

**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
СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Виконала: студентка групи С-9-24-Б1ПС(4,0 д)
освітньо-професійної програми «Психологія»

Самоха Анастасія Андріївна

Керівник: *Коняєва Лілія Дмитрівна*

Результат _____; дата _____

Перевірив _____
(Підпис) ПІБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	7
1.1. Поняття стресу та стресостійкості у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників	7
1.2. Компоненти стресостійкості та її особистісні детермінанти	12
1.3. Особливості особистісного розвитку старшокласників як передумови формування їх стресостійкості	18
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	25
2.1. Організація і методи дослідження стресостійкості старшокласників та її особистісних детермінантів	25
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей стресостійкості старшокласників та її особистісних детермінантів в умовах воєнного часу	
Висновки до другого розділу	33
Висновки до другого розділу	41
ВИСНОВОК	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	49

ВСТУП

Актуалізація теми. Швидкоплинний ритм інформаційно-комунікативного суспільства, конфліктно-агресивне комунікативне середовище, низький рівень організаційної культури, кризові соціальні явища та небезпечні умови життєдіяльності виступають стрес-факторами, що зумовлюють особливості розвитку сучасної особистості. В таких умовах зростає роль внутрішніх ресурсів людини, зокрема особистісних детермінантів, які визначають рівень її стресостійкості та здатність до психологічної адаптації.

В Україні проблема стресостійкості особистості набуває особливої актуальності, насамперед серед молоді, яка функціонує в умовах тривалих соціальних і психологічних криз. Пандемія COVID-19 суттєво вплинула на психологічне благополуччя та психічне здоров'я населення, а з 2022 року повномасштабне російське вторгнення на територію України стало чинником потужного стресу. Сукупний вплив цих подій спричинив посилення стресових реакцій, що відображаються на емоційній, когнітивній та поведінковій сферах особистості. У цьому контексті особливої наукової значущості набуває вивчення особистісних детермінантів стресостійкості, тобто індивідуально-психологічних чинників, які сприяють ефективному подоланню стресу та збереженню психічної рівноваги в умовах підвищеного навантаження. До таких детермінантів вчені відносять риси характеру, здатність до саморегуляції, інтернальний локус контролю, самоконтроль, особисту впевненість, емоційну стабільність, мотиваційну спрямованість та адаптивність особистості.

Особливої актуальності проблема стресостійкості набуває в старшому шкільному віці, оскільки на етапі завершення шкільної освіти молодь змушена поєднувати інтенсивне навчання, соціальну активність та підготовку до подальшої професійної діяльності. При цьому навчальна діяльність старшокласників під час війни ускладнюється підвищеним психічним напруженням через безпекові ризики, блекауті, постійний стрес, тривогу за майбутнє та неможливість планувати життя. Тому, важливою особистісною

властивістю для старшокласників є стресостійкість, яка дозволяє ефективно протистояти стресовим факторам під час війни, сприяє збереженню їх емоційної стабільності, регуляції свого емоційного стану та допомагає адаптуватися до кризових умов життєдіяльності. Дослідження вчених показують, що низький рівень стресостійкості у старшокласників пов'язаний зі зниженим самосприйняттям, відсутністю соціальної підтримки та труднощами з емоційною регуляцією, а висока стресостійкість забезпечує продуктивне функціонування, адаптивну саморегуляцію та успішну взаємодію з соціальним середовищем [4]. Саме тому дослідження особистісних детермінантів стресостійкості старшокласників набуває особливої практичної і наукової значущості, адже воно дає змогу виявити фактори, що сприяють їхній здатності ефективно протистояти стресовим впливам сучасного життя.

Проблему стресу та стресостійкості у різних аспектах висвітлювали у своїх роботах такі закордонні вчені як Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, А. Біллінгс, Р. Коста, Р. Мус та ін. Особливий внесок у дослідження детермінантів стресостійкості зробили такі українські психологи як О. Кокур, В. Корольчук, В. Крайнюк, В. Чорнобровкін, Л. Смольська, Т. Циганчук, Г. Дубчак та ін., а також такі зарубіжні психологи як Д. Флетчер, М. Саркар, Р. Родрігес-Рей, Е. Сагоне та Т. Кавчич, а особливості стресостійкості та психологічної резильєнтності старшокласників вивчали Е. Мастен, С. Лутар, М. Раттер, Н. Гармезі, Е. Вернер, Р. Брукс. М. С. Кудінова, В. І. Кириченко, О. О. Єжова, А. Кульчицька, О. Ших та інші.

Проте, попри значну кількість наукових праць та різноманітні підходи до розуміння стресостійкості та її детермінантів, ця проблема залишається недостатньо вивченою саме у старшому шкільному віці під час воєнного стану. Результати цього дослідження можуть стати підґрунтям для розробки ефективних корекційно-розвивальних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості старшокласників та оптимізацію процесу їх соціально-психологічної адаптації до складних умов воєнного часу. Таким чином, виникає

об'єктивна необхідність у ґрунтовному дослідженні особистісних детермінантів стресостійкості старшокласників.

Об'єктом дослідження є стресостійкість як феномен психіки особистості.

Предметом дослідження є особистісні детермінанти стресостійкості старшокласників в умовах воєнного часу.

Мета роботи – теоретично проаналізувати і емпірично дослідити особливості стресостійкості старшокласників та її особистісні детермінанти в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел визначити сутність поняття стресостійкості, охарактеризувати її структуру та проаналізувати основні особистісні детермінанти, що впливають на рівень стресостійкості старшокласників.

2. Емпіричним шляхом виявити рівень сформованості стресостійкості та особливості прояву її особистісних детермінантів у старшокласників в умовах воєнного часу.

Для реалізації мети і завдань курсової роботи були використані такі методи дослідження:

1) Теоретичні методи : аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових літературних джерел з проблем стресу, стресостійкості та її особистісних детермінантів, а також вікових особливостей старшокласників.

2) Емпіричні методи: психологічне тестування за наступними методиками: україномовна версія шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації Н.В. Школіної, І.І. Шаповал, І.В. Орлової та ін.; Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (адаптація українською мовою І.Галецька) ; Методика «Особистісні ресурси» О.В. Савченко, С.А. Сукач А.В. Тімакової.

Експериментальна база дослідження. Ліцей #112 імені Т. Шевченка міста Києва

Структура курсової роботи. Курсова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел (24) та (3) додатки. Загальний обсяг роботи складає (51) сторінок , з них основного тексту (44) сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Поняття стресу та стресостійкості у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників

У сучасних умовах українське суспільство стикається з численними психологічними викликами, які значно впливають на щоденне життя громадян. Проблема стресу та стресостійкості набула особливої актуальності з початком повномасштабної війни в Україні. Щодня трапляються травматичні події, які раніше здавалися малоймовірними, з'являється велика кількість стрес-факторів: негативні новини, звук тривоги, трагічні події, насильство, пошкодження житлових умов, перебої зі світлом, водопостачанням та зв'язком, втрата роботи, переїзди та інші життєві труднощі. Все це спричиняє значне навантаження на психіку, погіршення самопочуття, підвищену тривожність та неможливість насолоджуватися звичними буденними справами. Тому надзвичайно важливо досліджувати проблему стресу та шляхи розвитку стресостійкості задля підтримки психологічного здоров'я населення.

«Стрес» як термін почав використовуватись на початку 20-го століття. Уперше застосував цей термін у 1932 р. американський фізіолог Волтер Кеннон (1871–1945), який уперше розглянув організм як відкриту систему, що перебуває у стані рівноваги під регуляцією ендокринної та нервової систем. У своїх працях, зокрема «Деякі загальні характеристики ендокринного впливу на метаболізм» (1926) та «Мудрість тіла» (1932), Кеннон висвітлив механізми підтримки цієї рівноваги, що згодом стало підґрунтям для розгляду адаптаційних реакцій людини на стресові чинники.

У наукову практику поняття стресу було введено та обґрунтовано австрійським патологом та ендокринологом Г.Сельє. Згідно з його концепції стрес – це неспецифічна реакція організму на підвищену вимогу до нього; стан фізіологічної або психологічної напруги, що зумовлюється різноманітними чинниками (соматичними, розумовими, емоційними, зовнішніми або внутрішніми, частіше – їх сукупністю), які спрямовані на порушення функцій організму і яких організм намагається уникнути. Крім того, Г. Сельє розрізняв два типи стресу: дистрес – негативний стрес, що шкодить організму та психічному стану, і еустрес – позитивний, адаптивний стрес, який стимулює організм до розвитку та ефективної діяльності [9].

У подальшому розумінні стресу американські дослідники А. Біллінг та Р. Мус переглянули класичні уявлення про прямий зв'язок між кількістю стресових життєвих подій і рівнем психологічних порушень. Вони наголошували, що самі по собі життєві події не є достатньою умовою виникнення дистресу; вирішальне значення мають індивідуальні способи реагування та наявні соціальні ресурси. В рамках їхнього підходу стрес розглядається не як одинична подія, а як процесуальне явище, що виникає внаслідок взаємодії між стресовими життєвими подіями та індивідуальними реакціями на них. Такий підхід дозволяє відійти від механістичного сприйняття стресу й підкреслює його динамічний та багатокомпонентний характер [18].

