МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма навчання	заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Поморцевої Світлани Петрівни
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

на тему **Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя населення в умовах воєнного часу**
(повна назва теми)

за матеріалами _____
(повна назва бази дослідження)

Науковий керівник: канд.екон.наук, доцент Нєізвєстна О. В.
(наук. ступінь, вчене звання) *(підпис)* *(ініціал, прізвище)*

Робота допущена до захисту в ЕК
Протокол засідання кафедри
від 16 січня 2026 р. № 6

Завідувач кафедри _____
(підпис)

к.е.н., доцент Г. ПУРІЙ
Наук. ступінь, вчене звання
Ініціал, прізвище

Кривий Ріг – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма здобуття вищої освіти	Заочна

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри Г. ПУРІЙ

(підпис) (ініціал, прізвище)
«19» січня 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ

1. Тема роботи **Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя населення в умовах воєнного часу**
Керівник роботи Нєізвєстна Олена Володимирівна
затверджено наказом закладу вищої освіти від «20» жовтня 2025 р. № 720-ст
2. Строк подання здобувачем роботи до «15» січня 2026 р.
3. Зміст кваліфікаційної магістерської роботи, об’єкт, предмет та мета дослідження:

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ
1.1. Стресостійкість як об’єкт психологічних досліджень
1.2. Психологічне благополуччя особистості та його складові
1.3. Стресостійкість як складник психологічного благополуччя
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ
2.1. Організація та методологія дослідження
2.2. Аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження
2.3. Аналіз статистичних зв’язків між стресостійкістю та психологічним благополуччям
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ ЯК СПОСІБ ПІДВИЩИТИ РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ
3.1. Обґрунтування тренінгової програми з підвищення рівня стресостійкості
3.2. Опис тренінгової програми
3.3. Оцінка ефективності інтервенції та змін у психологічному стані учасників тренінгу

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: стресостійкість як чинник психологічного благополуччя в умовах воєнного часу.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи: обґрунтування, емпіричне дослідження та визначення взаємозв'язку стресостійкості та психологічного благополуччя населення України в умовах воєнного часу.

5. Дата видачі завдання 21 жовтня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Відмітка керівника про виконання етапів (дата, підпис)
1	Підготовка розділу 1	15.11.2025	15.11.2025
2	Підготовка розділу 2	08.12.2025	08.12.2025
3	Підготовка розділу 3	29.12.2026	29.12.2026
4	Перевірка кваліфікаційної магістерської роботи на наявність ознак академічного плагіату за допомогою програм UNICHECK / StrikePlagiarism	05.01.2026 – 06.01.2026	05.01.2026 – 06.01.2026
5	Отримання відгуку від наукового керівника	до 16.01.2026	16.01.2026
6	Подання кваліфікаційної роботи на перегляд завідувачу кафедри	до 16.01.2026	16.01.2026
7	Реєстрація завершеної кваліфікаційної роботи	до 16.01.2026	16.01.2026
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі	до 17.01.2026	17.01.2026
9	Підготовка до захисту в ЕК	20.01.2026 – 22.01.2026	20.01.2026 – 22.01.2026

Завдання підготував науковий керівник _____ О.НЄІЗВЄСТНА
(підпис) (прізвище та ініціали)

Завдання одержав _____ С. ПОМОРЦЕВА
(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

кваліфікаційної магістерської роботи

здобувачки спеціальності 053 «Психологія» Поморцевої С. П. «Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя населення в умовах воєнного часу». – Державний університет економіки і технологій, 2026 р.

Кваліфікаційна магістерська робота містить 58 сторінок друкованого тексту, 6 таблиць та 2 рисунки. При підготовці роботи використано 44 наукових джерела (34 українською і 10 англійською мовами).

Завдання дослідження: проаналізувати наукові підходи до розуміння сутності стресостійкості як психологічного феномену; визначити теоретичні засади поняття «психологічне благополуччя» та його основні компоненти; дослідити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та показниками психологічного благополуччя у вибірці досліджуваних; розробити та апробувати тренінгову програму підвищення рівня стресостійкості; проаналізувати ефективність психологічної інтервенції з точки зору змін у показниках благополуччя.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: стресостійкість як чинник психологічного благополуччя в умовах воєнного часу.

Одержані результати (практичне значення): добір комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку рівня стресостійкості та психологічного благополуччя; розробка тренінгової програми розвитку стресостійкості, адаптованої для використання в роботі з різними групами населення, зокрема ВПО, волонтерами, педагогами, молоддю тощо; обґрунтування ефективних психопрофілактичних та корекційних засобів підтримки психічного здоров'я в умовах соціальних потрясінь; результатами дослідження можуть бути доповнені навчальні дисципліни: «Психологія травми», «Психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях», «Психологічні інструменти раннього втручання після травматичних подій», «Кризова психологія», «Психологія особистості в екстремальних умовах», «Стресостійкість та профілактика вигорання», «Психологічна допомога постраждалим під час війни».

Ключові слова: стресостійкість, резильєнтність, психологічне благополуччя, позитивні відносини, самоприйняття, воєнний час, тренінгова програма.

ЗМІСТ

ВСТУП 6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ 10

1.1. Стресостійкість як об’єкт психологічних досліджень 10

1.2. Психологічне благополуччя особистості та його складові 15

1.3. Стресостійкість як складник психологічного благополуччя 20

Висновки до розділу 1 23

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 26

2.1. Організація та методологія дослідження 26

2.2. Аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження 30

2.3. Аналіз статистичних зв’язків між стресостійкістю та психологічним благополуччям 36

Висновки до розділу 2 39

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ ЯК СПОСІБ ПІДВИЩИТИ РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 41

3.1. Обґрунтування тренінгової програми з підвищення рівня стресостійкості 41

3.2. Опис тренінгової програми 44

3.3. Оцінка ефективності інтервенції та змін у психологічному стані учасників тренінгу 49

Висновки до розділу 3 53

ВИСНОВКИ 55

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58

ДОДАТКИ 63

ВСТУП

Сучасні соціально-політичні реалії України, зокрема повномасштабна війна, призвели до значного зростання рівня стресу серед населення. Психологічні наслідки тривалого перебування в умовах невизначеності, небезпеки та втрати відчуття контролю над життям посилюють актуальність вивчення ресурсів, які дозволяють людині зберігати адаптивність і внутрішню цілісність. Одним із ключових таких ресурсів є стресостійкість, яка визначається як здатність особистості ефективно протистояти дії деструктивних факторів, зберігаючи психічну рівновагу, цінності та свою власну продуктивність.

