

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет: Гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

« ____ » _____ **2025 р.**

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему **«РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ
ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ»**

Спеціальність 053 «Психологія»

(код і назва)

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ірина МАРТИНЮК**

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Олена ШЕВЦОВА**

Виконала _____ **Анастасія КОЗИРЕВА**

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

кандидат психологічних наук, доцент

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

«_____» _____ **2025р.**

ЗАВДАННЯ

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студенту Козиревій

Анастасії Вікторівни

Спеціальність 053 «Психологія».

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи «**Розвиток стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу**» затверджена наказом ректора НУБіП України від 23 жовтня 2024р. №1885 «С».

Термін подання завершеної роботи на кафедру 30 травня 2025 року.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи наукові розробки вітчизняних та зарубіжних учених, матеріали періодичних видань, словники, навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, які потрібно розробити:

- Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми стресостійкості та хронічного стресу у дорослих.
- Визначити особливості перебігу хронічного стресу у дорослих та його вплив на психоемоційний стан.
- Дослідити психологічні основи розвитку стресостійкості як інтегральної особистісної якості у дорослих.
- Емпірично визначити особливості стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу. Розробити та апробувати програму розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу.

Дата видачі завдання «24» листопада 2025 р.

Керівник

бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ **Олена ШЕВЦОВА**

Завдання прийняв до виконання _____ **Анастасія КОЗИРЕВА**

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У ДОРΟΣЛИХ	10
1.1. Особливості перебігу хронічного стресу у дорослих.....	10
1.2. Психологічні основи розвитку стресостійкості як інтегральної особистісної якості у дорослих.....	17
1.3. Зв'язок стресостійкості з психоемоційним станом у дорослих.....	26
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ	37
2.1. Організаційно-методичні основи визначення особливостей розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу.....	37
2.2. Аналіз емпіричних даних розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу.....	41
Висновки до другого розділу.....	48
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ	50
3.1. Методологічні основи побудови програми розвитку стресостійкості.....	50
3.2. Зміст та структура тренінгової програми з розвитку стресостійкості для дорослих.....	54
3.3. Оцінка ефективності впровадження програми та рекомендації щодо її застосування.....	63
Висновки до третього розділу.....	69
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	80

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Розвиток стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу»: 89 сторінок, 60 використаних джерел (з них 17 іноземними мовами), 7 таблиць, 5 ілюстрацій, 4 додатки.

Об'єкт дослідження — стресостійкість як інтегральна особистісна якість у дорослих.

Предмет дослідження — особливості розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати й емпірично перевірити ефективність програми розвитку стресостійкості у дорослих, які перебувають в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

У кваліфікаційній роботі представлено ґрунтовний теоретичний аналіз понять «стресостійкість» і «хронічний стрес», охарактеризовано їх взаємозв'язок та вплив на психоемоційне благополуччя дорослої людини. Визначено структуру стресостійкості як інтегральної якості особистості та виявлено ключові чинники, що сприяють її розвитку в умовах постійного стресового впливу.

Здійснено емпіричне дослідження проявів стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу. Розроблено та апробовано авторську програму психологічної допомоги, яка включає елементи психоедукації, саморегуляції та формування адаптивних копінг-стратегій. Оцінка ефективності програми підтвердила позитивний вплив на зниження рівня тривожності, підвищення емоційної стабільності та загальної адаптивності учасників.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, фахівців з ментального здоров'я та соціальних працівників. Розроблена програма може бути адаптована для індивідуальної та групової роботи з метою підвищення стресостійкості у дорослого населення, зокрема осіб, що переживають тривалий стрес.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ХРОНІЧНИЙ СТРЕС, ДОРΟΣЛІ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, АДАПТАЦІЯ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ПСИХОЕДУКАЦІЯ.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному швидкоплинному світі проблема стресу набуває особливої актуальності, оскільки кількість стресогенних факторів постійно зростає і впливає на всі сфери життєдіяльності людини. Особливо гострою ця проблема постає для дорослого населення України, яке протягом тривалого часу перебуває в умовах соціально-економічної нестабільності, військового конфлікту та глобальних змін. Хронічний стрес, який виникає внаслідок довготривалої дії стресорів, негативно впливає на психологічне та фізичне здоров'я, знижує працездатність, погіршує якість життя та міжособистісні стосунки. За даними сучасних досліджень, близько 70% дорослого населення періодично переживає стани хронічного стресу, що призводить до численних психосоматичних розладів, емоційного вигорання та зниження адаптаційних можливостей особистості.

Особливої уваги заслуговує проблема розвитку стресостійкості як інтегральної характеристики особистості, що дозволяє ефективно протистояти стресовим ситуаціям, зберігати внутрішню рівновагу та психологічне благополуччя навіть за несприятливих умов. Стресостійкість виступає важливим ресурсом підтримки психічного здоров'я, запобігання розвитку депресивних станів та тривожних розладів, підвищення адаптаційного потенціалу особистості в умовах хронічного стресу. Розвиток стресостійкості є не лише індивідуальним, але й суспільно значущим завданням, оскільки сприяє збереженню психологічного здоров'я нації, підвищенню продуктивності праці та якості життя.

Проблема стресу, його впливу на організм та психіку людини, а також розвитку стресостійкості знайшла відображення у працях багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема, теоретичні основи вивчення стресу закладені в роботах Г. Сельє, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, які розглядали природу стресу та механізми подолання стресових ситуацій. Питання розвитку стресостійкості особистості розкриваються у дослідженнях О. Когут, Л. Наугольник,

С. Саутвік, Д. Чарні, М. Унгар, Г. Ву. Проблеми хронічного стресу та його впливу на психоемоційний стан людини висвітлені у працях А. Гоженка, Ю. Гришко,

М. Мащак, Т. Титаренко. Водночас, незважаючи на значну кількість наукових розвідок, питання розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу залишається недостатньо вивченим, особливо в контексті застосування ефективних програм розвитку стресостійкості та визначення їх результативності.

Об'єкт дослідження - стресостійкість як інтегральна особистісна якість у дорослих.

Предмет дослідження - особливості розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність програми розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу.

Гіпотеза дослідження. Цілеспрямований розвиток стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу буде ефективним за умови комплексного підходу до формування когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів стресостійкості з використанням психоедукації, технік саморегуляції та адаптивних копінг-стратегій.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми стресостійкості та хронічного стресу у дорослих.
2. Визначити особливості перебігу хронічного стресу у дорослих та його вплив на психоемоційний стан.
3. Дослідити психологічні основи розвитку стресостійкості як інтегральної особистісної якості у дорослих.
4. Емпірично визначити особливості стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу.

5. Розробити та апробувати програму розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу.

6. Оцінити ефективність впровадженої програми та розробити рекомендації щодо її застосування.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні: спостереження, бесіда, тестування, психодіагностичні методики (Тест на визначення стресостійкості Холмса і Раге, Шкала психологічного стресу PSM-25, Опитувальник копінг-стратегій Лазаруса, Тест на визначення рівня тривожності Спілбергера-Ханіна);
- статистичні: методи первинної статистичної обробки даних, кореляційний аналіз, t-критерій Стюдента для порівняння результатів до та після впровадження програми.

Теоретична значущість дослідження. Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні та розширенні наукових уявлень про особливості розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу; систематизації підходів до розуміння стресостійкості як інтегральної особистісної якості; виявленні зв'язку між рівнем стресостійкості та психоемоційним станом дорослих; визначенні психологічних умов ефективного розвитку стресостійкості в умовах хронічного стресу.

Практична значущість дослідження. Практична значущість дослідження полягає в розробці та апробації програми розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу, яка може бути використана психологами, соціальними працівниками та фахівцями з психічного здоров'я для підвищення адаптаційних можливостей особистості, профілактики психоемоційних розладів та покращення якості життя дорослого населення. Матеріали дослідження можуть бути застосовані в процесі професійної підготовки майбутніх психологів, при розробці тренінгових програм з розвитку стресостійкості для

різних категорій населення, а також у системі психологічної допомоги особам, які перебувають у кризових життєвих обставинах.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (60 найменувань, з них 17 – іноземними мовами) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 89 сторінок, з яких 65 сторінок основного тексту. Робота містить 7 таблиць, 5 малюнків та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У ДОРΟΣЛИХ

1.1. Особливості перебігу хронічного стресу у дорослих

Сучасний світ характеризується безпрецедентним рівнем стресових впливів на особистість, що зумовлює актуальність досліджень хронічного стресу як психологічного феномену. Хронічний стрес являє собою тривалий стан психофізіологічного напруження, який виникає внаслідок постійної дії стресорів різної інтенсивності та характеру. На відміну від гострого стресу, який має адаптивний характер і мобілізує захисні резерви організму, хронічний стрес призводить до поступового виснаження адаптаційних ресурсів та негативних наслідків для фізичного і психологічного здоров'я людини. Особливості перебігу хронічного стресу значною мірою залежать від вікових характеристик, індивідуально-психологічних властивостей особистості та специфіки стресогенних чинників [29, с. 45].

Дослідження психофізіологічних механізмів стресу почалося з робіт Г. Сельє, який описав загальний адаптаційний синдром як неспецифічну відповідь організму на дію різноманітних стресорів. Відповідно до його концепції, тривала дія стресорів призводить до послідовної зміни трьох стадій: тривоги, резистентності та виснаження. Саме на стадії виснаження виникають характерні для хронічного стресу патологічні зміни, які Г. Сельє називав «хворобами адаптації». У дорослому віці ці процеси набувають особливої інтенсивності через накопичення впливу стресорів та збільшення соціальної відповідальності [11, с. 30].

Значний внесок у розуміння перебігу хронічного стресу в дорослому віці зробили Р. Лазарус та С. Фолкман, які запропонували когнітивно-трансакційну модель стресу. Автори підкреслювали, що реакція на стрес визначається не стільки об'єктивними характеристиками стресора, скільки суб'єктивною оцінкою ситуації та власних можливостей впоратися з нею. Це пояснює, чому одні й ті ж стресори можуть викликати різні реакції у різних людей або в однієї людини в

різні періоди життя. Дорослий вік характеризується формуванням стійких патернів оцінки стресових ситуацій, що може як підвищувати стійкість до впливу стресорів, так і сприяти фіксації неадаптивних форм реагування [51, с. 124].

Фізіологічні прояви хронічного стресу у дорослих мають системний характер і впливають на всі органи та системи організму. При тривалому стресі відбувається постійна активація гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової системи, що призводить до підвищеного рівня кортизолу та інших гормонів стресу в крові. Це, в свою чергу, викликає різноманітні соматичні розлади: серцево-судинні захворювання, імунодефіцит, метаболічні порушення, розлади сну та травлення. За даними сучасних досліджень, від 60 до 90% звернень до лікарів пов'язані з розладами, в етіології яких значну роль відіграє хронічний стрес [10, с. 125].

Психоемоційні прояви хронічного стресу в дорослому віці надзвичайно різноманітні та індивідуально варіативні. Вони охоплюють широкий спектр емоційних, когнітивних та поведінкових порушень. До типових емоційних проявів належать: підвищена тривожність, дратівливість, емоційна лабільність, зниження настрою, апатія. Когнітивними проявами є погіршення пам'яті та концентрації уваги, труднощі прийняття рішень, надмірна фіксація на проблемах, негативний стиль мислення. Поведінкові прояви включають підвищену конфліктність, соціальну ізоляцію, зниження працездатності, зловживання психоактивними речовинами як засобу самолікування [33, с. 33].

Відомі дослідники М. Ківімякі та А. Степто вказують на тісний зв'язок між хронічним стресом і розвитком серцево-судинних захворювань у дорослих. За результатами їхніх довготривалих досліджень, хронічний стрес підвищує ризик розвитку артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця та інсульту на 40-60%. Механізми цього впливу включають як прямі фізіологічні ефекти (підвищення артеріального тиску, порушення ліпідного обміну, посилення запальних процесів), так і непрямі поведінкові (нездоровий спосіб життя, паління, зловживання алкоголем). У дорослому віці ці процеси набувають особливого значення через вікові зміни серцево-судинної системи та накопичення факторів ризику [50, с. 218].

Сучасні дослідження демонструють, що хронічний стрес є одним із ключових факторів розвитку психічних розладів у дорослому віці. Особливо вразливими до його впливу є особи з генетичною схильністю до психічних захворювань та тих, хто пережив травматичний досвід у дитинстві. Тривала експозиція до стресорів призводить до нейробиологічних змін, які лежать в основі депресивних та тривожних розладів. Зокрема, хронічний стрес викликає структурні та функціональні зміни в гіпокампі, мигдалеподібному тілі та префронтальній корі — мозкових структурах, що відповідають за регуляцію емоцій та когнітивне функціонування [4, с. 58].

Перебіг хронічного стресу у дорослих має виражені гендерні особливості. Жінки більш схильні до розвитку афективних та тривожних розладів у відповідь на хронічний стрес, тоді як чоловіки частіше демонструють екстерналізовані форми реагування — агресивну поведінку, зловживання алкоголем тощо. Ці відмінності зумовлені як біологічними факторами (гормональний статус), так і соціально-психологічними (гендерні ролі, особливості виховання). Важливо враховувати ці відмінності при розробці стратегій профілактики та подолання наслідків хронічного стресу [19, с. 61].

Дослідниками Б. Кречун, П. Крайован та А. Крачун була розроблена концепція стратегічного підходу до подолання стресу, в межах якої автори виділяють особливості переживання хронічного стресу представниками різних професійних груп. На основі емпіричних досліджень вони продемонстрували, що інтенсивність та характер проявів хронічного стресу значною мірою залежать від специфіки професійної діяльності. Зокрема, представники професій типу «людина-людина» (медичні працівники, педагоги, соціальні працівники) більше схильні до емоційного вигорання як специфічного прояву хронічного професійного стресу. У представників професій з високим рівнем відповідальності та ризику (рятувальники, військовослужбовці) частіше розвиваються посттравматичні стресові розлади [17, с. 375].

Особливості перебігу хронічного стресу залежать від вікового періоду дорослості. У період ранньої дорослості (20-40 років) стрес часто пов'язаний із

професійним становленням, створенням сім'ї, народженням дітей. Для середньої дорослості (40-60 років) характерні стресори, пов'язані з переоцінкою життєвих досягнень, зміною фізичного стану, кризами в професійній та сімейній сферах. У пізній дорослості (після 60 років) на перший план виходять стресори, пов'язані з погіршенням здоров'я, виходом на пенсію, втратою близьких. Кожен з цих періодів має свої особливості реагування на стрес та специфічні механізми його подолання [7, с. 85].

У контексті сучасної геополітичної ситуації в Україні особливого значення набуває дослідження хронічного стресу, пов'язаного з воєнними діями та їхніми наслідками. Тривале перебування в умовах війни, постійна загроза безпеці, невизначеність майбутнього, вимушене переселення — всі ці фактори створюють підґрунтя для розвитку хронічного стресу, який має свої специфічні характеристики. Дослідження, проведені серед вимушених переселенців, демонструють високий рівень посттравматичної симптоматики, тривожних та депресивних розладів, психосоматичних захворювань [9, с. 258].

Важливо враховувати вплив соціальних та економічних факторів на перебіг хронічного стресу у дорослих. Бідність, соціальна нерівність, безробіття, недоступність медичної допомоги та інші соціальні проблеми значно посилюють негативний вплив стресу на психологічне благополуччя. Ці фактори не лише самі по собі є потужними стресорами, але й обмежують доступ до ресурсів, необхідних для ефективного подолання стресу. Тому соціально-економічний статус є важливим предиктором вразливості до хронічного стресу та його наслідків [30, с. 15].

Дослідження механізмів хронічного стресу, проведене Б. Океном, І. Чаміном та В. Вейкландом, засноване на системному підході, демонструє складну взаємодію між генетичними, епігенетичними, психологічними та соціальними факторами. Автори наголошують, що хронічний стрес слід розглядати як складний динамічний процес, який розгортається в часі та охоплює всі рівні функціонування людини. Вони запропонували мультимодальну модель хронічного стресу, яка враховує не лише біологічні механізми стресової реакції,

але й когнітивні процеси, соціальні взаємодії та культурні контексти. Ця модель допомагає зрозуміти, чому одні люди більш вразливі до негативних наслідків хронічного стресу, а інші демонструють високу стресостійкість [53, с. 147].

Нейробіологічні дослідження хронічного стресу розкривають складні механізми його впливу на мозок та нервову систему. Тривала активація стресової відповіді призводить до структурних та функціональних змін у різних відділах мозку. Зокрема, у гіпокампі спостерігається зменшення обсягу, зниження нейрогенезу та синаптичної пластичності, що негативно впливає на пам'ять та здатність до навчання. У мигдалеподібному тілі, навпаки, відбувається гіпертрофія та підвищення активності, що пов'язано з посиленням тривожності та емоційної реактивності. Префронтальна кора, яка відповідає за когнітивний контроль та регуляцію емоцій, також зазнає атрофічних змін при хронічному стресі [53, с. 149].

Значного поширення в сучасній науці набула концепція «алостатичного навантаження», яка пояснює кумулятивний ефект хронічного стресу на організм людини. Згідно з цією концепцією, повторні або тривалі стресові реакції призводять до накопичення фізіологічних «витрат», які з часом порушують здатність організму підтримувати гомеостаз. Алоstaticне навантаження виявляється в зміні рівнів стресових гормонів, порушенні циркадних ритмів, хронічному запаленні, метаболічних розладах та інших фізіологічних змінах. У дорослому віці алоstaticне навантаження поступово зростає, що пояснює підвищену вразливість старших вікових груп до наслідків хронічного стресу [33, с. 34].

Варто зазначити, що хронічний стрес не завжди має негативні наслідки. За певних умов помірний рівень стресу може стимулювати особистісний ріст та розвиток. Концепція посттравматичного росту, розроблена в межах позитивної психології, демонструє, що долаття стресових ситуацій може призводити до позитивних змін у світогляді, цінностях, міжособистісних стосунках та самосприйнятті. Ключовим фактором, який визначає, чи призведе стрес до негативних наслідків чи стимулюватиме особистісний розвиток, є наявність

ефективних стратегій подолання стресу та підтримуючого соціального оточення [38, с. 45].