Саме ця концепція взаємозв'язку між подіями та індивідуальними реакціями створила основу для подальших досліджень, серед яких особливе місце займає робота американського психолога Р. Лазаруса. Він вивчав стрес як комплексне явище, поєднуючи фізіологічні, психологічні та поведінкові аспекти, та дійшов висновку, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, яка супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи» [8]. У 1980-х роках Лазарус разом з С. Фолкман розробили теорію «Оцінка стресу та подолання стресу», яка суттєво змінила підхід до розуміння стресу. У цій

роботі це поняття розглядається не лише як зовнішній тиск, а як інтерактивний процес, що значною мірою залежить від особистої оцінки події та стратегій її подолання. Згідно з цим підходом, стрес виникає не лише через наявність складної події, а через те, як людина оцінює цю подію та власну здатність з нею впоратися [21].

З огляду на викладене, стрес розглядається як комплексна реакція організму на підвищені вимоги, яка може проявлятися у фізіологічних, психологічних та поведінкових змінах. Класичний підхід Г. Сельє описує дистрес і еустрес, відображаючи негативний та адаптивний ефекти стресу, а дослідження Біллінга та Муса підкреслюють важливість індивідуальних реакцій та соціальних ресурсів у формуванні стресових наслідків. Лазарус та Фолкман розширюють підхід до розуміння стресу як інтерактивного процесу, що значною мірою залежить від оцінки події та здатності людини її подолати. Саме ці підходи підштовхують до проблеми боротьби зі стресом, через що науковці ввели поняття стресостійкості – здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати у відповідь впливу стресових чинників. Слід зазначити, що стресостійкість допомагає людині чинити опір сильним подразникам і сприяє розвитку адаптивності, що дає змогу не лише протистояти стресорам, а й продовжувати власну діяльність без суттєвої шкоди для психічного здоров'я. Разом з тим, стійкість та вміння справлятися з труднощами є важливими чинниками для повноцінного функціонування людини в сучасному суспільстві.

Аналіз наукових праць, присвячених проблемі стресостійкості, свідчить про багатогранність та складність цього феномену. Дослідники розглядають його у різних аспектах, зокрема у контексті адаптаційних можливостей особистості, підтримання працездатності, збереження психічної рівноваги та ефективного виконання діяльності. При цьому характерною особливістю досліджень є розгляд стресостійкості у зв'язку зі здатністю людини долати

складні життєві ситуації, підтримувати значущі міжособистісні зв'язки, зберігати психічне і фізичне здоров'я та реалізовувати життєві цілі.

Різні науковці по-різному підходять до визначення сутності цього поняття, акцентуючи увагу на окремих його складових, зокрема на механізмах саморегуляції, емоційній стійкості та способах подолання стресових ситуацій. [6].

Зокрема, Д. Амірхан підкреслює, що стресостійкість пов'язана із когнітивно зумовленими механізмами додання стресора, зокрема із застосуванням ефективних копінг-стратегій. У своїй праці він виділяє три основні стратегії: розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення. Характерною рисою цих стратегій є їхня здатність підтримувати психологічну рівновагу та ефективність діяльності в стресогенних умовах [17].

У концепції Н. Хаана стресостійкість виступає як інтегративна властивість психіки, що забезпечує оптимальне функціонування в складних і емоційно напружених умовах. Хаан показує, що адаптація до стресу забезпечується комплексом психологічних захисних механізмів і внутрішніх процесів саморегуляції, які підтримують стійкість і стабільність психічного стану. Слід також зауважити, що ці механізми взаємопов'язані і формують єдину систему адаптивних реакцій [20].

Крім того, привертають увагу дослідження Д. Роттера який підкреслює, що на здатність людини протистояти стресу впливає локус контролю. У дослідженнях доведено, що особистості з внутрішнім локусом контролю більш активно шукають шляхи розв'язання проблем, беруть відповідальність за свої дії і тим самим підвищують власну стресостійкість. Звертає на себе увагу той факт, що локус контролю безпосередньо впливає на ефективність використання копінг-стратегій у складних життєвих і професійних ситуаціях [23].

Серед вітчизняних дослідників цієї проблеми, насамперед, слід відзначити праці Ю. Р. Лялюка, який розкриває сутність стресостійкості як інтегральної властивості особистості, що забезпечує оптимальне досягнення

поставленої мети в емоційно напружених ситуаціях діяльності. На його думку, емоційна стійкість виступає ключовим чинником результативності професійної діяльності, оскільки визначає здатність особистості ефективно регулювати емоційні стани та адаптуватися до змінних вимог середовища. Формування та розвиток емоційної стійкості, за Ю. Лялюком, є важливою умовою ефективної адаптації до професійних і життєвих навантажень, що сприяє збереженню працездатності та успішному виконанню завдань у складних умовах [7].

На підставі узагальнення цих підходів можна зробити висновок, що стресостійкість особистості має багаторівневу детермінацію та формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Зовнішні чинники включають оцінку стресової інформації, ефективність застосування копінг-стратегій, вплив травматичних подій і ступінь опрацювання травматичного досвіду, соціальну підтримку, а також психологічну підготовку до дій в екстремальних умовах. Тоді, як внутрішні чинники формування і розвитку стресостійкості включають Я-концепцію особистості, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, характеристики мотиваційної та емоційної сфер, а також первинні характеристики нервово-психічних процесів, що забезпечують швидкість переробки інформації, лабільність нервових процесів, надійність, витривалість, точність і продуктивність діяльності.

У цілому, можна констатувати, що взаємодія цих внутрішніх і зовнішніх чинників формує єдину адаптивну систему, яка забезпечує здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, ефективно функціонувати в умовах стресу та продовжувати діяльність без шкоди для психічного і фізичного здоров'я [6].

Отже, незважаючи на певні відмінності у розумінні змісту та структури феномену стресостійкості, результати досліджень Амірхана, Хаана, Роттера дозволяють стверджувати, що стресостійкість виступає як інтегративна властивість особистості, яка проявляється у здатності зберігати емоційну рівновагу і використовувати психологічні механізми захисту та копінг-стратегії

для адаптації до стресогенних умов. Ця здатність забезпечує не лише збереження психологічної стабільності, але й оптимальну реалізацію життєвих і професійних завдань, сприяючи збереженню міжособистісних зв'язків і досягненню особистісних цілей навіть у складних ситуаціях.

1.2. Компоненти стресостійкості та її особистісні детермінанти

В умовах кардинальних змін усіх сфер життя, що відбуваються в Україні під час війни, проблема стресостійкості особистості набуває особливої актуальності. Сучасні соціальні реалії характеризуються підвищеним рівнем психологічної напруги, невизначеністю та значними емоційними навантаженнями, що потребує від людини здатності ефективно адаптуватися до складних і нестабільних умов життєдіяльності.

Стресостійкість виступає важливим чинником збереження психічного благополуччя та ефективності діяльності особистості. Вона проявляється у здатності людини підтримувати внутрішню рівновагу, регулювати власні емоційні стани, раціонально використовувати психічні ресурси та витримувати значні психологічні навантаження без істотного зниження результативності діяльності. Важливо зазначити, що стресостійкість можна розглядати як умову збереження як психічного, так і фізичного здоров'я особистості, а також як важливий фактор успішності її навчальної та професійної діяльності. Разом з тим напружені та складні ситуації виникають у різних видах діяльності людини, що зумовлює підвищений науковий інтерес до проблеми стресостійкості. У зв'язку з цим особливого значення набуває аналіз внутрішньої структури цього феномену та визначення індивідуально-психологічних чинників, що зумовлюють здатність особистості ефективно протистояти стресогенним впливам. Таким чином, важливим напрямом наукового аналізу є дослідження компонентів стресостійкості та її особистісних детермінантів.

Розгляд структурних компонентів стресостійкості та чинників, що її зумовлюють, дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми формування здатності особистості протидіяти стресу. Це, своєю чергою, сприятиме визначенню умов розвитку та підтримання стресостійкості та підвищенню адаптивних можливостей людини в складних життєвих обставинах. У зв'язку з цим доцільним є виділення основних компонентів стресостійкості, які забезпечують ефективну психофізіологічну, когнітивну, емоційну та поведінкову адаптацію особистості, а також формування внутрішньої мотивації до подолання труднощів. Розгляд цих складових дозволяє комплексно оцінити ресурси особистості та підкреслює взаємозв'язок між структурою стресостійкості та її особистісними детермінантами [7].

В сучасних наукових підходах до проблеми адаптації особистості до стресогенних умов важливо враховувати багатокomпонентний характер стресостійкості. О. А. Кокун розглядає стресостійкість під терміном життєстійкість, підкреслюючи її інтегративний характер, який формується через взаємодію психофізіологічних, когнітивних, емоційних, поведінкових та мотиваційно-ціннісних аспектів особистості. Фізіологічний компонент визначається станом здоров'я, пластичністю нервової системи та здатністю організму адекватно реагувати на фізичні навантаження, що створює базу для ефективного протистояння стресу. Когнітивно-рефлексивний аспект передбачає здатність оцінювати події, аналізувати власну поведінку та формувати адаптивні стратегії мислення, що забезпечує збереження психічної стабільності та підвищує рівень саморегуляції. Емоційно-вольовий компонент проявляється у свідомому контролі емоцій, підтриманні внутрішньої рівноваги та впевненості у власних силах, тоді як поведінковий аспект відображає активні дії щодо подолання стресових ситуацій та вибір ефективних копінг-стратегій. Мотиваційно-ціннісний компонент включає наявність життєвих цілей, системи цінностей і смислів діяльності, які стимулюють подолання труднощів і забезпечують стійку адаптивну поведінку. Слід підкреслити, що аналіз цих

компонентів дозволяє виділити основні ресурси особистості та підкреслити їхню взаємозалежність у формуванні здатності до саморегуляції та ефективного реагування на стресові фактори [5].

