаючи, що ці змінні також здатні змінювати реакцію людини на конкретну несприятливу обставину [14, с. 340]. Ряд дослідників розширює цей перелік, включаючи тип темпераменту або нервово-психічну стабільність, емоційну рівновагу, рівень тривожності, стиль мислення, особисту референційність, ступінь конфліктності, мотивацію до досягнення успіху, досвід соціального спілкування та моральну нормативність особистості [14, с. 341].

У контексті цього дослідження особливу увагу привертають праці, в яких особистісні детермінанти стресостійкості розглядаються через призму п'ятифакторної моделі особистості. О. В. Носова, узагальнюючи результати низки вітчизняних і зарубіжних досліджень, зазначає, що серед індивідуальних рис, пов'язаних зі стресостійкістю, ключову роль відіграють п'ять: екстраверсія, нейротизм, сумлінність, доброзичливість і відкритість до нових вражень [13, с. 193]. Кожна з цих рис діє через специфічні психологічні механізми і по-різному впливає на здатність особистості протистояти стресу.

Серед цих рис центральне місце посідає нейротизм – або його протилежний полюс, емоційна стабільність. Нейротизм проявляється як схильність до негативних емоцій – тривоги, депресії та невпевненості у собі. Особи з його високим рівнем схильні до емоційної нестабільності та часто переживають стресові ситуації з підвищеною інтенсивністю. О. В. Носова, спираючись на дослідження Ю. Тептюк підкреслює, що люди, яким тривожність властива як стійка риса характеру, у стресогенних умовах зосереджуються не на активному вирішенні завдань, а на оцінюванні власної успішності. Вони часто перебільшують значущість помилок і власну відповідальність за них. У таких осіб діяльність у стресогенних умовах супроводжується значним нервово-психічним напруженням, пов'язаним із надмірною вимогливістю до себе. При цьому вплив тривожності на стресостійкість залежить від її інтенсивності: помірна тривожність може навіть підвищувати стресостійкість, мобілізуючи ресурси, тоді як надмірна – суттєво

обмежує здатність ефективно долати стрес [13, с. 193]. Таким чином, нейротизм є не просто одним із чинників стресостійкості, а її найбільш прогностично значущою детермінантою, що визначає реагування особистості на стресор ще до залучення інших ресурсів.

Екстраверсія характеризується схильністю до позитивних емоцій, активної соціальної взаємодії й орієнтації на зовнішні стимули. Люди з її високим рівнем зазвичай мають позитивне ставлення до життя і здатність активно шукати підтримку в інших. Саме через розширену соціальну мережу екстраверти отримують більше ресурсів для подолання стресу, що позитивно корелює з їхнім загальним благополуччям і здатністю до адаптації [13, с. 193].

Сумлінність, що характеризується організованістю, відповідальністю та прагненням до досягнення високих стандартів у роботі та житті, сприяє стресостійкості через механізм саморегуляції. Люди з її високим рівнем зазвичай більш планомірні та дисципліновані, що дозволяє їм зберігати контроль над ситуацією та ефективно вирішувати проблеми навіть в умовах стресу. Неможливість контролювати стресову ситуацію підсилює її негативний вплив і збільшує рівень дистресу, що особливо характерно для осіб, які схильні брати відповідальність за події власного життя [13, с. 193].

Доброзичливість включає альтруїзм, співчуття та прагнення допомагати іншим. Люди з її високим рівнем мають тісні соціальні зв'язки, що знижує рівень стресу завдяки отримуваній соціальній підтримці та сприяє швидшій адаптації до стресових ситуацій. Відкритість до нових вражень, у свою чергу, забезпечує когнітивну гнучкість – здатність переосмислювати ситуацію, розглядати її з різних кутів і знаходити нестандартні рішення, що дозволяє ефективніше адаптуватися до нових викликів [13, с. 193]. Дослідження також фіксують позитивний зв'язок між емоційною резильєнтністю та такими рисами, як оптимізм, самоконтроль, рефлексивність і здатність до саморегуляції [13, с. 195], що підтверджує системний і взаємопідсилювальний характер особистісних детермінант стресостійкості.

Поряд із рисами особистості вагому роль у цій системі відіграють копінг-

стратегії. У психологічній літературі копінг розглядається як динамічний когнітивно-поведінковий процес регуляції, спрямований на опанування стресором. Серед основних функцій копіngu виділяють: зниження негативного впливу складних обставин на особу; відновлення внутрішніх ресурсів; зміна умов життєдіяльності; підтримання емоційної рівноваги та позитивного сприйняття «Я-образу»; збереження та підтримка близьких соціальних зв'язків. Базовими копінг-стратегіями вважають: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення» [21, с. 92].

Стратегія «розв'язання проблем» є активним способом розгляду та пошуку альтернативних рішень щодо проблемної ситуації, що в подальшому покращує процес соціальної адаптації індивіда. Вона розглядається як когнітивно-поведінковий процес, у якому особистість аналізує ситуацію й обирає найефективніші способи її вирішення. Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» притаманна людям, які залучають оточення до подолання проблемних ситуацій, отримуючи в процесі взаємодії як практичну, так і емоційну допомогу. Стратегія «уникнення» передбачає усвідомлене відсторонення від проблеми задля підтримки психологічного благополуччя в короткостроковій перспективі, однак у тривалій перспективі вона нерідко призводить до накопичення стресу, оскільки проблема залишається нерозв'язаною [21, с. 92].

Характерною особливістю копінг-стратегій є їх нерівнозначний вплив на стресостійкість. Проблемно-орієнтований копінг і пошук соціальної підтримки здебільшого пов'язані зі збереженням та відновленням стресостійкості. Натомість систематичне уникнення радше свідчить про її недостатній рівень. Водночас вибір стратегії не є довільним – він безпосередньо детермінований особистісними рисами. Особи з вираженою екстраверсією та доброзичливістю частіше вдаються до просоціальних стратегій, тоді як особи з високим нейротизмом тяжіють до уникання. Це означає, що риси особистості та копінг-стратегії функціонують не паралельно, а у взаємопов'язаній системі. Риси особистості визначають схильність до певних поведінкових патернів, тоді як

копінг-стратегії закріплюють або трансформують їх через повторюваний досвід подолання стресу.

З огляду на викладене, особистісні детермінанти стресостійкості доцільно розглядати як сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей – рис характеру, емоційних особливостей, мотиваційних тенденцій і поведінкових патернів, які визначають характер сприймання, оцінки та опрацювання стресогенних впливів. Серед них важливу роль відіграють риси особистості за п'ятифакторною моделлю – екстраверсія, нейротизм, сумлінність, доброзичливість і відкритість до нових вражень. Водночас найбільш прогностично значущими щодо стресостійкості є емоційна стабільність як протилежний полюс нейротизму, сумлінність та екстраверсія, а також копінг-стратегії як способи психологічного опанування стресу. Ці конструкти є найбільш операціоналізованими та придатними для емпіричного вивчення, що й зумовлює їх використання в межах цього дослідження.

1.3. Психологічні особливості осіб періоду ранньої дорослості та чинники, які впливають на їх стресостійкість в умовах воєнного часу

Аналіз феномену стресостійкості та її фундаментальних особистісних детермінант, проведений у попередніх підрозділах, дозволяє припустити, що здатність людини ефективно протистояти життєвим потрясінням не є статичною або суто вродженою характеристикою. Вона постає як складний, динамічний процес, у якому внутрішні психологічні ресурси особистості перебувають у безперервній взаємодії з конкретними соціальними реаліями та викликами сьогодення. Відтак, для цілісного розуміння природи психічної стійкості виникає обґрунтована потреба змістити фокус дослідження на період ранньої дорослості – час, коли людина не просто входить у активне соціальне функціонування, а й закладає фундамент своєї довгострокової життєвої стратегії та ідентичності.

Саме цей етап стає визначальним життєвим простором, де вже сформовані особистісні опори проходять випробування на міцність в умовах масштабної соціальної нестабільності, спричиненої повномасштабною війною. В умовах тривалого екстремального стресу рання дорослість змушена виходити за межі звичних вікових сценаріїв, що зумовлює необхідність глибокої психологічної реадаптації до нових, часто загрозливих умов життя. Дослідження того, як ключові психологічні характеристики цього періоду взаємодіють із раніше визначеними детермінантами стійкості, дозволяє розкрити не лише зони вразливості сучасної молоді, а й ті приховані внутрішні механізми, що забезпечують збереження функціональності особистості навіть за умов тотальної невизначеності.

Слід зауважити, що у сучасному науковому дискурсі питання вікової періодизації дорослості позбавлене однозначного розв'язання. О. І. Бондарчук зі співавторами, аналізуючи різні підходи до психології дорослих, зазначають, що з урахуванням соціальних, психологічних і біологічних чинників дослідники окреслюють межі дорослості по-різному. У межах даного дослідження за теоретичне підґрунтя обрано підхід Е. Еріксона, який розглядав розвиток особистості крізь призму послідовних психосоціальних криз. Науковець виокремлює ранню дорослість у досить широких межах – від 20 до 40 років. Надзвичайно важливою для нас є теза вченого про те, що успішність подолання викликів на цьому етапі безпосередньо залежить від того, наскільки продуктивним та творчим був розвиток людини на попередніх стадіях її життя [3, с. 6-7]. Встановлення саме таких хронологічних меж дозволяє нам чітко окреслити віковий простір дослідження та зафіксувати той часовий контур, у якому особистість виходить на пік своєї соціальної активності. Це створює необхідну базу для подальшого детального аналізу змістовного наповнення цього періоду та специфічних механізмів реадаптації, що розгортаються в межах вказаного віку під тиском воєнних обставин.