Дослідженнями останніх років визначено, що важливу роль у перебігу хронічного стресу у дорослих відіграють індивідуально-психологічні фактори: особистісні риси, когнітивні стилі, стратегії подолання стресу. Зокрема, виявлено, що особи з високим рівнем нейротизму та негативної афективності більш вразливі до негативних наслідків хронічного стресу. Навпаки, оптимізм, екстраверсія, відкритість до досвіду та високий рівень самоефективності виступають як захисні фактори. Особливо важливими є індивідуальні особливості когнітивної оцінки стресових ситуацій та вибору стратегій подолання стресу [20, с. 57].

Новаторські дослідження А. Крум, Дж. Джеймісон та М. Акінола спрямовані на розуміння того, як когнітивна переоцінка стресу може модифікувати його вплив на організм та психіку. Автори запропонували концепцію «оптимізації стресу», згідно з якою сприйняття стресу як виклику, а не загрози, може трансформувати фізіологічну та психологічну відповідь на стресори. Їхні експерименти показали, що інтервенції, спрямовані на зміну сприйняття стресу, можуть призводити до позитивних змін на поведінковому, психологічному та навіть фізіологічному рівнях. Ці результати відкривають нові перспективи для розробки методів профілактики та корекції наслідків хронічного стресу в дорослому віці [46, с. 122].

Сучасні дослідження, присвячені перебігу хронічного стресу у дорослих, все більше уваги приділяють ролі соціальної підтримки як буферного фактора, що пом'якшує негативний вплив стресорів. Виявлено, що наявність стабільних і підтримуючих соціальних зв'язків значно знижує ризик розвитку психологічних та фізичних розладів, пов'язаних зі стресом. Механізми цього захисного впливу включають як пряму емоційну підтримку та практичну допомогу, так і непрямі ефекти через формування почуття приналежності, підвищення самооцінки та розвиток більш адаптивних стратегій подолання стресу. Особливого значення

соціальна підтримка набуває в контексті стресу, пов'язаного з важкими життєвими подіями та кризами [41, с. 7].

Когнітивно-поведінкові моделі хронічного стресу акцентують увагу на взаємодії думок, емоцій та поведінки у формуванні та підтримці стресових реакцій. Згідно з цими моделями, когнітивні спотворення (катастрофізація, надмірна генералізація, персоналізація тощо) посилюють та подовжують стресову реакцію, створюючи замкнене коло негативних думок, емоцій та дезадаптивної поведінки. Розуміння цих механізмів є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги дорослим, які страждають від хронічного стресу [6, с. 15].

У дослідженнях М. Шулякової та Н. Рациборинської-Полякової розкрито еволюцію поглядів на хронічний стрес та його вплив на організм людини. Автори підкреслюють, що сучасне розуміння стресу значно відрізняється від початкових концепцій Г. Сельє і включає в себе не лише фізіологічні, але й психологічні, соціальні та екзистенційні аспекти. Вони наголошують на важливості психоедукації як методу зменшення негативних проявів хронічного стресу. За їхніми даними, розуміння механізмів стресу та його впливу на організм допомагає людям краще контролювати свої реакції, розвивати ефективні стратегії подолання стресу та зменшувати психологічний дистрес [43, с. 3].

Перебіг хронічного стресу у дорослих також суттєво залежить від індивідуальних особливостей подолання стресу (копінг-стратегій). Дослідження показують, що використання активних, проблемно-орієнтованих стратегій зазвичай пов'язане з кращою адаптацією та нижчим рівнем дистресу. Навпаки, пасивні, емоційно-орієнтовані стратегії, особливо уникнення, часто асоціюються з більш вираженими негативними наслідками хронічного стресу. Проте ефективність різних стратегій подолання стресу залежить від контексту, типу стресора та індивідуальних особливостей людини [26, с. 54].

Окрему увагу в контексті досліджень хронічного стресу у дорослих приділяють ролі психологічної гнучкості та резилієнтності. Психологічна гнучкість — здатність адаптуватися до мінливих ситуаційних вимог,

перебудувати психічні ресурси, змінювати перспективу та врівноважувати конкуруючі бажання та потреби — виступає важливим фактором захисту від негативних наслідків хронічного стресу. Дослідження показують, що інтервенції, спрямовані на розвиток психологічної гнучкості (наприклад, терапія прийняття та зобов'язання), ефективні у зменшенні симптомів тривоги, депресії та посттравматичного стресу [44, с. 230].

Вивчення особливостей перебігу хронічного стресу має не лише теоретичне, але й практичне значення, оскільки створює підґрунтя для розробки ефективних стратегій профілактики та подолання його негативних наслідків. Розуміння індивідуальних, соціальних та культурних факторів, які впливають на реакцію на стрес, дозволяє розробляти таргетовані інтервенції, спрямовані на різні аспекти стресової реакції. Такий комплексний підхід є найбільш ефективним у роботі з дорослими, які страждають від хронічного стресу та його наслідків [34, с. 30].

Таким чином, особливості перебігу хронічного стресу у дорослих визначаються комплексною взаємодією біологічних, психологічних та соціальних факторів. Дослідження в цій галузі демонструють, що хронічний стрес впливає на всі аспекти життя людини — фізичне здоров'я, емоційний стан, когнітивні функції, соціальні відносини та якість життя в цілому. Розуміння цих складних взаємозв'язків є ключовим для розробки ефективних стратегій профілактики та подолання негативних наслідків хронічного стресу в дорослому віці.

1.2. Психологічні основи розвитку стресостійкості як інтегральної особистісної якості у дорослих

Стресостійкість як психологічний феномен посідає особливе місце в структурі особистості дорослої людини, забезпечуючи здатність ефективно функціонувати в умовах стресогенних впливів різної інтенсивності та

тривалості. Концептуальний аналіз цього явища дозволяє визначити стресостійкість як інтегральну особистісну якість, що характеризується сукупністю психофізіологічних, когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, які забезпечують оптимальне функціонування індивіда в умовах стресу. На відміну від простої адаптації до стресу, стресостійкість передбачає не лише здатність протистояти негативним впливам, але й можливість особистісного зростання та розвитку завдяки конструктивному подоланню стресових ситуацій [18, с. 138].

Теоретичні основи розуміння стресостійкості закладені в класичних роботах з психології стресу та адаптації. Дослідження цих процесів розпочалося з фізіологічного підходу, запропонованого Г. Сельє, який розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги, що до нього висуваються. В межах цього підходу стресостійкість трактувалася переважно як фізіологічна здатність організму до підтримки гомеостазу в умовах стресу. Подальший розвиток уявлень про стресостійкість відбувався в напрямку інтеграції фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів цього феномену [1, с. 32].

Значний внесок у розуміння психологічних основ стресостійкості зробили Р. Лазарус та С. Фолкман, які запропонували трансакційну модель стресу. Відповідно до цієї моделі, ключовим фактором, що визначає реакцію на стрес, є когнітивна оцінка ситуації та власних ресурсів для її подолання. Таким чином, стресостійкість розглядається не як статична характеристика, а як динамічний процес, що включає оцінку ситуації, вибір стратегій подолання та переоцінку результатів їхнього застосування. Ця концепція підкреслює активну роль особистості у формуванні відповіді на стрес та розвитку стресостійкості [51, с. 150].

Сучасні дослідження стресостійкості ґрунтуються на інтегративному підході, який розглядає її як багатокomпонентну систему. В структурі стресостійкості виділяють нейрофізіологічний, когнітивний, емоційний, поведінковий та особистісний компоненти, які перебувають у складній взаємодії. Нейрофізіологічний компонент включає особливості функціонування

центральної та вегетативної нервової системи, ендокринної регуляції, індивідуальні характеристики вищої нервової діяльності. Когнітивний компонент охоплює особливості сприйняття та оцінки стресових ситуацій, специфіку мислення, пам'яті, уваги в умовах стресу, когнітивні стилі та стратегії розв'язання проблем [29, с. 67].

Емоційний компонент стресостійкості пов'язаний з особливостями емоційного реагування на стрес, здатністю до емоційної саморегуляції, рівнем емоційного інтелекту. Поведінковий компонент включає репертуар копінг-стратегій, стилі подолання стресу, поведінкову гнучкість та адаптивність. Особистісний компонент охоплює індивідуально-психологічні риси, які сприяють або перешкоджають розвитку стресостійкості: рівень тривожності, локус контролю, самооцінку, життєстійкість, оптимізм, толерантність до невизначеності тощо. Всі ці компоненти перебувають у постійній взаємодії, утворюючи цілісну систему, яка забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах стресу [39, с. 84].

Розвиток стресостійкості у дорослому віці має свої особливості, зумовлені психологічною специфікою цього вікового періоду. Доросла особистість характеризується відносною стабільністю психічних процесів та властивостей, сформованою системою цінностей та переконань, життєвим та професійним досвідом, які можуть виступати як ресурси стресостійкості. Водночас доросла людина стикається з численними стресорами, пов'язаними з професійною діяльністю, сімейним життям, соціальними змінами, що вимагає постійного розвитку та вдосконалення здатності до подолання стресу [7, с. 110].

У контексті вивчення психологічних основ стресостійкості особливого значення набуває концепція резилієнтності. Д. Флетчер та М. Саркар визначають резилієнтність як здатність успішно адаптуватися до несприятливих обставин, долати негативні наслідки стресу та підтримувати психологічне благополуччя. Автори підкреслюють, що резилієнтність не є статичною рисою особистості, а являє собою динамічний процес, який розвивається протягом життя у взаємодії з навколишнім середовищем. У дорослому віці резилієнтність формується на

основі попереднього досвіду подолання стресових ситуацій, розвитку особистісних ресурсів та ефективних стратегій копіngu [47, с. 15].

Значущими в контексті дослідження стресостійкості є роботи Р. Калиша та співавторів, які запропонували концептуальну модель «механізмів резилієнтності». Згідно з цією моделлю, основою стресостійкості є десять психологічних процесів: позитивна переоцінка, прийняття, орієнтація на вирішення проблем, самоефективність, усвідомлення власних емоцій, когнітивна гнучкість, залучення соціальної підтримки, підтримка фізичного здоров'я, активація внутрішніх ресурсів та використання активних копіng-стратегій. Автори наголошують, що ці механізми можуть бути розвинені та посилені шляхом спеціально розроблених інтервенцій, що відкриває перспективи для цілеспрямованого розвитку стресостійкості у дорослих [49, с. 786].

Комплексний аналіз стресостійкості передбачає розгляд її у контексті загальної структури особистості. Стресостійкість не є ізольованою характеристикою, а інтегрована в систему особистісних властивостей, цінностей, переконань, які формують індивідуальний стиль реагування на стрес та подолання його наслідків. Такий інтегративний підхід дозволяє виявити індивідуальні особливості стресостійкості та розробити персоналізовані стратегії її розвитку. Схематично взаємозв'язок компонентів стресостійкості та їх інтеграцію в структуру особистості представлено на мал. 1.1.



Мал. 1.1. Структурно-функціональна модель стресостійкості

Як видно з мал. 1.1, стресостійкість формується в результаті складної взаємодії між зовнішніми стресорами, внутрішніми ресурсами особистості та механізмами їх активації. Ця модель підкреслює динамічний характер стресостійкості та її залежність від контексту. Особливу увагу варто звернути на блок «Механізми резилієнтності», який включає когнітивні, емоційні та поведінкові процеси, що забезпечують ефективне подолання стресу. Саме ці механізми є ключовими мішенями для інтервенцій, спрямованих на розвиток стресостійкості у дорослих [13, с. 20].

Дослідження стресостійкості в контексті психології здоров'я свідчать про її тісний зв'язок з фізичним та психічним благополуччям. Високий рівень стресостійкості асоціюється з нижчим ризиком розвитку психосоматичних захворювань, депресивних та тривожних розладів, а також з більш високими показниками суб'єктивного благополуччя та якості життя. Механізми цього взаємозв'язку включають як прямий захисний ефект стресостійкості щодо негативного впливу стресорів, так і непрямий вплив через формування більш здорового способу життя, розвиток соціальних зв'язків та активну життєву позицію [15, с. 158].

У сучасних дослідженнях стресостійкості значна увага приділяється її розвитку в контексті професійної діяльності. Професійна стресостійкість розглядається як здатність ефективно виконувати професійні обов'язки в умовах стресу, зберігаючи психологічне благополуччя та професійну ефективність. Особливо актуальним є розвиток стресостійкості у представників професій з високим рівнем психоемоційного навантаження: медичних працівників, педагогів, рятувальників, військовослужбовців, соціальних працівників. Дослідження показують, що стресостійкість у професійній сфері формується на основі загальних механізмів резиліентності, але має свою специфіку, зумовлену особливостями конкретної професійної діяльності [5, с. 110].

Особливо цінними для розуміння психологічних основ стресостійкості є дослідження С. Саутвіка та Д. Чарні, які на основі аналізу психологічних характеристик людей, що ефективно долають екстремальні стресові ситуації, виділили ключові фактори резиліентності. До цих факторів належать: реалістичний оптимізм, розуміння страху як нормальної реакції, моральний компас (етика та альтруїзм), духовність та релігійність, соціальна підтримка, наявність резиліентних рольових моделей, фізична підготовка, когнітивна та емоційна гнучкість, пошук сенсу та мети життя. Автори підкреслюють, що ці фактори можуть бути цілеспрямовано розвинені через спеціальні тренінгові програми, психотерапію та самодопомогу [58, с. 45].

Важливим аспектом розвитку стресостійкості є формування ефективних копінг-стратегій. Копінг-стратегії — це специфічні психологічні засоби, за допомогою яких людина долає стрес та зменшує його негативний вплив. Дослідження свідчать, що найбільш ефективними є активні, проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на вирішення проблеми або зміну ставлення до неї. Водночас ефективність різних стратегій залежить від контексту та типу стресора: в одних ситуаціях більш адаптивними є проблемно-орієнтовані стратегії, в інших — емоційно-орієнтовані. Розвиток стресостійкості передбачає формування гнучкого репертуару копінг-стратегій та здатності вибирати оптимальну стратегію відповідно до ситуації [26, с. 55].

Дослідження Дж. Джеймсона та співавторів демонструють важливість когнітивної переоцінки як механізму розвитку стресостійкості. Когнітивна переоцінка — це процес зміни ставлення до стресової ситуації, який дозволяє трансформувати її сприйняття з загрози на виклик. Автори розробили концепцію «синергії стресової реакції», згідно з якою усвідомлення позитивних аспектів стресової реакції (підвищення концентрації уваги, мобілізація ресурсів, посилення мотивації) може змінити фізіологічну відповідь на стрес, перетворюючи її з шкідливої на адаптивну. Експериментальні дослідження підтверджують, що інтервенції, спрямовані на зміну ставлення до стресу, можуть суттєво підвищувати стресостійкість дорослих [48, с. 250].

Нейробіологічні дослідження останніх років розкривають фізіологічні основи стресостійкості, що надає нові можливості для розробки методів її розвитку. Виявлено, що стресостійкість пов'язана з особливостями функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової системи, рівнем нейротрансмітерів (серотоніну, норадреналіну, дофаміну), активністю окремих ділянок мозку (передньої поясної кори, вентромедіальної префронтальної кори, гіпокампу, мигдалеподібного тіла). Особливо важливим є відкриття нейропластичності — здатності мозку змінювати свою структуру та функції під впливом досвіду. Це означає, що нейробіологічні основи стресостійкості можуть бути модифіковані через психологічні інтервенції, медитацію, фізичні вправи та інші практики [60, с. 7].

Останніми роками все більше уваги приділяється вивченню стресостійкості в контексті позитивної психології. Цей підхід фокусується на позитивних аспектах реакції на стрес, таких як посттравматичне зростання, розвиток психологічних ресурсів, посилення соціальних зв'язків. М. Унгар пропонує екологічну модель резиліентності, яка підкреслює взаємодію особистості з соціальним та культурним середовищем у процесі розвитку стресостійкості. Згідно з цією моделлю, резиліентність формується не лише завдяки індивідуальним характеристикам, але й під впливом сімейних, громадських, культурних та соціально-політичних факторів. Це розширює

розуміння стресостійкості та відкриває нові можливості для її розвитку через соціальні інтервенції та зміни в соціальному середовищі [59, с. 145].

У контексті розвитку стресостійкості як інтегральної особистісної якості особливого значення набуває концепція психологічного капіталу. Психологічний капітал — це сукупність позитивних психологічних ресурсів особистості, які сприяють ефективному функціонуванню та розвитку в умовах стресу. До компонентів психологічного капіталу належать самоефективність, оптимізм, надія та резилієнтність. Дослідження показують, що психологічний капітал можна розвивати через спеціальні тренінгові програми, коучинг, позитивні інтервенції, що відкриває перспективи для цілеспрямованого підвищення стресостійкості дорослих [55, с. 540].

Важливим аспектом розвитку стресостійкості є формування внутрішніх ресурсів особистості. До таких ресурсів належать позитивна самооцінка, самоефективність, внутрішній локус контролю, оптимізм, життестійкість, толерантність до невизначеності, емоційний інтелект, духовність та ціннісно-сміслові орієнтації. Ці характеристики не є вродженими та незмінними, а можуть бути розвинені в процесі життєдіяльності та цілеспрямованої роботи над собою. Формування внутрішніх ресурсів створює психологічну основу для ефективного подолання стресових ситуацій та підвищення загального рівня стресостійкості особистості [27, с. 20].