Розвиваючи і конкретизуючи ці положення, Т. В. Циганчук у роботі «Емоційний інтелект у структурі стресостійкості студентів» пропонує розглядати емоційний інтелект як ядро стресостійкості, підкреслюючи, що саме здатність усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоції інших та керувати ними забезпечує ефективну адаптивну поведінку в стресових умовах. Важливо зазначити, що усвідомлення власних емоцій дозволяє студентам визначати і аналізувати свої почуття, розуміти їхній вплив на поведінку та реакції. Водночас розуміння емоцій інших людей сприяє більш точній інтерпретації емоційного стану оточення та дозволяє будувати ефективну соціальну взаємодію. Не менш важливою є здатність регулювати власні емоції, що допомагає зменшувати прояви тривоги, страху чи роздратування, підтримувати внутрішню рівновагу та впевненість у складних ситуаціях. При цьому використання емоцій для прийняття рішень і мотивації допомагає планувати дії, знаходити внутрішні ресурси та підтримувати активність у досягненні поставлених цілей [15].

За даними Т. Циганчук, студенти з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту проявляють більший самоконтроль, здатність до адаптації та стресостійкість, тоді як низький рівень емоційних компетенцій пов'язаний із труднощами у саморегуляції та підвищеною тривожністю. Авторка зазначає, що «...у студентів з високим рівнем умінь розпізнавати свої емоції та емоції інших осіб спостерігається більш високий рівень самоконтролю і стресостійкості, ніж у студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту». Таким чином, підхід Т. Циганчук дозволяє поєднати когнітивні, поведінкові та мотиваційні ресурси особистості через призму емоційних компетенцій, роблячи структуру стресостійкості більш цілісною та практично застосовною, особливо у навчальній діяльності та соціально-психологічних ситуаціях, характерних для

студентського середовища. Слід також зауважити, що робота Т. Циганчук логічно продовжує концепцію Кокуна, конкретизуючи, яким чином інтеграція емоційного інтелекту сприяє розвитку життєстійкості та ефективної адаптації особистості [15].

Вивчення стресостійкості передбачає аналіз факторів, що її формують. У психологічній літературі ці фактори зазвичай називають детермінантами стресостійкості, оскільки вони визначають, яким чином особистість реагує на складні або напружені ситуації. Детермінанти поділяють на зовнішні, пов'язані з умовами середовища та соціальними обставинами, і внутрішні, що відображають індивідуально-психологічні особливості особистості. Зовнішні детермінанти охоплюють організаційні умови праці або навчання, професійні вимоги, робочі стреси та міжособистісні конфлікти. Такі фактори можуть підвищувати рівень емоційного напруження, а тривала дія негативних стрес-факторів підвищує ризик розвитку емоційного вигорання, хронічної втоми, депресивних станів та психосоматичних порушень. У цьому сенсі здатність своєчасно реагувати на кризові ситуації та ефективно долати професійні або організаційні труднощі є важливим показником стресостійкості. Внутрішні детермінанти включають темпераментні особливості, рівень інтелектуальної гнучкості, здатність до саморегуляції, емоційну стабільність, впевненість у собі та сформовані копінг-стратегії. Наприклад, сангвінічний тип темпераменту сприяє гнучкому протистоянню новим стрес-факторам і ефективному вибору копінг-стратегій, холеричний тип забезпечує витривалість до психічних навантажень, а меланхолійний — підвищену чутливість до стресорів, що дозволяє уникати деструктивних впливів [1]. Стає очевидним що, стресостійкість формується під впливом взаємодії зовнішніх і внутрішніх детермінант, які визначають характер реакцій особистості, рівень адаптивних можливостей і здатність підтримувати психічне здоров'я в умовах напружених або кризових ситуацій.

Проведений аналіз сучасних наукових підходів до стресостійкості демонструє, що цей феномен є багатокомпонентним і інтегративним явищем, яке формується через взаємодію фізіологічних, когнітивних, емоційних, поведінкових та мотиваційно-ціннісних ресурсів особистості. Як зазначає Ю. Р. Лялюк, стресостійкість дозволяє особистості підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно регулювати емоційні стани та використовувати психічні ресурси у складних умовах, що є критично важливим для збереження психічного благополуччя та ефективності діяльності. Водночас Ю. Лялюк підкреслює, що стресостійкість має не лише захисну функцію, а й сприяє розвитку адаптивних механізмів, які забезпечують готовність до подолання нових викликів і стресогенних впливів [7].

О. М. Кокун розширює цю концепцію, наголошуючи на інтегративності стресостійкості, де фізіологічна база, когнітивні стратегії оцінки подій, емоційно-вольовий контроль і поведінкові дії утворюють єдину систему ресурсів особистості. Психофізіологічний компонент визначає здатність організму адекватно реагувати на навантаження та зберігати життєві функції, когнітивний — забезпечує аналіз ситуацій, прогнозування наслідків і формування адаптивних стратегій, емоційно-вольовий — підтримує внутрішню рівновагу та впевненість у власних силах, а поведінковий — спрямовує на активне подолання труднощів. Мотиваційно-ціннісний аспект визначає наявність цілей, цінностей і смислів, які стимулюють досягнення та стійку адаптивну поведінку [5].

Особливу роль у формуванні стресостійкості займає емоційний інтелект, як показує Т. В. Циганчук. Здатність усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоції інших і керувати ними виступає ядром ефективної адаптації у стресових ситуаціях. Емоційні компетенції дозволяють студентам підтримувати самоконтроль, знижувати рівень тривоги та страху, будувати точну соціальну взаємодію і використовувати емоції для прийняття рішень і мотивації власних дій. Таким чином, інтеграція емоційного інтелекту з когнітивними,

поведінковими та мотиваційними ресурсами створює цілісну систему стресостійкості, яка дозволяє особистості ефективно реагувати на психоемоційні виклики та оптимально використовувати внутрішні резерви.

Серед ключових факторів формування стресостійкості виділяють детермінанти, які визначають ефективність мобілізації ресурсів особистості у складних ситуаціях. Зовнішні детермінанти включають соціально-організаційні умови діяльності, професійні чи навчальні вимоги, характер взаємодії з оточенням і рівень підтримки. Внутрішні детермінанти охоплюють темперамент, емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, здатність до саморегуляції та сформовані копінг-стратегії. Саме взаємодія цих зовнішніх і внутрішніх факторів визначає, наскільки особистість здатна підтримувати адаптивну поведінку. Врахування детермінант дає можливість цілеспрямовано розвивати механізми стресостійкості та підвищувати ефективність адаптації в різних соціально-психологічних умовах.

Таким чином, стресостійкість формується як результат взаємодії різних ресурсів особистості, а її рівень залежить від розвитку когнітивних, емоційних і мотиваційних механізмів. Високий рівень стресостійкості забезпечується саме через гармонійну взаємодію зовнішніх і внутрішніх детермінантів, що дозволяє особистості ефективно протистояти стресогенним впливам і оптимально використовувати внутрішні ресурси. Це підкреслює, що здатність до ефективного протистояння стресу не виникає автоматично, а є результатом комплексного розвитку особистісних детермінантів і інтеграції їхніх функцій.

1.3. Особливості особистісного розвитку старшокласників як передумови формування їх стресостійкості

Останнє десятиліття характеризується посиленням кризових явищ, що суттєво впливають на функціонування особистості та актуалізують проблему її психологічної стійкості. Сучасні соціальні реалії, зокрема воєнні події, зумовлюють необхідність не лише адаптації до складних умов, але й збереження здатності до особистісного розвитку, самореалізації та досягнення життєвих цілей. У цьому контексті особливого значення набувають дослідження феноменів резильєнтності та стресостійкості, які розглядаються як інтегративні властивості особистості, що забезпечують ефективне подолання труднощів, протидію деструктивним впливам та збереження внутрішньої цілісності.

У зв'язку з необхідністю пошуку ресурсів, що сприяють збереженню психічного здоров'я та адаптаційних можливостей людини важливим у цьому аспекті є вивчення детермінантів формування стресостійкості, серед яких провідне місце посідають індивідуально-психологічні та вікові особливості розвитку особистості. Особливої уваги потребує старший шкільний вік як період інтенсивного особистісного становлення. У цей час відбувається якісна перебудова самосвідомості, формується система ціннісних орієнтацій, зростає рівень рефлексії та усвідомленості власних дій і життєвих перспектив. Старшокласники активно здійснюють процес самовизначення, зокрема професійного та життєвого, що супроводжується підвищеним рівнем відповідальності та емоційного напруження. Водночас саме в цей період відбувається становлення механізмів саморегуляції, розвитку вольових якостей і здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій.

Водночас важливо враховувати, що старший шкільний вік охоплює не лише пізній підлітковий період, але й ранню юність як окремий етап психічного розвитку. У наукових дослідженнях рання юність розглядається як період інтенсивного розвитку самосвідомості, формування цілісного уявлення про себе та становлення системи ціннісних орієнтацій особистості. [11].

В цей віковий період посилюється здатність до рефлексії, що проявляється у прагненні до самоаналізу, осмислення власного досвіду та побудови життєвих планів. У сучасних статтях згадують американського психолога, який спеціалізується на психологічному розвитку підлітків, а саме Лоуренса Стейнберга, який у своїх роботах зазначав, що юнацький вік характеризується розвитком абстрактного мислення та орієнтацією на майбутнє, що створює основу для усвідомленого самовизначення, але водночас може супроводжуватися підвищеною емоційною вразливістю.

В період ранньої юності важливим аспектом розвитку є також зміни у сфері міжособистісних взаємин. Зростає значущість спілкування з однолітками, формується потреба у близьких стосунках, більшої довіри та соціальному визнанні. За Т.М. Титаренко, саме якість соціальних зв'язків і підтримка значущого оточення відіграють важливу роль у збереженні психологічного благополуччя особистості та її здатності долати життєві труднощі [14].