Наукова спільнота в Україні та поза її межами приділяє дедалі більшу увагу феномену психологічного благополуччя, яке включає не лише відсутність психопатології, але і наявність позитивних емоцій, задоволення життям, суб'єктивне відчуття внутрішньої узгодженості. В умовах війни, коли традиційні джерела стабільності порушуються, дослідження чинників, що підтримують психологічне благополуччя, набуває особливої значимості. Одним із таких чинників є саме стресостійкість, яка в цьому контексті постає не тільки як захисний механізм, а і як потенціал для розвитку особистості в кризових умовах.

Актуальність теми нашого дослідження зумовлена необхідністю наукового осмислення ролі стресостійкості як внутрішнього ресурсу населення України в умовах воєнного часу. В період загальнонаціональної травматизації населення надзвичайно важливо не лише фіксувати негативні наслідки, але і виявляти адаптаційні стратегії, формувати психологічну готовність до подолання труднощів. Результати дослідження можуть бути корисними для розробки програм психопрофілактики, реабілітації, тренінгових інтервенцій, а також в системі громадського здоров'я, освіти, соціальної підтримки.

Проблема стресостійкості висвітлюється у роботах як українських (Г. Васильченко, Л. Дика, Н. Жигайло, О. Когут, О. Кокун, Д. Кравцов, О. Кравцова, В. Крайнюк, Р. Сапольскі, М. Стороні, Т. Титаренко, А. Фомінова,

М. Шпак, Н. Ярош та ін.), так зарубіжних (Amirkhan D., Billings A., Moos R., Bonner R., Rich A., Lazarus R., Maddi S. та ін.) науковців.

Соціальна значущість і недостатнє висвітлення проблеми зумовили вибір теми нашого дослідження: «Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя населення в умовах воєнного часу».

Мета дослідження – обґрунтування, емпіричне дослідження та визначення взаємозв'язку стресостійкості та психологічного благополуччя населення України в умовах воєнного часу.

Для досягнення поставленої мети нами були поставлені для розв'язання наступні **завдання:**

- проаналізувати наукові підходи до розуміння сутності стресостійкості як психологічного феномену;
- визначити теоретичні засади поняття «психологічне благополуччя» та його основні компоненти;
- дослідити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та показниками психологічного благополуччя у вибірці досліджуваних;
- розробити та апробувати тренінгову програму підвищення рівня стресостійкості;
- проаналізувати ефективність психологічної інтервенції з точки зору змін у показниках благополуччя.

Об'єктом дослідження в кваліфікаційній магістерській роботі виступає психологічне благополуччя особистості.

Предметом дослідження – стресостійкість як чинник психологічного благополуччя в умовах воєнного часу.

Відповідно до поставленої мети дослідження та окреслених завдань, нами використовувались наступні методи дослідження:

теоретичні: аналіз наукових досліджень з проблем стресостійкості та психологічного благополуччя особистості, узагальнення та систематизація наукових джерел з теми дослідження;

емпіричні: психодіагностичні методики для вимірювання рівня стресостійкості («Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона»), шкали психологічного благополуччя («Шкала психологічного благополуччя» К, Ріфф);

математико-статистичні: кореляційний аналіз.

Емпіричне дослідження проводилось серед осіб, які проживають в умовах воєнного часу в Україні. Загальна кількість респондентів склала 44 особи віком від 26 до 58 років. До вибірки увійшли як жінки, так і чоловіки, що мають різний рівень освітньої, професійної та соціальної адаптації. Дослідження здійснювалося із дотриманням етичних норм, добровільної згоди на участь в дослідженні та гарантією конфіденційності отриманих нами даних.

Практичне значення одержаних результатів полягає в:

- доборі комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку рівня стресостійкості та психологічного благополуччя, які можуть використовуватись практичними психологами, волонтерами, соціальними працівниками;
- розробці тренінгової програми розвитку стресостійкості, адаптованої для використання в роботі з різними групами населення, зокрема ВПО, волонтерами, педагогами, молоддю тощо;
- обґрунтуванні ефективних психопрофілактичних та корекційних засобів підтримки психічного здоров’я в умовах соціальних потрясінь;
- результатами дослідження можуть бути доповнені навчальні дисципліни: «Психологія травми», «Психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях», «Психологічні інструменти раннього втручання після травматичних подій», «Кризова психологія», «Психологія особистості в екстремальних умовах», «Стресостійкість та профілактика вигорання», «Психологічна допомога постраждалим під час війни».

Публікації. Поморцева С.П., Депутатов В.О. Стресостійкість як адаптаційний ресурс особистості в умовах воєнного стану. Габітус. Випуск 75. Т.2, 2025. С. 50-53. Режим доступу: http://habitus.od.ua/journals/2025/75-2025/part_2/9.pdf

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що нараховує 44 найменування (34 українською і 10 англійською мовами), та 5 додатків. Робота викладена на 58 сторінках друкованого тексту, вміщує 6 таблиць та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Стресостійкість як об'єкт психологічних досліджень

Питання дослідження стресостійкості вже тривалий час залишається у фокусі наукової уваги, оскільки має велике значення для розуміння механізмів адаптації особистості до складних життєвих обставин. Особливої актуальності ця проблематика набуває в контексті сучасної соціально-політичної ситуації в Україні, яка зумовлена військовими діями та супроводжується істотними трансформаціями в різних сферах життєдіяльності людини.

Поняття стресостійкості відносно ввійшло до наукового обігу в психології відносно недавно, що зумовлено посиленням інтересу дослідників до вивчення феномену стресу та ефективних механізмів його подолання. В загальноприйнятому розумінні термін «стрес» (від англ. Stress – напруження) трактується як особливий психофізіологічний стан напруження, що супроводжується активізацією захисно-адаптаційних реакцій у відповідь на дію зовнішніх або внутрішніх стресогенних чинників [43, с.511]. В даному контексті стресостійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, яка забезпечує здатність зберігати внутрішню рівновагу, адаптивність і функціональність в складних життєвих обставинах, попри дестабілізуючий вплив стресових факторів.

В психологічній науці проблема стресостійкості привертає увагу як українських, так і зарубіжних дослідників. Зокрема, значний внесок в теоретичне обґрунтування цього феномену зробили Г. Васильченко, Л. Дика, Н. Жигайло, О. Когут, О. Кокун, Д. Кравцов, О. Кравцова, В. Крайнюк, Р. Сапольскі, М. Стороні, Т. Титаренко, А. Фомінова, М. Шпак, Н. Ярош та інші. Одним із провідних напрямів дослідження є вивчення стресостійкості як внутрішнього ресурсу особистості, який забезпечує ефективну поведінкову

адаптацію в умовах психотравмуючих ситуацій, а також аналіз копінг-стратегій і копінг-ресурсів, які особа залучає для подолання стресу.