Дослідження А. Мастен та співавторів розкривають особливості розвитку резилієнтності протягом життєвого шляху. Автори виділяють три основні шляхи формування резилієнтності: 1) резилієнтність як стійкість — здатність підтримувати позитивне функціонування, незважаючи на стресові впливи; 2) резилієнтність як відновлення — здатність повертатися до нормального функціонування після негативного впливу; 3) резилієнтність як трансформація — здатність досягати більш високого рівня функціонування після подолання стресу. У дорослому віці формування резилієнтності відбувається переважно через механізми адаптації та посттравматичного зростання, які активуються в процесі подолання життєвих труднощів та криз [52, с. 525].

Аналіз емпіричних досліджень стресостійкості у дорослих демонструє значущу роль соціальної підтримки в її розвитку. Соціальна підтримка виступає як буферний фактор, що зменшує негативний вплив стресорів, та як ресурс, що сприяє розвитку індивідуальних механізмів подолання стресу. Дослідження показують, що наявність близьких стосунків, належність до соціальних груп, доступність емоційної та інструментальної підтримки значно підвищують стресостійкість та знижують ризик розвитку психологічних розладів, пов'язаних зі стресом. У дорослому віці особливого значення набуває взаємна підтримка в сімейних та професійних стосунках, а також участь у громадській діяльності та спільнотах взаємодопомоги [56, с. 640].

Практика розвитку стресостійкості у дорослих включає різноманітні методи та техніки, спрямовані на формування та зміцнення її компонентів. До таких методів належать когнітивно-поведінкові технології, тренінги розвитку емоційного інтелекту та регуляції емоцій, тренінги асертивності та комунікативних навичок, практики усвідомленості та медитації, тілесно-орієнтовані практики, арт-терапевтичні методи. Особливо ефективними виявляються комплексні програми, які інтегрують різні підходи та спрямовані на розвиток усіх компонентів стресостійкості [28, с. 134].

Таким чином, психологічні основи розвитку стресостійкості як інтегральної особистісної якості у дорослих охоплюють широкий спектр механізмів та процесів, які забезпечують ефективне функціонування в умовах стресу. Сучасні дослідження демонструють, що стресостійкість не є вродженою та незмінною характеристикою, а може бути розвинена через цілеспрямовані інтервенції та життєвий досвід. Особливу роль у цьому процесі відіграють механізми резилієнтності, формування ефективних копінг-стратегій, розвиток внутрішніх ресурсів особистості та соціальної підтримки.

1.3. Зв'язок стресостійкості з психоемоційним станом у дорослих

Проблема взаємозв'язку стресостійкості та психоемоційного стану дорослих посідає важливе місце в сучасних психологічних дослідженнях. Психоемоційний стан як інтегральна характеристика відображає суб'єктивне переживання людиною свого психологічного благополуччя, включаючи емоційні, когнітивні та мотиваційні компоненти. У контексті впливу стресових факторів, особливо в умовах хронічного стресу, саме психоемоційний стан стає найбільш чутливим індикатором адаптаційних можливостей особистості та її здатності ефективно функціонувати в несприятливих обставинах. Стресостійкість як інтегральна особистісна якість виконує захисну функцію щодо психоемоційного стану, запобігаючи його дестабілізації під впливом стресорів та сприяючи швидкому відновленню психологічної рівноваги [21, с. 15].

Дослідження, проведені Т. Титаренко, демонструють складну динаміку взаємозв'язку між стресостійкістю та психоемоційним станом у дорослих. Авторка підкреслює, що високий рівень стресостійкості не лише запобігає розвитку негативних емоційних станів під впливом стресу, але й сприяє формуванню позитивного суб'єктивного благополуччя в цілому. Особи з розвинутою стресостійкістю демонструють нижчий рівень тривожності, депресивності, агресивності та фрустрації, навіть перебуваючи в об'єктивно стресогенних умовах. Крім того, вони швидше відновлюють емоційну рівновагу після впливу стресорів та менш схильні до застрягання в негативних емоційних станах [38, с. 78].

Концептуальне осмислення зв'язку стресостійкості з психоемоційним станом пропонує Я. Омельченко, яка розглядає стресостійкість як механізм психологічного захисту від деструктивного впливу стресу на емоційну сферу особистості. Дослідниця виділяє три рівні функціонування цього механізму: первинний (фізіологічна резистентність до стресу), вторинний (емоційна регуляція) та третинний (когнітивна переробка стресового досвіду). Залежно від

рівня розвитку стресостійкості, вплив стресорів на психоемоційний стан може варіюватися від мінімального до критичного. Особливу увагу авторка приділяє розгляду стресостійкості як фактора запобігання емоційному вигоранню у дорослих, які перебувають в умовах хронічного професійного стресу [32, с. 175].

Вивчення механізмів взаємозв'язку стресостійкості та психоемоційного стану дозволяє виділити кілька ключових аспектів цього зв'язку. По-перше, стресостійкість як інтегральна якість включає компонент емоційної стійкості, який безпосередньо впливає на характер емоційного реагування на стрес. По-друге, розвинена стресостійкість передбачає наявність ефективних стратегій когнітивної оцінки стресових ситуацій, що дозволяє зменшити їх суб'єктивну загрозовість та, відповідно, інтенсивність негативних емоційних реакцій. По-третє, стресостійкість пов'язана з наявністю адаптивних копінг-стратегій, які дозволяють ефективно долати негативні емоційні стани. Нарешті, стресостійкість включає здатність до емоційної саморегуляції, яка є ключовим фактором підтримки оптимального психоемоційного стану в умовах стресу [31, с. 45].

Емпіричні дослідження підтверджують існування тісного зв'язку між рівнем стресостійкості та показниками психоемоційного стану у дорослих. Виявлено, що особи з високим рівнем стресостійкості демонструють нижчі показники реактивної та особистісної тривожності, меншу схильність до депресивних станів, вищий рівень суб'єктивного благополуччя та життєвої задоволеності. Крім того, у них спостерігається більш стабільний емоційний фон, менша емоційна лабільність, рідше виникають стани емоційного виснаження та вигорання. Особливо виразно цей зв'язок простежується в умовах тривалого впливу стресогенних факторів, коли стресостійкість виступає як буфер, що запобігає розвитку стійких негативних емоційних станів та психоемоційних розладів [4, с. 60].

У контексті впливу хронічного стресу на психоемоційний стан дорослих особливого значення набуває зв'язок стресостійкості з ризиком розвитку афективних розладів. Дослідження демонструють, що низький рівень

стресостійкості є одним із найважливіших предикторів розвитку тривожних та депресивних розладів у осіб, які перебувають в умовах тривалого стресу. Механізми цього зв'язку включають як біологічні фактори (особливості функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової системи), так і психологічні (схильність до негативних когнітивних оцінок, використання неадаптивних копінг-стратегій, недостатні навички емоційної регуляції). Розвиток стресостійкості розглядається як важлива стратегія профілактики афективних розладів у дорослих, особливо тих, хто перебуває в групі ризику через підвищену експозицію до стресорів або наявність спадкової схильності [8, с. 65].

Результати досліджень О. Михайлової свідчать про важливу роль стресостійкості у підтримці позитивного психоемоційного стану в умовах кризових життєвих ситуацій. На основі вивчення осіб, які пережили важкі життєві події (втрата близьких, серйозні захворювання, техногенні катастрофи тощо), авторка виявила, що стресостійкість є ключовим фактором, який визначає траєкторію психоемоційного відновлення після травматичного досвіду. Особи з високим рівнем стресостійкості демонструють більш адаптивні патерни емоційного реагування, швидше долають гострі негативні емоційні стани (шок, заперечення, гнів) та ефективніше інтегрують травматичний досвід у загальну картину світу, що сприяє відновленню емоційної рівноваги та психологічного благополуччя [27, с. 30].

Важливим аспектом зв'язку стресостійкості з психоемоційним станом є її вплив на здатність до емоційної саморегуляції. Емоційна саморегуляція — це здатність управляти власними емоційними станами, модифікувати їх інтенсивність, тривалість та способи вираження відповідно до ситуації. Дослідження показують, що особи з високим рівнем стресостійкості демонструють більш розвинені навички емоційної саморегуляції, ефективніше використовують стратегії когнітивної переоцінки та модуляції емоційних реакцій, краще усвідомлюють власні емоційні стани та їх причини. Це дозволяє їм підтримувати оптимальний психоемоційний стан навіть в умовах

інтенсивного стресу, запобігаючи розвитку дезадаптивних емоційних реакцій та психосоматичних розладів [14, с. 30].

У дослідженнях С. Саутвіка та співавторів розкрито нейробіологічні механізми, які опосередковують зв'язок стресостійкості з психоемоційним станом. Автори виявили, що особи з високим рівнем резиліентності демонструють специфічні патерни активації мозкових структур, які беруть участь у регуляції емоцій. Зокрема, у них спостерігається більш ефективна взаємодія між префронтальною корою та мигдалеподібним тілом, що забезпечує краще когнітивне управління емоційними реакціями. Крім того, резиліентні особи демонструють більш адаптивні патерни виділення нейромедіаторів (серотоніну, норадреналіну, дофаміну) та нейрогормонів (кортизолу, окситоцину), що сприяє підтримці позитивного психоемоційного стану в умовах стресу [57, с. 25].

Аналіз зв'язку стресостійкості з окремими компонентами психоемоційного стану дозволяє виявити специфіку цього взаємозв'язку в різних сферах емоційного функціонування. Щодо тривожності, стресостійкість виступає як фактор, що знижує як ситуативну тривогу у відповідь на стресори, так і загальний рівень особистісної тривожності. У сфері депресивних проявів стресостійкість запобігає розвитку стійкого зниження настрою та інших симптомів депресії, сприяючи збереженню позитивного афекту навіть за несприятливих обставин. Щодо агресивності, стресостійкість пов'язана з кращим контролем гніву та інших агресивних імпульсів, запобігаючи деструктивним формам їх вираження. У сфері суб'єктивного благополуччя стресостійкість сприяє підтримці високого рівня задоволеності життям та позитивного емоційного балансу, незважаючи на наявність стресогенних факторів [18, с. 140].

У контексті професійної діяльності взаємозв'язок стресостійкості з психоемоційним станом набуває особливого значення, оскільки саме емоційна сфера найбільше страждає від впливу професійних стресорів. Дослідження, проведені серед представників допомагаючих професій (лікарів, психологів, соціальних працівників), демонструють, що стресостійкість є ключовим

фактором запобігання емоційному вигоранню — специфічному стану емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності, який розвивається внаслідок хронічного професійного стресу. Особи з високим рівнем стресостійкості менш схильні до емоційного вигорання, довше зберігають емоційну залученість у професійну діяльність та демонструють вищий рівень задоволеності роботою [25, с. 20].

Дослідження Л. Тютюнник розкривають гендерні особливості зв'язку стресостійкості з психоемоційним станом у дорослих. Авторка виявила, що у жінок стресостійкість більшою мірою пов'язана з емоційними аспектами психологічного благополуччя, тоді як у чоловіків — з когнітивними та поведінковими. Жінки з високим рівнем стресостійкості демонструють кращу здатність до диференціації та вербалізації емоційних станів, ефективніше використовують стратегії емоційної саморегуляції та емоційної підтримки. Чоловіки з високим рівнем стресостійкості більше схильні до когнітивної переоцінки стресових ситуацій та проблемно-орієнтованих стратегій їх подолання. Ці відмінності важливо враховувати при розробці програм розвитку стресостійкості та психологічної підтримки дорослих в умовах стресу [39, с. 85].

Сучасні дослідження демонструють важливість соціально-психологічних факторів у опосередкуванні зв'язку стресостійкості з психоемоційним станом. Соціальна підтримка виступає як буферний фактор, який посилює позитивний вплив стресостійкості на психоемоційний стан та зменшує негативний вплив стресорів. Особи з високим рівнем стресостійкості більш ефективно використовують доступні соціальні ресурси, активніше шукають та отримують емоційну підтримку від оточення, краще інтегровані в соціальні мережі. Це створює додатковий захисний ефект щодо психоемоційного стану, запобігаючи соціальній ізоляції та пов'язаним з нею негативним емоційним станам (самотність, відчуження, безпорадність) [9, с. 260].

Особливої актуальності вивчення зв'язку стресостійкості з психоемоційним станом набуває в умовах сучасних соціальних та техногенних криз, зокрема пандемій, військових конфліктів, економічних потрясінь. За таких

умов стресостійкість виступає як ключовий ресурс збереження психологічного здоров'я та попередження розвитку психоемоційних розладів. Дослідження, проведені серед населення, що перебуває в умовах військового конфлікту, демонструють, що особи з високим рівнем стресостійкості менше схильні до розвитку посттравматичних стресових розладів, тривожно-депресивних станів та інших психоемоційних порушень. Крім того, вони демонструють більшу здатність до посттравматичного зростання — позитивних психологічних змін, які виникають внаслідок боротьби з високо стресовими життєвими обставинами [4, с. 62].

Важливим аспектом зв'язку стресостійкості з психоемоційним станом є її вплив на здатність до емоційного інтелекту. Емоційний інтелект — це здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також розпізнавати та впливати на емоції інших людей. Дослідження свідчать, що стресостійкість позитивно корелює з усіма компонентами емоційного інтелекту: сприйняттям емоцій, їх розумінням, управлінням ними та використанням для сприяння мисленню. Високий рівень стресостійкості сприяє збереженню здатності до адекватного сприйняття та розуміння емоцій (як власних, так і чужих) в умовах стресу, коли ця здатність зазвичай знижується. Це дозволяє підтримувати ефективні міжособистісні стосунки та емоційне благополуччя навіть в умовах стресових ситуацій [34, с. 31].

Дослідження В. Калошина фокусуються на вивченні зв'язку стресостійкості з оптимізмом та психологічним благополуччям. Автор розглядає оптимізм як важливий компонент стресостійкості та фактор підтримки позитивного емоційного стану в умовах стресу. Згідно з його дослідженнями, особи з високим рівнем стресостійкості демонструють реалістичний оптимізм — здатність зберігати позитивний погляд на життя, одночасно реалістично оцінюючи ситуацію та свої можливості. Такий тип оптимізму сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій, запобігаючи як надмірній тривожності та песимізму, так і необґрунтованим надіям та ігноруванню реальних проблем. Реалістичний оптимізм є важливим фактором підтримки

позитивного емоційного стану та психологічного благополуччя в умовах стресу [12, с. 92].

У контексті зв'язку стресостійкості з психоемоційним станом особливої уваги заслуговує концепція «поток» (flow), розроблена М. Чіксентміхаї. «Потік» — це стан повної залученості в діяльність, який характеризується почуттям енергійності, повного занурення, внутрішньої мотивації та задоволення. Дослідження показують, що особи з високим рівнем стресостійкості частіше переживають стани «поток», оскільки здатні ефективно долати стресори, які могли б перешкоджати повній залученості в діяльність. Крім того, регулярне переживання станів «поток» само по собі сприяє розвитку стресостійкості, формуючи позитивний досвід подолання складних завдань та розвиваючи внутрішні ресурси особистості. Таким чином, між стресостійкістю та здатністю переживати стани «поток» формується взаємне підсилення, яке позитивно впливає на загальний психоемоційний стан людини [16, с. 49].

Аналіз досліджень, присвячених зв'язку стресостійкості з психоемоційним станом, дозволяє виділити кілька механізмів, через які стресостійкість впливає на емоційне благополуччя. По-перше, стресостійкість сприяє формуванню адаптивних когнітивних оцінок стресових ситуацій, зменшуючи їх суб'єктивну загрозовість та, відповідно, інтенсивність негативних емоційних реакцій. По-друге, стресостійкість пов'язана з розвитком ефективних стратегій емоційної регуляції, які дозволяють модифікувати емоційні реакції відповідно до ситуаційних вимог. По-третє, стресостійкість сприяє формуванню позитивного життєвого досвіду подолання стресових ситуацій, що підвищує почуття самоефективності та оптимізм щодо майбутніх викликів. Нарешті, стресостійкість пов'язана з розвитком соціальних навичок та залученістю в підтримуючі соціальні мережі, що є важливим ресурсом емоційного благополуччя [41, с. 8].

Важливим напрямком досліджень є вивчення зв'язку стресостійкості з психоемоційним станом у контексті психологічного здоров'я та профілактики психоемоційних розладів. Психологічне здоров'я — це стан благополуччя, в

якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у свою спільноту. Дослідження демонструють, що стресостійкість є одним із ключових факторів підтримки психологічного здоров'я в умовах стресу, запобігаючи розвитку психоемоційних розладів та сприяючи швидшому відновленню після психологічних травм. Розвиток стресостійкості розглядається як важлива стратегія профілактики психоемоційних розладів у дорослих, особливо тих, хто перебуває в групі ризику через підвищену експозицію до стресорів [15, с. 159].

Дослідження М. Філюхіної розкривають особливості зв'язку стресостійкості з психоемоційним станом у різні періоди дорослості. Авторка виявила, що у період ранньої дорослості (20-40 років) стресостійкість більшою мірою пов'язана з емоційною експресивністю, інтенсивністю емоційних реакцій та здатністю до ефективного управління негативними емоціями. У період середньої дорослості (40-60 років) на перший план виходить зв'язок стресостійкості з емоційною зрілістю, здатністю до інтеграції позитивного та негативного емоційного досвіду, емоційною автономією. У період пізньої дорослості (понад 60 років) стресостійкість особливо тісно пов'язана зі здатністю підтримувати позитивний емоційний баланс, попри вікові зміни та втрати. Ці особливості важливо враховувати при розробці програм психологічної підтримки дорослих різного віку в умовах стресу [41, с. 9].

Актуальним напрямком досліджень є вивчення зв'язку стресостійкості з психоемоційним станом у контексті інформаційного стресу — специфічного виду стресу, пов'язаного з надмірним інформаційним навантаженням, постійною доступністю та необхідністю обробки великих обсягів інформації. В умовах сучасного інформаційного суспільства цей вид стресу набуває особливого значення. Дослідження показують, що особи з високим рівнем стресостійкості ефективніше долають інформаційне перевантаження, мають кращі навички фільтрації інформації, менш схильні до розвитку «інформаційної тривоги» та «цифрової втоми». Це дозволяє їм підтримувати оптимальний психоемоційний

стан в умовах інтенсивного інформаційного навантаження, зберігаючи емоційне благополуччя та продуктивність діяльності [30, с. 20].