Крім того, дослідження стресостійкості вказують на те, що її формування у юнацькому віці пов'язане з розвитком внутрішніх ресурсів особистості, зокрема саморегуляції, почуття контролю над власним життям та активної життєвої позиції. Згідно з підходом А. Мастен, ці якості формуються у процесі нормального розвитку і забезпечують здатність адаптуватися до складних життєвих умов [22].

З огляду на вищезазначене, особливості особистісного розвитку старшокласників виступають важливою передумовою формування їх стресостійкості, оскільки визначають характер реагування на складні життєві обставини, рівень адаптаційних можливостей та здатність до відновлення після стресу[12]. Це зумовлює необхідність ґрунтовного аналізу специфіки особистісного розвитку учнів старшого шкільного віку з метою виявлення психологічних механізмів і чинників, що сприяють формуванню їх стресостійкості.

Особистісний розвиток старшокласників є багатовимірним процесом, що формує основи їх психологічної стійкості та здатності ефективно реагувати на життєві труднощі. Слід зазначити, що саме в підлітковому віці відбувається інтенсивне формування когнітивних, емоційних і соціальних структур особистості, які в подальшому визначають рівень адаптації до стресових ситуацій. Перш за все, дослідження зарубіжних науковців свідчать про те, що феномен резильєнтності не є надзвичайним, а виникає завдяки нормальному функціонуванню базових адаптаційних систем людини, які забезпечують ефективну регуляцію поведінки та емоцій [22].

Важливо зазначити, що класичні довгострокові дослідження Е.Вернер та Р. Сміт демонструють, що навіть діти, які перебували у складних соціально-економічних умовах, здатні до успішної адаптації, якщо їх розвиток супроводжується наявністю стабільної підтримки від значущих дорослих та розвитку внутрішніх ресурсів, таких як відчуття власної компетентності, здатність до саморегуляції та формування життєвих цілей. При цьому слід зауважити, що соціальне середовище, включно з родиною, школою та колективом однолітків, є критично важливим чинником розвитку стресостійкості [24].

Слід підкреслити, що стресостійкість у старшокласників формується не як результат однієї окремої здатності, а як інтеграція внутрішніх психологічних ресурсів та зовнішніх соціальних факторів, що забезпечує стійкість до тривалих та повторюваних стресових ситуацій. Причому характерною особливістю цього процесу є те, що ефективна адаптація забезпечується поєднанням когнітивної гнучкості, здатності до планування та прогнозування наслідків своїх дій, а також розвитку емпатії та соціальних навичок, що дозволяє підліткам підтримувати міжособистісні взаємодії на високому рівні [1].

Разом з тим, аналіз сучасних вітчизняних досліджень показує, що стресостійкість старшокласників залежить не лише від наявності соціальної підтримки чи внутрішніх ресурсів, але й від їх активної участі у навчальному,

громадському та творчому житті. Така діяльність сприяє розвитку самостійності, відповідальності за власні рішення, вчинки та вміння планувати власні дії. Варто також підкреслити, що сильна життєва мотивація та високий рівень саморегуляції допомагають підліткам ефективніше долати негативні емоційні переживання і знижують ризик розвитку психоемоційних труднощів у стресових ситуаціях. Достатньо сказати, що для формування стресостійкості у старшокласників важливу роль відіграє гармонійний розвиток когнітивних, емоційних та соціальних компетентностей, який забезпечує внутрішню стабільність особистості навіть у несприятливих умовах. При цьому психологічні ресурси не діють ізольовано, а взаємодіють із соціальним середовищем, утворюючи комплексну систему адаптації. Саме ці взаємозв'язки стають фундаментом для розвитку стресостійкості та здатності швидко відновлюватися після стресових подій [1].

Проблема розвитку стресостійкості підлітків у вітчизняній психології досі недостатньо вивчена і потребує особливої уваги. Сьогодні українські дослідники активно зосереджуються на формуванні психологічних компетентностей старшокласників як засобу підтримки їх стійкості до стресу, враховуючи вплив соціальних, економічних та екологічних факторів. Важливим компонентом у цьому процесі є розвиток адаптивних стратегій поведінки та емоційного інтелекту, які забезпечують ефективну адаптацію до життєвих труднощів.

Феномен стресостійкості охоплює не лише індивідуальні характеристики підлітка, а й взаємодію з родиною, школою та соціальним оточенням, що формує систему підтримки. Позитивні соціальні взаємодії виявляються критично важливими для розвитку здатності контролювати емоційні реакції, швидко відновлюватися після стресових ситуацій та підтримувати психологічну стабільність у складних умовах. У сучасній науковій літературі все більше підкреслюється, що стресостійкість є комплексним феноменом, який об'єднує внутрішні ресурси особистості та соціальні чинники, що взаємодіють

у процесі розвитку. Дослідження свідчать, що ключовими елементами формування стресостійкості є саморегуляція, соціальна компетентність, когнітивна гнучкість та здатність до ефективної комунікації, що дозволяє підліткам успішно адаптуватися до різноманітних життєвих викликів [1].

При цьому слід зауважити що, недостатня увага приділяється аналізу специфічних чинників розвитку стресостійкості саме у старшокласників, що створює потребу в цільових дослідженнях і практичних програмах підтримки психологічного розвитку підлітків. Значущими є також результати українських досліджень, які підкреслюють роль адаптаційних стратегій у формуванні життєстійкості старшокласників та їхнього емоційного благополуччя [1].

З огляду на викладене, можна констатувати, що особистісний розвиток старшокласників виступає ключовою передумовою формування стресостійкості. Вона формується завдяки інтеграції внутрішніх психологічних ресурсів та соціальної підтримки, а також розвитку когнітивних, емоційних і соціальних компетентностей. Аналіз результатів досліджень зарубіжних і вітчизняних авторів дозволяє не лише пояснити механізми розвитку стресостійкості, але й створювати практичні програми психологічної підтримки старшокласників у складних соціальних умовах.

У цілому, можна стверджувати, що успішний розвиток стресостійкості старшокласників неможливий без системного підходу, який інтегрує внутрішні ресурси особистості, соціальну підтримку та активну участь у різних видах діяльності. Водночас сучасні українські дослідження відкривають нові перспективи для розробки програм розвитку стресостійкості, спрямованих на підвищення психологічного благополуччя та адаптивності старшокласників у різноманітних життєвих ситуаціях.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз проблеми особистісних детермінантів стресостійкості старшокласників в умовах воєнного часу дав змогу розглядати

стрес і стресостійкість як складні, багаторівневі та взаємопов'язані феномени, що потребують комплексного наукового осмислення. Аналіз наукових підходів до розуміння стресу показав, що його трактування еволюціонувало від суто фізіологічного до комплексного психологічного явища, а сучасне бачення стресу інтегрує фізіологічні, когнітивні та поведінкові аспекти. Встановлено, що стресостійкість є інтегративною характеристикою особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах підвищеного психологічного навантаження. Узагальнення наукових позицій низки вчених дозволяє стверджувати, що стресостійкість формується на основі взаємодії когнітивних процесів, емоційної регуляції, поведінкових стратегій і мотиваційних установок. Вона не є вродженою властивістю, а формується у процесі життєвого досвіду та соціальної взаємодії.

Розгляд внутрішньої структури стресостійкості свідчить про її багатокomпонентний характер. Зокрема, вона охоплює психофізіологічний, когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий та мотиваційно-ціннісний компоненти, які взаємодіють між собою та утворюють цілісну систему ресурсів особистості. У науковій літературі також підкреслюється ключова роль емоційного інтелекту як ядра стресостійкості, оскільки саме він забезпечує усвідомлення, регуляцію емоцій та ефективну взаємодію з соціальним оточенням.

З'ясовано, що до детермінантів стресостійкості відносяться зовнішні та внутрішні чинники. До зовнішніх детермінантів належать умови життєдіяльності, соціальне середовище, рівень підтримки та інтенсивність стресогенних впливів. Внутрішні ж детермінанти пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями особистості, такими як темперамент, рівень саморегуляції, когнітивна гнучкість, локус контролю та сформовані копінг-стратегії. Взаємодія цих чинників визначає індивідуальні відмінності у здатності людини адаптуватися до складних життєвих обставин.

Особливе місце у дослідженні займає аналіз старшого шкільного віку як періоду інтенсивного особистісного становлення. У цей час відбувається формування самосвідомості, системи цінностей, життєвих орієнтацій і механізмів саморегуляції, що безпосередньо впливають на рівень стресостійкості. Підвищена емоційна чутливість та необхідність прийняття важливих життєвих рішень поєднуються з розвитком здатності до рефлексії, відповідальності та самоконтролю. Водночас встановлено, що старший шкільний вік охоплює також період ранньої юності, для якого характерні поглиблення самосвідомості, розвиток рефлексії, формування цілісної Я-концепції та системи ціннісних орієнтацій. Саме ці новоутворення виступають важливою психологічною основою формування стресостійкості, оскільки визначають здатність особистості до саморегуляції, усвідомленого вибору поведінкових стратегій та ефективної адаптації до складних життєвих умов.