В контексті сучасної психологічної науки стресостійкість розглядається як складна системна якість особистості, яка обумовлена взаємодією різнорівневих психічних компонентів. Як зазначає О. Когут [21, с.161-162], ця здатність формується на основі інтеграції фізіологічних, емоційних, когнітивних та інтуїтивних процесів, які, у взаємодії, забезпечують розвиток навичок ефективної саморегуляції. Завдяки такому взаємозв'язку особистість здатна підтримувати адаптивну поведінку в емоційно напружених ситуаціях, зберігаючи свій власний емоційний баланс, внутрішню цілісність, когерентність і психофізіологічну рівновагу. Так, можемо говорити про те, що стресостійкість проявляється як певний ресурс, який сприяє гармонійній взаємодії особистості із навколишнім середовищем і досягненню цілей в умовах дії різних стресогенних факторів.

В. Крайнюк розглядає стресостійкість як багатовимірне системне утворення, яке включає в себе сукупність знань, умінь, навичок та здібностей, які забезпечують підтримання внутрішньої та зовнішньої активності особистості в гармонійному, урівноваженому стані. В сучасному науковому дискурсі цей феномен тлумачиться у зв'язку з цілісним розвитком особистості, процесами її соціалізації та адаптації до середовища [32].

О. Кравцова розглядає стресостійкість як показник готовності особистості до адаптивного реагування на дії зовнішніх та внутрішніх екстремальних чинників [30, с.99-101]. Ця характеристика проявляється через здатність людини зберігати функціональну ефективність в складних, напружених обставинах та забезпечує виконання цілеспрямованої діяльності в умовах підвищеного навантаження. Стресостійкість слугує внутрішнім механізмом, що активує резерви психіки для подолання труднощів, які виникають на шляху до досягнення мети. Як інтегративна властивість, вона відображає узгодженість між афективними, когнітивними, мотиваційно-вольовими та фізіологічними аспектами функціонування особистості, тим самим сприяючи підтриманню

високої працездатності, психологічної витривалості та стабільності в умовах стресу [30].

В роботі Д. Кравцова подається аналіз підходу до розуміння феномену стресостійкості. Зокрема, наголошується на трактуванні стресостійкості як результату взаємодії всіх складових психічної діяльності, розглядаючи її як інтегральну властивість особистості, яка забезпечує узгодженість і збалансованість між зазначеними компонентами. Таким чином, стресостійкість в цьому підході постає не просто як реакція на вплив стресогенів, а як системна характеристика особистості, що реалізується в межах її психічної активності. Важливим аспектом аналізу є актуалізація діяльнісного підходу, а також прагнення автора інтерпретувати дане явище з позиції системного мислення, що передбачає ідентифікацію основних структурних компонентів психіки та встановлення зв’язків між ними [29, с. 237].

Д. Кравцов пропонує розгорнуту характеристику стресостійкості, визначаючи її як інтерактивну властивість особистості, яка передбачає взаємодію з усіма структурними елементами психіки як в момент дії стресогенних чинників, так і після їхнього завершення. Автор підкреслює роль таких внутрішніх психологічних ресурсів, як Я-концепції, рівня когнітивного розвитку, комунікативних здібностей та структурних елементів стресостійкості. При цьому високий рівень стресостійкості асоціюється з емоційною врівноваженістю, самовпевненістю, низькою особистісною тривожністю, сформованим вольовим контролем, мотиваційною зрілістю та загальною готовністю до діяльності в умовах напруги [29, с.238].

Стресостійкість розглядається як багатокомпонентне психічне утворення, що включає низку взаємопов’язаних елементів. Згідно з В. Корольчук, в її структурі виділяють соціальний компонент (стресогенність середовища), особистісний (рішучість, толерантність до невизначеності, резильєнтність, копінг-досвід, життєстійкість) та поведінковий (моделі адаптації й дій) [28]. Інша українська дослідниця О. Когут пропонує іншу структуру — когнітивний, афективний та конативний компоненти. Когнітивна складова охоплює ЗУН,

вміння аналізувати ситуацію й шукати ресурси для її подолання; особливу роль відіграє рефлексія. Афективний аспект виявляється через емоційну стабільність, енергійність, оптимізм, а також почуття впевненості та самоконтролю. Конативний компонент репрезентує систему дій, спрямованих на вирішення проблем, і включає здатність адаптуватися або змінювати обставини [21].

В межах поведінкової (конативної) складової стресостійкості ключове значення має копінг, тобто система усвідомлених дій, спрямованих на подолання психотравмуючих впливів. Він репрезентує індивіда як суб'єкта, здатного протистояти стресу, відображаючи його типові способи адаптації до складних ситуацій [39, с.116-118]. Як зазначає Г. Лазос [34, с.27], ефективність копінгу значною мірою залежить від того, наскільки ситуація сприймається як контрольована та змінна.

В концепції Р. Лазаруса [5] копінг розглядається як відносно стабільна поведінкова реакція, що допомагає зберігати внутрішній баланс між зовнішніми вимогами та індивідуальними ресурсами. Поведінкові стратегії в умовах стресу поділяють на активні (спрямовані на зміну ситуації або саморегуляцію) та пасивні (адаптація або захисні механізми) [19]. Серед типових копінг-реакцій С. Мадді виокремлює досягнення, уникнення, агресію [7], пошук соціальної підтримки. Д. Амірхан виділяє орієнтацію на вирішення проблем [1], а також С. Фолкман акцентує увагу на дистанціюванні, конфронтації, позитивній переоцінці [6]. Тип реагування формується під впливом когнітивних, емоційно-регуляторних та ціннісно-смислових характеристик особистості, а також наявності відповідних внутрішніх ресурсів.

Одним із центральних аспектів в дослідженні феномену стресостійкості є також виявлення її ключових детермінант. На основі аналізу сучасних наукових джерел можна виокремити дві основні групи факторів: внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні). Як зазначає М. Кудінова [33], особистісні чинники виступають внутрішніми ресурсами індивіда, серед яких провідне місце займають позитивна самооцінка, гнучкість мислення, сформовані навички життєтворчості та досвід проактивної поведінки. М. Білова [11] підкреслює

важливість таких особистісних характеристик, як сміливість, рішучість і впевненість у власних силах. В концептуальних підходах Т. Циганчук [42] стресостійкість тісно пов’язується з рівнем розвитку емоційного інтелекту, ефективністю регуляторних механізмів і здатністю підтримувати емоційну врівноваженість у напружених обставинах. А. Грибук [17] акцентує увагу на таких складових, як самоконтроль, автономність, відповідальність і навички конструктивної взаємодії. Варто також звернути увагу на дослідження О. Кокун, який досліджує фізіологічні детермінанти, зокрема тип вищої нервової діяльності, який визначає здатність індивіда зберігати витримку та опірність у стресових умовах [23].