Дослідження Д. Хоми та М. Дідуха присвячені вивченню зв'язку стресостійкості з емоційним інтелектом та емпатією. Автори виявили, що особи з високим рівнем стресостійкості демонструють більш розвинені навички розпізнавання та розуміння емоцій інших людей, здатні зберігати емпатичну чутливість навіть в умовах стресу. Це має особливе значення для підтримки ефективних міжособистісних стосунків та соціального функціонування в умовах стресу. Крім того, розвинена емпатія та емоційний інтелект самі по собі є ресурсами стресостійкості, оскільки дозволяють ефективніше використовувати соціальну підтримку та краще розуміти власні емоційні стани в умовах стресу [42, с. 228].

Таким чином, аналіз наукових досліджень свідчить про наявність тісного взаємозв'язку між стресостійкістю та психоемоційним станом у дорослих. Стресостійкість виступає як ключовий фактор підтримки оптимального психоемоційного стану в умовах стресу, запобігаючи розвитку негативних емоційних станів та психоемоційних розладів. Цей зв'язок опосередкований низкою механізмів, включаючи когнітивну оцінку стресових ситуацій, емоційну регуляцію, використання адаптивних копінг-стратегій, активацію соціальної підтримки та формування позитивного досвіду подолання стресу. Розуміння особливостей цього взаємозв'язку створює підґрунтя для розробки ефективних стратегій розвитку стресостійкості та підтримки психологічного благополуччя дорослих в умовах хронічного стресу.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз особливостей перебігу хронічного стресу у дорослих дозволив встановити, що хронічний стрес характеризується тривалою активацією стресових реакцій, яка призводить до поступового виснаження

адаптаційних ресурсів організму та психіки. В умовах хронічного стресу відбуваються значні зміни на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях, що проявляється у порушеннях роботи серцево-судинної, ендокринної та імунної систем, розвитку тривожних та депресивних станів, погіршенні когнітивних функцій, зниженні працездатності та якості соціальних взаємодій. Особливості перебігу хронічного стресу у дорослих визначаються складною взаємодією біологічних, психологічних та соціальних факторів, зокрема, віковими та гендерними характеристиками, індивідуально-психологічними властивостями особистості, специфікою професійної діяльності, соціально-економічним статусом та наявністю соціальної підтримки.

Вивчення психологічних основ розвитку стресостійкості як інтегральної особистісної якості показало, що стресостійкість є складним, багатокомпонентним феноменом, який включає нейрофізіологічний, когнітивний, емоційний, поведінковий та особистісний компоненти. Стресостійкість формується під впливом взаємодії вроджених та набутих факторів, розвивається протягом життя і може бути цілеспрямовано посилена через спеціальні інтервенції. Ключовими механізмами стресостійкості є здатність до адаптивної когнітивної оцінки стресових ситуацій, ефективна емоційна регуляція, гнучкий репертуар копінг-стратегій, розвинені внутрішні ресурси особистості та навички активації соціальної підтримки. Розвиток стресостійкості у дорослому віці має свої особливості, зумовлені відносною стабільністю психічних процесів та властивостей, сформованою системою цінностей та переконань, життєвим та професійним досвідом, які можуть виступати як ресурси стресостійкості.

Дослідження зв'язку стресостійкості з психоемоційним станом у дорослих свідчить про те, що стресостійкість виконує захисну функцію щодо психоемоційного стану, запобігаючи його дестабілізації під впливом стресорів та сприяючи швидкому відновленню психологічної рівноваги. Особи з високим рівнем стресостійкості демонструють нижчі показники тривожності та депресивності, меншу схильність до емоційного вигорання, вищий рівень

суб'єктивного благополуччя та життєвої задоволеності. Цей зв'язок опосередкований низкою механізмів, включаючи ефективну емоційну саморегуляцію, адаптивні когнітивні оцінки стресових ситуацій, використання ефективних копінг-стратегій, розвинений емоційний інтелект та здатність до самоспівчуття. Розуміння особливостей взаємозв'язку стресостійкості з психоемоційним станом створює підґрунтя для розробки ефективних стратегій підтримки психологічного благополуччя дорослих в умовах хронічного стресу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

2.1. Організаційно-методичні основи визначення особливостей розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу

Емпіричне дослідження особливостей розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу проводилося поетапно та системно відповідно до визначених завдань. В організації дослідження ми керувалися принципами об'єктивності, системності, комплексності та етичності. Емпіричне дослідження здійснювалось у рамках індивідуальної практики автора із залученням дорослих респондентів, які перебували в умовах тривалого психоемоційного навантаження та включало декілька послідовних етапів, що дало можливість ґрунтовно вивчити означену проблему та розробити ефективну програму розвитку стресостійкості.

На першому етапі дослідження здійснювалося формування репрезентативної вибірки, яка включала 60 осіб віком від 25 до 55 років, серед яких 32 жінки та 28 чоловіків. До вибірки було включено осіб, які за результатами попереднього скринінгу перебували в умовах хронічного стресу (тривалість дії стресогенних факторів – не менше 6 місяців). Учасників дослідження було розподілено на експериментальну (30 осіб) та контрольну (30 осіб) групи. Важливою методологічною вимогою було забезпечення однорідності груп за віковим, гендерним складом та рівнем хронічного стресу, що дозволило в подальшому здійснити коректне порівняння результатів. Перед початком дослідження всі учасники надали інформовану згоду, в якій було детально пояснено мету, завдання та методи дослідження, а також гарантовано конфіденційність отриманих результатів.

Другий етап передбачав вибір та апробацію діагностичного інструментарію для визначення початкового рівня стресостійкості учасників дослідження та впливу хронічного стресу на їхній психоемоційний стан. Для проведення комплексного дослідження було застосовано низку валідних та

надійних психодіагностичних методик. Тест на визначення стресостійкості Холмса і Раге дозволив оцінити загальний рівень стресового навантаження та стресостійкості учасників дослідження шляхом визначення суми балів за значимими життєвими подіями, які вони пережили протягом останнього року (див. Додаток А). Цей тест є одним із найбільш поширених інструментів для оцінки впливу стресових подій на фізичне та психічне здоров'я людини.

Для вимірювання рівня психологічного стресу було застосовано Шкалу психологічного стресу PSM-25, яка дозволяє визначити рівень стресових переживань за допомогою самооцінки фізичного та психічного стану людини (див. Додаток Б). Ця методика дає можливість диференціювати низький, середній та високий рівні стресу та є чутливою до зміни емоційного стану людини в умовах стресової ситуації. Особлива цінність методики полягає в її спрямованості на діагностику стану дезадаптації та психічного дискомфорту, що є типовими проявами впливу хронічного стресу.

Для дослідження стратегій подолання стресу було використано Опитувальник копінг-стратегій Лазаруса, який дозволяє виявити домінуючі стратегії поведінки в стресових ситуаціях за 8 шкалами: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка (див. Додаток В). Цей опитувальник допомагає визначити індивідуальні особливості подолання стресу та виявити найбільш ефективні стратегії, які сприяють адаптації особистості в умовах хронічного стресу.

Вивчення тривожності як важливого показника психоемоційного стану в умовах хронічного стресу здійснювалося за допомогою Тесту на визначення рівня тривожності Спілбергера-Ханіна, який дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість та як стан (див. Додаток Г). Ця методика дає можливість оцінити не лише поточний рівень тривожності, але й схильність до переживання тривожних станів, що має особливе значення в контексті дослідження стресостійкості. Використання цієї методики у комплексі

з іншими дозволило отримати більш повну картину впливу хронічного стресу на психоемоційний стан особистості.

Третій етап дослідження включав безпосереднє проведення діагностичних процедур та первинну обробку отриманих даних. Усі методики застосовувалися в стандартизованих умовах з дотриманням інструкцій та процедур тестування. Для забезпечення надійності результатів діагностика проводилася індивідуально або в малих групах (до 10 осіб) у спеціально обладнаному приміщенні без сторонніх подразників. Перед початком тестування з учасниками проводилася інструктивна бесіда, спрямована на мотивацію до сумлінного виконання завдань та надання правдивих відповідей. Кожному учаснику було надано необхідний час для заповнення опитувальників, а також можливість отримати пояснення в разі виникнення запитань щодо процедури тестування.

На четвертому етапі здійснювалася статистична обробка отриманих даних. Для аналізу даних використовувалися методи описової статистики (визначення середніх значень, стандартних відхилень, відсоткових показників), кореляційний аналіз (для виявлення взаємозв'язків між показниками стресостійкості, копінг-стратегіями та психоемоційним станом), порівняльний аналіз (t-критерій Стьюдента для порівняння показників експериментальної та контрольної груп). Статистичні гіпотези перевірялися на рівні значущості $p \leq 0,05$, що є загальноприйнятим у психологічних дослідженнях.

Важливою складовою дослідження був якісний аналіз отриманих результатів, який включав інтерпретацію даних з урахуванням індивідуальних особливостей учасників, їхнього життєвого контексту та специфіки впливу хронічного стресу. Такий підхід дозволив виявити не лише загальні тенденції, але й індивідуальні прояви стресостійкості та особливості її розвитку в різних умовах. Для більш глибокого розуміння суб'єктивного досвіду переживання хронічного стресу та індивідуальних механізмів подолання, окрім кількісних методів, використовувалися також елементи якісного аналізу: індивідуальні бесіди з учасниками, аналіз їхніх самозвітів щодо переживання стресових ситуацій та ефективності застосування різних стратегій подолання стресу.

П'ятий етап дослідження був присвячений розробці та апробації програми розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу. Програма розроблялася на основі результатів діагностичного етапу з урахуванням виявлених особливостей стресостійкості учасників, їхніх домінуючих копінг-стратегій та психоемоційного стану. В основу програми було покладено комплексний підхід до розвитку стресостійкості, який включає роботу з когнітивним, емоційним та поведінковим компонентами. Програма передбачала індивідуальні та групові форми роботи, що дозволило максимально врахувати індивідуальні потреби учасників та забезпечити ефективність інтервенції.

На шостому етапі було проведено повторну діагностику рівня стресостійкості та психоемоційного стану учасників експериментальної та контрольної груп з метою оцінки ефективності розробленої програми. Для цього використовувався той самий діагностичний інструментарій, що і на етапі первинного дослідження, що забезпечило порівнянність результатів. Окрім об'єктивних показників, було проаналізовано також суб'єктивну оцінку учасниками експериментальної групи ефективності програми, їхні відгуки щодо змін у здатності протистояти стресовим факторам та покращення загального психоемоційного стану.

Заключний етап дослідження передбачав узагальнення та інтерпретацію отриманих результатів, формулювання висновків щодо особливостей розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу, а також розробку практичних рекомендацій щодо застосування програми розвитку стресостійкості для різних категорій дорослого населення. Особлива увага приділялася виявленню чинників, які впливають на ефективність програми, та розробці індивідуалізованих підходів до розвитку стресостійкості з урахуванням особистісних особливостей та життєвого контексту людини.

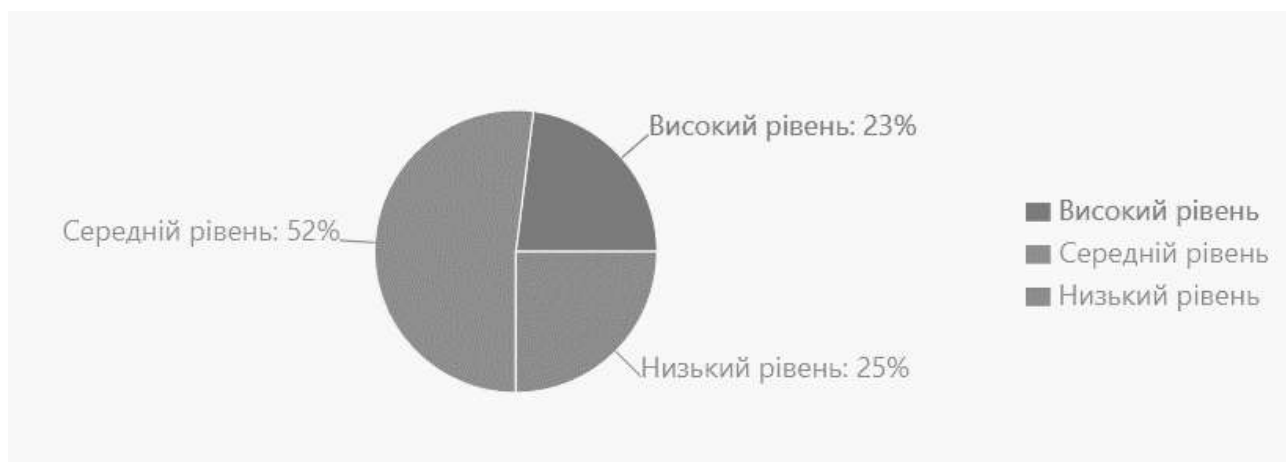
Таким чином, організація емпіричного дослідження особливостей розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу здійснювалася відповідно до чіткої методологічної структури, яка забезпечила надійність та валідність отриманих результатів. Застосування комплексного підходу до

діагностики та інтервенції дозволило не лише виявити особливості стресостійкості та її взаємозв'язок з психоемоційним станом, але й розробити ефективну програму розвитку стресостійкості, адаптовану до потреб дорослих, які перебувають в умовах хронічного стресу.

2.2. Аналіз емпіричних даних розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу

На основі проведеного емпіричного дослідження було отримано комплексні дані щодо особливостей розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу. Аналіз отриманих даних дозволив виявити загальний рівень стресостійкості учасників, домінуючі копінг-стратегії, рівень психологічного стресу та тривожності, а також встановити взаємозв'язки між цими показниками. Розглянемо детально результати за кожною з використаних методик.

Першим кроком було визначення загального рівня стресостійкості учасників дослідження за методикою Холмса і Раге. Отримані результати дозволили розподілити учасників за рівнем стресостійкості, що відображено на мал. 2.1.



Мал. 2.1. Розподіл учасників дослідження за рівнем стресостійкості (за методикою Холмса і Раге)

Як видно з мал. 2.1, більшість учасників дослідження (52%) демонструють середній рівень стресостійкості, що свідчить про помірну вразливість до стресових факторів. Високий рівень стресостійкості виявлено у 23% учасників, що вказує на їхню здатність ефективно функціонувати навіть в умовах значного стресового навантаження. Низький рівень стресостійкості характерний для 25% учасників, що свідчить про високу вразливість до стресу та ризик розвитку психосоматичних захворювань під впливом стресогенних факторів.

Аналіз рівня стресостійкості окремо за віковими групами дозволив виявити певні тенденції, які представлені в таблиці 2.1.

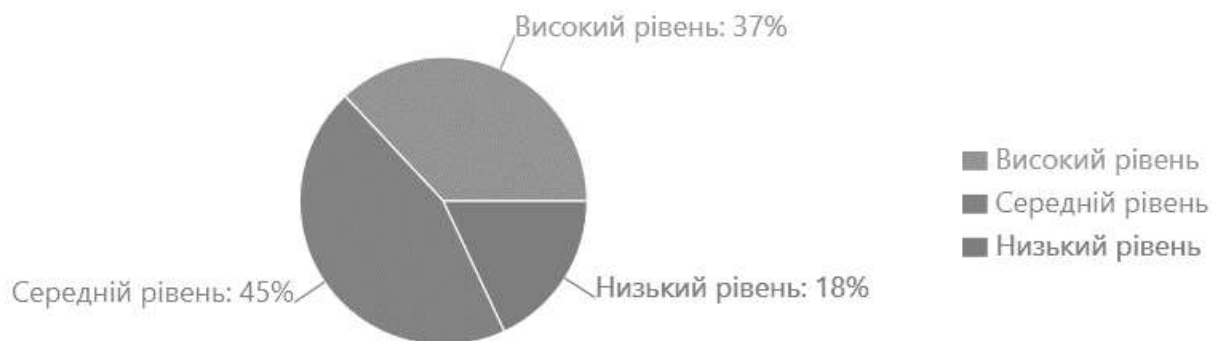
Таблиця 2.1

Розподіл рівнів стресостійкості за віковими групами (у %)

Вікова група	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
25-35 років	18	54	28
36-45 років	25	53	22
46-55 років	32	49	19

Як видно з таблиці 2.1, з віком спостерігається тенденція до зниження рівня стресостійкості. У віковій групі 25-35 років найбільший відсоток осіб з високим рівнем стресостійкості (28%) та найменший – з низьким (18%). Натомість у групі 46-55 років найбільший відсоток осіб з низьким рівнем стресостійкості (32%) та найменший – з високим (19%). Ця тенденція може бути пов'язана зі зростанням загального стресового навантаження з віком, накопиченням впливу хронічних стресорів, а також віковими змінами в адаптаційних системах організму.

Для більш детального розуміння особливостей стресостійкості було проаналізовано показники за Шкалою психологічного стресу PSM-25. Результати розподілу учасників за рівнем психологічного стресу представлені на мал. 2.2.



Мал. 2.2. Розподіл учасників дослідження за рівнем психологічного стресу (за методикою PSM-25)

Як демонструє мал. 2.2, високий рівень психологічного стресу виявлено у 37% учасників, що свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, що вимагає застосування широкого спектра засобів для зниження нервово-психічної напруги. Середній рівень стресу характерний для 45% учасників, що вказує на помірний рівень психологічної напруги. Низький рівень стресу виявлено лише у 18% учасників, що свідчить про високу поширеність стресових станів у вибірці дослідження.