Детальну характеристику психологічного змісту ранньої дорослості пропонує Р. В. Павелків, який визначає соціальну ситуацію розвитку цього

вікового етапу як активне включення особистості у трудову діяльність та суспільне виробництво, а також прагнення до створення власної сім'ї та виховання дітей. У суб'єктивному вимірі ця ситуація визначається прагненням до самостійності, незалежності та відповідальності. При цьому слід зауважити, що усвідомлення особистої відповідальності за власне життя і життя близьких, а також готовність прийняти цю відповідальність автор розглядає як ключове психологічне переживання даного вікового етапу. Провідною діяльністю в цей період є праця, і не просто як включення у виробниче життя суспільства, а як прагнення до максимальної реалізації сутнісних сил людини та досягнення найвищих результатів у фізичній, моральній, інтелектуальній і професійній сферах [15, с. 307–314]. Таким чином, вже сама соціальна позиція особистості в ранній дорослості пов'язана з вищим рівнем психологічного навантаження порівняно з попередніми віковими етапами, оскільки людина переходить від підготовки до активного здійснення життєвих завдань.

Важливим доповненням є аналіз нормативних криз ранньої дорослості, здійснений О. П. Сергєєнковою зі співавторами. Дослідниці виокремлюють кілька кризових етапів цього вікового періоду. Перша криза пов'язана з необхідністю узгодити юнацькі амбіції та максималізм із реальними можливостями й обставинами. Молода людина, сповнена прагнень, розпочинає активну реалізацію запланованого, однак самооцінка в цей час суттєво залежить від реакції соціального оточення, а проблема вибору між кар'єрою та сімейним життям нерідко набуває гострого характеру. Наступний кризовий етап визначається необхідністю корекції та приземлення життєвих планів до реальних умов. На основі накопиченого досвіду особистість усвідомлює власні обмеження, що супроводжується переоцінкою досягнень і пошуком нового підґрунтя для подальшого розвитку. Третім кризовим етапом, є криза 37–40 років, передумовами якої є початок старіння, уповільнення кар'єрного зростання та дорослішання дітей. Особливо важливою є констатація авторок: ймовірність гострого переживання цієї кризи різко зростає в умовах соціальних та економічних негараздів [19, с. 264].

Порівнюючи позиції Р. В. Павелківа та О. П. Сергеєнкової зі співавторами, можна стверджувати, що рання дорослість є не лише етапом стабільності й максимальної активності, а й часом систематичного переживання нормативних криз, кожна з яких вимагає від особистості внутрішнього перебудування та готовності до переосмислення власних орієнтирів. З огляду на визначені у попередньому підрозділі особистісні детермінанти стресостійкості, зокрема рівень нейротизму, сумлінність та характер копінг-стратегій, можна вважати, що саме ці індивідуально-психологічні властивості значною мірою визначають, чи стане кожна з нормативних криз точкою особистісного зростання, чи джерелом психологічної дестабілізації.

У зв'язку з цим необхідно перейти до розгляду того, як воєнний час впливає на психологічний стан осіб ранньої дорослості та які специфічні чинники зумовлюють рівень їхньої стресостійкості. В. В. Предко та О. О. Сомова визначають війну як екстремальну ситуацію, яка вимагає значно більше сил і енергетичних ресурсів для подолання загрози, ніж будь-які звичайні обставини, що закономірно породжує хронічний стрес. Дослідниці підкреслюють, що воєнний стрес впливає на всі сфери життя людини: знижує працездатність, погіршує концентрацію уваги, спричиняє виснаження, пришвидшує втомлюваність та знижує імунітет [17, с. 89]. Принципова відмінність воєнного стресу від ситуативних стресових реакцій полягає саме в його хронічному характері, оскільки особистість тривалий час перебуває в умовах постійної потенційної загрози, що поступово виснажує її адаптаційні ресурси, які є основою стресостійкості.

Емпіричне дослідження В. В. Предко та О. О. Сомова, проведене на вибірці українців в умовах воєнного стану, дозволило їм встановити найпоширеніші прояви воєнного стресу. Зокрема, дослідниці зафіксували, що понад дві третини учасників відзначали швидку втомлюваність (65,3%), проблеми з апетитом (64,5%), порушення сну (63,7%) та підвищену дратівливість (63,7%), а більш ніж половина – погіршення пам'яті (53,2%). Аналіз результатів також показав, що кількість наявних симптомів прямо

корелює з рівнем стресу. Особи з його високим рівнем стикаються з переважною більшістю перелічених проявів, тоді як особи з низьким рівнем – лише з окремими з них або не відзначають жодного [17, с. 94–96]. Ці дані свідчать про те, що воєнний стрес має виражений кумулятивний характер і поступово охоплює дедалі більше сфер функціонування особистості.

Важливими для розуміння впливу воєнного часу на осіб ранньої дорослості є результати масштабного дослідження впливу війни на молодь в Україні, проведеного дослідницькою агенцією Info Sapiens у 2024 році за підтримки Програми розвитку ООН. Т. Костюченко та І. Волосевич встановили, що станом на червень 2024 року, через 2,5 роки після початку повномасштабного вторгнення, 42% молоді найбільше турбує питання здоров'я – власного та близьких, 31% – відсутність коштів, по 26% – нестача вільного часу та питання фізичної безпеки, 25% – психічне здоров'я, 23% – можливості для самореалізації. Показово, що серед молоді, яка перебуває за кордоном, структура тривог суттєво відрізняється: питання психічного здоров'я турбують більшість опитаних (61%), тоді як питання фізичного здоров'я (49%) і фізичної безпеки (31%) відходять на другий план [11, с. 12]. Наведені дані свідчать про те, що воєнний час найбільше впливає саме на ті сфери, які мають визначальне значення для психологічного благополуччя в період ранньої дорослості, – здоров'я, безпеку, матеріальну стабільність і можливість самореалізації. Отже, війна в цьому випадку постає не лише як загальний стресогенний фон, а як чинник, що безпосередньо ускладнює реалізацію провідних завдань цього вікового етапу.

Комплексний аналіз психологічних наслідків воєнного часу для населення України здійснили О. Р. Квасній, В. О. Колос та І. О. Духовний. Дослідники встановили, що до найбільш характерних із них належать підвищений рівень тривожності та страху на тлі постійної загрози життю, розвиток посттравматичного стресового розладу, депресивні стани внаслідок втрати роботи, дому та соціальних зв'язків, емоційне вигорання, труднощі адаптації у вимушених переселенців, підвищена агресивність і конфліктність як

прояви хронічного стресу, порушення сну та зниження когнітивних функцій. Водночас, що принципово важливо, дослідники фіксують і позитивну динаміку. Так у частини людей воєнний досвід стає стимулом для перегляду життєвих пріоритетів, розвитку нових навичок і зміцнення близьких стосунків, тобто слугує поштовхом до посттравматичного зростання [7, с. 1569]. Ця неоднорідність наслідків вказує на ключову роль індивідуальних психологічних ресурсів у визначенні вектору реагування особистості на воєнний стрес.

Важливим доповненням до цієї картини є дослідження В. В. Алексеєнко, в якому систематизовано основні стресори для осіб, що безпосередньо не беруть участі у бойових діях. До них дослідниця відносить погрози та залякування, бомбардування й обстріли, втрату житла, втрату рідних людей, економічні труднощі та обмеження доступу до життєво важливих ресурсів [1, с. 49-50]. Характерно, що кожен з цих стресорів для осіб ранньої дорослості набуває особливої гостроти саме тому, що безпосередньо руйнує рольові та соціальні структури, реалізація яких є провідним завданням цього вікового етапу. Поряд із цим В. В. Алексеєнко підкреслює, що особливості виникнення і перебігу стресу залежать від інтерпретації особистістю зовнішніх подразників, соціального статусу та рольової поведінки, а також від віку та рівня особистісної зрілості [1, с. 50]. Ця позиція узгоджується з висновками С. М. Кондратюка, який у своєму дослідженні психологічних особливостей переживання стресу в умовах війни виокремлює три ключові групи чинників: індивідуальні особливості особистості (темперамент, характер, досвід), силу та тривалість стресового впливу, а також наявність соціальної підтримки, яка суттєво полегшує подолання воєнного стресу [9, с. 163].