Таким чином, феномен стресостійкості є складною, багатокомпонентною психологічною категорією, яка охоплює інтеграцію когнітивних, афективних, мотиваційно-вольових, поведінкових та фізіологічних аспектів особистості. Вона слугує важливим ресурсом для адаптації в умовах психоемоційного напруження, забезпечуючи ефективне функціонування індивіда в умовах дії стресогенних факторів. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчує, що стресостійкість ґрунтується на взаємодії особистісних характеристик, індивідуальних копінг-стратегій, психофізіологічної врівноваженості та соціального контексту функціонування особистості.

Виділення структурних компонентів стресостійкості, аналіз детермінант її формування та механізмів подолання стресу дозволяють розглядати її не лише як стабільну властивість особистості, але і як динамічну систему, здатну до розвитку та саморегуляції. Це відкриває можливості для подальшого поглибленого вивчення та практичного застосування в психологічній діагностиці, психокорекції та розвитку особистості в умовах нестабільності.

1.2 Психологічне благополуччя особистості та його складові

В сучасній психологічній науці категорія психологічного благополуччя посідає важливе місце при вивченні ресурсного потенціалу особистості, її адаптаційних можливостей та здатності до повноцінного функціонування в умовах життєвих викликів. Психологічне благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт, який поєднує в собі когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні аспекти внутрішнього стану особистості. Його аналіз дає змогу глибше зрозуміти, яким чином людина досягає гармонії з собою, підтримує цілісність «Я-концепції», реалізує життєві цілі та долає труднощі.

Феномен благополуччя особистості є багатогранним і розглядався дослідниками в різні історичні періоди та із врахуванням різних психологічних, соціальних та філософських вимірів. В науковому дискурсі поширеними є суміжні поняття, що частково або повністю перетинаються з категорією благополуччя, зокрема: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, психічне здоров'я, якість життя, емоційний комфорт, щастя, задоволеність життям, позитивна афективність, гармонійний стиль життя тощо. Розуміння благополуччя як інтегрального показника внутрішнього стану особистості досліджувалося в роботах як зарубіжних науковців (Н. Бредберн, К. Ріфф, Р. Мей, М. Ягоди, А. Маслоу, Е. Дісі та Р. Раяна, Е. Дінера, С. Кейеса, А. Уотермена, Д. Канемана), так і українських вчених (Т. Титаренко, М. Боришевський, А. Большакова, М. Дворник, Т. Данильченко, Ж. Вірна, С. Максименко, І. Коробка, Н. Крагіна, Л. Куликов, С. Савчин, Г. Чайка, Я. Павлоцька та ін.). Їхні дослідження заклали підґрунтя для подальшого розуміння психологічного благополуччя як ключового ресурсу життєстійкості, внутрішньої цілісності та особистісного розвитку індивіда.

В процесі аналізу різноманітних підходів до тлумачення поняття «психологічне благополуччя» простежується тенденція до акцентування уваги на його оціночному характері або розуміння цього феномена як певного комплексу властивостей, характеристик чи внутрішніх станів особистості. В

науковому середовищі існують два основних підходи до його інтерпретації: як безперервного процесу становлення оцінок і характеристик, що відображають адаптивність і задоволення життям, або як результату цього процесу, тобто сформованого рівня гармонійного функціонування людини у взаємодії з собою та соціальним світом [12, с.25-26]. Звернемо увагу на дослідження К. Ріфф, яка визначає психологічне благополуччя як суб'єктивне уявлення індивіда про ефективність власного функціонування та реалізацію особистісного потенціалу. Зі свого боку, суб'єктивне благополуччя розглядається як динамічна система когнітивно-емоційних оцінок людини щодо якості життя загалом і окремих його сфер, що ґрунтується на інтерналізованому досвіді та індивідуально-типологічних особливостях особистості [8, с.100-102].

Як зазначає І. Коробка, психологічне благополуччя особистості можна трактувати як результат осмисленого переживання власних успіхів і досягнень як в професійному, так і в особистісному вимірах життя людини. Такий досвід фіксується як в когнітивній площині (зокрема, через задоволеність життям, оцінку сімейного благополуччя), так і в емоційній, через спектр позитивних та негативних переживань, від радості та щастя до смутку, тривоги чи депресії [25, с. 88-89].

В своїй концепції О. Верник акцентує увагу на оціночному характері цього феномену, визначаючи його як інтегративне суб'єктивне переживання щастя, життєвої реалізованості та задоволеності, що формується у взаємозв'язку з базовими ціннісно-мотиваційними орієнтирами особистості та перевіряється на відповідність соціальним очікуванням і нормам [15, с. 6-7].

Ще одна дослідниця особливостей психологічного благополуччя Н. Каргіна, пропонує розглядати його як стан динамічної рівноваги, який проявляється у здатності індивіда відчувати задоволення в різноманітних сферах життєдіяльності, попри можливу суперечливість життєвих подій [31, с. 49]. А Я. Павлоцька розглядає психологічне благополуччя як інтегральний феномен, що репрезентує суб'єктивне відчуття життєвої задоволеності, ефективного функціонування та самореалізації. Людина з високим рівнем психологічного

благополуччя, на думку дослідниці, характеризується прийняттям себе, позитивним ставленням до соціального оточення, а також оптимістичним баченням власного майбутнього [14].

В більшості наукових підходів психологічне благополуччя розглядається як узагальнене поняття, що здатне відображати ідеал повноцінного психологічного функціонування гармонійно розвиненої особистості. Натомість термін «психологічне неблагополуччя» здебільшого трактується як проміжний концепт в межах дихотомічної моделі «норма – патологія», однак єдиної позиції щодо його змісту наразі не сформовано [37]. На думку Т. Титаренко, фундаментальними ознаками психологічного здоров'я та благополуччя виступають цілісність особистості, прагнення до самореалізації та здатність до саморегуляції. У якості другорядних критеріїв, що структурно пов'язані з цими базовими характеристиками, на індивідуально-психологічному рівні розглядаються креативність, внутрішня гармонія й адаптивність; на ціннісно-смисловому — схильність до рефлексії, сенсоутворення, здатність переживати задоволення від життя; на соціально-психологічному — прагнення до взаємодії, емпатії та базова довіра до світу [41, с. 147-148].

В дослідженнях С. Максименка підкреслюється, що поняття психологічного благополуччя та здоров'я є важливими в контексті психотерапевтичної практики. Першими маркерами порушення психологічного здоров'я, за його спостереженнями, можуть бути відчуття внутрішньої дезорганізації, невпевненість у правильності власних емоційних реакцій і поведінкових рішень. Крім того, психологічна дезадаптація може виникати внаслідок домінування негативних особистісних рис, моральної дезорієнтації та викривлених ціннісних орієнтацій [26].