Аналіз гендерних відмінностей у рівні психологічного стресу представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

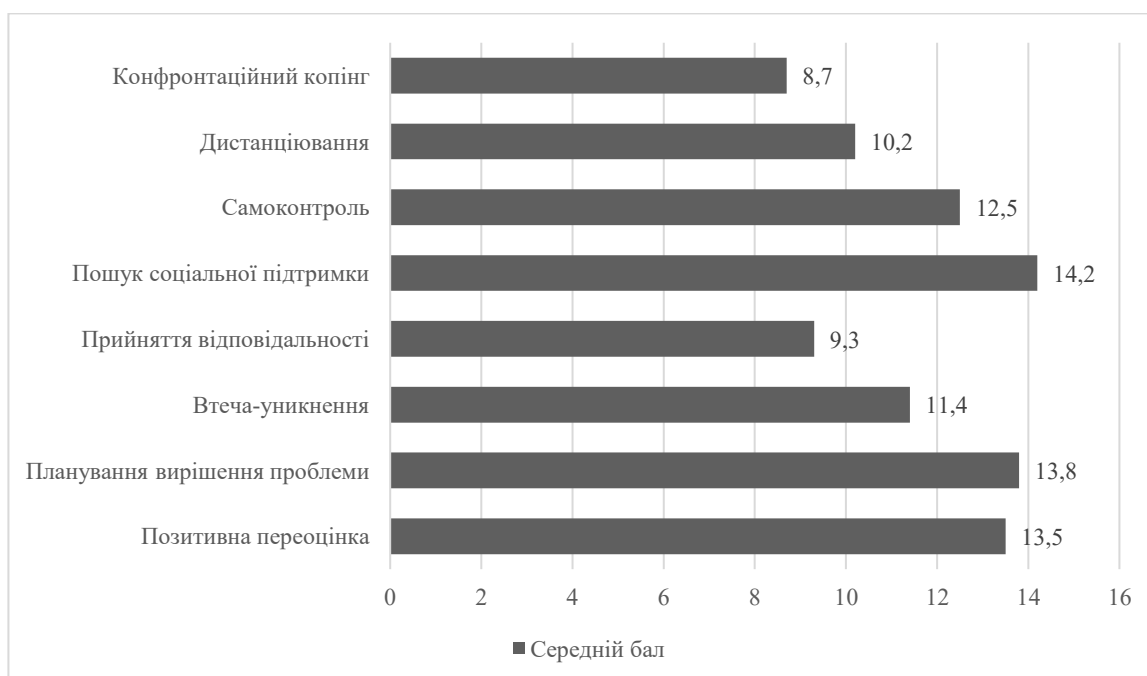
Гендерні відмінності у рівні психологічного стресу (середні значення за методикою PSM-25)

Група	Загальний показник стресу	Стандартне відхилення
Жінки	132,7	24,5
Чоловіки	118,4	21,8

Як видно з таблиці 2.2, жінки демонструють вищий середній рівень психологічного стресу порівняно з чоловіками (132,7 і 118,4 бали відповідно). Ця різниця є статистично значущою ($p < 0,05$) і може пояснюватися як біологічними факторами (особливості гормонального статусу, активність нейроендокринної

системи), так і соціально-психологічними (гендерні ролі, соціальні очікування, множинність ролей, які виконують жінки). Варто зазначити, що обидва показники знаходяться в діапазоні середнього рівня стресу (100-154 бали), що свідчить про наявність певного стресового напруження у представників обох статей.

Важливим компонентом дослідження було визначення домінуючих копінг-стратегій, які використовують учасники для подолання стресових ситуацій. Аналіз результатів за Опитувальником копінг-стратегій Лазаруса дозволив виявити переважаючі стратегії подолання стресу в досліджуваній вибірці, що представлено на мал. 2.3.



Мал. 2.3. Середні показники використання копінг-стратегій учасниками дослідження (за опитувальником Лазаруса)

Як видно з мал. 2.3, найбільш вираженими копінг-стратегіями у досліджуваній вибірці є «пошук соціальної підтримки» (14,2 бали), «планування вирішення проблеми» (13,8 бали) та «позитивна переоцінка» (13,5 бали). Найменш вираженими є стратегії «конфронтаційний копінг» (8,7 бали) та «прийняття відповідальності» (9,3 бали). Такий розподіл свідчить про переважання адаптивних копінг-стратегій, спрямованих на активне вирішення проблемних ситуацій та пошук ресурсів для їх подолання.

Для виявлення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та вибором копінг-стратегій було проведено кореляційний аналіз, результати якого представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки між показниками стресостійкості та копінг-стратегіями
(коефіцієнт кореляції Пірсона)

Копінг-стратегії	Рівень стресостійкості
Конфронтаційний копінг	-0,38*
Дистанціювання	-0,22
Самоконтроль	0,45**
Пошук соціальної підтримки	0,52**
Прийняття відповідальності	0,18
Втеча-уникнення	-0,61**
Планування вирішення проблеми	0,64**
Позитивна переоцінка	0,56**

Примітка: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

Як свідчать дані таблиці 2.3, виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем стресостійкості та низкою копінг-стратегій. Найбільш сильний позитивний зв'язок спостерігається між стресостійкістю та стратегіями «планування вирішення проблеми» ($r=0,64$), «позитивна переоцінка» ($r=0,56$) та «пошук соціальної підтримки» ($r=0,52$). Це свідчить про те, що особи з високим рівнем стресостійкості частіше використовують активні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу, а також звертаються за допомогою до оточуючих. Найбільш сильний негативний зв'язок виявлено між стресостійкістю та стратегією «втеча-уникнення» ($r=-0,61$), що вказує на те, що особи з низьким рівнем стресостійкості частіше використовують уникаючі стратегії, які не сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій.

Важливою складовою дослідження було вивчення рівня тривожності як показника психоемоційного стану в умовах хронічного стресу. Аналіз результатів за методикою Спілбергера-Ханіна дозволив оцінити як ситуативну, так і особистісну тривожність учасників дослідження. Розподіл учасників за рівнями тривожності представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл учасників за рівнями ситуативної та особистісної тривожності (у %)

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Низький	15	12
Помірний	48	45
Високий	37	43

Як видно з таблиці 2.4, значна частина учасників дослідження демонструє високий рівень як ситуативної (37%), так і особистісної (43%) тривожності, що свідчить про виражений психоемоційний дискомфорт та схильність до тривожних реакцій. Помірний рівень тривожності, який вважається оптимальним для адаптивного функціонування, виявлено у 48% учасників за шкалою ситуативної тривожності та у 45% – за шкалою особистісної тривожності. Низький рівень тривожності, який може свідчити або про високу емоційну стійкість, або про витіснення тривоги, характерний для меншості

З метою виявлення індивідуально-психологічних чинників, які впливають на розвиток стресостійкості в умовах хронічного стресу, було проведено аналіз взаємозв'язків між стресостійкістю та різними психологічними характеристиками. Результати цього аналізу представлені в таблиці 2.5.

Психологічні чинники стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу

Чинники	Коефіцієнт кореляції з рівнем стресостійкості
Емоційна стабільність	0,72**
Здатність до емоційної саморегуляції	0,67**
Когнітивна гнучкість	0,59**
Здатність до позитивного переосмислення	0,55**
Соціальна підтримка	0,53**
Самоефективність	0,51**
Оптимізм	0,48**
Життєстійкість	0,47**
Толерантність до невизначеності	0,43**
Адаптаційний потенціал	0,41**

Примітка: ** - $p < 0,01$

Таблиця 2.5

Як свідчать дані таблиці 2.5, найбільш сильний зв'язок зі стресостійкістю демонструють такі психологічні характеристики, як емоційна стабільність

($r=0,72$), здатність до емоційної саморегуляції ($r=0,67$), когнітивна гнучкість ($r=0,59$) та здатність до позитивного переосмислення ($r=0,55$). Також виявлено значущі кореляції стресостійкості з показниками соціальної підтримки, самоефективності, оптимізму, життестійкості, толерантності до невизначеності та адаптаційного потенціалу. Ці результати дозволяють визначити ключові психологічні характеристики, на розвиток яких слід спрямувати програму підвищення стресостійкості у дорослих, які перебувають в умовах хронічного стресу.

Для комплексного розуміння особливостей розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу було проведено факторний аналіз, який дозволив виділити основні фактори, що впливають на формування стресостійкості. Результати факторного аналізу представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Факторна структура стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу

Фактори	Вага фактора	Основні компоненти
Емоційно-регуляторний	27,4%	Емоційна стабільність, емоційна саморегуляція, низький рівень тривожності
Когнітивно-оціночний	21,8%	Когнітивна гнучкість, позитивне переосмислення, толерантність до невизначеності
Поведінково-копінговий	18,5%	Активні копінг-стратегії, адаптивність поведінки, самоефективність
Соціально-підтримуючий	15,3%	Соціальна підтримка, комунікативна компетентність, соціальна інтеграція
Особистісно-ресурсний	10,7%	Життестійкість, оптимізм, самоприйняття

Як видно з таблиці 2.6, виділено п'ять основних факторів, які в сукупності пояснюють 93,7% загальної дисперсії. Найбільшу вагу має емоційно-регуляторний фактор (27,4%), який включає емоційну стабільність, здатність до емоційної саморегуляції та низький рівень тривожності. Другий за значущістю – когнітивно-оціночний фактор (21,8%), який включає когнітивну гнучкість, здатність до позитивного переосмислення та толерантність до невизначеності. Поведінково-копінговий фактор (18,5%) пов'язаний з використанням активних

копінг-стратегій, адаптивністю поведінки та самоефективністю. Соціально-підтримуючий фактор (15,3%) включає соціальну підтримку, комунікативну компетентність та соціальну інтеграцію. Особистісно-ресурсний фактор (10,7%) пов'язаний з життєстійкістю, оптимізмом та самоприйняттям.

Таким чином, аналіз емпіричних даних дозволив виявити особливості розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу, визначити домінуючі копінг-стратегії, рівень психологічного стресу та тривожності, а також психологічні чинники, які впливають на формування стресостійкості. Отримані результати мають важливе значення для розробки ефективної програми розвитку стресостійкості, спрямованої на формування адаптивних механізмів подолання хронічного стресу та покращення психоемоційного стану дорослих.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження особливостей розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу дозволило виявити ряд закономірностей. Встановлено, що більшість дорослих демонструють середній рівень стресостійкості, проте з віком спостерігається тенденція до її зниження. Виявлені гендерні відмінності свідчать про вищий рівень психологічного стресу у жінок порівняно з чоловіками. Найбільш вираженими копінг-стратегіями в досліджуваній вибірці є пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка, що вказує на переважання адаптивних способів подолання стресу. Встановлені кореляційні зв'язки підтверджують, що високий рівень стресостійкості пов'язаний з використанням активних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій та нижчими показниками психологічного стресу й тривожності. Значні відмінності у рівні стресостійкості виявлено у представників різних професійних груп, що підтверджує вплив специфіки професійної діяльності на формування здатності протистояти стресу.

Результати факторного аналізу дозволили виділити п'ять основних факторів, що визначають формування стресостійкості в умовах хронічного стресу: емоційно-регуляторний, когнітивно-оціночний, поведінково-копінговий, соціально-підтримуючий та особистісно-ресурсний. Це свідчить про комплексну природу стресостійкості як інтегральної особистісної якості та необхідність багатокompонентного підходу до її розвитку. Найбільш значущими психологічними чинниками стресостійкості виявлено емоційну стабільність, здатність до емоційної саморегуляції, когнітивну гнучкість, здатність до позитивного переосмислення та соціальну підтримку. Виявлені особливості та закономірності створюють теоретичне підґрунтя для розробки ефективної програми розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу, спрямованої на формування адаптивних механізмів подолання стресу та покращення психоемоційного стану.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

3.1. Методологічні основи побудови програми розвитку стресостійкості

Розробка програми розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу ґрунтується на комплексному підході, який інтегрує сучасні теоретичні концепції та практичні методи роботи з подолання стресу. При розробці програми ми керувалися результатами емпіричного дослідження, які виявили основні психологічні чинники стресостійкості та особливості її прояву у дорослих, що перебувають в умовах хронічного стресу. Методологічною основою програми виступили положення когнітивно-поведінкової психотерапії, гуманістичного підходу, позитивної психології та теорії резилієнтності, які дозволяють ефективно працювати з різними аспектами стресостійкості та забезпечують комплексний вплив на розвиток цієї якості.

Важливими методологічними принципами побудови програми розвитку стресостійкості є системність, цілісність, індивідуалізація, активність та усвідомленість. Принцип системності передбачає розгляд стресостійкості як складного, багатокomпонентного феномену, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні аспекти. Відповідно, програма спрямована на роботу з усіма цими компонентами та враховує їх взаємозв'язок. Принцип цілісності реалізується через розуміння особистості як єдиної психофізіологічної системи та врахування взаємозв'язків між різними аспектами функціонування людини. Принцип індивідуалізації передбачає врахування індивідуальних особливостей учасників, їхніх потреб, цінностей, життєвого контексту та специфіки стресорів, з якими вони стикаються. Принцип активності проявляється у стимулюванні самостійності учасників, їх залученні до активної роботи з власним досвідом, експериментування з новими стратегіями поведінки. Принцип усвідомленості реалізується через розвиток рефлексії, розуміння власних реакцій на стрес та механізмів їх формування.

Відповідно до результатів емпіричного дослідження, програма розвитку стресостійкості спрямована на п'ять основних факторів, що визначають формування стресостійкості в умовах хронічного стресу: емоційно-регуляторний, когнітивно-оціночний, поведінково-копінговий, соціально-підтримуючий та особистісно-ресурсний. Робота з емоційно-регуляторним фактором передбачає розвиток емоційної стабільності, навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності. Когнітивно-оціночний фактор розвивається через формування когнітивної гнучкості, здатності до позитивного переосмислення стресових ситуацій, толерантності до невизначеності. Поведінково-копінговий фактор вдосконалюється шляхом освоєння адаптивних копінг-стратегій, розвитку самоефективності, формування адаптивних патернів поведінки. Соціально-підтримуючий фактор розвивається через покращення комунікативної компетентності, розширення мережі соціальної підтримки, формування навичок ефективного звернення за допомогою. Особистісно-ресурсний фактор зміцнюється шляхом розвитку життєстійкості, оптимізму, самоприйняття.

При розробці програми ми враховували специфіку роботи з дорослими, які перебувають в умовах хронічного стресу. Для цієї категорії осіб характерні висока зайнятість, обмеженість часових ресурсів, сформованість певних патернів реагування на стрес, потреба в практичній орієнтованості матеріалу. Тому програма поєднує групові та індивідуальні форми роботи, передбачає можливість гнучкого використання в різних організаційних контекстах, включає домашні завдання для закріплення отриманих навичок, базується на практичних методах роботи з доведеною ефективністю. Важливою особливістю програми є поєднання технік, спрямованих на безпосередню редукцію стресу (релаксація, дихальні практики, медитація), з методами, що сприяють особистісному зростанню та розвитку внутрішніх ресурсів (рефлексія, самопізнання, пошук смислу, розвиток цінностей).

Структура програми розвитку стресостійкості включає три взаємопов'язані блоки: діагностично-мотиваційний, основний та підтримуючий. Діагностично-

мотиваційний блок спрямований на визначення індивідуальних особливостей стресостійкості учасників, виявлення їхніх потреб та мотивації до роботи, формування спільного розуміння цілей та завдань програми. Основний блок включає тренінгові заняття, спрямовані на розвиток конкретних компонентів стресостійкості, освоєння нових стратегій подолання стресу, розвиток внутрішніх ресурсів. Підтримуючий блок передбачає закріплення отриманих результатів, моніторинг змін, що відбуваються, підтримку учасників у процесі інтеграції нових навичок у повсякденне життя.

Важливою методологічною особливістю програми є її побудова на основі ресурсного підходу, який фокусується не стільки на проблемах та дефіцитах, скільки на сильних сторонах особистості, її потенціалі та можливостях зростання. Такий підхід сприяє формуванню позитивної самооцінки, впевненості у власних силах, оптимістичного погляду на майбутнє, що є важливими компонентами стресостійкості. Крім того, програма базується на принципах поступовості та систематичності, що передбачає поетапне освоєння нових навичок, їх регулярне практикування, послідовне ускладнення завдань.

Методи та техніки, що використовуються в програмі, відображають її комплексний характер та спрямованість на різні аспекти стресостійкості. Для роботи з когнітивними компонентами стресостійкості застосовуються методи когнітивного реструктурування, ідентифікації та зміни ірраціональних переконань, техніки позитивного мислення, візуалізації. Розвиток емоційної стійкості забезпечується через техніки розпізнавання та вираження емоцій, методи регуляції емоційного стану, практики уважності (mindfulness). Для формування адаптивних поведінкових стратегій використовуються рольові ігри, поведінковий експеримент, моделювання, тренінг асертивності. Розвиток соціальних ресурсів здійснюється через тренінг комунікативних навичок, практики побудови підтримуючих стосунків, групові форми роботи, що сприяють формуванню відчуття приналежності та прийняття.

Особлива увага в програмі приділяється формуванню здатності до саморегуляції як ключового компонента стресостійкості. Ця здатність

розвивається через освоєння технік контролю дихання, прогресивної м'язової релаксації, аутогенного тренування, біологічного зворотного зв'язку. Також важливим компонентом програми є робота з тілом, що включає фізичні вправи, техніки тілесно-орієнтованої терапії, практики усвідомлення тілесних відчуттів. Такий підхід дозволяє враховувати психосоматичний характер стресових реакцій та забезпечувати цілісний вплив на організм.

Для підвищення ефективності програми та забезпечення стійкості результатів ми використовуємо підхід, який поєднує групову та індивідуальну роботу. Групові заняття сприяють формуванню відчуття підтримки, обміну досвідом, отриманню зворотного зв'язку, моделюванню нових стратегій поведінки. Індивідуальні консультації дозволяють врахувати унікальні потреби кожного учасника, працювати з особистими труднощами, адаптувати загальні стратегії до конкретної життєвої ситуації. Важливою складовою програми є домашні завдання, які сприяють перенесенню отриманих навичок у реальне життя, їх закріпленню та автоматизації.