Зіставлення даних В. В. Алексеєнко та С. М. Кондратюка дає підстави для важливого аналітичного висновку. Чинники, що визначають рівень стресостійкості в умовах воєнного часу, поділяються на внутрішні та зовнішні, між якими існує складна взаємодія. Характер і рівень зовнішніх стресорів набуває різного психологічного значення залежно від того, якими індивідуально-психологічними ресурсами оволоділа особистість. Саме тому

одна й та сама об'єктивна ситуація може переживатися як керована або як катастрофічна. Вирішальну роль у цьому відіграють визначені у попередньому підрозділі детермінанти стресостійкості: емоційна стабільність, сумлінність, соціальна орієнтованість та характер копінг-стратегій.

Поведінковий вимір стресостійкості в умовах воєнного часу детально дослідили В. В. Предко та О. О. Сомова. Аналіз результатів їхнього дослідження показав, що найпоширенішими стратегіями збереження стійкості серед українців є праця як розумова, так і фізична (46% опитаних), що дозволяє сублімувати тривогу і страх та відновити відчуття психологічної безпеки; переключення уваги за допомогою книг, серіалів і фільмів (27%), що перешкоджає накопиченню внутрішньої напруги; а також волонтерська діяльність (10,3%), що забезпечує соціальну залученість і задовольняє афіліативні потреби. Серед інших стратегій, які учасники дослідження зазначали самостійно, дослідниці виокремлюють духовні практики, творчість і спілкування з близькими. При цьому авторки підкреслюють, що всі зафіксовані провідні стратегії є активними і соціально орієнтованими, тоді як менш адаптивні варіанти, зокрема уникання та дистанціювання, займали лише допоміжне місце [17, с. 96]. Ці результати повністю узгоджуються з висновками підрозділу 1.2 щодо переваги проблемно-орієнтованого копінгу та пошуку соціальної підтримки як умов збереження стресостійкості.

Проведений аналіз дає підстави для власних аналітичних узагальнень. По-перше, рання дорослість є віковим етапом із специфічним профілем психологічної вразливості: висока соціальна активність і мотивація до досягнень одночасно формують потенційні ресурси стресостійкості та точки підвищеної вразливості, оскільки значущість нормативних криз і залежність самооцінки від зовнішніх результатів роблять особистість чутливою до будь-яких зовнішніх дестабілізуючих впливів. По-друге, воєнний час діє щодо осіб цієї вікової групи як системний стресор, що одночасно підриває безпеку, можливості самореалізації, матеріальну стабільність та соціальні зв'язки, тобто саме ті сфери, які є центральними для психологічного благополуччя в цей

період. По-третє, стресостійкість осіб ранньої дорослості в умовах воєнного часу є не фіксованою рисою, а результатом динамічної взаємодії між індивідуально-психологічними ресурсами особистості та характером зовнішнього стресогенного впливу. За достатнього розвитку адаптивних ресурсів навіть інтенсивний воєнний стрес може не лише не знижувати стресостійкість, а й слугувати поштовхом до посттравматичного зростання.

Отже, встановлено, що рання дорослість є віковим етапом, якому притаманні специфічна соціальна ситуація розвитку, висока досягальна мотивація та регулярне переживання нормативних криз, що разом формують підвищену чутливість до зовнішніх дестабілізуючих впливів. З'ясовано, що воєнний час, діючи як хронічний макросоціальний стресор, безпосередньо руйнує саме ті сфери функціонування, які є центральними для осіб цього вікового етапу, породжуючи комплексні прояви на фізіологічному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Таким чином, стресостійкість у даній віковій групі в умовах воєнного часу визначається взаємодією трьох груп чинників: внутрішньоособистісних (риса особистості, когнітивна інтерпретація ситуації, рівень особистісної зрілості), поведінкових (характер копінг-стратегій) та соціально-психологічних (наявність і якість соціальної підтримки, інтенсивність і тривалість стресогенного впливу). Виявлення конкретного характеру взаємозв'язків між цими чинниками та рівнем стресостійкості в осіб ранньої дорослості в умовах воєнного часу становить предмет нашого емпіричного дослідження.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену стресостійкості, її структурних складових, особистісних детермінант, а також психологічних особливостей осіб періоду ранньої дорослості в умовах воєнного часу. Це дало змогу дійти висновку, що стресостійкість є складним, багаторівневим і динамічним психологічним утворенням, яке не зводиться до окремої риси особистості, а відображає здатність людини зберігати психічну

рівновагу, ефективність діяльності, самоконтроль і адаптивність у стресогенних ситуаціях. Перехід від аналізу феномену стресу до аналізу стресостійкості є закономірним, оскільки саме вона характеризує внутрішні психологічні механізми, що дають змогу особистості не лише зазнавати впливу стресора, а й конструктивно його опрацьовувати.

У психологічній науці не існує єдиного підходу до тлумачення стресостійкості. Сучасні дослідники розглядають її як інтегративну властивість особистості, яка формується на перетині когнітивних, емоційних, мотиваційних, вольових і поведінкових процесів. Її структура є динамічною, а компоненти по-різному проявляються залежно від ситуації, характеру діяльності, рівня напруження та наявних ресурсів особистості. Це дає підстави трактувати стресостійкість не як фіксовану вроджену характеристику, а як таку, що формується й змінюється впродовж життя під впливом досвіду, середовища та саморегуляції.

Було визначено, що стресостійкість має багатокомпонентну структуру. У різних авторських підходах виділяються психофізіологічні, когнітивні, емоційні, мотиваційні, вольові, поведінкові, комунікативні та інформаційні складові. Незважаючи на термінологічні відмінності, усі ці підходи засвідчують, що стресостійкість забезпечується взаємодією кількох рівнів психічного функціонування особистості. Саме тому її структурний аналіз став підґрунтям для розгляду особистісних детермінант, тобто тих індивідуально-психологічних властивостей, які визначають рівень стійкості людини до стресу.

До основних особистісних детермінант стресостійкості належать рівень тривожності, емоційна стабільність, самооцінка, локус контролю, тип темпераменту, стиль мислення, саморегуляція, мотивація досягнення та характер копінг-стратегій. Ці характеристики утворюють цілісну систему внутрішніх ресурсів особистості і значною мірою визначають, чи буде людина сприймати стресову ситуацію як руйнівну загрозу, чи як складне, але таке, що може бути опановане, життєве випробування. Отже, стресостійкість залежить

не лише від сили зовнішнього впливу, а й від того, якими індивідуально-психологічними ресурсами володіє особистість.

У межах першого розділу особливу увагу було приділено особам періоду ранньої дорослості. Цей віковий етап характеризується специфічною соціальною ситуацією розвитку, високою соціальною активністю, прагненням до самореалізації, професійним становленням, побудовою близьких стосунків, зростанням самостійності та відповідальності. Разом із тим він супроводжується переживанням нормативних криз, пов'язаних із корекцією життєвих планів, переосмисленням цілей, співвідношенням кар'єри та сімейного життя, а також оцінкою досягнутого.

Воєнний час постає як потужний макросоціальний стресор, що суттєво впливає на психологічний стан осіб ранньої дорослості. Війна порушує саме ті сфери життя, які є центральними для цього вікового періоду, – здоров'я, безпеку, матеріальну стабільність, можливості самореалізації, міжособистісні та сімейні зв'язки. Воєнний стрес виявляється у підвищенні тривожності, емоційного виснаження, порушенні сну, погіршенні концентрації уваги, зниженні працездатності, труднощах адаптації та посиленні невизначеності майбутнього. Унаслідок цього війна постає не лише як зовнішній несприятливий фон, а як чинник, що безпосередньо змінює умови становлення та функціонування особистості в ранній дорослості.

Стресостійкість осіб ранньої дорослості в умовах воєнного часу визначається взаємодією трьох груп чинників: внутрішньоособистісних, поведінкових і соціально-психологічних. До внутрішньоособистісних належать емоційна стабільність, рівень тривожності, самооцінка, здатність до саморегуляції, особливості мислення, зрілість та життєвий досвід; до поведінкових – насамперед характер копінг-стратегій; до соціально-психологічних – наявність і якість соціальної підтримки, сила та тривалість стресового впливу, а також стабільність зовнішніх життєвих умов.

Таким чином, теоретичний аналіз, здійснений у першому розділі, дає підстави стверджувати, що проблема особистісних детермінант стресостійкості

в період ранньої дорослості в умовах воєнного часу є науково значущою та практично актуальною. Саме в цьому віці особистість поєднує високий потенціал до мобілізації внутрішніх ресурсів із підвищеною чутливістю до дестабілізуючих впливів, пов'язаних із війною. Особливо важливим є те, що поєднання нормативних вікових криз ранньої дорослості з воєнними реаліями створює унікальний психологічний контекст, у якому особистість одночасно розв'язує завдання власного розвитку і пристосовується до тривалого стресогенного середовища. Це створює необхідне підґрунтя для переходу до емпіричного дослідження особливостей стресостійкості та її особистісних детермінант у осіб періоду ранньої дорослості в умовах воєнного часу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація та методи дослідження стресостійкості та її особистісних детермінант у осіб періоду ранньої дорослості

У першому розділі було теоретично окреслено сутність стресостійкості, її основні особистісні детермінанти та чинники, що впливають на її прояв у період ранньої дорослості. Отримані теоретичні висновки потребують емпіричної перевірки на вибірці респондентів, які перебувають на території України в умовах воєнного часу. Саме тому в цьому підрозділі висвітлено методичні засади емпіричного дослідження стресостійкості та її особистісних детермінант.