В межах сучасної психологічної науки виокремлюють два типи психологічного благополуччя: фактичне (актуальне) та ідеалізоване. Актуальне психологічне благополуччя трактується як суб'єктивна оцінка індивідом свого поточного життєвого стану, що відображає рівень реалізації ключових елементів позитивного функціонування та ступінь просування до їх досягнення в

реальному житті. Натомість ідеальне психологічне благополуччя асоціюється з орієнтацією особистості на досягнення бажаних форм реалізації, які відповідають її уявленням про життєвий ідеал. Ці два типи благополуччя мають відмінну структурну організацію: так, для актуального психологічного благополуччя особливого значення набувають міжособистісна взаємодія, орієнтація на особистісний розвиток, а також наявність чітких життєвих цілей [16, с.26-28].

Багатоваріантність трактувань поняття психологічного благополуччя, його змісту та складових зумовлена, передусім, тим, що дане явище є результатом суб'єктивного оцінювання індивідом власного досвіду, відповідно до притаманної йому системи цінностей, цілей і потреб. Через індивідуальність цих критеріїв не існує єдиної універсальної моделі психологічного благополуччя, яка була б релевантною для кожної особистості [38, с.126].

Т. Данильченко пропонує інтерпретацію феномену благополуччя крізь призму взаємодії індивіда з домінуючими соціальними нормами, акцентуючи на провідній ролі соціального чинника у формуванні відчуття благополуччя. Спираючись на результати власних емпіричних досліджень, вона розробила концептуальну модель благополуччя, що включає визначення структурних елементів і чинників, які його формують. У межах цієї моделі дослідниця ідентифікує три основні категорії соціальних потреб: потреба в соціальній інтеграції, соціальному схваленні та підтримці, кожна з яких проявляється як на внутрішньому, так і на зовнішньому рівнях [18].

В структурі психологічного благополуччя, згідно з підходом дослідниці, провідне місце посідають два взаємопов'язані компоненти, а саме когнітивний та емоційний. Когнітивна складова, яку іноді ототожнюють із рефлексивною, відображає уявлення особистості про основні аспекти свого життя, тоді як емоційна – репрезентує переважні емоції, що виникають у відповідь на ці уявлення. Когнітивна складова відіграє роль у процесі інтерпретації життєвих подій та обранні поведінкових стратегій, що відповідають суб'єктивним оцінкам [18, с.146-149].

Психологічне благополуччя можна умовно поділити на дві основні складові: домінування позитивного емоційного фону над негативним і позитивне когнітивне оцінювання власного життя. В цьому контексті психологічне благополуччя постає як комплексне ментальне утворення, яке виявляється через відчуття життєвої значущості, задоволеності собою, досягнення особистісно важливих цілей і потреб у соціально релевантному контексті, а також позитивну самооцінку.

Ж. Вірна, аналізуючи такі близькі категорії, як якість життя й задоволеність життям, наголошує на вирішальній ролі ціннісної системи особистості. Саме система цінностей визначає задоволення базових потреб, ефективність функціонування в різних сферах життя – особистісній, професійній, міжособистісній, а також сприяє насиченню життєвого досвіду позитивними емоціями. Отже, психологічне благополуччя тісно пов’язане з тим, наскільки особистість усвідомлює межі свого емоційного комфорту, здатна до рефлексії та пріоритезації життєвих орієнтирів [16].

Узагальнюючи аналіз наукових підходів до визначення психологічного благополуччя, можна зробити висновок, що воно виступає багатовимірним конструктом, який охоплює когнітивно-оцінні та емоційно-переживальні компоненти, забезпечуючи гармонійне функціонування особистості в різних сферах життя. Психологічне благополуччя відображає здатність людини підтримувати внутрішню цілісність, досягати особистісно значущих цілей, реалізовувати свій потенціал та адаптуватися до життєвих обставин у відповідності до власної системи цінностей.

Різноманітність визначень та моделей психологічного благополуччя зумовлена його глибоко суб’єктивною природою, залежною від індивідуальних характеристик, соціального контексту, ціннісно-смислових орієнтацій та життєвих стратегій людини. Це підкреслює актуальність подальших досліджень факторів, що зумовлюють суб’єктивне відчуття життєвої задоволеності та сприяють формуванню особистісної стійкості.

1.3 Стресостійкість як складник психологічного благополуччя

В сучасних соціокультурних умовах стресові чинники стали постійним супутником повсякденного життя людини. Події останніх років – зокрема, глобальна пандемія COVID-19 із супутніми карантинними обмеженнями, переведенням на дистанційні форми роботи та навчання, інформаційна перенасиченість та загроза власному здоров'ю – суттєво вплинули на психологічний стан населення. Особливо деструктивним виявився вплив воєнних подій, спричинених повномасштабним вторгненням в Україну.

Внаслідок воєнної агресії суспільство зіткнулось із масштабними викликами – фізичною небезпекою, руйнуванням соціальної та матеріальної інфраструктури, втратами житла і близьких, масовою вимушеною міграцією, що спричинило трансформацію звичного способу життя та соціальної взаємодії людей. Це, в свою чергу, обумовило істотне зростання психоемоційної напруги, підвищення рівня хронічної тривоги, частоти депресивних і тривожних розладів, дестабілізацію емоційного стану. На тлі колективної травми формується так званий «синдром виснаження нації», що характеризується психологічною вразливістю, порушеннями адаптаційних механізмів та високим рівнем емоційного вигоряння в різних верствах населення [30].

Аналіз соціально-психологічної ситуації останніх років засвідчив, що рівень адаптивної готовності значної частини населення до різких трансформацій життєвих умов виявився недостатнім. В умовах воєнного конфлікту та глобальних кризових подій знизилась здатність індивідів ефективно протистояти екстремальним стресогенним факторам. Посилення психоемоційного навантаження, викликане тривогою за власне життя й життя близьких, відчуттям втрат, масштабними руйнуваннями, соціальною нестабільністю та невизначеністю майбутнього, стало чинником виснаження внутрішніх ресурсів особистості, зокрема її стресостійкості. Як наслідок – порушення психологічної рівноваги та зниження рівня суб'єктивного благополуччя.

Психологічне благополуччя відіграє ключову роль у забезпеченні повноцінного функціонування особистості, її розвитку, самореалізації та адаптації до змін у різних сферах життя. З одного боку, воно слугує основою ефективного виконання вікових, соціальних і культурних ролей; з іншого – створює умови для безперервного особистісного зростання впродовж усього життєвого шляху.