Результати досліджень низки вчених дали підстави розглядати стресостійкість як закономірний результат функціонування базових адаптаційних систем людини. Важливу роль у цьому процесі відіграють як внутрішні ресурси особистості, так і соціальна підтримка, зокрема з боку родини, педагогів і значущих дорослих. Поєднання цих чинників сприяє розвитку здатності до подолання труднощів, збереження психологічної рівноваги та відновлення після стресових подій. У свою чергу стресостійкість старшокласників формується як результат складної взаємодії особистісних ресурсів і соціальних умов. Вона проявляється у здатності контролювати емоційні стани, адекватно оцінювати ситуації, обирати ефективні стратегії поведінки та зберігати активність навіть у складних обставинах, зокрема в умовах воєнного часу.

Отже, стресостійкість виступає важливою умовою психологічного благополуччя та успішної адаптації старшокласників. Її формування потребує цілеспрямованого розвитку когнітивних, емоційних і мотиваційних ресурсів особистості, а також створення сприятливого соціального середовища.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація і методи дослідження стресостійкості старшокласників та її особистісних детермінантів

Досліджені теоретичні аспекти стресу та опірності до нього дають змогу узагальнити поняття стресостійкості як інтегративної, динамічної властивості особистості, яка забезпечує здатність ефективно протистояти негативному впливу стресових факторів. Вона проявляється у здатності емоційно осмислювати та рефлексувати ситуації, що викликають напруження, а також змінювати їх або адаптуватися до них без суттєвих втрат для психічного та фізичного здоров'я, зберігаючи при цьому продуктивність діяльності. Особливої значущості набуває вивчення особистісних детермінантів стресостійкості, які визначають індивідуальні відмінності у реагуванні на стресові ситуації.

Актуальність проблеми розвитку стресостійкості старшокласників в умовах воєнного часу зумовлюється підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, невизначеністю та впливом травматичних подій, що можуть негативно позначатися на їхній психологічній стабільності та особистісному розвитку. Саме тому за мету було обрано: теоретично обґрунтувати та практично дослідити особистісні детермінанти стресостійкості старшокласників в умовах воєнного часу.

Психодіагностичне дослідження дало змогу визначити як кількісні, так і якісні показники досліджуваної проблематики за допомогою комплексу валідних і надійних психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення рівня стресостійкості та особистісних характеристик, що її зумовлюють.

Емпіричне дослідження проводилося у квітні 2026 року.

База дослідження: Ліцей № 112 ім. Т. Шевченка у м. Київ.

Вибірку склали 10 старшокласників 11 класу. Середній вік досліджуваних – 17 років. Для проведення дослідження було обрано саме учнів випускного класу, оскільки цей віковий період характеризується підвищеним рівнем відповідальності, інтенсивними процесами особистісного самовизначення, а також значним впливом зовнішніх стресорів, зокрема умов воєнного часу, що робить їх особливо вразливими до стресу та водночас актуалізує потребу у формуванні стресостійкості.

Проведення дослідження відбувалося в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms, а статистична обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою програми Microsoft Excel. Дослідження даної курсової роботи проводилося у декілька етапів:

- Перший – підготовчий етап – передбачав вибір теми, аналіз наукової літератури, визначення проблематики, мети та завдань дослідження. Було здійснено теоретичний аналіз стресостійкості особистості та її особистісних детермінантів, визначено передумови її розвитку в умовах воєнного часу. Також на цьому етапі сформовано діагностичний пакет методик, визначено вибірку дослідження, підготовлено протоколи проведення дослідження.
- Другий етап – емпіричний – полягав в організації та безпосередньому проведенні психодіагностичного дослідження серед старшокласників. На даному етапі було здійснено збір емпіричних даних шляхом застосування обраних психодіагностичних методик. Проведені методики дали змогу визначити рівень стресостійкості досліджуваних, особливості їхніх особистісних характеристик (зокрема рівень емоційної стабільності, тривожності тощо), а також окреслити вплив стресогенних чинників воєнного часу. Отримані результати дозволили сформуванати цілісне уявлення про специфіку прояву стресостійкості у старшокласників.

- Третій етап – аналітичний – був спрямований на математико-статистичну обробку отриманих даних за допомогою програми Microsoft Excel, їх систематизацію, кількісний і якісний аналіз. На цьому етапі здійснено інтерпретацію результатів дослідження, узагальнення отриманих даних, формулювання висновків та розробку практичних рекомендацій щодо розвитку стресостійкості старшокласників в умовах воєнного часу.

Характеристика вибірки. У дослідженні узяли участь 10 старшокласників (N=10). Вибірка була сформована за принципом рандомізації серед старшокласників навчальних закладів. Демографічні показники вибірки (гендерний склад) : дівчата – 80% ; хлопці – 20% . Віковий склад респондентів віком 16-17 років. Середній вік вибірки становить приблизно 17 років.

Для отримання об'єктивних даних було обрано методики, що пройшли процедуру адаптації та валідизації на українській вибірці.

Основним інструментом дослідження виступила **україномовна версія шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук.**

Вибір даного інструментарію зумовлений його спрямованістю на визначення рівня стресостійкості особистості, а також можливістю оцінки здатності індивіда ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та долати життєві труднощі, що є особливо актуальним в умовах воєнного часу.

Методика орієнтована на дослідження інтегрального показника стресостійкості як здатності особистості зберігати психологічну рівновагу, контролювати емоційні реакції та успішно функціонувати в умовах підвищеного стресового навантаження. Її метою є визначення індивідуального рівня стресостійкості та оцінка адаптаційного потенціалу особистості.

Структура методики представлена 10 твердженнями, які пропонуються респондентам для самостійного оцінювання. Інструкція передбачає, що досліджуваним необхідно уважно ознайомитися з кожним твердженням і визначити, наскільки воно відповідає їхньому звичному стану та поведінці

протягом певного періоду часу (досвід за минулий місяць). Відповіді надаються за шкалою Лайкерта з п'ятьма варіантами: від 0 – «ніколи» до 4 – «майже завжди». Респондент обирає один варіант відповіді для кожного твердження, що найбільш точно відображає його досвід переживання та подолання стресових ситуацій. Загальний показник визначається шляхом підсумовування балів за всіма пунктами опитувальника і може варіюватися від 0 до 40 балів, де вищі значення свідчать про більш високий рівень стресостійкості.

Методика є однофакторною та не передбачає виокремлення окремих шкал, оскільки всі твердження спрямовані на вимірювання інтегрального показника стресостійкості особистості [16; 19].

Отримані результати стресостійкості доповнюються оцінкою загальної самомотивації та віри у власні можливості, що дозволяє комплексно оцінити психологічний потенціал досліджуваних. У цьому зв'язку наступним інструментом дослідження стала **Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема адаптована українською мовою І. Галецькою**, яка спрямована на вимірювання впевненості особистості у здатності долати труднощі та досягати поставлених цілей.

Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема орієнтована на виявлення загального рівня віри людини у власну спроможність ефективно діяти в умовах різноманітних життєвих ситуацій, зокрема стресових і невизначених. Вона дає змогу оцінити індивідуальні особливості долаючої поведінки, здатність мобілізувати внутрішні ресурси, підтримувати активність і наполегливість у досягненні мети, а також адаптуватися до змін середовища. У межах соціально-когнітивного підходу самоефективність розглядається як важливий регулятор поведінки, що впливає на вибір цілей, рівень зусиль, стійкість до труднощів і швидкість відновлення після невдач.

Теоретичним підґрунтям методики є концепція самоефективності, запропонована А. Бандурою в межах теорії соціального навчання. Згідно з його підходом, поведінка людини формується у взаємодії трьох компонентів –

когнітивної сфери, поведінкових реакцій і впливу середовища, що отримало назву «реципрокної тріади». У цьому контексті самоефективність трактується як оптимістичне переконання у власній здатності успішно подолати труднощі та впоратися з різними стресовими впливами. Подальший розвиток цього підходу в працях Р. Шварцера визначає загальну самоефективність як стійке переконання особистості у власній компетентності ефективно діяти в умовах змін і невизначеності.

Структурно опитувальник складається з 10 тверджень, кожне з яких відображає окремі аспекти долаючої поведінки та орієнтації на успішне подолання труднощів. Респонденту пропонується самостійно оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою, що включає такі варіанти відповідей: «ніколи» (1), «інколи» (2), «переважно так» (3), «так, завжди» (4), що забезпечує простоту та зручність застосування методики. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу, який відображає рівень загальної самоефективності: чим вищий показник, тим більш вираженою є впевненість у власній здатності контролювати ситуацію та ефективно діяти.

Варто зазначити, що німецька версія шкали (General Self-Efficacy Scale), розроблена Р. Шварцером і М. Єрусалемом у 1979 році, спочатку містила 20 тверджень, однак у подальшому була скорочена до 10 пунктів, що підвищило ергономічність методики при збереженні її психометричних показників. На сьогодні методика адаптована більш ніж 26 мовами, зокрема й українською.

Шкала може застосовуватися як для дорослих, так і підлітків віком від 12 років, що робить її універсальним інструментом у психологічній практиці. Вона широко використовується для вивчення адаптаційних можливостей особистості, рівня стресостійкості та особливостей саморегуляції. Зокрема, шкалу можна використовувати для прогнозування адаптивності до життєвих змін, що дозволяє розглядати самоефективність як індикатор якості життя в конкретний період.

Надійність і валідність методики підтверджені численними кроскультурними дослідженнями: показники внутрішньої узгодженості (за альфою Кронбаха) варіюються в межах 0,75–0,91, тоді як для української версії цей показник становить близько 0,84. Окрім того, середнє значення загальної самоефективності становить 28,32 бала, при цьому верхній квартиль перевищує 32,1 бала, а нижній — становить менше 24,6 бала, що дає змогу інтерпретувати отримані результати в межах нормативних показників.