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи.

На підготовчому етапі було проаналізовано наукову літературу з проблеми стресостійкості та її особистісних детермінант у період ранньої дорослості в умовах воєнного часу з метою підбору відповідних психодіагностичних методик. Здійснено огляд наявних валідизованих україномовних інструментів для діагностики стресостійкості, особистісних рис та копінг-стратегій. На основі аналізу було підібрано три взаємодоповнювальні методики. Також на цьому етапі було сформовано вибірку респондентів, визначено критерії включення та виключення з дослідження, розроблено бланки до методик та оформлено їх у вигляді Google Forms для зручності проведення опитування в онлайн-форматі.

На діагностичному етапі, який проводився у березні 2026 року, було безпосередньо організовано та проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівня стресостійкості, вираженості основних особистісних рис та особливостей копінг-стратегій в осіб періоду ранньої дорослості в умовах

воєнного часу. Збір емпіричних даних здійснювався в онлайн-форматі з використанням сервісу Google Forms, що дало змогу стандартизувати подання запитань та оперативно отримати відповіді. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Перед початком проходження дослідження учасники були проінформовані про умови участі та конфіденційність, що відповідало базовим етичним вимогам до організації психологічного дослідження.

На аналітичному етапі здійснено математичну обробку отриманих емпіричних даних, їх кількісний та якісний аналіз, а також інтерпретацію результатів відповідно до завдань дослідження та теоретичних положень, обґрунтованих у першому розділі роботи.

До вибірки були включені особи, які відповідали таким критеріям: вік від 20 до 40 років включно, добровільна згода на участь у дослідженні та проживання на території України впродовж останнього місяця до моменту проходження опитування. Критеріями виключення з вибірки були: невідповідність визначеним віковим межах ранньої дорослості, неповне заповнення опитувальників, участь у бойових діях, а також перебування за кордоном упродовж останнього місяця. Включення цих критеріїв зумовлене тим, що безпосередній бойовий досвід, як і перебування поза українським соціальним і безпековим контекстом упродовж останнього місяця, можуть істотно впливати на рівень стресостійкості, характер переживання стресу та способи його подолання. У зв'язку з цим такі групи потребують окремого дослідницького розгляду, що виходить за межі даної курсової роботи. Відповідно до зазначених критеріїв, у дослідженні взяли участь 15 осіб віком від 21 до 37 років. За статевою ознакою вибірка була розподілена майже рівномірно: 8 жінок та 7 чоловіків. Респонденти належали до різних професійних сфер.

Психодіагностичний інструментарій дослідження склали три взаємодоповнювальні опитувальники, кожен з яких спрямований на

вимірювання окремого конструкта дослідження: рівня стресостійкості, рис особистості за п'ятифакторною моделлю та особливостей копінг-стратегій.

Для діагностики рівня стресостійкості використовувалася *шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) в україномовній адаптації Н. В. Школіної, І. І. Шаповал, І. В. Орлової та інших*. Оригінальна шкала CD-RISC-25 була створена К. Connor та J. Davidson у 2003 році, однак з часом було виявлено певні обмеження цієї версії, тому L. Campbell-Sills та M. B. Stein (2007) запропонували скорочену 10-пунктову версію, яка зберігає однофакторну структуру та є рекомендованою для скринінгових досліджень. Шкала перекладена 69 мовами світу.

Україномовну адаптацію та крос-культурну валідизацію здійснили Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик та М. А. Станіславчук. Результати адаптації опубліковано у 2020 році. Процедура адаптації здійснювалася відповідно до міжнародних рекомендацій щодо крос-культурної адаптації та передбачала переклад двома незалежними перекладачами з подальшим зворотним перекладом на англійську мову, виконаним двома перекладачами - носіями англійської мови [24].

Опитувальник призначений для самостійного заповнення респондентом і містить 10 тверджень, що відображають здатність особистості адаптуватися до змін, долати труднощі, зберігати зосередженість та відновлюватися після стресових подій. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 0 («зовсім невірно») до 4 («майже завжди вірно»). Загальний бал є сумою відповідей за всіма пунктами і може варіюватися від 0 до 40, де вищий бал відповідає вищому рівню стресостійкості.

За результатами україномовної адаптації виділяють три рівні стресостійкості: низький (≤ 26 балів), помірний (27–32 бали) та високий (> 32 балів) [24, с. 66].

За даними авторів адаптації, україномовна версія шкали має достатній рівень надійності та внутрішньої узгодженості. Коефіцієнт альфа Кронбаха становив 0,733 при первинному опитуванні та 0,755 при повторному, що

свідчить про задовільну внутрішню узгодженість. Тест-ретестова надійність, перевірена з інтервалом у два тижні, підтверджена внутрішньокласовим коефіцієнтом кореляції 0,871 ($p < 0,05$), а парний t-критерій Стюдента не виявив значущих відмінностей між результатами першого та повторного опитувань ($p > 0,05$). Окрім того, шкала продемонструвала дискримінативну валідність: результати опитування значуще розрізняли осіб контрольної групи та пацієнтів із хронічним захворюванням ($p < 0,001$), що підтверджує чутливість інструменту до відмінностей у рівні стресостійкості. Під час апробації також не було виявлено ефектів «підлоги» та «стелі», що свідчить про коректність діапазону шкали [24, с. 69]. Це дозволяє стверджувати, що україномовна версія CD-RISC-10 відповідає критеріям надійності та валідності і може використовуватися з науковою метою.

Вибір цього опитувальника зумовлений його підтвердженими психометричними характеристиками, лаконічністю та зручністю застосування в умовах онлайн-опитування, а також тим, що він безпосередньо спрямований на вимірювання ключового конструкта дослідження.

Для дослідження рис особистості використовувався **короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (Ten Item Personality Inventory, TIPI-UKR)**, розроблений S. D. Gosling, P. J. Rentfrow та W. B. Swann у 2003 році. Методика створена на основі п'ятифакторної моделі особистості, яка є визнаним теоретичним підходом до опису базових рис особистості та розглядається як своєрідний стандарт у психології індивідуальних відмінностей. TIPI належить до ультракоротких опитувальників і адаптована понад двадцятьма мовами, що підтверджує її затребуваність і діагностичну спроможність.

Україномовну адаптацію і валідизацію методики здійснили М. Б. Кліманська та І. І. Галецька (Львівський національний університет імені Івана Франка), результати опубліковано у 2019 році. Адаптація проходила у кілька етапів. На першому етапі текст методики було перекладено трьома незалежними перекладачами, узгоджено єдину версію та здійснено зворотний

переклад. Характеристики надійності перевірено на вибірці з 233 осіб. На другому етапі було розширено перелік прикметників-дескрипторів з метою покращення надійності та валідності, а новий варіант верифіковано на вибірці з 405 осіб віком 18–21 років [8, с. 67].

Опитувальник містить 10 тверджень, кожне з яких включає пару прикметників-дескрипторів. Відповіді оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта від 1 («абсолютно не погоджуюсь») до 7 («абсолютно погоджуюсь»). Усі твердження згруповані у п'ять шкал по два пункти кожна, що відповідають п'яти факторам особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду. Частина пунктів підраховується з інверсією.

Слід зазначити, що специфікою ультракоротких методик є дещо нижчі показники внутрішньої узгодженості порівняно з багатопунктовими опитувальниками, оскільки коефіцієнт альфа Кронбаха є функцією не лише кореляцій між пунктами, а й їх кількості. За даними авторів адаптації, коефіцієнти альфа Кронбаха для остаточної версії TIPI-UKR становили: екстраверсія - 0,6; дружелюбність - 0,6; добросовісність - 0,73; емоційна стабільність - 0,44; відкритість новому досвіду - 0,74 [8, с. 58]. Водночас конструктна валідність методики підтверджена значущими кореляціями ($p \leq 0,01$) шкал TIPI-UKR з відповідними шкалами двох інших п'ятифакторних опитувальників: «Локатора великої п'ятірки» в адаптації Л. Бурлачука та Д. Корольова та П'ятифакторного опитувальника особистості в адаптації А. Хромова. Ретестова надійність перевірена на вибірці з 136 осіб з інтервалами у два та шість тижнів і підтверджена високими коефіцієнтами кореляції для всіх шкал на рівні значущості $p \leq 0,01$ [8, с. 70]. Отримані результати свідчать про надійність та валідність української версії TIPI-UKR та можливості її використання для дослідницьких цілей.

Вибір цього опитувальника зумовлений тим, що він дозволяє швидко та водночас валідно оцінити вираженість основних рис особистості за

п'ятифакторною моделлю, які в теоретичній частині роботи визначені як ключові особистісні детермінанти стресостійкості.

Для дослідження копінг-стратегій використовувався *опитувальник Brief-COPE (C. Carver, 1997) в україномовній адаптації Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського, опублікований у 2023 році* [25, с. 66]. Опитувальник є скороченою версією 60-пунктового інвентарю COPE (Carver et al., 1989) і широко застосовується у сучасних психологічних дослідженнях. Методика адаптована багатьма мовами, зокрема словацькою, іспанською, італійською та французькою, що підтверджує її апробованість та діагностичну спроможність.