В межах сучасної психологічної науки психологічне благополуччя розглядається як комплексне інтегративне утворення, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні характеристики особистості, які забезпечують її гармонійне функціонування, адаптацію до змін і реалізацію життєвого потенціалу. Однією з найвпливовіших моделей є модель К. Ріфф, яка виділяє шість ключових вимірів психологічного благополуччя: позитивні взаємини з іншими, самоприйняття, автономність, управління середовищем, наявність цілей у житті та особистісне зростання [9, с.719-727]. Ці компоненти відображають не лише внутрішню організацію особистості, але й її функціональну активність у зовнішньому середовищі.

Згідно з результатами сучасних досліджень, психологічне благополуччя тісно пов’язане з системою життєвих цінностей і смислів, рівнем реалізації життєвих цілей, наявністю екзистенціального сенсу, а також з життєстійкістю особистості як здатністю долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню цілісність [38, с.126-128]. У цьому контексті стресостійкість виступає не лише супутнім чинником, а й невід’ємною складовою психологічного благополуччя.

У науковій літературі феномен стресостійкості (стрес-резистентності) розглядається як інтегральна властивість особистості, яка забезпечує здатність протистояти впливу дестабілізуючих зовнішніх і внутрішніх чинників, зберігаючи психічну рівновагу, емоційну стабільність і функціональну активність [13, 44]. Згідно з концепцією М. М. Шпака, стресостійкість можна трактувати одночасно як особистісну характеристику, як процес, що має динамічну природу, та як стан, який виявляється у конкретних життєвих

ситуаціях [44, с. 199]. Психологічні ресурси, які лежать в основі стресостійкості, охоплюють когнітивні стратегії, афективну регуляцію, внутрішні цінності, мотивацію до самозбереження, а також соціальну підтримку як зовнішній буфер проти стресогенних впливів [35].

У світовій психології дослідження стресостійкості бере свій початок з 1970-х років. У працях Н. Гармезі, С. Хантона, Е. Штауба та інших авторів вивчалися особистісні та психосоціальні чинники, що зумовлюють індивідуальну спроможність долати труднощі без значних психологічних втрат. До таких чинників віднесено просоціальну поведінку, розвиток навичок когнітивної переоцінки подій, активні копінг-стратегії, схильність до рефлексії та саморегуляції [40].

З огляду на складну соціокультурну ситуацію в Україні, зокрема повномасштабну війну, вимушене переселення, втрати близьких, руйнування домівок і постійні загрози життю, питання стресостійкості набуває особливої актуальності. В умовах тривалої загрози та невизначеності в майбутньому психіка людини зазнає колосального навантаження, що веде до виснаження ресурсів адаптації та зростання рівня емоційної нестабільності. У таких умовах стресостійкість відіграє роль психологічного буфера, який дозволяє підтримувати відносну стабільність, уникати дезадаптивних форм реагування та зберігати психологічне благополуччя [30].

Окрім того, зростає інтерес до розвитку так званої резильєнтності – здатності особистості швидко відновлювати внутрішню рівновагу після кризових переживань. Резильєнтність виступає не лише чинником виживання, а й механізмом особистісного зростання, що сприяє формуванню нових смислів, трансформації цінностей і переоцінці життєвих пріоритетів у постстресовий період [40].

Узагальнюючи наукові позиції, можна зробити висновок, що стресостійкість є важливим індикатором рівня психологічного благополуччя. Вона включає в себе не лише здатність до адаптації в умовах стресу, а й визначає ефективність реалізації особистості в контексті життєвих цілей, міжособистісних

відносин, професійної діяльності та емоційного самопочуття. Таким чином, формування і підтримання стресостійкості має стати однією з ключових задач як у системі психологічного супроводу, так і в освітньо-профілактичній практиці в умовах сучасних викликів.

Отже, стресостійкість є ключовим чинником підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Вона забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, ефективне функціонування у складних життєвих обставинах та здатність до адаптації, що є особливо важливим у контексті сучасних соціальних викликів, зокрема повномасштабної війни в Україні.

Високий рівень стресостійкості сприяє реалізації життєвих цілей, підтриманню соціальних зв’язків, професійної продуктивності та емоційної стабільності, що свідчить про її тісний зв’язок із основними складовими психологічного благополуччя. Таким чином, розвиток стресостійкості є необхідною умовою збереження цілісності особистості, її ментального здоров’я та позитивного самосприйняття.

Висновок до розділу 1

В першому розділі дослідження було здійснено узагальнення наукових підходів до розуміння категорії психологічного благополуччя, його структури, складових та зв’язку зі стресостійкістю особистості, що дозволило сформулювати основні теоретико-методологічні засади дослідження, а саме:

по-перше, встановлено, що поняття психологічного благополуччя є багатовимірним, інтегративним конструктом, який охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти життєдіяльності особистості. Психологічне благополуччя виконує функції підтримання цілісності, самореалізації, адаптації та особистісного зростання, будучи при цьому суб’єктивним показником життєвої задоволеності та внутрішньої гармонії.

Узагальнення наукових джерел дозволило виділити дві форми цього феномену – актуальну та ідеальну, які відрізняються рівнем реалізації життєвих цілей та ступенем суб'єктивного задоволення ними;

по-друге, підкреслено, що особистісне сприйняття благополуччя формується на основі ціннісно-смислових орієнтацій, індивідуального життєвого досвіду, рівня соціальної інтегрованості та здатності до рефлексії. Значну увагу в сучасних концепціях приділено таким складовим психологічного благополуччя, як автономність, позитивні стосунки з іншими, особистісний ріст, контроль над середовищем, наявність цілей і само прийняття;

по-третє, обґрунтовано, що стресостійкість виступає як невід'ємний компонент психологічного благополуччя. Вона розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує її здатність ефективно протистояти деструктивним впливам стресогенних факторів, підтримувати психоемоційну рівновагу, адаптуватися до змін і зберігати функціональну активність. Сучасні наукові підходи трактують стресостійкість не лише як стійку особистісну характеристику, але й як динамічний процес, що розгортається в межах життєдіяльності індивіда.

Особливий акцент у дослідженні було зроблено на впливі соціокультурних і кризових умов сучасності, зокрема пандемії COVID-19 та війни в Україні, які суттєво вплинули на рівень стресостійкості населення та стан психологічного благополуччя. Встановлено, що за умов колективної травматизації, високого рівня тривожності та невизначеності майбутнього, стресостійкість виконує функцію психологічного буфера, що запобігає емоційному виснаженню та дезадаптації.