Використання Шкали загальної самоефективності дозволяє комплексно оцінити віру особистості у власні можливості, її здатність до саморегуляції та подолання труднощів, що є важливими чинниками успішної соціально-психологічної адаптації [2; 3].

З метою подальшого поглиблення аналізу внутрішніх детермінантів адаптивності та виявлення ресурсного потенціалу особистості, наступним етапом дослідження стало застосування методики **«Особистісні ресурси» О.В. Савченко, С.А. Сукач та А.В. Тімакової**, яка дозволяє комплексно оцінити систему внутрішніх ресурсів, що забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій. Ця методика спрямована на вимірювання трьох ключових компонентів резильєнтності: запасу особистісних ресурсів, тобто уявлення досліджуваного про наявні у нього психічні та емоційні ресурси та можливість їх мобілізації у складних обставинах; здатності відновлювати ресурси, що відображає рівень організації самопідтримки, швидкості регенерації сил та пошуку зовнішньої підтримки; а також стратегій самодопомоги, які характеризують сформовані копінг-механізми для нормалізації емоційного стану після стресових подій.

Методика включає 13 тверджень, розподілених на три шкали: «Достатність ресурсів», «Стратегії відновлення ресурсів» та «Емоційна спустошеність». Респонденти оцінюють кожне твердження за п'ятибальною шкалою від «повністю не погоджуюсь / майже ніколи» до «повністю

погоджуюсь / майже завжди», що дозволяє кількісно визначити рівень ресурсної наповненості особистості.

1. **Шкала «Достатність ресурсів»** оцінює усвідомлення особистістю власних психічних, емоційних та когнітивних можливостей, а також готовність мобілізувати їх у стресових умовах. Високі показники цієї шкали свідчать про впевненість у своїх силах, здатність до самостійного планування дій, ефективну організацію ресурсів та прагнення до активного подолання складнощів. Низькі результати вказують на відчуття дефіциту внутрішніх ресурсів, схильність до пасивності, тривожність та обмежену здатність до самостійного прийняття рішень. Ця шкала дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття ресурсної достатності, що є важливим компонентом адаптивності особистості.
2. **Шкала «Стратегії відновлення ресурсів»** відображає здатність особистості ефективно регулювати психоемоційний стан та відновлювати ресурси після навантаження. Вона включає оцінку активних і пасивних стратегій самопідтримки, використання соціальної підтримки, фізичних вправ та інших способів відновлення. Високі результати цієї шкали свідчать про сформовані адаптивні копінг-стратегії, усвідомлене використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для підтримки емоційної рівноваги та збереження працездатності. Низькі показники сигналізують про обмежені можливості саморегуляції, слабку здатність відновлювати психоемоційний стан та підвищену вразливість до стресових факторів.
3. **Шкала «Емоційна спустошеність»** фіксує прояви втоми, зниження мотивації, апатії та психоемоційного виснаження, що відображає ступінь виснаження ресурсного потенціалу. Високі показники цієї шкали вказують на значне навантаження, зниження ефективності адаптивних реакцій, а також потенційну загрозу розвитку хронічного стресу та психосоматичних симптомів. Низькі результати свідчать про внутрішню стабільність, адекватний рівень енергетичних ресурсів та стійкість до

стресу. Шкала дозволяє оцінити рівень психоемоційного виснаження та необхідність корекційних заходів.

Для оцінки психометричних характеристик методики проводилися стандартні процедури: дискримінативність тверджень перевірялася за критерієм Фергюсона, внутрішня структура аналізувалася через експлораторний факторний аналіз із обертанням матриці Varimax, надійність шкал оцінювалася коефіцієнтом альфа-Кронбаха та ретестом, а конвергентна валідність – кореляційним аналізом зі стандартизованими методиками суб'єктивного благополуччя, майндфулнес та стресостійкості. Результати показали достатню дискримінативність більшості тверджень, адекватну внутрішню узгодженість шкал, а також значущі кореляції з показниками психологічного та гедонічного благополуччя, що підтвердило валідність методики. Застосування методики охоплює дослідження адаптивності особистості у навчальному, професійному та соціальному контексті, оцінку готовності до подолання стресових ситуацій, а також планування психологічної підтримки та розвитку ресурсного потенціалу. Комплексне використання шкал дозволяє визначити не лише загальний рівень внутрішніх ресурсів, але й конкретні напрями їх розвитку, що є важливим для психологічної діагностики, консультування та наукових досліджень.[10; 13].

Застосування методик CD-RISC-10, Шкали загальної самоефективності та методики «Особистісні ресурси» дозволило всебічно оцінити внутрішні детермінанти стресостійкості старшокласників в умовах воєнного часу. Методика CD-RISC-10 забезпечила вимір інтегрального рівня стресостійкості, здатності зберігати психологічну рівновагу та контролювати емоційні реакції під впливом стресових факторів. Шкала загальної самоефективності дозволила оцінити віру учнів у власні можливості, здатність до саморегуляції, активного долавання труднощів і підтримки адаптивної поведінки у складних ситуаціях. Методика «Особистісні ресурси» доповнила цю оцінку, визначивши запас внутрішніх ресурсів, ефективність стратегій їх відновлення та ступінь

психоемоційного виснаження, що разом дало змогу отримати повну картину адаптивного потенціалу особистості. Системне використання цих методик дозволило не лише кількісно визначити рівень стресостійкості та ресурсного потенціалу, а й виявити конкретні механізми саморегуляції та стратегій подолання стресу, що є критично важливими для розуміння особливостей адаптації підлітків у умовах воєнного часу.

Наступним кроком нашого емпіричного дослідження був аналіз та якісна інтерпретація отриманих даних, які представлені у наступному підрозділі.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей стресостійкості старшокласників та її особистісних детермінантів

в умовах воєнного часу

Аналіз результатів дослідження *україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)*. Адаптація Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук, ми здійснили на основі інтегрального показника стресостійкості, що відображає загальний рівень здатності особистості до подолання стресових ситуацій.

Таблиця 2.1

Особливості прояву рівня стресостійкості у старшокласників україномовною версією шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (

Показник	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Стресостійкість	7	70%	2	20%	1	10%

Аналіз результатів дослідження стресостійкості старшокласників показав особливості загального рівня здатності респондентів до подолання стресових

ситуацій, психологічної адаптації та відновлення після психоемоційних навантажень.

Отримані результати свідчать, що переважна більшість досліджуваних має низький рівень стресостійкості – 70% осіб. Це вказує на недостатню сформованість особистісних ресурсів, необхідних для ефективного подолання стресу, емоційної стабільності та адаптації до складних життєвих умов. Відповідно до положень, наведених у дослідженні Школіної Н.В. та інших, низькі показники за шкалою CD-RISC-10 можуть свідчити про обмежену здатність до відновлення після стресових впливів, підвищену чутливість до стресогенних факторів та знижену впевненість у власних ресурсах подолання труднощів. У контексті воєнного часу це може проявлятися у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності та складнощах адаптації до невизначених умов.

Середній рівень стресостійкості виявлено у 20% респондентів. Такі учні демонструють відносно сформовані механізми подолання стресу та здатність адаптуватися до складних життєвих ситуацій у більшості випадків. Вони можуть зберігати емоційну рівновагу та використовувати наявні ресурси для подолання труднощів, однак у ситуаціях інтенсивного стресу їхня стійкість може знижуватися, що потребує додаткової психологічної підтримки або розвитку копінг-стратегій.

Високий рівень стресостійкості виявлено лише у одного старшокласника (10% осіб). Це свідчить про достатньо сформовані особистісні ресурси у респондента, його високий рівень психологічної адаптивності, здатність ефективно протистояти стресовим впливам, зберігати внутрішню рівновагу та швидко відновлюватися після психоемоційних навантажень. Люди з високим рівнем стресостійкості характеризуються більшою впевненістю у власних можливостях та здатністю конструктивно діяти навіть в умовах невизначеності та підвищеної напруги.

У цілому результати дослідження свідчать про переважання низького рівня стресостійкості серед старшокласників, що вказує на недостатній рівень сформованості особистісних ресурсів, необхідних для ефективного подолання стресу в умовах воєнного часу. Це актуалізує потребу у розвитку психологічної стійкості, формуванні адаптивних стратегій поведінки та зміцненні внутрішніх ресурсів учнівської молоді.

З огляду на те, що одним із ключових особистісних ресурсів, пов'язаних зі стресостійкістю, є переконання людини у власній здатності ефективно діяти в складних ситуаціях, у межах дослідження було додатково діагностовано рівень загальної самоефективності респондентів за допомогою *Шкали загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (General Self-Efficacy Scale, GSE; Schwarzer, R., & Jerusalem, M.)*.

Таблиця 2.2

Відсотковий розподіл старшокласників за рівнями загальної самоефективності за методикою Р. Шварцера і М. Єрусалема (GSE)

Показник	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Самоефективність	4	40%	4	40%	2	20%

Інтерпретація отриманих даних загальної самоефективності старшокласників за методикою GSE показав особливості суб'єктивної оцінки респондентами власної здатності ефективно діяти в складних життєвих ситуаціях та долати труднощі. Отримані результати свідчать, що у нашій вибірці рівною мірою представлений низький рівень самоефективності – у 40% осіб та середній її рівень – у 40% осіб. Низький рівень самоефективності вказує на недостатню впевненість учнів у власних можливостях успішно справлятися з труднощами, що може супроводжуватися сумнівами у власних ресурсах, підвищеною невпевненістю та схильністю до уникнення складних ситуацій. У контексті воєнного часу це може ускладнювати процес адаптації та підсилювати переживання стресу. Середній рівень самоефективності свідчить

про відносно стабільну, але ситуативну впевненість у власних силах. Такі учні зазвичай вірять у можливість подолання труднощів, однак у складних або непередбачуваних обставинах їхня впевненість може знижуватися, що впливає на ефективність поведінки та вибір стратегій подолання стресу.