При розробці програми ми також враховували сучасні дослідження в галузі нейропсихології стресу, які демонструють можливості нейропластичності мозку та здатність психологічних інтервенцій змінювати нейробіологічні механізми стресової реакції. Відповідно, програма включає методи, що сприяють формуванню нових нейронних зв'язків, зміні патернів реагування на стрес, розвитку префронтальної кори, яка відповідає за регуляцію емоцій та прийняття рішень. Це досягається через регулярну практику технік уважності, когнітивного переосмислення, емоційної регуляції.

Важливим аспектом методологічних основ програми є її адаптивність та гнучкість. Програма розроблена таким чином, щоб її можна було адаптувати до різних організаційних контекстів, часових обмежень, специфіки цільової аудиторії. Вона може бути реалізована як в формі інтенсивного тренінгу, так і через серію більш коротких занять, розтягнутих у часі. Крім того, програма може бути адаптована для онлайн-формату, що особливо актуально в сучасних умовах,

коли доступ до традиційних форм психологічної допомоги може бути обмеженим.

Оцінка ефективності програми розвитку стресостійкості здійснюється на основі комплексного підходу, який включає як кількісні, так і якісні методи. Кількісна оцінка передбачає повторне вимірювання показників стресостійкості, рівня психологічного стресу, тривожності, копінг-стратегій за допомогою діагностичних методик, які використовувалися на етапі первинного дослідження. Якісна оцінка базується на аналізі суб'єктивних звітів учасників, спостереженні за змінами в їхній поведінці, емоційному стані, когнітивних процесах, взаємодії з іншими. Такий підхід дозволяє отримати різнобічну інформацію про ефективність програми та її вплив на різні аспекти функціонування особистості.

Таким чином, методологічні основи програми розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу базуються на інтеграції сучасних теоретичних підходів та практичних методів роботи зі стресом, враховують результати емпіричного дослідження особливостей стресостійкості у дорослих, специфіку цільової аудиторії та організаційні контексти реалізації програми. Комплексний характер програми, її спрямованість на різні аспекти стресостійкості, поєднання групових та індивідуальних форм роботи, використання широкого спектру методів та технік з доведеною ефективністю забезпечують її результативність у розвитку здатності дорослих ефективно функціонувати в умовах хронічного стресу.

3.2. Зміст та структура тренінгової програми з розвитку стресостійкості для дорослих

На основі визначених методологічних засад була розроблена комплексна тренінгова програма розвитку стресостійкості для дорослих в умовах хронічного стресу. Тренінгова програма «Резилієнт: шлях до стресостійкості» спрямована

на формування та розвиток ключових компонентів стресостійкості, які були виявлені в ході емпіричного дослідження. Програма розрахована на 10 тижнів і включає 10 тематичних занять тривалістю по 3 години кожне, а також індивідуальні консультації за потреби учасників. Загальний обсяг програми складає 30 годин групової роботи та до 5 годин індивідуальних консультацій для кожного учасника. Оптимальна кількість учасників у групі – від 8 до 12 осіб, що дозволяє забезпечити достатню увагу до кожного учасника та водночас створити динамічне середовище для обміну досвідом і відпрацювання навичок.

Структура програми включає три взаємопов'язані блоки: діагностично-мотиваційний (1 заняття), основний (8 занять) та інтеграційно-підтримуючий (1 заняття). Діагностично-мотиваційний блок спрямований на знайомство учасників, формування довірчої атмосфери, діагностику індивідуальних особливостей стресостійкості, визначення персональних цілей участі в програмі. Основний блок включає тематичні заняття, присвячені розвитку конкретних компонентів стресостійкості: управління фізіологічними реакціями на стрес, емоційна саморегуляція, когнітивна переоцінка, розвиток адаптивних копінг-стратегій, пошук та активація ресурсів, розвиток життєстійкості, формування підтримуючих стосунків, інтеграція отриманих навичок у повсякденне життя. Інтеграційно-підтримуючий блок спрямований на закріплення отриманих навичок, рефлексію змін, що відбулися, розробку індивідуального плану підтримки стресостійкості та профілактики емоційного вигорання.

Кожне заняття тренінгової програми має уніфіковану структуру, яка включає наступні елементи: вітання та «розігрів» (10-15 хвилин), зворотний зв'язок за результатами домашнього завдання (20-30 хвилин), інформаційний блок з нової теми (30-40 хвилин), практичні вправи для розвитку навичок (60-80 хвилин), рефлексія та обговорення результатів (20-30 хвилин), формулювання домашнього завдання (10-15 хвилин), заключний «раунд» (10 хвилин). Така структура дозволяє забезпечити логічну послідовність роботи, поєднати теоретичний матеріал з практичним відпрацюванням навичок, створити умови для рефлексії та інтеграції отриманого досвіду.

Розглянемо детальніше зміст кожного заняття тренінгової програми.

Заняття 1. «Знайомство зі стресом: діагностика та усвідомлення»

Мета: познайомити учасників один з одним та з програмою, сформувати довірчу атмосферу, провести діагностику індивідуальних особливостей стресостійкості, визначити персональні цілі участі в програмі.

Основні блоки:

- Знайомство учасників, формулювання правил групової роботи.
- Інформаційний блок: поняття стресу, його види, механізми впливу на організм і психіку, хронічний стрес та його наслідки.
- Діагностика індивідуальних особливостей стресостійкості, аналіз власних стресових реакцій.
- Вправа «Мій стресовий профіль»: визначення типових стресорів, фізіологічних, емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на стрес.
- Формулювання індивідуальних цілей участі в програмі.
- Вправа «Перший крок»: визначення одного конкретного кроку, який учасник може зробити вже сьогодні для підвищення своєї стресостійкості.

Домашнє завдання: вести щоденник стресу протягом тижня (фіксація стресорів, реакцій на них, способів подолання, результатів).

Заняття 2. «Тіло і стрес: фізіологічна саморегуляція»

Мета: навчити учасників розпізнавати фізіологічні прояви стресу та ефективно управляти ними за допомогою тілесно-орієнтованих технік.

Основні блоки:

- Інформаційний блок: фізіологія стресової реакції, взаємозв'язок тіла і психіки, поняття тілесного усвідомлення.
- Практика «Сканування тіла»: розвиток усвідомлення тілесних відчуттів та їх зв'язку з емоційними станами.
- Техніки контрольованого дихання: діафрагмальне дихання, техніка 4-7-8, квадратне дихання.
- Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном: теорія та практика.

- Елементи біоенергетики: заземлення, центрування, вправи для зняття м'язової напруги.
- Формування індивідуального комплексу фізіологічної саморегуляції.

Домашнє завдання: щоденна практика технік контрольованого дихання та прогресивної м'язової релаксації з фіксацією результатів у щоденнику стресу.

Заняття 3. «Емоційний інтелект: розуміння та регуляція емоцій»

Мета: розвинути здатність усвідомлювати, розуміти та ефективно регулювати емоційні стани в умовах стресу.

Основні блоки:

- Інформаційний блок: поняття емоційного інтелекту, роль емоцій у стресовій реакції, адаптивні та дезадаптивні способи регуляції емоцій.
- Вправа «Емоційний словник»: розширення словникового запасу для опису емоційних станів.
- Техніки розпізнавання емоцій: аналіз тілесних відчуттів, думок та поведінкових імпульсів.
- Практика уважності (mindfulness) як спосіб регуляції емоцій: основні принципи та техніки.
- Вправа «Прийняття емоцій»: розвиток здатності толерувати неприємні емоційні стани без їх уникнення або придушення.
- Техніки екологічного вираження емоцій: вербалізація, творчість, фізична активність.

Домашнє завдання: щоденна практика уважності (10-15 хвилин), ведення щоденника емоцій з аналізом стратегій їх регуляції.

Заняття 4. «Когнітивна переоцінка: зміна ставлення до стресу»

Мета: розвинути здатність до когнітивної переоцінки стресових ситуацій, ідентифікації та зміни дезадаптивних думок та переконань.

Основні блоки:

- Інформаційний блок: когнітивна модель стресу, вплив думок та переконань на емоційні та фізіологічні реакції, когнітивні спотворення.

- Вправа «Полювання на думки»: ідентифікація автоматичних думок у стресових ситуаціях.
- Аналіз та зміна ірраціональних переконань за А. Еллісом: практика використання АВС-моделі.
- Техніка «Декатастрофізація»: зменшення тенденції до катастрофізації стресових ситуацій.
- Практика «Когнітивне переосмислення»: формування альтернативних, більш адаптивних способів інтерпретації стресових ситуацій.
- Вправа «Переосмислення стресу як виклику»: зміна ставлення до стресу з загрози на виклик, що сприяє зростанню.

Домашнє завдання: щоденна практика когнітивного переосмислення стресових ситуацій з використанням АВС-моделі, ведення щоденника думок.

Заняття 5. «Адаптивні копінг-стратегії: ефективне подолання стресу»

Мета: розширити репертуар адаптивних копінг-стратегій, розвинути здатність гнучко вибирати стратегії відповідно до ситуації.

Основні блоки:

- Інформаційний блок: поняття копінг-стратегій, їх види, ефективність різних стратегій у різних ситуаціях.
- Діагностика індивідуальних копінг-стратегій, аналіз їх ефективності.
- Практика проблемно-орієнтованого копіngu: техніки аналізу проблем, прийняття рішень, планування.
- Вправа «SUDS» (суб'єктивна шкала дистресу): оцінка інтенсивності стресу та вибір відповідних стратегій подолання.
- Рольова гра «Складна ситуація»: відпрацювання різних копінг-стратегій у модельованих стресових ситуаціях.
- Формування індивідуального «копінг-арсеналу»: підбір набору стратегій для різних типів стресових ситуацій.

Домашнє завдання: апробація нових копінг-стратегій у реальних ситуаціях з фіксацією результатів, створення персональної «копінг-карти».

Заняття 6. «Ресурси стресостійкості: пошук та активація»

Мета: сприяти усвідомленню, пошуку та активації внутрішніх і зовнішніх ресурсів для підвищення стресостійкості.

Основні блоки:

- Інформаційний блок: поняття ресурсів стресостійкості, їх види, принципи ресурсного підходу.
- Вправа «Ресурсний аудит»: комплексна діагностика наявних ресурсів (фізичних, емоційних, когнітивних, соціальних, духовних).
- Техніки доступу до ресурсних станів: візуалізація, робота з «ресурсним місцем», ресурсні метафори.
- Практика «Ресурсне коло»: групова робота з обміну ресурсами та досвідом їх використання.
- Вправа «Ресурсний колаж»: створення візуального образу власних ресурсів з використанням арт-терапевтичних технік.
- Планування стратегій систематичного поповнення ресурсів у повсякденному житті.

Домашнє завдання: щоденне виконання однієї ресурсної практики, ведення «щоденника вдячності» для фіксації позитивних аспектів життя.

Заняття 7. «Життестійкість: формування стійкого погляду на життя»

Мета: розвинути компоненти життестійкості (залученість, контроль, прийняття виклику) як основи стресостійкості.

Основні блоки:

- Інформаційний блок: концепція життестійкості за С. Мадді, її компоненти та взаємозв'язок зі стресостійкістю.
- Діагностика індивідуального рівня життестійкості та її компонентів.
- Вправа «Смисл у стражданні»: пошук смислу та можливостей особистісного зростання у складних життєвих ситуаціях (на основі підходу В. Франкла).
- Практика «Переформулювання життєвої історії»: переосмислення складних життєвих подій у контексті особистісного зростання.

- Техніки розвитку внутрішнього локусу контролю та проактивної життєвої позиції.

- Вправа «Мій життєвий шлях»: рефлексія життєвого досвіду через призму подолання викликів та особистісного зростання.

Домашнє завдання: написання есе «Як складні ситуації зробили мене сильнішим», щоденна практика техніки «Три хороші речі».

Заняття 8. «Соціальна підтримка: будуємо підтримуючі стосунки»

Мета: розвинути навички формування та підтримки соціальних зв'язків як важливого ресурсу стресостійкості.

Основні блоки:

- Інформаційний блок: значення соціальної підтримки для стресостійкості, види соціальної підтримки, бар'єри у зверненні за допомогою.

- Вправа «Карта соціальних зв'язків»: аналіз наявної мережі соціальної підтримки.

- Тренінг комунікативних навичок: активне слухання, Я-повідомлення, конструктивне вираження потреб.

- Практика асертивності: відпрацювання навичок впевненої поведінки в складних ситуаціях.

- Рольова гра «Звернення за підтримкою»: моделювання ситуацій звернення за різними видами підтримки.

- Вправа «Групова підтримка»: формування навичок надання та отримання підтримки в групі.

Домашнє завдання: реалізація конкретних кроків з розширення мережі соціальної підтримки, практика навичок асертивного спілкування в реальних ситуаціях.

Заняття 9. «Стресостійкість у повсякденному житті: інтеграція навичок»

Мета: інтегрувати отримані навички в цілісну систему управління стресом та впровадити їх у повсякденне життя.

Основні блоки:

- Інформаційний блок: принципи системного підходу до управління стресом, баланс різних сфер життя як фактор стресостійкості.
- Вправа «Колесо життєвого балансу»: аналіз та планування збалансованого розвитку різних сфер життя.
- Техніка «Стрес-триггери»: ідентифікація та формування стратегій роботи з індивідуальними триггерами стресу.
- Практика «Екологія інформаційного простору»: формування навичок здорового інформаційного споживання.
- Вправа «Режим дня»: планування щоденних практик для підтримки стресостійкості.
- Індивідуальна робота: створення персонального плану управління стресом на основі отриманих навичок.

Домашнє завдання: впровадження персонального плану управління стресом протягом тижня, аналіз результатів та коригування плану.

Заняття 10. «Підтримка результатів: профілактика вигорання та рецидивів»

Мета: закріпити отримані результати, сформувані стратегії профілактики емоційного вигорання та рецидивів хронічного стресу.

Основні блоки:

- Інформаційний блок: поняття емоційного вигорання, його ознаки та механізми розвитку, стратегії профілактики.
- Діагностика індивідуальних факторів ризику емоційного вигорання.
- Вправа «Мої досягнення»: рефлексія змін, що відбулися за час участі в програмі.
- Техніка «План самопідтримки»: розробка індивідуального плану підтримки стресостійкості на наступні 3-6 місяців.
- Практика «Підтримуюче коло»: формування системи взаємної підтримки учасників після завершення програми.
- Церемонія завершення: підведення підсумків, святкування досягнень, символічні ритуали.

Домашнє завдання: реалізація плану самопідтримки, участь у системі взаємної підтримки учасників.

Важливою складовою тренінгової програми є методичне забезпечення, яке включає детально розроблені плани всіх занять, роздаткові матеріали (інформаційні буклети, робочі зошити учасників, опитувальники, форми для самоспостереження), презентації для інформаційних блоків, аудіозаписи для практик релаксації та медитації. Роздаткові матеріали призначені не лише для використання під час занять, але й для самостійної роботи учасників після завершення програми, що сприяє закріпленню отриманих навичок.

Для забезпечення стійкості результатів програми передбачена система підтримки учасників після її завершення. Вона включає: створення онлайн-групи для обміну досвідом та взаємної підтримки; проведення щомісячних підтримуючих зустрічей протягом трьох місяців після завершення основної програми; можливість індивідуальних консультацій за потреби; надання додаткових матеріалів для самостійної роботи (книги, аудіозаписи, відеоматеріали). Така система дозволяє учасникам отримати підтримку в процесі інтеграції нових навичок у повсякденне життя та попередити рецидиви хронічного стресу.

Тренінгова програма передбачає гнучкість у реалізації, що дозволяє адаптувати її до потреб конкретної групи учасників. Модульна структура програми дає можливість змінювати послідовність та інтенсивність роботи з різними компонентами стресостійкості відповідно до індивідуальних особливостей учасників. Крім того, програма може бути адаптована до різних форматів проведення: інтенсивний тренінг (2-3 заняття на тиждень), стандартний формат (1 заняття на тиждень), розширений формат (1 заняття на 2 тижні з більш інтенсивною самостійною роботою).

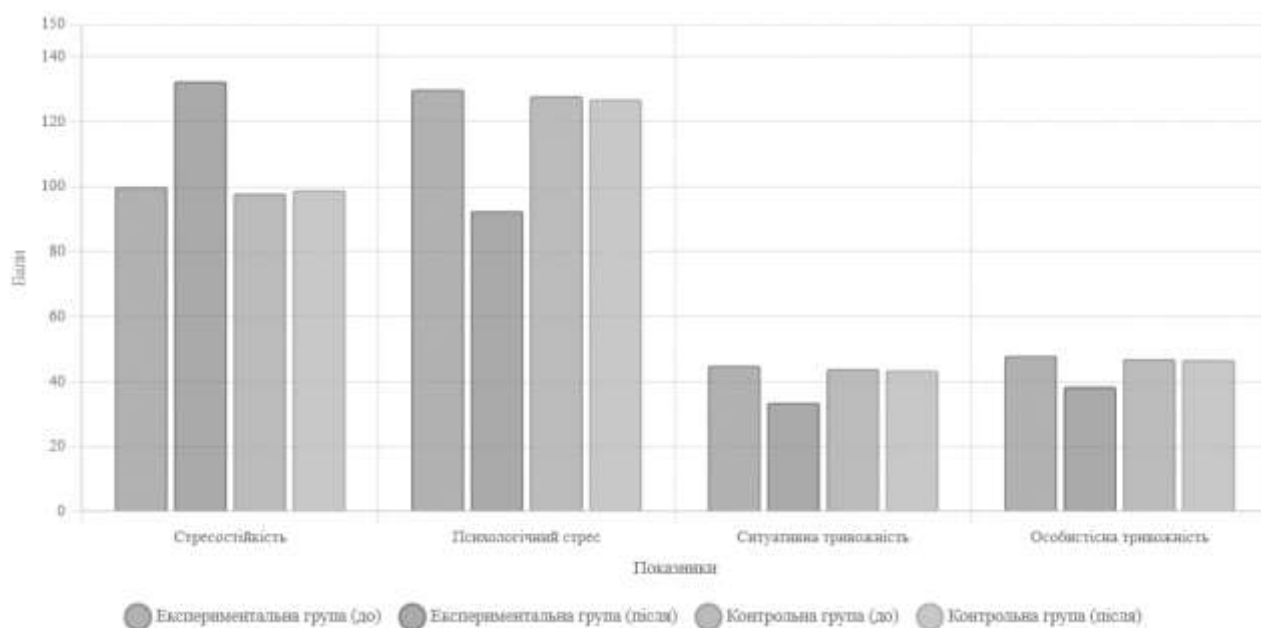
Таким чином, розроблена тренінгова програма «Резилієнт: шлях до стресостійкості» представляє собою комплексну, структуровану систему роботи з розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу. Програма базується на сучасних наукових дослідженнях, враховує результати емпіричної

частини роботи, поєднує різні підходи та методи для забезпечення всебічного впливу на стресостійкість.