Україномовну адаптацію здійснено шляхом двостороннього перекладу психологами-білінгвами з подальшою порівняльною експертною оцінкою отриманих англomовної та україномовної версій опитувальника [25, с. 71]. Вибірku дослідження з валідизації склали 192 респонденти віком від 17 до 44 років ($M = 23,12$; $SD = 6,32$), переважно студенти та молоді працюючі дорослі. Збір даних здійснювався через онлайн-сервіс Google Forms, ретест проводився через 10–45 днів після першого тестування [25].

Опитувальник містить 28 тверджень, відповіді на які оцінюються за 4-бальною шкалою Лайкерта. У ситуаційній версії, що застосовувалася в цьому дослідженні, варіанти відповідей варіюються від 1 («я зазвичай цього не робив») до 4 («це саме те, що я зазвичай робив»). Усі пункти згруповані у 14 шкал, які відповідають 14 копінг-стратегіям: активне подолання, планування, позитивний рефреймінг, використання інструментальної підтримки, використання емоційної підтримки, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігія, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, вживання психоактивних речовин та поведінкове розмежування. На вищому рівні ці шкали об'єднуються у три узагальнені виміри: копінг, фокусований на проблемі; копінг, фокусований на емоціях; уникаючий копінг [25].

Перевірка психометричних характеристик україномовної версії засвідчила достатньо високу внутрішню валідність і надійність методики. Коефіцієнти альфа Кронбаха для шкал коливалися від 0,53 (вираження емоцій)

до 0,92 (вживання речовин), при цьому 14 з 17 оцінюваних шкал мали коефіцієнт узгодженості вищий за 0,65. Конфірматорний факторний аналіз підтвердив 14-факторну базову модель опитувальника: індекс порівняльної відповідності CFI становив 0,941, а середньоквадратична помилка апроксимації RMSEA - 0,047, що свідчить про задовільність заданої факторної структури. Змістова валідність підтверджена значущими кореляціями шкал Brief-COPE з відповідними шкалами опитувальника Stress Coping Inventory (SVF, Janke et al., 1985). Тест-ретестова надійність виявилася високою: усі кореляції між результатами першого та повторного тестувань були значущими на рівні $p < 0,001$, а оптимальний період ретесту становив до 30 днів [25, с. 78]. За висновками авторів адаптації, українська версія методики Brief-COPE може використовуватися у дослідженнях для вимірювання копінг-поведінки особистості.

Вибір цього опитувальника зумовлений тим, що він дозволяє всебічно оцінити поведінкові стратегії подолання стресу, які в межах цього дослідження розглядаються як важливі поведінкові чинники, пов'язані зі стресостійкістю. Застосування ситуаційної версії є особливо доречним в умовах тривалого воєнного стресу, оскільки дозволяє зафіксувати реальні патерни копінг-поведінки респондентів у конкретному життєвому контексті.

Таким чином, обрані психодіагностичні методики утворюють цілісний дослідницький комплекс, у якому шкала CD-RISC-10 забезпечує вимірювання ключового конструкта дослідження – рівня стресостійкості, опитувальник TPI-UKR дозволяє оцінити вираженість основних особистісних рис як потенційних детермінант стресостійкості, а Brief-COPE – виявити поведінкові стратегії подолання стресу в умовах воєнного часу. Поєднання зазначених методик з описаною процедурою організації дослідження та характеристикою вибірки створює належне підґрунтя для переходу до аналізу та інтерпретації отриманих емпіричних результатів.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей стресостійкості та її особистісних детермінант у період ранньої дорослості в умовах воєнного часу

У цьому підрозділі подано результати емпіричного дослідження стресостійкості та її особистісних детермінант у осіб періоду ранньої дорослості в умовах воєнного часу. Аналіз здійснено на основі даних, отриманих за допомогою трьох психодіагностичних методик: шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI-UKR та опитувальника копінг-стратегій Brief-COPE. Отримані результати проаналізовано послідовно за кожною методикою, а також здійснено їх якісну інтерпретацію в контексті дослідження особистісних детермінант стресостійкості.

Першим кроком емпіричного аналізу стало визначення рівня стресостійкості респондентів за допомогою шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) в україномовній адаптації Н.В. Школіної та ін. [24]. Індивідуальні результати діагностики наведено у Додатку А. Розподіл респондентів за рівнями стресостійкості представлено на рисунку 2.1.

Розподіл респондентів за рівнями стресостійкості (CD-RISC-10), %



Рис. 2.1. Відсотковий розподіл осіб періоду ранньої дорослості за рівнями прояву стресостійкості

Як свідчать результати дослідження, 60,0% респондентів демонструє помірний рівень стресостійкості. Це вказує на те, що ці респонденти загалом зберігають здатність до адаптації в умовах стресу, проте їхні внутрішні ресурси перебувають у стані помірної мобілізації, а не стійкої психологічної рівноваги. У контексті воєнного часу такий результат може свідчити про те, що особи з помірним рівнем стресостійкості здатні функціонувати у повсякденному житті, однак за умов додаткового стресового навантаження ризикують перейти до зони зниженої стійкості.

Низький рівень стресостійкості виявлено у 26,7% респондентів. Такий показник свідчить про недостатність адаптаційних ресурсів у цих осіб, що може проявлятися у підвищеній вразливості до стресових чинників, труднощах із відновленням після негативних подій та зниженні загальної ефективності діяльності. З огляду на те, що дослідження проводилось в умовах тривалого воєнного стресу, наявність більш ніж чверті вибірки з низьким рівнем стресостійкості є результатом, що свідчить про потребу у психологічній підтримці.

Лише 13,3% респондентів характеризуються високим рівнем стресостійкості. Ці респонденти демонструють виражену здатність адаптуватися до змін, долати труднощі та зберігати зосередженість навіть у несприятливих умовах. Незначна частка осіб з високим рівнем стресостійкості свідчить про те, що в умовах хронічного воєнного стресу підтримання високої психологічної стійкості потребує значних внутрішніх ресурсів.

Середній показник стресостійкості групи становить $M = 28,73$ ($SD = 3,63$), що відповідає помірному рівню та тяжіє до нижньої частини цього діапазону. Діапазон індивідуальних показників є доволі широким – від 21 до 34 балів, що свідчить про значні індивідуальні відмінності у рівні стресостійкості респондентів. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що за формально помірного рівня стресостійкості загальний стан вибірки тяжіє до

його нижньої межі. Це може бути пов'язано з тим, що хронічний військовий стрес поступово виснажує адаптаційні ресурси особистості [17, с. 94], а зниження стресостійкості є одним із проявів такого виснаження. Важливо зазначити, що саме в період ранньої дорослості, коли особистість одночасно розв'язує завдання професійного становлення, побудови стосунків та самореалізації, додатковий тиск військових умов може посилювати цю тенденцію.

Подальший аналіз було зосереджено на особистісних рисах респондентів, які в межах даного дослідження розглядаються як потенційні детермінанти стресостійкості. З цією метою було проаналізовано результати, отримані за допомогою короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI-UKR [8]. Індивідуальні результати діагностики наведено у Додатку Г. Узагальнені результати розподілу респондентів за рівнями вираженості особистісних рис подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Відсотковий розподіл осіб періоду ранньої дорослості за рівнями вираженості особистісних детермінант стресостійкості

Шкала	Низький	Середній	Високий
Екстраверсія	2 (13,3%)	12 (80,0%)	1 (6,7%)
Дружелюбність	1 (6,7%)	14 (93,3%)	0 (0%)
Добросовісність	0 (0%)	15 (100%)	0 (0%)
Емоційна стабільність	0 (0%)	14 (93,3%)	1 (6,7%)
Відкритість	1 (6,7%)	13 (86,7%)	1 (6,7%)

За результатами дослідження встановлено, що за усіма п'ятьма показниками переважна більшість респондентів має середній рівень вираженості особистісних рис. Водночас аналіз кожної шкали окремо дозволяє виявити особливості розподілу та визначити ті риси, які можуть бути пов'язані зі стресостійкістю в умовах воєнного часу.

За показником добросовісності 100% респондентів виявили середній рівень вираженості цієї риси. Жоден із респондентів не виявив низького або високого рівня за цією шкалою. Добросовісність характеризується організованістю, відповідальністю та прагненням до досягнення високих стандартів [8, с. 60]. Респонденти з вищою вираженістю добросовісності зазвичай більш планомірні та дисципліновані, що може сприяти кращій саморегуляції та здатності до ефективного вирішення проблем, а також допомагає зберігати емоційний баланс навіть у стресових умовах [13, с. 193]. Для респондентів з середнім рівнем добросовісності доцільним може бути подальший розвиток навичок планування та структурування повсякденної діяльності, що дозволить ефективніше розподіляти зусилля та запобігати виснаженню.