Високий рівень самоефективності зафіксовано у 20% досліджуваних, які мають чітко сформовану віру у власні можливості, впевненість у здатності знаходити ефективні рішення у складних ситуаціях та наполегливість у досягненні цілей. Такі респонденти, як правило, демонструють більш адаптивну поведінку та конструктивні стратегії подолання труднощів навіть в умовах підвищеного стресу.

З метою більш глибокого вивчення особистісних детермінантів стресостійкості старшокласників було також використано методикою «Особистісні ресурси» О.В. Савченко, С.А. Сукача, А.В. Тімакової.

Таблиця 2.3

Особливості прояву показників особистісних ресурсів у старшокласників за методикою «Особистісні ресурси» О.В. Савченко, С.А. Сукача, А.В.

Тімакової

Шкали особистісних ресурсів	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Достатність ресурсів	-	-	9	90%	1	10%
Стратегії відновлення ресурсів	2	20%	8	80%	-	-
Емоційна спустошеність	5	50%	3	30%	2	20%
Загальний рівень ресурсної наповненості	1	10%	8	80%	1	10%

Методика «Особистісні ресурси» О.В. Савченко, С.А. Сукача, А.В. Тімакової містить три діагностичні шкали, тому аналіз отриманих результатів

було здійснено окремо за кожною з них, що дозволяє більш узагальнено оцінити ресурсний стан досліджуваних старшокласників.

За шкалою «Достатність ресурсів» встановлено, що переважна більшість респондентів (90% осіб) демонструє середній її рівень, що свідчить про загалом достатнє, проте не завжди стабільне відчуття наявності внутрішніх сил та енергетичного потенціалу для виконання повсякденних завдань. Такі учні зазвичай почуваються функціонально спроможними, однак їхній ресурсний стан може змінюватися залежно від зовнішніх обставин і рівня навантаження. Високі показники виявлено у однієї особи (10%), що характеризує виражену життєву активність, відчуття внутрішньої наповненості та здатність ефективно відновлювати власні сили після напруження. Низьких значень за цією шкалою не зафіксовано, що свідчить про відсутність критичного дефіциту життєвих ресурсів у вибірці.

Подібна тенденція простежується і за шкалою «Стратегії відновлення ресурсів», де домінує середній їх рівень – у 80% осіб. Це вказує на те, що більшість старшокласників володіє певними способами самопідтримки, однак застосовує їх нерегулярно або ситуативно, без чітко сформованої системи відновлення психологічного стану. Низький рівень за цією шкалою виявлено у 20% осіб, що може свідчити про обмежене розуміння ефективних механізмів самопомоги та труднощі у їх використанні, а також певну залежність від зовнішніх факторів у регуляції власного стану. Високих показників за цією шкалою не зафіксовано, що може вказувати на відсутність у вибірці респондентів із повністю сформованим та усвідомлено використовуваним арсеналом відновлювальних стратегій.

Щодо шкали «Емоційна спустошеність», то найбільш поширеним є низький її рівень – 50% осіб, що свідчить про збереження емоційної залученості, достатній рівень життєвої енергії та відсутність вираженого виснаження. Середній рівень зафіксовано у 30% осіб, що може вказувати на періодичне зниження у них енергетичного потенціалу, ситуативну втому та нестабільність

емоційного стану. Високий рівень емоційної виснаженості виявлено у 20% старшокласників, що свідчить про наявність у них ознак психоемоційної втоми, зниження внутрішньої активності та труднощі у відновленні ресурсного стану після навантажень.

Узагальнений показник ресурсної наповненості переважно характеризується середнім рівнем – у 80%, що відображає загалом достатній, але нестійкий ресурсний потенціал старшокласників. Це означає, що ці учні здатні справлятися з повсякденними вимогами, однак у складних або тривалих стресових ситуаціях їхні ресурси можуть виснажуватися. Низький та високий рівні виявлено однаковою мірою – по 10% (по 1 особі), що відповідно свідчить про наявність як респондентів із зниженим ресурсним потенціалом і труднощами адаптації, так і осіб із вираженою внутрішньою стійкістю та високим рівнем відновлювальних можливостей.

Узагальнення результатів дослідження за трьома застосованими нами методиками свідчить про переважання середніх і низьких показників стресостійкості, самоефективності та ресурсної наповненості у старшокласників. Відсутність або незначна представленість високих рівнів за окремими показниками може вказувати на недостатню сформованість стійких внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективного подолання стресових ситуацій, що особливо актуально в умовах воєнного часу.

Водночас отримані результати дозволяють припустити, що підвищена вразливість до стресу та нестабільність психологічних ресурсів можуть бути пов'язані з обмеженим досвідом конструктивного подолання труднощів і недостатнім розвитком навичок саморегуляції. У цьому контексті важливим є впровадження психологічних заходів, спрямованих на розвиток самоефективності, формування адаптивних копінг-стратегій, навчання методам емоційної саморегуляції та відновлення ресурсного стану, що може сприяти зниженню емоційної виснаженості та підвищенню загального рівня психологічної стійкості.

З метою виявлення характеру взаємозв'язків між показниками психологічних ресурсів і стресостійкості старшокласників було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. У таблиці 2.4 представлені статистично значущі взаємозв'язки, а також окремо відзначено тенденцію.

Кореляційний аналіз показав наявність кількох значущих взаємозв'язків. Зокрема, виявлено статистично значущий прямий взаємозв'язок між стресостійкістю та самоефективністю ($r = 0,730$). Це означає, що старшокласники, які більше впевнені у власних можливостях досягати цілей і долати труднощі, демонструють вищий рівень стресостійкості. Такий зв'язок можна пояснити тим, що віра у власну ефективність сприяє активному подоланню труднощів, зменшує відчуття безпорадності та підвищує здатність адаптуватися до стресових ситуацій, що є особливо актуальним у підлітковому віці, коли зростає навчальне та соціальне навантаження.

Таблиця 2.4

Кореляційні взаємозв'язки між показниками стресостійкості, самоефективності та особистісними ресурсами старшокласників

Показники	самоефективність	Достатність ресурсів	Стратегії відновлення ресурсів	Ресурсна наповненість
стресостійкість	,730*	0,507	0,629	0,57
самоефективність	1	,794**	0,417	0,595
достатність.ресурсів	,794**	1	0,107	,770**
Стратегії відновлення ресурсів	0,417	0,107	1	0,341
емоц.спустошеність	0,221	-0,078	0,343	-0,511
ресурсна.наповненість	0,595	,770**	0,341	1

Примітка: ** – рівень значущості при $p \leq 0,01$; * – рівень значущості при $p \leq 0,05$.

Також зафіксовано значущий прямий зв'язок між самоефективністю та достатністю ресурсів ($r = 0,794$). Це свідчить про те, що старшокласники з високим рівнем самоефективності схильні оцінювати свої внутрішні та зовнішні ресурси як більш достатні. Ймовірно, впевненість у собі сприяє

кращому усвідомленню та використанню наявних ресурсів (часу, підтримки, знань, навичок), що підсилює відчуття контролю над ситуацією.

Крім того, виявлено значущий прямий зв'язок між достатністю ресурсів і ресурсною наповненістю ($r = 0,770$). Це означає, що чим більше старшокласники відчують наявність необхідних ресурсів, тим вищим є загальний рівень їх ресурсної наповненості. Такий результат є логічним, оскільки достатність ресурсів виступає базою для формування загального ресурсного стану особистості, включаючи емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти.

Окремо варто зазначити наявність тенденції до прямого зв'язку між стресостійкістю та стратегіями відновлення ресурсів ($r = 0,629$). Хоча цей показник не досяг рівня статистичної значущості, він вказує на те, що старшокласники з вищою стресостійкістю, ймовірно, частіше використовують ефективні способи відновлення своїх ресурсів (відпочинок, соціальна підтримка, саморегуляція). Це може свідчити про поступове формування навичок самовідновлення у цьому віці.

У цілому отримані результати демонструють, що в старшокласників ключову роль відіграє самоефективність як внутрішній психологічний ресурс, який пов'язаний як зі стресостійкістю, так і з відчуттям достатності ресурсів. У свою чергу, достатність ресурсів формує основу для загальної ресурсної наповненості. Це можна пояснити особливостями юнацького віку, коли активно формується самосвідомість, віра у власні сили та навички саморегуляції, що безпосередньо впливає на здатність ефективно долати стрес і підтримувати психологічне благополуччя.

Результати дослідження підкреслюють необхідність цілеспрямованої роботи щодо зміцнення внутрішніх ресурсів старшокласників як важливого чинника їхньої психологічної адаптації.

Висновок до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження особистісних детермінантів стресостійкості старшокласників в умовах воєнного часу дозволило цілісно проаналізувати рівень їхньої психологічної стійкості, самоефективності та ресурсного потенціалу. Отримані результати на основі трьох психодіагностичних методик – україномовної версії шкали стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), шкали загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (GSE) та методики «Особистісні ресурси» О.В. Савченко, С.А. Сукача та А.В. Тімакової – дали змогу сформувати цілісне уявлення про психологічний стан досліджуваної вибірки.