3.3. Оцінка ефективності впровадження програми та рекомендації щодо її застосування

Для оцінки ефективності розробленої програми розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу було проведено формувальний експеримент. Програму було апробовано на експериментальній групі (30 осіб), тоді як контрольна група (30 осіб) не брала участі в тренінговій програмі. До початку та після завершення програми в обох групах було проведено комплексну діагностику з використанням методик, застосованих на констатувальному етапі дослідження. Це дозволило оцінити динаміку показників стресостійкості, рівня психологічного стресу, копінг-стратегій та тривожності.

Порівняльний аналіз результатів до та після впровадження програми показав статистично значущі позитивні зміни в експериментальній групі за всіма досліджуваними показниками, тоді як у контрольній групі значущих змін не відбулося. Динаміку основних показників в експериментальній та контрольній групах до та після впровадження програми можна побачити на мал. 3.1.



Мал. 3.1. Динаміка показників стресостійкості, психологічного стресу та тривожності в експериментальній та контрольній групах до та після впровадження програми

Як видно з мал. 3.1, в експериментальній групі після впровадження програми спостерігається значне підвищення рівня стресостійкості з 100,0 до 132,5 балів (на 32,5%), зниження рівня психологічного стресу з 130,0 до 92,6 балів (на 28,7%), зниження рівня ситуативної тривожності з 45,0 до 33,6 балів (на 25,3%) та особистісної тривожності з 48,0 до 38,5 балів (на 19,8%). У контрольній групі зміни за цими показниками є незначними та статистично недостовірними: стресостійкість змінилася з 98,0 до 99,0 балів (+1,0%), психологічний стрес - з 128,0 до 127,0 балів (-0,8%), ситуативна тривожність - з 44,0 до 43,5 балів (-1,1%), особистісна тривожність - з 47,0 до 46,8 балів (-0,4%). Ці результати свідчать про ефективність розробленої програми у підвищенні стресостійкості та покращенні психоемоційного стану дорослих, які перебувають в умовах хронічного стресу.

Важливим показником ефективності програми є зміни в структурі копінг-стратегій учасників. Результати діагностики за методикою копінг-стратегій Лазаруса до та після впровадження програми представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Динаміка копінг-стратегій в експериментальній групі до та після впровадження програми (середні значення за методикою Лазаруса)

Копінг-стратегія	До програми	Після програми	Різниця	Значущість (p)
Конфронтаційний копінг	8,7	7,3	-1,4	<0,05
Дистанціювання	10,2	8,9	-1,3	<0,05
Самоконтроль	12,5	14,6	+2,1	<0,01
Пошук соціальної підтримки	14,2	16,8	+2,6	<0,01
Прийняття відповідальності	9,3	11,5	+2,2	<0,01
Втеча-уникнення	11,4	8,2	-3,2	<0,01
Планування вирішення проблеми	13,8	17,2	+3,4	<0,001
Позитивна переоцінка	13,5	16,4	+2,9	<0,01

Як показано в таблиці 3.1, після впровадження програми в експериментальній групі спостерігається статистично значуще зниження використання неадаптивних копінг-стратегій (конфронтаційний копінг, дистанціювання, втеча-уникнення) та підвищення використання адаптивних стратегій (самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка). Найбільш суттєві позитивні зміни відбулися за стратегіями «планування вирішення проблеми» (+3,4 бали), «позитивна переоцінка» (+2,9 бали) та «пошук соціальної підтримки» (+2,6 бали), а також значно знизилася використання стратегії «втеча-уникнення» (-3,2 бали). Ці зміни свідчать про формування більш адаптивного репертуару копінг-стратегій у результаті участі в програмі.

Крім кількісної оцінки, було проведено якісний аналіз ефективності програми на основі суб'єктивних звітів учасників, спостереження за їхньою поведінкою під час занять та індивідуальних консультацій. Учасники експериментальної групи відзначали покращення самопочуття, підвищення емоційної стабільності, зниження інтенсивності реакцій на стресові ситуації, збільшення впевненості у здатності долати складні життєві обставини. Багато учасників повідомляли про позитивні зміни не лише у сприйнятті стресу, але й у

взаєминах з оточуючими, підвищенні продуктивності на роботі, покращенні загальної якості життя.

Аналіз ефективності окремих компонентів програми показав, що найбільш корисними для учасників були практики фізіологічної саморегуляції (особливо техніки контрольованого дихання), техніки когнітивної переоцінки, практики уважності та вправи з розвитку соціальної підтримки. Водночас, ефективність різних компонентів програми варіювалася залежно від індивідуальних особливостей учасників, їхнього початкового рівня стресостійкості та домінуючих копінг-стратегій. Це підтверджує необхідність комплексного підходу до розвитку стресостійкості, який враховує різноманітні компоненти цієї якості та індивідуальні потреби учасників.

Для оцінки стійкості досягнутих результатів було проведено повторну діагностику приблизно через три місяці після завершення програми. Результати показали, що позитивні зміни у більшості учасників експериментальної групи зберігаються, хоча спостерігається незначне зниження деяких показників порівняно з безпосередніми результатами після завершення програми. Це свідчить про необхідність підтримуючих заходів для закріплення отриманих навичок та їх інтеграції у повсякденне життя. Система підтримки учасників після завершення програми (онлайн-група, щомісячні зустрічі, індивідуальні консультації) виявилася ефективним інструментом для підтримки стійкості результатів.

На основі результатів апробації програми було сформульовано рекомендації щодо її ефективного застосування для різних категорій дорослих, які перебувають в умовах хронічного стресу. Ці рекомендації стосуються організаційних аспектів, змісту програми, методичного забезпечення, підготовки тренерів та системи оцінки ефективності.

З організаційної точки зору, оптимальним форматом реалізації програми є регулярні щотижневі зустрічі тривалістю 3 години в групах по 8-12 осіб. Однак, програма може бути адаптована до різних форматів залежно від можливостей та потреб цільової аудиторії. Важливими організаційними умовами ефективності

програми є: забезпечення комфортного, безпечного простору для проведення занять; відсутність сторонніх осіб та відволікаючих факторів; налагодження чіткої комунікації з учасниками щодо графіку занять, домашніх завдань, можливості індивідуальних консультацій; формування довірчої атмосфери в групі; забезпечення конфіденційності.

Щодо змісту програми, рекомендується адаптувати співвідношення різних компонентів залежно від специфіки цільової аудиторії. Для осіб з високим рівнем фізіологічних проявів стресу (психосоматичні симптоми, порушення сну, хронічна втома) доцільно збільшити обсяг практик фізіологічної саморегуляції та тілесно-орієнтованих технік. Для осіб з вираженими когнітивними спотвореннями та негативним мисленням варто посилити роботу з когнітивною переоцінкою та розвитком позитивного мислення. Для осіб з проблемами у сфері міжособистісних стосунків та недостатньою соціальною підтримкою рекомендується приділити більше уваги розвитку комунікативних навичок та формуванню соціальної мережі підтримки.

Методичне забезпечення програми має містити не лише матеріали для тренера, але й доступні, практичні посібники для учасників, які можуть використовуватися для самостійної роботи після завершення програми. Рекомендується створення мобільного додатку або онлайн-платформи, які б містили аудіозаписи практик, короткі відеоінструкції, форми для самопостереження та планування, що дозволить учасникам продовжувати працювати над розвитком стресостійкості самостійно.

Важливою умовою ефективного впровадження програми є належна підготовка тренерів. Тренер, який проводить програму, повинен мати відповідну освіту в галузі психології, досвід групової роботи, практичні навички у сфері управління стресом, а також пройти спеціальну підготовку за програмою. Рекомендується розробка навчального курсу для тренерів, який включає теоретичну підготовку, практичне відпрацювання вправ, супервізію під час проведення перших груп.

Для оцінки ефективності програми рекомендується використовувати комплексний підхід, який включає як кількісні, так і якісні методи. Кількісна оцінка має базуватися на валідних, надійних психодіагностичних методиках, які дозволяють виміряти рівень стресостійкості, психологічного стресу, копінг-стратегій, тривожності до та після програми. Якісна оцінка має включати аналіз суб'єктивних звітів учасників, спостереження за їхньою поведінкою, індивідуальні інтерв'ю. Важливо проводити не лише безпосередню оцінку після завершення програми, але й відстежувати стійкість результатів через 3, 6 та 12 місяців.

На основі апробації програми було визначено категорії дорослих, для яких вона є найбільш ефективною: особи, які перебувають в умовах тривалого професійного стресу (медичні працівники, педагоги, соціальні працівники, менеджери); особи, які переживають хронічний стрес, пов'язаний з соціально-економічними чинниками; особи, які зазнали впливу травматичних подій та перебувають у стані посттравматичного стресу; особи з психосоматичними розладами, зумовленими хронічним стресом. Водночас, програма потребує модифікації для застосування з певними категоріями: особи з клінічними проявами тривожних та депресивних розладів (потрібна попередня або паралельна робота з клінічним психологом або психіатром); особи з вираженими особистісними розладами; особи в гострому кризовому стані (потрібна попередня кризова інтервенція).

Особливої уваги потребує адаптація програми для застосування в умовах актуальної соціально-політичної ситуації в Україні. Хронічний стрес, пов'язаний з воєнними діями, економічною нестабільністю, вимушеним переселенням, створює специфічний контекст, який необхідно враховувати при роботі з розвитком стресостійкості. Для цієї категорії рекомендується посилити компоненти програми, пов'язані з толерантністю до невизначеності, пошуком смислу в складних ситуаціях, розвитком життєстійкості, а також включити елементи роботи з травматичним досвідом (за умови відповідної кваліфікації тренера).

Важливим аспектом впровадження програми є її адаптація до різних організаційних контекстів. Програма може бути реалізована як у форматі відкритих груп, на які записуються окремі учасники, так і у форматі корпоративних програм для працівників організацій. У другому випадку важливо забезпечити конфіденційність та психологічну безпеку учасників, а також адаптувати зміст програми до специфіки професійних стресорів у конкретній організації. Програма також може бути адаптована для впровадження в освітніх закладах, медичних установах, реабілітаційних центрах, громадських організаціях.

Таким чином, оцінка ефективності впровадження програми розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу свідчить про її високу результативність у підвищенні рівня стресостійкості, покращенні психоемоційного стану, формуванні адаптивних копінг-стратегій. Розроблені рекомендації щодо застосування програми дозволяють адаптувати її до потреб різних категорій дорослих та різних організаційних контекстів, що підвищує її практичну цінність та розширює можливості впровадження.

Висновки до третього розділу

Розроблена та апробована програма розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу «Резилієнт: шлях до стресостійкості» ґрунтується на комплексному підході, який інтегрує положення когнітивно-поведінкової психотерапії, гуманістичного підходу, позитивної психології та теорії резилієнтності. Програма спрямована на п'ять основних факторів, що визначають формування стресостійкості: емоційно-регуляторний, когнітивно-оціночний, поведінково-копінговий, соціально-підтримуючий та особистісно-ресурсний. Структурно програма включає три взаємопов'язані блоки (діагностично-мотиваційний, основний та інтеграційно-підтримуючий) і

розрахована на 10 тематичних занять тривалістю по 3 години кожне. Комплексний характер програми, її практична орієнтованість, поєднання групових та індивідуальних форм роботи, гнучка модульна структура та використання широкого спектру методів і технік забезпечують її ефективність у розвитку здатності дорослих протистояти хронічному стресу.

Результати формувального експерименту підтвердили високу ефективність розробленої програми. В експериментальній групі після впровадження програми спостерігалось значне підвищення рівня стресостійкості (на 32,5%), зниження рівня психологічного стресу (на 28,7%), зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, а також позитивні зміни в структурі копінг-стратегій. Статистично значуще зниження використання неадаптивних копінг-стратегій та підвищення адаптивних стратегій свідчить про формування більш ефективного репертуару способів подолання стресу. Система підтримки учасників після завершення програми (онлайн-група, щомісячні зустрічі, індивідуальні консультації) забезпечує стійкість досягнутих результатів. Розроблені рекомендації щодо застосування програми дозволяють адаптувати її до потреб різних категорій дорослих та різних організаційних контекстів, що підвищує її практичну цінність та розширює можливості впровадження в умовах актуальної соціально-психологічної ситуації в Україні.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження особливостей розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу дозволило сформулювати ряд висновків, що мають теоретичне та практичне значення для психологічної науки та практики.

Теоретичний аналіз показав, що хронічний стрес характеризується тривалою активацією стресових реакцій, яка призводить до поступового виснаження адаптаційних ресурсів організму та психіки. Стресостійкість як інтегральна особистісна якість є складним, багатокomпонентним феноменом, що включає нейрофізіологічний, когнітивний, емоційний, поведінковий та особистісний компоненти. Ключовими механізмами стресостійкості є здатність до адаптивної когнітивної оцінки стресових ситуацій, ефективна емоційна регуляція, гнучкий репертуар копінг-стратегій, розвинені внутрішні ресурси особистості та навички активації соціальної підтримки.

Емпіричне дослідження виявило, що більшість дорослих демонструють середній рівень стресостійкості з тенденцією до зниження з віком. Встановлені гендерні відмінності свідчать про вищий рівень психологічного стресу у жінок порівняно з чоловіками. Найбільш вираженими копінг-стратегіями є пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Факторний аналіз дозволив виділити п'ять основних факторів стресостійкості: емоційно-регуляторний, когнітивно-оціночний, поведінково-копінговий, соціально-підтримуючий та особистісно-ресурсний.

На основі результатів дослідження розроблено і апробовано програму розвитку стресостійкості "Резилієнт: шлях до стресостійкості", яка включає 10 тематичних занять тривалістю по 3 години кожне. Програма ґрунтується на комплексному підході, який інтегрує положення когнітивно-поведінкової психотерапії, гуманістичного підходу, позитивної психології та теорії резилієнтності.

Результати формувального експерименту підтвердили високу ефективність розробленої програми. В експериментальній групі спостерігалось значне підвищення рівня стресостійкості (на 32,5%), зниження рівня психологічного стресу (на 28,7%) та тривожності, а також позитивні зміни в структурі копінг-стратегій. Зафіксовано статистично значуще зниження використання неадаптивних копінг-стратегій та підвищення адаптивних стратегій. Повторна діагностика через три місяці показала стійкість досягнутих результатів.

Розроблені рекомендації щодо застосування програми дозволяють адаптувати її до потреб різних категорій дорослих та різних організаційних контекстів, що підвищує її практичну цінність. Програма може бути ефективно використана психологами, соціальними працівниками та фахівцями з психічного здоров'я для підвищення адаптаційних можливостей особистості, профілактики психоемоційних розладів та покращення якості життя дорослого населення.

Таким чином, дослідження дозволило розкрити особливості розвитку стресостійкості у дорослих в умовах хронічного стресу, виявити чинники, що впливають на формування цієї інтегральної особистісної якості, та розробити ефективну програму її розвитку. Отримані результати мають теоретичне значення для поглиблення наукових уявлень про природу стресостійкості та практичне значення для розробки ефективних стратегій підвищення адаптаційного потенціалу особистості в умовах хронічного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навч. посіб. / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
3. Бобрик М. Хронічний стрес під час війни та його метаболічні наслідки. Клінічна ендокринологія та ендокринна хірургія. 2024. № 4. С. 86.
4. Борисенко Л. Л., Корват Л. В. Психологічні особливості депресивних станів осіб в умовах воєнного стану в Україні. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2022. № 9(14). С. 53-65.
5. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2019. № 1. С. 105-116.
6. Варнава У. В. Психологія стресу : методичні рекомендації до семінарських занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти, спеціальності 231 Соціальна робота. Одеса : ФОП Бондаренко М.О., 2023. 35 с.
7. Вікова психологія : конспект лекцій / укладачі: П. І. Сахно, Н. М. Теслик. Суми : Сумський державний університет, 2024. 190 с.
8. Власенко С. Б. Психологічна допомога особам, які знаходяться в стані травматичної кризи. Юридична психологія. 2018. № 2. С. 59-71.
9. Говорун Т. В., Нерубасська А. О., Паладе А. С. Емпіричне дослідження рівню стресу в контексті проблеми стресостійкості групи переселенців. Габітус. Актуальні питання психології. 2024. Вип. 65. С. 256-262.
10. Гоженко А. І., Гришко Ю. М. Хронічний стрес та його метаболічне забезпечення. Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української

медичної стоматологічної академії. 2019. Т. 19, № 4. С. 123-129.
<https://doi.org/10.31718/2077-1096.19.4.123>

11. Даніляк О. К., Маринець С.-А., Заячковская О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці НТШ Медичні науки. 2016. Т. XLV. С. 27-40.

12. Калошин В. Ф. Філософське ставлення до стресу: психологічний практикум. Управління школою. 2017. № 46. С. 90-94.

13. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... д-ра психолог. наук: 19.00.07. Переяслав, 2021. 42 с. URL: <http://ephsheir.uhsp.edu.ua/handle/8989898989/5911?show=full> (дата звернення: 05.03.2025).

14. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. № 1(89). С. 28-32. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-6>

15. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. Вісник Національного університету оборони України. 2018. Вип. 2(50). URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/157829/157126> (дата звернення: 05.03.2025).

16. Костюк Т. Стрес та способи його подолання у підлітків. Психологічний журнал. 2019. Т. 34, № 1. С. 45-56.

17. Кречун Б., Крайован П. М., Крачун А. Відчуття стресу та стратегічний підхід до подолання серед медичних працівників у приватній практиці. Procedia - Соціальні та поведінкові науки. 2015. Т. 187. С. 374-378. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.070>

18. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3(1). С. 137-143.

19. Куліш О. В. Особливості стресостійкості у осіб різної статі. Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 60-63.

20. Кушнір Ю. В., Яремійчук О. В. Особливості прояву стресостійкості в осіб із різними когнітивними стилями. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 56-59.
21. Ложкін Г. В., Блохіна І. О. Психологічний стрес: розвиток і подолання : комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія». Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с.
22. Льовкіна О. Л. Хронічний стрес як основний ініціюючий та підтримуючий механізм розвитку стрес-індукованого непліддя. *Biomedical and Biosocial Anthropology*. 2016. № 27. С. 143-146.
23. Максимова Н., Максимов М. Вплив ситуації хронічного стресу на уявлення підлітків про своє майбутнє. *Психологічний журнал*. 2024. № 2(8). С. 61-72.
24. Марковська М. Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз. Нова українська школа : веб-сайт. URL: <https://nus.org.ua/2022/04/07/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/> (дата звернення: 05.03.2025).
25. Мащак С. О., Вихор М. Б. Особливості впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 3. С. 18-22. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.3>
26. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. Наукові записки. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1. С. 52-57. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy2023-1-7>
27. Михайлова О. І. Стрес. Формування стресостійкості особистості : корекційно-розвиткова програма. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.
28. Найчук В. В., Лесніченко Н. П. Розвиток стресостійкості особистості засобами арттерапії в умовах воєнного стану. Науковий вісник Ужгородського

національного університету. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 133-136.
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.26>

29. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

30. Неудачина Т. І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.

31. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

32. Омельченко Я. М. Значення типу реагування на стрес значимих дорослих у процесі формування стресостійкості особистості. *Psychological Journal*. 2019. Т. 5, № 12. С. 169-181. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.12>

33. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. Ліки України. 2021. № 7(253). С. 32-35. [https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7\(253\).245660](https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7(253).245660)

34. Петрова Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості: заняття з елементами тренінгу. *Психолог*. 2016. № 9-10. С. 29-34.

35. Подольський В. В., Подольський В. В., Медведовська Н. В., Емір-Усеїнова Д. А., Боцюк У. І. Вплив хронічного стресу на гормональний стан жінок, які постраждали від бойових дій, та жінок-переселенок. *Репродуктивне здоров'я жінки*. 2024. № 6. С. 8-13.

36. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

37. Сорока А. В. Дистрес, як різновид стресу. Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів і студентів. Черкаси : ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2019. С. 265-266. URL: <http://surl.li/fpnea> (дата звернення: 19.03.2023).

38. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький, 2018. 160 с.

39. Тютюнник Л. Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. Габітус. 2020. Вип. 13, т. 2. С. 82-86. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.13-2.26>
40. Ушакова І. М. Вікова психологія : курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2016. 123 с.
41. Філюхіна М. О. Особливості стресу у дорослому віці та засоби його подолання. Освіта і наука. 2021. № 1.
42. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід : матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 227-230.
43. Шулякова М., Раціборинська-Полякова Н. Вплив хронічного стресу на організм людини та роль психоедукації у редукції його психічних проявів. Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. Т. 9, № 1. С. 1-6.
44. Besaw J., Chapman A. Psychological Flexibility and Resilience to Stress: A Review of Current Research. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2022. Vol. 26. P. 226-234. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.08.005>
45. Bulley C., Thoires K., Deary V. Resilience in the face of chronic illness and disability: Current insights and future directions. *Psychology, Health & Medicine*. 2023. Vol. 28, No. 1. P. 80-96. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2114661>
46. Crum A. J., Jamieson J. P., Akinola M. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. *Emotion*. 2020. Vol. 20, No. 1. P. 120-125. <https://doi.org/10.1037/emo0000670>
47. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18, No. 1. P. 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
48. Jamieson J. P., Crum A. J., Goyer J. P., Marotta M. E., Akinola M. Optimizing stress responses with reappraisal and mindset interventions: an integrated

model. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2018. Vol. 31, No. 3. P. 245-261. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1442615>

49. Kalisch R., Baker D. G., Basten U., Boks M. P., Bonanno G. A., Brummelman E., Chmitorz A. The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*. 2017. Vol. 1, No. 11. P. 784-790. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0200-8>

50. Kivimäki M., Steptoe A. Effects of stress on the development and progression of cardiovascular disease. *Nature Reviews Cardiology*. 2018. Vol. 15, No. 4. P. 215-229. <https://doi.org/10.1038/nrcardio.2017.189>

51. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer, 1984. 456 p.

52. Masten A. S., Lucke C. M., Nelson K. M., Stallworthy I. C. Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2021. Vol. 17. P. 521-549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>

53. Oken B. S., Chamine I., Wakeland W. A systems approach to stress, stressors and resilience in humans. *Behavioural Brain Research*. 2015. Vol. 282. P. 144-154. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2014.12.047>

54. Richardson G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58, No. 3. P. 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>

55. Robertson I. T., Cooper C. L., Sarkar M., Curran T. Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2015. Vol. 88, No. 3. P. 533-562. <https://doi.org/10.1111/joop.12120>

56. Schetter C. D., Dolbier C. Resilience in the context of chronic stress and health in adults. *Social and Personality Psychology Compass*. 2011. Vol. 5, No. 9. P. 634-652. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00379.x>

57. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives.

European Journal of Psychotraumatology. 2014. Vol. 5, No. 1. 25338.
<https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

58. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. 2nd ed. Cambridge : Cambridge University Press, 2018. 228 p.

59. Ungar M. The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice. New York : Springer, 2012. 463 p.

60. Wu G., Feder A., Cohen H., Kim J. J., Calderon S., Charney D. S., Mathé A. A. Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2013. Vol. 7. 10. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>

ДОДАТКИ

Додаток А

**Тест на визначення стресостійкості Холмса і Раге
(Шкала соціальної адаптації)**

Інструкція: Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, що викликають стрес, в ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якими оцінюється кожна ситуація. Спробуйте згадати всі події, що сталися з вами за останній рік, і підрахуйте загальну суму балів.

№	Життєві події	Бали
1	Смерть чоловіка (дружини)	100
2	Розлучення	73
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	65
4	Ув'язнення	63
5	Смерть близького члена родини	63
6	Травма або хвороба	53
7	Одруження, весілля	50
8	Звільнення з роботи	47
9	Примирення подружжя	45
10	Вихід на пенсію	45
11	Зміна в стані здоров'я членів сім'ї	44
12	Вагітність партнерки	40
13	Сексуальні проблеми	39
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
15	Реорганізація на роботі	39
16	Зміна фінансового стану	38
17	Смерть близького друга	37
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19	Посилення конфліктності у взаєминах з чоловіком (дружиною)	35
20	Позика на велику покупку (наприклад, будинок)	31
21	Закінчення терміну виплати позики, збільшення боргів	30
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23	Син або дочка залишають будинок	29
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25	Видатне особисте досягнення, успіх	28
26	Чоловік (дружина) кидає роботу (або приступає до роботи)	26
27	Початок або закінчення навчання	26
28	Зміна умов життя	25
29	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24
30	Проблеми з керівництвом, конфлікти	23
31	Зміна умов або годин роботи	20
32	Зміна місця проживання	20
33	Зміна місця навчання	20
34	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля або відпустки	19

35	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
36	Зміна соціальної активності	18
37	Позика для покупки менш великих речей (машини, телевізора)	17
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	16
39	Зміна кількості членів родини, що збираються разом, зміна характеру сімейних зустрічей	15
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
41	Відпустка	13
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Інтерпретація результатів:

Підсумування балів за всіма відзначеними подіями та співвіднесення з однією з груп:

- **150-199 балів** - низька стресостійкість, високий рівень стресу, 50% ймовірність розвитку якого-небудь захворювання
- **200-299 балів** - порогова межа, середній рівень стресу, 50% ймовірність розвитку захворювання
- **300 балів і більше** - низький рівень стресостійкості, високий рівень стресу, 90% ймовірність розвитку захворювання

Примітка: Якщо події за останній рік принесли менше 150 балів, це вказує на високий рівень стресостійкості та низьку вразливість до стресових навантажень.

Додаток Б

Шкала психологічного стресу PSM-25

Інструкція: Укажіть, будь ласка, як часто кожне з тверджень відповідало Вашому стану за останній тиждень. Виберіть відповідь, поставивши відмітку у відповідній клітинці.

Шкала оцінок: 1 – ніколи; 2 – рідко; 3 – іноді; 4 – часто; 5 – постійно 6 – занадто часто; 7 – дуже часто; 8 – постійно.

№	Твердження	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Я відчуваю себе більш нервовим і тривожним, ніж завжди								
2	Я відчуваю себе невпевнено								
3	Я нервую і метушуся								
4	Я відчуваю, що можу вибухнути								
5	Мені здається, що все йде добре, і нічого поганого не трапиться								
6	У мене тремтять руки і тремтить усередині								
7	Мене турбують головні болі, болі в шії і спині								
8	Я відчуваю слабкість і швидко втомлююся								
9	Я почуваюся спокійно, можу спокійно сидіти								
10	Я відчуваю, що моє серце працює швидше								
11	Мене турбують запаморочення								
12	У мене бувають напади непритомності, або я відчуваю, що можу знепритомніти								
13	Я легко можу вдихнути і видихнути								
14	У мене німіють і колють кінчики пальців на руках і ногах								
15	Мене турбують болі в шлунку, або розлади шлунку								
16	У мене часте сечовипускання								
17	Мої руки зазвичай теплі і сухі								
18	Обличчя у мене гаряче і червоніє								
19	Я легко засинаю і добре відпочиваю вночі								
20	Мені сняться кошмари								
21	Я відчуваю, що близький до межі своїх можливостей								
22	У мене є проблеми								
23	Я не можу витратити достатньо часу на відпочинок								
24	Я відчуваю себе пригніченим і ізольованим								
25	Я легко можу засмутитися								

Обробка та інтерпретація результатів:

Підраховується сума всіх відповідей за пунктами шкали. Пункти 5, 9, 13, 17, 19 мають зворотний підрахунок (1=8, 2=7, 3=6, 4=5, 5=4, 6=3, 7=2, 8=1).

Чим більше сума балів, тим вищий рівень психологічного стресу.

Шкала оцінки:

- **Менше 100 балів** - низький рівень стресу
- **100-154 бали** - середній рівень стресу
- **Більше 155 балів** - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідність застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруги, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

Додаток В

Опитувальник копінг-стратегій Лазаруса

(Ways of Coping Questionnaire, WCQ)

Інструкція: Згадайте про складну стресову ситуацію, яка виникла у Вас за останні 12 місяців. Опишіть її коротко:

Тепер, читаючи кожне твердження, визначте, як часто Ви використовували зазначений спосіб подолання стресу в описаній Вами ситуації:

- 0 - ніколи
- 1 - рідко
- 2 - іноді
- 3 - часто

№	Твердження	0	1	2	3
1	Я зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці				
2	Я намагався проаналізувати проблему, щоб краще її зрозуміти				
3	Я занурювався в роботу або інші заняття, щоб відволіктися				
4	Я вважав, що час змінити ситуацію – єдине, що залишалося робити, це чекати				
5	Я торгувався або йшов на компроміс, щоб отримати щось позитивне з цієї ситуації				
6	Я робив щось, у що сам не вірив, але принаймні не сидів без діла				
7	Я намагався переконати відповідальну особу змінити своє рішення				
8	Я розмовляв з кимось, щоб дізнатися більше про ситуацію				
9	Я критикував і докоряв собі				
10	Я намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є				
11	Я сподівався на диво				
12	Я погоджувався з долею: іноді мені просто не щастить				
13	Я поводився так, ніби нічого не сталося				
14	Я намагався тримати свої почуття при собі				
15	Я шукав щось хороше в тому, що сталося				
16	Я спав більше, ніж зазвичай				
17	Я виражав гнів на тих, хто спричинив проблему				
18	Я приймав співчуття та розуміння від когось				
19	Я говорив собі щось, що допомагало мені почуватися краще				
20	Мене надихало робити щось творче				
21	Я намагався забути все				
22	Я звертався за професійною допомогою				
23	Я змінювався або ріс як особистість у позитивному напрямку				
24	Я чекав, щоб побачити, що станеться, перш ніж щось робити				
25	Я вибачався або намагався все владнати				
26	Я складав план дій і дотримувався його				
27	Я приймав наступний найкращий варіант після того, чого я хотів				
28	Я якимось чином виражав свої почуття				

29	Я усвідомлював, що сам спричинив проблему				
30	Я виходив із цього досвіду кращою людиною, ніж був до цього				
31	Я розмовляв з кимось, хто міг зробити щось конкретне щодо проблеми				
32	Я намагався відпочити або взяти відпустку, щоб забути про проблему				
33	Я намагався почуватися краще, їдючи, випиваючи, куруючи, вживаючи ліки тощо				
34	Я ризикував або робив щось дуже сміливе				
35	Я намагався не діяти занадто поспішно або слідувати першому пориву				
36	Я знаходив нову віру				
37	Я підтримував свою гордість і тримався стійко				
38	Я заново відкривав для себе, що є важливим у житті				
39	Я змінював щось, щоб все склалося добре				
40	Я уникав спілкування з людьми				
41	Я не дозволяв проблемі заволодіти мною; відмовлявся занадто багато думати про неї				
42	Я запитував поради у родича або друга, якого поважаю				
43	Я приховував від інших, наскільки все погано				
44	Я не сприймав ситуацію надто серйозно; відмовлявся занадто серйозно до неї ставитися				
45	Я розповідав комусь про свої почуття				
46	Я стояв на своєму і боровся за те, чого хотів				
47	Я зганяв свою злість на інших людях				
48	Я спирався на свій попередній досвід; я вже був у подібній ситуації раніше				
49	Я знав, що потрібно робити, тому подвоював свої зусилля, щоб все владнати				
50	Я відмовлявся вірити, що це сталося				
51	Я обіцяв собі, що наступного разу все буде по-іншому				
52	Я знаходив кілька різних способів вирішення проблеми				
53	Я приймав ситуацію, оскільки нічого не міг зробити				
54	Я намагався не допустити, щоб мої почуття занадто заважали іншим речам				
55	Я уявляв, що все зміниться, мріяв про кращі часи				
56	Я молився				
57	Я готувався до гіршого				
58	Я подумки повторював, що потрібно робити чи говорити				
59	Я думав про те, як би в цій ситуації діяла людина, якою я захоплююсь, і використовував це як модель				
60	Я намагався подивитися на ситуацію з точки зору іншої людини				
61	Я нагадував собі, що все могло бути набагато гірше				
62	Я займався фізичними вправами				
63	Я намагався щось дізнатися для себе				
64	Я мріяв або уявляв собі кращий час або місце, ніж те, в якому я знаходився				
65	Я думав про те, що все владнається				
66	Я молився про допомогу				

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте суму балів за кожною з 8 шкал:

1. **Конфронтаційний копінг (0-18 балів):** питання 2, 3, 13, 21, 26, 37

2. **Дистанціювання** (0-18 балів): питання 8, 9, 11, 16, 32, 35
3. **Самоконтроль** (0-21 бал): питання 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50
4. **Пошук соціальної підтримки** (0-18 балів): питання 4, 14, 17, 24, 33, 36
5. **Прийняття відповідальності** (0-12 балів): питання 5, 19, 22, 42
6. **Втеча-уникнення** (0-24 бали): питання 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47
7. **Планування вирішення проблеми** (0-18 балів): питання 1, 20, 30, 39, 40, 43
8. **Позитивна переоцінка** (0-21 бал): питання 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48

Інтерпретація:

- 0-6 балів - низький рівень напруженості, адаптивний варіант копінгу
- 7-12 балів - середній рівень напруженості, адаптаційний потенціал особистості у пограничному стані

- 13-18 балів - висока напруженість копінгу, виражена дезадаптація

Для шкал з максимальною сумою 21 бал:

- 0-7 балів - низький рівень
- 8-14 балів - середній рівень
- 15-21 бал - високий рівень

Для шкали «Втеча-уникнення» (максимум 24 бали):

- 0-8 балів - низький рівень
- 9-16 балів - середній рівень
- 17-24 бали - високий рівень

Додаток Г

Тест на визначення рівня тривожності Спілбергера-Ханіна

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви почуваетесь в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

№	Судження	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений, збуджений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруження	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви себе почуваете зазвичай. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

№	Судження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4

22	Я зазвичай швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я почуваюся в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка та інтерпретація результатів:

1. Підрахунок балів ситуативної тривожності (СТ):
 - Додайте бали за відповіді на питання 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18
 - Відніміть від 35 суму балів за відповіді на питання 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20
 - Отримане значення + 50 = рівень СТ
2. Підрахунок балів особистісної тривожності (ОТ):
 - Додайте бали за відповіді на питання 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40
 - Відніміть від 35 суму балів за відповіді на питання 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39
 - Отримане значення + 35 = рівень ОТ

Інтерпретація показників:

- **До 30 балів** – низький рівень тривожності
- **31-45 балів** – помірний рівень тривожності
- **46 балів і більше** – високий рівень тривожності

Високий рівень тривожності передбачає схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки її компетентності. У цьому випадку слід знизити суб'єктивну значимість ситуації і завдань та перенести акцент на осмислення діяльності і формування почуття впевненості в успіху.

Низький рівень тривожності, навпаки, вимагає підвищення уваги до мотивів діяльності та підвищення почуття відповідальності. Але іноді дуже низька тривожність є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе з кращого боку.