За показником дружелюбності 93,3% респондентів мають середній рівень прояву цієї риси. У 6,7% вибірки, продемонструвала низький рівень дружелюбності, тоді як жоден із респондентів не виявив високого рівня за цією шкалою. Дружелюбність передбачає альтруїзм, співчуття та прагнення допомагати іншим [8, с. 60]. Вища вираженість цієї риси зазвичай пов'язується з тіснішими соціальними зв'язками, що може сприяти зменшенню напруження завдяки соціальній підтримці та полегшувати адаптацію до стресових ситуацій [13, с. 193]. Натомість низький рівень дружелюбності проявляється в егоцентризмі та конкурентності у стосунках [8, с. 60], що може обмежувати доступ до підтримки з боку оточення. У зв'язку з цим респондентам з нижчими показниками за цією шкалою може бути корисним розвиток комунікативних навичок та усвідомлене підтримання соціальних контактів.

За показником відкритості новому досвіду 86,7% респондентів мають середній рівень вираженості цієї риси. Одна особа (6,7%) виявила низький рівень, а одна особа (6,7%) – високий рівень відкритості. Ця риса пов'язана з пізнавальною цікавістю, толерантністю до невідомого та позитивною оцінкою нового життєвого досвіду [8, с. 60]. Відкритість забезпечує когнітивну гнучкість, тобто здатність переосмислювати ситуацію, розглядати її з різних

кутів і знаходити нестандартні рішення, що дозволяє ефективніше адаптуватися до нових викликів [13, с. 193]. Низький рівень відкритості проявляється у консервативності та недовірі до нового [8, с. 60], що може ускладнювати пристосування до обставин, які постійно змінюються. Респондентам з нижчими показниками відкритості можуть бути корисними практики свідомого виходу за межі звичних способів дій, наприклад участь у нових формах діяльності або тренінгах розвитку креативного мислення.

За показником екстраверсії 80% респондентів мають середній її рівень. У 13,3% виявлено низький рівень екстраверсії та у 6,7% – високий. Екстраверсія характеризується схильністю до позитивних емоцій, активної соціальної взаємодії та орієнтації на зовнішні стимули [8, с. 60]. Вища вираженість екстраверсії може бути пов'язана з кращою адаптацією до стресу, оскільки екстраверти частіше мають більшу соціальну підтримку та вдаються до просоціальних копінг-стратегій [13, с. 193]. Водночас більш інтровертовані респонденти не обов'язково є менш стресостійкими, оскільки можуть опиратися на інші ресурси, зокрема внутрішню рефлексію та самоаналіз як способи відновлення. Для респондентів з нижчим рівнем екстраверсії може бути корисною практика поступового розширення кола спілкування та залучення до групових форм активності.

Окремо слід розглянути результати за шкалою емоційної стабільності, оскільки ця риса найбільш безпосередньо пов'язана зі стресостійкістю. За цим показником 93,3% респондентів мають середній рівень, жоден із респондентів не виявив низького рівня, та одна особа (6,7%) продемонструвала високий рівень. Водночас саме за цією шкалою зафіксовано найнижчий середній бал серед усіх п'яти факторів та найбільшу варіативність індивідуальних показників, які коливалися від 2,5 до 7,0.

Емоційна стабільність відображає здатність до емоційної адаптації, подолання стресу, врівноваженості та саморегуляції у разі переживання негативних емоцій, зокрема страху, гніву та тривоги. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати стрес, не відчуючи

надмірної напруги чи дратівливості, тоді як низький рівень (високий нейротизм) асоціюється зі схильністю до занепокоєння, емоційної вразливості та труднощами у подоланні негативних переживань [8, с. 60]. За даними О. В. Носової, нейротизм є не просто одним із чинників стресостійкості, а її найбільш значущою детермінантою, що визначає реагування особистості на стресор ще до залучення інших ресурсів [13, с. 193]. Для респондентів із нижчими показниками емоційної стабільності важливим є опанування технік емоційної саморегуляції та за потреби звернення до фахівця з психічного здоров'я

Те, що саме емоційна стабільність виявилася найменш вираженою рисою серед п'яти факторів, свідчить про вразливість цього компонента у структурі особистісних передумов стресостійкості респондентів. Цей результат може пояснюватися тим, що ресурси емоційної саморегуляції є найбільш чутливими до тривалого стресового навантаження і виснажуються першими. Період ранньої дорослості додатково навантажує ці ресурси, оскільки особистість одночасно розв'язує завдання професійного становлення, побудови стосунків та самореалізації. Накладення на ці нормативні завдання стресових зовнішніх обставин створює подвійне навантаження на систему емоційної регуляції, що і відображається у зниженні відповідного показника порівняно з іншими рисами. Це вказує на особливу вразливість емоційної сфери в умовах тривалого стресового навантаження.

Таким чином, аналіз результатів за методикою TIPI-UKR дозволив виявити особливості розподілу вираженості основних рис особистості респондентів та їх можливий зв'язок зі стресостійкістю. Добросовісність, відкритість до нового досвіду та дружелюбність можна розглядати як ресурсні характеристики, що можуть підтримувати стресостійкість відповідно через самоорганізацію поведінки, когнітивну гнучкість та доступ до соціальної підтримки. Емоційна стабільність, яка в науковій літературі розглядається як одна з найбільш значущих детермінант стресостійкості, водночас виявилася найменш вираженою та найбільш варіативною рисою у вибірці, що свідчить про вразливість саме цього компонента в умовах тривалого воєнного стресу.

Для повнішого розуміння особливостей стресостійкості необхідно врахувати не лише особистісні риси, а й способи подолання стресу, які використовують респонденти, тому наступним етапом аналізу стало вивчення копінг-стратегій за методикою Brief-COPE.

Третьою складовою емпіричного дослідження стало вивчення копінг-стратегій респондентів за допомогою опитувальника Brief-COPE в україномовній адаптації Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського [25]. У контексті теми курсової роботи копінг-стратегії розглядаються як поведінкові детермінанти стресостійкості, оскільки вони відображають способи реагування особистості на напруження та стресові обставини. Методика дає змогу оцінити 14 специфічних копінг-стратегій, які об'єднуються у три узагальнені виміри: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та уникаючий копінг. Індивідуальні результати діагностики наведено у Додатку Е. Узагальнені результати відсоткового розподілу респондентів за рівнями використання різних типів копіну представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Відсотковий розподіл респондентів за рівнями використання різних типів копіну від початку повномасштабної війни

Тип копіну	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Проблемно-орієнтований копінг	2	13,3	13	86,7	0	0,0
Емоційно-орієнтований копінг	2	13,3	11	73,3	2	13,3
Уникаючий копінг	2	13,3	10	66,7	3	20,0

Аналіз результатів за методикою Brief-COPE показав, що за усіма трьома типами копінгу переважна більшість респондентів демонструє середній рівень використання відповідних стратегій. Водночас розподіл за типами копінгу має свої особливості, які дозволяють виявити переважні способи подолання стресу у вибірці.

За показником проблемно-орієнтованого копінгу 86,7% респондентів мають середній рівень використання цього типу стратегій. Дві особи (13,3%) виявили низький рівень, тоді як жоден із респондентів не продемонстрував високого рівня. Проблемно-орієнтований копінг включає активне подолання, планування, позитивний рефреймінг та використання інформаційної підтримки, тобто стратегії, спрямовані на безпосереднє вирішення проблемної ситуації або зміну ставлення до неї [25, с. 70]. Переважання середнього рівня свідчить про те, що більшість респондентів зберігає здатність до цілеспрямованих дій у стресових ситуаціях, намагаючись впливати на доступні аспекти власного життя через обдумування дій та постановку конкретних цілей. Відсутність респондентів з високим рівнем може вказувати на те, що активне вирішення проблем потребує значних внутрішніх ресурсів, які в ситуації тривалого стресу можуть частково виснажуватися. Для респондентів з нижчими показниками за цим виміром може бути корисним розвиток навичок постановки реалістичних короткострокових цілей та вибіркового фокусування на тих аспектах ситуації, які піддаються впливу.

За показником емоційно-орієнтованого копінгу 73,3% респондентів мають середній рівень. Дві особи (13,3%) виявили низький рівень, а дві особи (13,3%) – високий рівень використання емоційно-фокусованих стратегій. Цей тип копінгу включає емоційну підтримку, вираження емоцій, гумор, прийняття, релігію та самозвинувачення, тобто стратегії, спрямовані на регуляцію емоційних станів, пов'язаних зі стресовою ситуацією [25, с. 70]. Частка респондентів із високим рівнем емоційно-орієнтованого копінгу становить 13,3%, що вказує на помітну роль стратегій емоційної регуляції у вибірці. Емоційне фокусування може сприяти зниженню напруження через регуляцію

своїх емоцій і рефлексію [13, с. 195], і в ситуації тривалого стресу таке зосередження на підтриманні внутрішньої рівноваги є закономірним. Водночас, як зазначає О. В. Носова, надмірне зосередження на емоціях без активного пошуку вирішення проблеми може посилювати стрес та підвищувати рівень тривожності [13, с. 195]. Це означає, що для респондентів з високим рівнем емоційно-орієнтованого копіngu важливо поєднувати емоційну регуляцію з елементами проблемно-орієнтованого подолання.