Аналіз рівня стресостійкості показав переважання низьких показників у більшості старшокласників, що свідчить про недостатню сформованість здатності ефективно протистояти стресовим впливам, зберігати емоційну рівновагу та швидко відновлюватися після психоемоційних навантажень. Такий розподіл результатів може бути зумовлений високим рівнем психоемоційного напруження, характерного для умов воєнного часу, а також віковими особливостями підліткового періоду, який характеризується становленням саморегуляції, нестабільністю емоційної сфери та підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів.

Дослідження загальної самоефективності дозволило встановити, що значна частина респондентів має низький або середній рівень віри у власні можливості. Це свідчить про недостатню впевненість у здатності ефективно діяти в складних ситуаціях, приймати рішення та долати труднощі. Водночас лише незначна частина учнів демонструє високий рівень самоефективності, що вказує на наявність у них більш сформованих адаптивних ресурсів, які сприяють конструктивному подоланню стресових ситуацій та підвищують рівень психологічної стійкості.

Результати за методикою «Особистісні ресурси» показали переважання середнього рівня ресурсної наповненості старшокласників, що свідчить про наявність базових, але нестійких внутрішніх ресурсів. Учні загалом здатні

виконувати повсякденні завдання та справлятися з типовими навантаженнями, однак у ситуаціях інтенсивного або тривалого стресу їхній ресурсний потенціал може знижуватися. Виявлені труднощі у використанні стратегій відновлення ресурсів та наявність ознак емоційної спустошеності у частини респондентів додатково підтверджують недостатній рівень сформованості ефективних механізмів саморегуляції.

Результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок про наявність прямих взаємозв'язків між рівнем стресостійкості, самоефективності та ресурсної наповненості старшокласників та їхню роль у особистісному розвитку учнів старших класів. Зокрема, вищий рівень самоефективності та розвиненіші особистісні ресурси виступають важливими чинниками підвищення стресостійкості, тоді як їх недостатній розвиток може зумовлювати підвищену вразливість до стресових факторів, труднощі адаптації та емоційну нестабільність.

Отримані дані вказують на те, що сучасні старшокласники в умовах воєнного часу перебувають у стані підвищеного психоемоційного навантаження, що відображається на їхніх внутрішніх ресурсах і здатності до адаптації. У цьому контексті особливої актуальності набуває необхідність цілеспрямованого розвитку психологічної стійкості учнівської молоді.

До основних напрямів психологічної підтримки можна віднести формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток конструктивних копінг-стратегій, підвищення рівня самоефективності через успішний досвід подолання труднощів, а також навчання методам відновлення внутрішніх ресурсів. Важливим є також створення безпечного освітнього середовища, яке сприятиме зниженню рівня стресу та підтримці психологічного благополуччя учнів.

Тож, проведене емпіричне дослідження підтверджує актуальність проблеми розвитку стресостійкості старшокласників та необхідність

комплексного підходу до формування їхніх особистісних ресурсів як основи психологічної адаптації в умовах воєнного часу.

ВИСНОВОК

Проведене теоретико-емпіричне дослідження особистісних детермінантів стресостійкості старшокласників в умовах воєнного часу дозволило зробити низку наступних висновків.

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури з'ясовано, що стресостійкість особистості є складним, багатовимірним та інтегративним феноменом, який охоплює систему психофізіологічних, когнітивних, емоційно-вольових, поведінкових і мотиваційно-ціннісних характеристик, що забезпечують здатність ефективно функціонувати в умовах підвищеного психологічного навантаження. Вона проявляється не лише у здатності протистояти стресогенним впливам, але й у вмінні адаптуватися до них, зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоційні реакції та підтримувати продуктивність діяльності.

Встановлено, що структура стресостійкості включає кілька взаємопов'язаних компонентів. Психофізіологічний компонент забезпечує адекватну реакцію організму на навантаження та є базою адаптаційних процесів. Когнітивний компонент охоплює здатність до аналізу ситуацій, оцінки стресових подій і вибору ефективних стратегій подолання. Емоційно-вольовий компонент передбачає здатність до регуляції емоцій, самоконтролю та збереження внутрішньої стабільності. Поведінковий компонент відображає активні дії особистості щодо подолання труднощів і використання копінг-стратегій, тоді як мотиваційно-ціннісний визначає наявність життєвих цілей, смислів і внутрішньої готовності до подолання викликів.

З'ясовано, що формування стресостійкості зумовлюється взаємодією внутрішніх і зовнішніх детермінантів. До внутрішніх належать індивідуально-психологічні особливості особистості (емоційна стабільність, рівень

саморегуляції, когнітивна гнучкість, локус контролю, самоефективність), тоді як зовнішні охоплюють соціальне середовище, рівень підтримки, умови життєдіяльності та інтенсивність стресогенних впливів. Особливої значущості набуває вплив макросоціальних чинників, зокрема воєнні події, які значно підвищують рівень тривожності, невизначеності та емоційного напруження, ускладнюючи процес адаптації.

Особливу увагу приділено старшому шкільному віку як чутливому періоду формування стресостійкості. Встановлено, що в цей період відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, рефлексії, емоційної сфери, системи цінностей і механізмів саморегуляції, що створює основу для формування здатності до подолання стресу. Водночас підвищена емоційна чутливість і необхідність прийняття важливих життєвих рішень роблять старшокласників більш вразливими до впливу стресогенних факторів.

2. Емпіричним шляхом виявлено, що стресостійкість переважної більшості старшокласників перебуває на низькому рівні, що свідчить про потребу розвитку адаптаційних ресурсів в умовах воєнного часу. Отримані результати показали, що стресостійкість тісно пов'язана з рівнем самоефективності та особистісних ресурсів. Старшокласники з вищим рівнем самоефективності демонструють більшу впевненість у власних можливостях, здатність до активного подолання труднощів та кращу адаптацію до стресових ситуацій. Водночас середній рівень розвитку особистісних ресурсів (здатність до їх мобілізації, відновлення та використання стратегій самопомоги) свідчить про часткову сформованість адаптивних механізмів у більшості старшокласників, а виявлені труднощі у використанні стратегій відновлення ресурсів та наявність ознак емоційної спустошеності у частини досліджуваних вказують на недостатній рівень сформованості у них ефективних механізмів саморегуляції.

У цілому, вплив стресогенних факторів, недостатній розвиток особистісних ресурсів і схильність до неадаптивних стратегій поведінки

створюють ризики для зниження психологічної стійкості старшокласників в умовах воєнного часу. Це зумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки старшокласників, спрямованої на розвиток їхньої самоефективності, емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій. Отримані результати можуть бути використані для розробки психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості учнівської молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Брюховецька О. Л. Психологічні особливості розвитку резильєнтності підлітків. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки; управління та адміністрування». 2021. URL: <https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spnma/article/view/766>.
2. Галецька І. Клініко-психологічне дослідження : навчальний посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. С. 210–212.
3. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433–442.
4. Кириченко Р., Єжова О. Значення емоційного інтелекту в діяльності педагога. Електронний архів ІТТ НАПН України. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746658/1/03_04_8_2025_Kyrychenko_Yezhova.pdf.
5. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

6. Корольчук В. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології ім. Костюка. Київ, 2009. 511 с.
7. Лялюк Ю. Р. Теоретичний аналіз основних підходів до вивчення емоційної стійкості особистості : кваліфікаційна робота бакалавра. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6569>.
8. Наугольник Л. Психологія стресу. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2016.
9. Радченко О. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє. Health-ua. URL: <https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinari-problemi/71356-teorya-stresu-ta-filosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditsin>.
10. Савченко О. В., Сукач С. А., Тімакова А. В. Методика «особистісні ресурси»: валідизація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. Габітус. 2022. Вип. 44. С. 114–122.
11. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2017. 384 с.
12. Соловей-Лагода О. А. Резилієнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2024. Вип. 2. С. 32–44. URL: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).4](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).4).
13. Сукач С. А. Резильєнтність особистості як здатність мобілізувати психологічні ресурси. *Theoretical methods and improvement of science : Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference, Bordeaux, France*, 12 груд. 2022. 2022. С. 287–290.
14. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
15. Циганчук Т. В. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2017. Вип. 2. С. 200–205. URL: <http://www.irbis->

- nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nvmdups_2017_2_38.
16. Школіна Н. В. та ін. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 66–72.
 17. Amirkhan J. H. Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59, No. 5. P. 1066–1074. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>.
 18. Billings A. G., Moos R. H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. Vol. 4, No. 2. P. 139–157.
 19. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82.
 20. Haan N. Coping and Defending: Processes of Self-Environment Organization. New York : Academic Press, 1977. 346 p.
 21. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
 22. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.
 23. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*. 1966. Vol. 80, No. 1. P. 1–28. URL: <https://doi.org/10.1037/h0092976>.

24. Werner E. E., Smith R. S. *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York : McGraw-Hill, 1982. 204 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Україномовна версія шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10). Адаптація Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О.

Кедик, М.А. Станіславчук

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.
- 2.Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
- 3.Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
- 4.Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
- 5.Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів
- 6.Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
- 7.У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
- 8.Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
- 9.Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
- 10.Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (адаптація українською мовою І.Галецька)

Інструкція. Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином
1 – ніколи, 2 – інколи, 3 – переважно так, 4 – так, завжди.

- 1.Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.
- 2.Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.
- 3.Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.
- 4.Я переконаний, що успішно впораюсь у несподіваних обставинах.
- 5.Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.
- 6.Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
- 7.Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.
- 8.Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.
- 9.Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.
- 10.Незалежно від того, що трапалося, я завжди можу зарадити собі.

Методика «Особистісні ресурси» О.В. Савченко, С.А. Сукач А.В. Тімакової.

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та оцініть за запропонованою нижче шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя, обравши **варіант відповіді, який найбільше відображує ступінь Вашої згоди з певним твердженням:**

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

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