Таким чином, взаємозв'язок між стресостійкістю та психологічним благополуччям є двостороннім: з одного боку, високий рівень благополуччя сприяє підвищенню ресурсів опору стресу, а з іншого – сформована стресостійкість підтримує стабільність внутрішнього стану та життєвої активності, забезпечуючи базу для збереження й розвитку психологічного благополуччя в умовах постійних викликів.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1 Організація та методологія дослідження

Висновки теоретичного аналізу підтвердили, що стресостійкість є важливим особистісним ресурсом, який забезпечує збереження психологічного благополуччя в умовах кризових і травматичних подій. Водночас, актуальність проблеми вимагає не лише теоретичного обґрунтування, а і також емпіричної перевірки взаємозв'язку між цими феноменами в реальних соціокультурних умовах сучасної України. Саме тому наступний етап нашого дослідження передбачав проведення емпіричної роботи, спрямованої на вивчення рівня стресостійкості та психологічного благополуччя населення в умовах воєнного часу, а також на оцінку можливостей їх цілеспрямованого розвитку.

Мета та завдання магістерського дослідження визначили структуру емпіричного вивчення стресостійкості як чинника психологічного благополуччя населення України в умовах воєнного часу.

Мета емпіричного дослідження полягає у виявленні та аналізі особливостей взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та показниками психологічного благополуччя особистості.

Завдання емпіричного дослідження:

– оцінити рівень стресостійкості респондентів за допомогою шкали стресостійкості Коннора–Девідсона;

– визначити показники психологічного благополуччя особистості за шкалою К. Ріфф;

– здійснити кореляційний аналіз взаємозв'язку між стресостійкістю та компонентами психологічного благополуччя.

В дослідженні взяли участь 44 респонденти віком від 26 до 58 років

(середній вік – 37 років). До вибірки увійшли чоловіки (N=18; тобто 41%) та жінки (N=26; тобто 59%), які на момент дослідження проживали в різних регіонах України, що перебувають в стані воєнних дій або зазнали наслідків від них. Учасники мали різний рівень освіти (середня спеціальна, вища) та представляли різні професійні сфери діяльності. Відбір здійснювався за принципом добровільної участі, із дотриманням умов інформованої згоди, гарантії анонімності та конфіденційності. Проведення дослідження відповідало основним положенням Етичного кодекса психолога.

З метою дослідження особливостей стресостійкості, як чинника психологічного благополуччя населення в умовах воєнного часу нами було застосовано комплекс взаємодоповнюючих емпіричних методів та психодіагностичних методик, що забезпечили цілісність та достовірність отриманих результатів. Зокрема, для оцінки рівня стресостійкості використовувалася «Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона» (CD-RISC-25, розроблена К. Коннором і Дж. Девідсоном, адаптована Н. Школіною, І. Шаповал, І. Орловою, І. Кедик, М. Станіславчук) [23], яка дозволяє визначити індивідуальні можливості ефективного подолання стресових ситуацій, рівень адаптивності та резильєнтності. Для вивчення показників психологічного благополуччя застосовувалася «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптована С. Карскановою) [21], що дає змогу оцінити такі його складові, як самоприйняття, автономність, позитивні відносини з оточенням, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. Використання даних методик у комплексі дозволило здійснити порівняльний та кореляційний аналіз, а також виявити закономірності взаємозв’язку між рівнем стресостійкості та показниками психологічного благополуччя у вибірці респондентів.

1. «Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона» [23]

Для оцінки рівня стресостійкості респондентів в дослідженні була використана «Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона» (CD-RISC-25), розроблена американськими вченими К. Коннором та Дж. Девідсоном.

Методика спрямована на вимірювання резильєнтності – психологічної здатності особистості адаптуватися до стресових та кризових обставин, відновлювати емоційну рівновагу й ефективно функціонувати у складних життєвих умовах. У вітчизняних дослідженнях цей конструкт часто перекладають як «стресостійкість», проте його зміст охоплює ширший спектр адаптивних можливостей.

Шкала складається з 25 тверджень, які оцінюють різні аспекти стресостійкості, зокрема: здатність до адаптації та гнучкість у поведінці; віра у власні сили й наполегливість у досягненні цілей; позитивне сприйняття труднощів як можливості для зростання; ефективне відновлення після травматичних подій або хвороб; опора на соціальну підтримку та духовні ресурси.

Загальний показник стресостійкості визначається як сума балів за всіма 25 твердженнями, що може варіюватися від 0 до 100 балів. Вищі показники свідчать про більш високий рівень резильєнтності, психологічної витривалості та здатності протистояти стресу.

Методика зарекомендувала себе як надійний і валідний інструмент, широко застосовуваний у дослідженнях, присвячених психологічним ресурсам особистості, клінічній та військовій психології. Використання CD-RISC-25 у нашому дослідженні дозволило об’єктивно оцінити рівень стресостійкості респондентів і проаналізувати її взаємозв’язок із показниками психологічного благополуччя в умовах воєнного часу.

2. «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф [21]

Для вимірювання рівня психологічного благополуччя респондентів у дослідженні була використана «Шкала психологічного благополуччя», розроблена К. Ріфф (адаптована С. Карскановою).

Методика базується на багатовимірній моделі психологічного благополуччя, яка охоплює шість ключових компонентів: самоприйняття – позитивне ставлення до себе та власного минулого; позитивні відносини з іншими – здатність встановлювати теплі, довірливі та підтримуючі стосунки;

автономність – незалежність у мисленні та поведінці, здатність протистояти зовнішньому тиску; управління середовищем – відчуття контролю над власним життям та уміння ефективно використовувати можливості; наявність цілей у житті – наявність життєвої спрямованості, відчуття сенсу і мети; особистісне зростання – прагнення до розвитку, самореалізації та вдосконалення власного потенціалу.

Шкала представлена у декількох версіях (84, 54, 18 і 6 пунктів), що відрізняються за обсягом та деталізацією. Найчастіше застосовується варіант із 84 твердженнями, який дозволяє комплексно оцінити всі компоненти психологічного благополуччя. Відповіді респондентів фіксуються за шкалою Лайкерта від 1 («повністю не згоден») до 6 («повністю згоден»).

Інтегральний показник психологічного благополуччя обчислюється як сума балів за всіма пунктами, а також можуть аналізуватися результати за окремими підшкалами. Вищі значення свідчать про більш виражене благополуччя та адаптивність особистості.

Методика має високу надійність і валідність, широко використовується в наукових дослідженнях, присвячених вивченню якості життя, позитивної психології та психічного здоров’я. Застосування «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф у нашій роботі дозволяє отримати багатовимірну характеристику благополуччя особистості та виявити його зв’язок із рівнем стресостійкості в умовах воєнного часу.

Для статистичної обробки даних в дослідженні було застосовано методи математико-статистичного аналізу, що забезпечують надійність та обґрунтованість отриманих результатів. Зокрема, використано кореляційний аналіз із розрахунком коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, який дозволяє виявити силу та напрямок взаємозв’язку між рівнем стресостійкості та показниками психологічного благополуччя. Застосування цього методу є доцільним у зв’язку з можливим відхиленням розподілу емпіричних даних від нормального, що робить коефіцієнт Спірмена більш універсальним та адекватним інструментом для аналізу.