За показником унікаючого копіngu 66,7% респондентів мають середній рівень. Дві особи (13,3%) виявили низький рівень, а три особи (20,0%) – високий рівень використання унікаючих стратегій. Цей тип копіngu включає самовідволікання, відмову, вживання психоактивних речовин та поведінкове розмежування, тобто стратегії, спрямовані на фізичне або когнітивне відсторонення від стресора [25, с. 70]. Унікаючий копінг має найбільшу частку респондентів з високим рівнем серед усіх трьох типів (20%), що заслуговує на увагу. Хоча окремі елементи унікаючого копіngu, зокрема самовідволікання, можуть виконувати функцію короточасного психологічного розвантаження, у довгостроковій перспективі переважання унікаючих стратегій часто може бути пов'язане з накопиченням нерозв'язаних проблем та посиленням стресового навантаження [13, с. 195]. Це вказує на наявність у частини респондентів менш адаптивних способів реагування на стресові обставини.

Таким чином, аналіз результатів за методикою Brief-COPE дозволив виявити особливості копінг-поведінки респондентів. Переважна більшість респондентів за усіма трьома типами копіngu демонструє середній рівень використання стратегій, що свідчить про наявність збалансованого набору способів подолання стресу. Найбільш поширеними є стратегії, спрямовані на регуляцію емоційних станів, що може бути зумовлено тривалістю та складністю стресових обставин. Водночас наявність 20% респондентів із високим рівнем унікаючого копіngu свідчить, що у частини вибірки стресові обставини супроводжуються менш адаптивними способами реагування, які можуть ускладнювати ефективне подолання напруження.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було визначено методичні основи емпіричного дослідження стресостійкості осіб періоду ранньої дорослості та проаналізовано її особистісні детермінанти в умовах воєнного часу. Для реалізації мети та завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження стресостійкості, рис особистості, пов'язаних з нею та переважаючих копінг-стратегій.

Емпіричним шляхом було встановлено, що більше половини респондентів періоду ранньої дорослості демонструють помірний рівень стресостійкості, який тяжіє до нижньої межі відповідного діапазону. Це свідчить про те, що респонденти загалом зберігають здатність до адаптації, проте їхні внутрішні ресурси перебувають у стані помірної мобілізації. Низький рівень стресостійкості виявлено майже у третини респондентів, тоді як високий рівень характерний лише для 13,3% осіб.

Виявлено, що за усіма п'ятьма показниками особистісних рис (екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність, відкритість новому досвіду) переважна більшість респондентів має середній рівень вираженості. Найбільш однорідний розподіл зафіксовано за показниками добросовісності (100% - середній рівень) та дружелюбності (93,3% - середній рівень), тоді як найбільш варіативним був показник емоційної стабільності. Саме емоційна стабільність виявилася найменш вираженою рисою серед п'яти факторів, що свідчить про вразливість цього компонента у структурі особистісних детермінант стресостійкості респондентів. Добросовісність, відкритість до нового досвіду, дружелюбність та екстраверсія розглядаються як ресурсні характеристики, що можуть підтримувати стресостійкість відповідно через самоорганізацію поведінки, когнітивну гнучкість та доступ до соціальної підтримки.

З'ясовано, що за усіма трьома типами копінгу (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та унікаючий) переважна більшість респондентів

демонструє середній рівень використання відповідних стратегій. Серед типів копіngu найбільш вираженим виявився емоційно-фокусований копінг. Водночас 20% респондентів продемонстрували високий рівень уникаючого копіngu, що вказує на наявність у частини вибірки менш адаптивних способів реагування на стресові обставини, які можуть ускладнювати ефективне подолання напруження.

Таким чином, отримані результати дають підстави припустити, що стресостійкість респондентів у період ранньої дорослості підтримується поєднанням особистісних ресурсів та адаптивних копінг-стратегій. Водночас відносно нижча емоційна стабільність та наявність респондентів із високим рівнем уникаючого копіngu вказують на наявність вразливих ланок у структурі детермінант стресостійкості осіб періоду ранньої дорослості в умовах воєнного часу.

ВИСНОВОК

У курсовій роботі було проведено теоретичне та емпіричне дослідження стресостійкості та її особистісних детермінант у період ранньої дорослості в умовах воєнного часу.

1. На основі теоретичного аналізу літературних джерел:

Встановлено, що стресостійкість є складним, багаторівневим і динамічним психологічним утворенням, яке не зводиться до окремої риси особистості, а відображає здатність людини зберігати психічну рівновагу, ефективність діяльності та адаптивність у стресових ситуаціях. Стресостійкість має багатокомпонентну структуру, що включає психофізіологічні, когнітивні, емоційні, мотиваційні, вольові та поведінкові складові.

Серед особистісних детермінант стресостійкості значущу роль відіграють риси особистості за п'ятифакторною моделлю (емоційна стабільність, добросовісність, екстраверсія, дружелюбність та відкритість до нового досвіду), а також копінг-стратегії як способи подолання стресу. Емоційна стабільність розглядається в науковій літературі як одна з найбільш значущих детермінант стресостійкості, оскільки вона визначає реагування особистості на стресор ще до залучення інших ресурсів.

Визначено, що період ранньої дорослості характеризується специфічною соціальною ситуацією розвитку, високою соціальною активністю, прагненням до самореалізації, професійним становленням та побудовою близьких стосунків. Воєнний час постає як потужний макросоціальний стресор, що суттєво впливає на психічний стан осіб цієї вікової групи, порушуючи саме ті сфери життя, які є центральними для цього вікового періоду. Накладення воєнного стресу на нормативні вікові завдання створює подвійне навантаження на систему психологічних ресурсів особистості.

2. Емпіричним шляхом виявлено, що більше половини осіб раннього дорослого віку демонструють помірний рівень стресостійкості, який тяжіє до нижньої межі відповідного діапазону. Низький рівень стресостійкості виявлено

майже у третини осіб, а високий – лише у 13,3%. Такий розподіл може свідчити про поступове виснаження адаптаційних ресурсів особистості в умовах тривалого воєнного стресу.

Аналіз особистісних рис засвідчив, що у вибірці переважає середній рівень вираженості всіх п'яти факторів, при цьому найбільш уразливим компонентом виявилася емоційна стабільність, яка має найнижчий середній показник і найбільшу варіативність, що підтверджує теоретичні дані про її особливу вразливість в умовах тривалого стресу і дозволяє розглядати її як найбільш вразливу ланку у структурі особистісних детермінант стресостійкості. Водночас добросовісність, відкритість до нового досвіду, дружелюбність та екстраверсія можуть розглядатися як ресурсні характеристики, пов'язані зі стресостійкістю через саморегуляцію, когнітивну гнучкість і соціальну підтримку.

Також з'ясовано, що за усіма трьома типами копіngu переважна більшість респондентів демонструє середній рівень використання стратегій, причому найбільш поширеними є емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу. Водночас одна п'ята частина респондентів мають високий рівень унікаючого копіngu, що вказує на наявність у них менш адаптивних способів реагування, які можуть ускладнювати ефективне подолання стресових ситуацій.

Отримані результати дають підстави вважати, що ресурсні риси особистості (добросовісність, відкритість, дружелюбність, екстраверсія) у поєднанні з адаптивними копіng-стратегіями можуть підтримувати стресостійкість, тоді як відносно нижча емоційна стабільність та переважання унікаючих стратегій подолання виступають вразливими ланками, що можуть обмежувати стресостійкість дорослих осіб в умовах тривалого воєнного напруження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко В. В. Вплив подій війни як причина виникнення стресу в дітей та дорослих. *Стрес від війни крізь призму вікової психології: матеріали круглого столу*. Київ, 2025. С. 49–50.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Бондарчук О. І., Ткач Т. В., Гордієнко Н. В. та ін. Соціально-психологічні особливості дорослої людини: інформаційно-методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти. Київ: Університет менеджменту освіти НАПН України, 2015. 50 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Informatsiino-metod.materialy_Bondarchuk_9.01.2015.pdf.
4. Вишньовський В., Чайківський А. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2021. Вип. 2 (25). С. 241–246. URL: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21vvvopd.pdf>.
5. Довбня С. Ю. Стресостійкість – психологічний феномен: теоретичний аналіз. *Габітус*. 2025. Вип. 69. Т. 1. С. 62–67. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.10>.
6. Іванцянч В. В. Стресостійкість: чинники та особливості прояву в учнівської молоді. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. 2020. Т. IX. Вип. 13. С. 116–124.
7. Квасній О. Р., Колос В. О., Духовний І. О. Вплив війни на психологічний стан населення в Україні. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 1 (47). С. 1562–1573. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-1562-1573](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-1562-1573).
8. Кліманська М.Б., Галецька І.І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Psychological Journal*. 2019. Т. 5. Вип. 9. С. 57–74. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>

9. Кондратюк С. М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Habitus*. 2023. Вип. 56. С. 159–163. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/56-2023/29.pdf>.
10. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218. URL: <https://nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol7/025.pdf>.
11. Костюченко Т., Волосевич І. Вплив війни на молодь в Україні 2024: дослідження. Київ: Info Sapiens; ПРООН, 2024. 84 с. URL: https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2024-12/undp-impact-of-war-on-youth-in-ukraine_0.pdf.
12. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. Вип. 7 (36). С. 98–117. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/7_36_2018/Bulletin_7_36_Social_and_behavioral_sciences_Olenz_Kravtsova_UA.pdf.
13. Носова О. В. Психологічні чинники стресостійкості особистості. *Габітус*. 2025. Вип. 69. Т. 1. С. 191–196. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.33>.
14. Оверчук В. А., Кузнєцова О. В. Детермінанти стресостійкості особистості. *Наукові перспективи*. 2022. № 10 (28). С. 336–345. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-10\(28\)-336-345](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-10(28)-336-345).
15. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-ге, стер. Київ: Кондор, 2015. 469 с.
16. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД: збірник наукових праць*. Переяслав-Хмельницький, 2012. С. 131–133.
17. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І.*

Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 89–98. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>.

18. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія».* 2022. № 14. С. 9–15.

19. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с. URL: <https://philosophical.cnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/12/2021/05/Vikova-psykhohohiya-3.pdf>.

20. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024. Т. 35 (74). № 4. С. 91–95. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>.

21. Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2023. Вип. 1. С. 91–97. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.15>.

22. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 272 с.

23. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2023. Вип. 16. С. 64–71.

24. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал.* 2020. № 2 (80). С. 66–72. DOI: [10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236](https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236)

25. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства.* 2023. № 10. С. 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

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

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

Для того, щоб позначити Вашу відповідь у бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один із п'яти варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «4», який краще за все відображує Вашу думку: «0» - зовсім невірно; «1» - дуже рідко вірно; «2» - іноді вірно; «3» - часто вірно; «4» - майже завжди вірно.

1. *Я можу адаптуватися до змін.*

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

2. *Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.*

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

3. *Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.*

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

4. *Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.*

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

5. *Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів*

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

6. *Я вважаю, що можу досягти своїх мети, навіть якщо є перешкоди.*

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

7. *У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.*

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

8. *Я не з тих, кого зупиняють невдачі.*

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

9. *Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.*

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

10. *Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.*

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

ДОДАТОК Б

Таблиця 1

**Індивідуальні показники стресостійкості респондентів
за методикою CD-RISC-10**

№	Стать	Вік	Професія	Бал	Рівень стресостійкості
P1	Жін	27	Менеджер з продажу	25	Низький
P2	Жін	24	Викладач	24	Низький
P3	Чол	34	SEO-спеціаліст	31	Помірний
P4	Чол	24	Маркетолог	30	Помірний
P5	Чол	25	Менеджер у компанії	33	Високий
P6	Жін	25	Фінансист	28	Помірний
P7	Чол	37	Веб-дизайнер	32	Помірний
P8	Чол	27	Менеджер	30	Помірний
P9	Чол	24	Ріелтор	30	Помірний
P10	Жін	32	Провізор	32	Помірний
P11	Жін	28	Аналітик	34	Високий
P12	Жін	21	Медична сестра	27	Помірний
P13	Жін	22	Студентка	26	Низький
P14	Жін	28	Фізичний терапевт	21	Низький
P15	Чол	25	Тех. координатор	28	Помірний
M = 28,73; SD = 3,63; Мін = 21; Макс = 34				28,73	Помірний

ДОДАТОК В

Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI-UKR

Інструкція. Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, ніж друга.

Бачу себе як людину, яка є:

Твердження	Абсолютно не погоджуюсь(1)	Не погоджуюсь(2)	Швидше не погоджуюсь(3)	Важко сказати(4)	Швидше погоджуюсь(5)	Погоджуюсь(6)	Абсолютно погоджуюсь(7)
1. Товариська, активна							
2. Критична, конфліктна *							
3. Сумлінна, дисциплінована							
4. Тривожна, схильна перейматися *							
5. Відкрита до нового, різностороння							
6. Стримана, тиха *							
7. Тактовна, співчутлива, приязна							
8. Неорганізована, легковажна *							
9. Спокійна, емоційно стабільна							
10. Не любить змін і пошуку нових рішень *							

ДОДАТОК Г

Таблиця 1

**Індивідуальні показники особистісних рис респондентів за методикою
TIPI-UKR**

№	Стать	Вік	Е	Д	До	ЕС	В
P1	Жін	27	5.0	7.0	5.0	6.0	5.0
P2	Жін	24	5.5	7.0	6.0	4.5	6.0
P3	Чол	34	4.0	6.0	6.0	5.0	4.0
P4	Чол	24	4.5	4.5	4.0	5.0	4.5
P5	Чол	25	5.0	7.0	5.0	2.5	7.0
P6	Жін	25	3.0	4.5	4.0	3.5	6.5
P7	Чол	37	3.0	5.0	5.0	7.0	6.5
P8	Чол	27	4.0	4.0	4.0	5.0	4.5
P9	Чол	24	7.0	5.0	4.0	4.0	5.0
P10	Жін	32	4.5	5.5	5.5	4.0	4.5
P11	Жін	28	4.5	5.0	5.5	4.0	5.5
P12	Жін	21	5.5	7.0	5.0	3.5	5.0
P13	Жін	22	4.0	5.5	5.5	5.5	5.0
P14	Жін	28	4.0	6.0	5.5	3.0	6.0
P15	Чол	25	4.0	5.5	5.5	4.0	5.0
M			4,50	5,63	5,03	4,43	5,33
SD			1,02	1,01	0,72	1,18	0,88

ДОДАТОК Д

**Методика Brief-COPE (Carver et al.) в україномовній адаптації
Т.Яблонської, О. Верніка, Г. Гайворонського**

Інструкція. Наступні твердження стосуються того, **як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення**. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас, відмітивши той варіант відповіді на кожне твердження, який найбільше відповідає Вашим діям.

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

8. *Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

9. *Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

10. *Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

11. *Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

12. *Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

13. *Я критикував(ла) себе.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

14. *Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

15. *Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

16. *Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила

- В) робив/ робила це час від часу
Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
Б) рідко це робив/ робила
В) робив/ робила це час від часу
Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

18. Я жартував(ла) з цього приводу.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
Б) рідко це робив/ робила
В) робив/ робила це час від часу
Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
Б) рідко це робив/ робила
В) робив/ робила це час від часу
Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
Б) рідко це робив/ робила
В) робив/ робила це час від часу
Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
Б) рідко це робив/ робила
В) робив/ робила це час від часу
Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
Б) рідко це робив/ робила
В) робив/ робила це час від часу
Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
Б) рідко це робив/ робила
В) робив/ робила це час від часу
Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

24. Я вчив(ла)ся жити з цим.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
Б) рідко це робив/ робила
В) робив/ робила це час від часу
Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

25. *Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

26. *Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила.

27. *Я молив(ла)ся або медитував(ла).*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

28. *Я сміяв(ла)ся над ситуацією.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

ДОДАТОК Е

Таблиця 3

Показники копінг-стратегій респондентів за методикою Brief-COPE

Шкала	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	M	SD
Копінг, фокусований на проблемі (пп. 2,7,10,12,14,17,23,25)																	
Активне подолання	5	2	6	3	7	7	7	7	7	7	8	6	8	8	6	6.3	1.75
Інформаційна підтримка	4	5	5	2	6	7	3	4	5	4	5	6	6	6	7	5.0	1.41
Позитивний рефреймінг	5	2	3	3	4	5	8	6	6	2	8	5	5	5	6	4.9	1.85
Планування	5	3	7	4	8	8	7	7	6	7	7	8	8	6	7	6.5	1.51
Копінг, фокусований на емоціях (пп. 5,9,13,15,18,20,21,22,24,26,27,28)																	
Емоційна підтримка	3	6	6	3	6	5	3	6	7	5	6	7	6	6	5	5.3	1.35
Вираження емоцій	5	4	5	3	6	5	2	6	7	4	6	7	7	6	4	5.1	1.51
Гумор	3	6	3	4	7	4	6	6	3	4	7	4	4	2	6	4.6	1.59
Прийняття	8	8	8	5	8	8	8	8	6	5	7	8	7	8	7	7.3	1.10
Релігія	3	3	2	2	6	2	2	4	3	6	6	5	5	5	3	3.8	1.57
Самозвинувачення	2	2	2	2	7	4	2	4	5	2	5	5	2	4	5	3.5	1.64
Унікаючий копінг (пп. 1,3,4,6,8,11,16,19)																	
Самовідволікання	3	6	6	3	7	5	4	5	7	6	6	7	7	7	4	5.5	1.46
Відмова	2	2	4	2	3	2	4	3	3	3	3	7	3	2	4	3.1	1.30
Вживання речовин	2	2	4	2	5	5	2	3	6	3	2	2	2	2	4	3.1	1.39
Поведінкове розмежування	2	2	3	2	4	2	4	2	2	2	3	5	4	3	2	2.8	1.01
Проблемно-орієнтований	19	12	21	12	25	27	25	24	24	20	28	25	27	25	26	22.7	5.02
Емоційно-орієнтований	24	29	26	19	40	28	23	34	31	26	37	36	31	31	30	29.7	5.64
Унікаючий	9	12	17	9	19	14	14	13	18	14	14	21	16	14	14	14.5	3.31