Узагальнені результати констатувального етапу дослідження та їх інтерпретація подані в підрозділі 2.2, де здійснено комплексний аналіз емпіричних даних, отриманих за допомогою застосованих психодіагностичних методик.

2.2 Аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження стресостійкості як чинника психологічного благополуччя населення в умовах воєнного часу дало змогу отримати узагальнені кількісні та якісні дані, що відображають особливості функціонування досліджуваних показників у вибірці респондентів. Представлені результати містять опис розподілу рівнів стресостійкості, показників психологічного благополуччя та аналіз взаємозв'язків між ними. Такий підхід дозволяє виявити не лише загальні тенденції, але й специфічні закономірності, характерні для досліджуваної групи в умовах воєнних реалій.

Аналіз результатів, отриманих за «Шкалою стресостійкості Коннора–Девідсона» (CD-RISC-25), дав змогу визначити загальний рівень стресостійкості досліджуваної вибірки та виявити особливості її розподілу (Додаток А). Сумарні індивідуальні показники варіювались в діапазоні від 30 до 89 балів за максимально можливих 100, що свідчить про значну варіативність в здатності респондентів долати стресові ситуації та адаптуватися до складних життєвих умов. Середнє значення у вибірці (N=44) становило 64,59 при стандартному відхиленні 12,25, що відповідає середньому рівню стресостійкості та відображає відносну збереженість психологічних ресурсів у частини респондентів навіть в умовах воєнного часу. Значення медіани (65 балів) є практично ідентичним середньому, що свідчить про симетричність розподілу результатів. Додаткові показники – перший квартиль (59,5 бала) та третій квартиль (71,25 бала) – демонструють, що 50% респондентів зосереджені в інтервалі від середнього до дещо зниженого рівня стресостійкості.

Для більшої наочності розподіл респондентів за рівнями стресостійкості подано на рисунку 2.1:

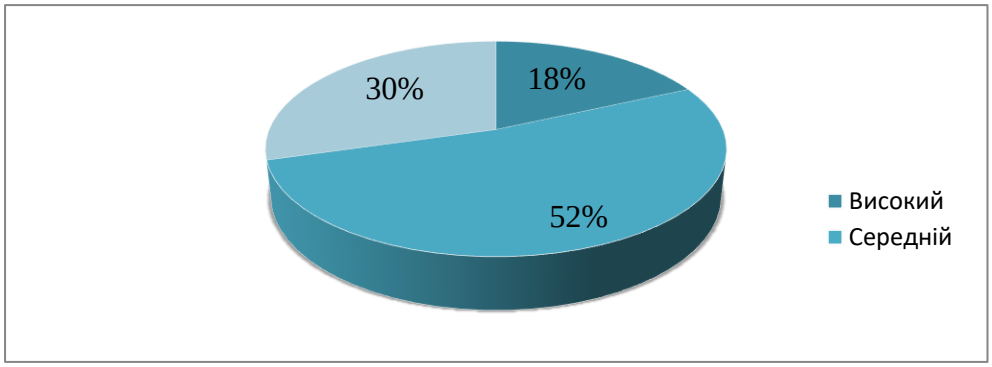


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл респондентів за рівнями стресостійкості

Примітка. Джерело: складено автором

Для кількісної характеристики отриманих результатів було здійснено розрахунок основних статистичних показників. У табл.2.1 наведено узагальнені дані, що відображають середні значення, діапазон варіації та розподіл результатів респондентів за шкалою стресостійкості Коннора–Девідсона:

Таблиця 2.1

Загальні статистичні показники за «Шкалою стресостійкості Коннора–Девідсона»

N	Середнє	SD	Мінімум	Медіана	Максимум	Q1	Q3
44	64,59	12,25	30	65	89	59,5	71,25

Примітка. Джерело: складено автором

Отримані результати за «Шкалою стресостійкості Коннора–Девідсона» свідчать про помірну однорідність вибірки, середні показники якої (M = 64,59; SD = 12,25) загалом нижчі за нормативні значення, що зазвичай становлять 70–75 балів. Це вказує на переважання помірного рівня стресостійкості серед учасників. Водночас мінімальне значення (30 балів) та нижній квартиль (Q1 = 59,5) свідчать про наявність у вибірці значної частки осіб із недостатнім рівнем стресостійкості, тобто зниженою здатністю до ефективного подолання стресових ситуацій.

Окрім узагальнених статистичних показників, доцільним є розгляд результатів за гендерною ознакою, оскільки стать може виступати важливим

чинником, що впливає на прояви стресостійкості в умовах воєнного часу (табл.2.2). Порівняльний аналіз дозволяє виявити можливі відмінності в рівнях резильєнтності між жінками та чоловіками, що сприятиме більш глибокому розумінню особливостей функціонування адаптаційних ресурсів в досліджуваній вибірці.

Таблиця 2.2

Розподіл показників за статтю

за «Шкалою стресостійкості Коннора–Девідсона»

Стать	N	Середнє	SD	Мінімум	Медіана	Максимум
Жінки	26	64,31	12,67	30	65,5	89
Чоловіки	18	65	11,98	46	64,0	87

Примітка. Джерело: складено автором

За даними табл. 2.2 можна зробити висновок про відсутність суттєвих відмінностей в рівні стресостійкості між жінками та чоловіками в запропонованій вибірці, про що свідчать значення (M = 64,31 у жінок і M = 65,00 у чоловіків) та подібні показники стандартного відхилення (SD = 12,67 і SD = 11,98 відповідно), що вказує на схожу варіативність результатів в межах обох груп. Крім того, майже однакові медіанні значення (65,5 у жінок і 64,0 у чоловіків) підтверджують відсутність істотної різниці в розподілі показників стресостійкості за статтю. Це може пояснюватись тим, що в умовах воєнного часу представники обох статей перебувають під впливом подібних стресогенних чинників, що уніфікує їхні адаптаційні реакції та ресурси. Водночас дещо ширший діапазон значень у жінок (від 30 до 89 балів порівняно з 46–87 у чоловіків) може свідчити про більшу внутрішньогрупову варіативність, що відображає різні стратегії подолання стресу та рівень психологічної витривалості в межах цієї групи.

Отримані результати свідчать, що рівень стресостійкості більшості респондентів перебуває в межах середніх показників. Зокрема, середнє значення за шкалою становить 64,59 бала, медіана – 65, а інтерквартильний діапазон (59,5–71,25) відображає концентрацію більшості результатів в межах середнього рівня.

Це є показовим для населення, яке проживає в умовах воєнного часу, коли адаптаційні ресурси організму зазнають тривалого напруження, але залишаються функціональними. Такий результат демонструє, що, попри високий рівень соціальної напруги, невизначеність та численні стресогенні чинники, з якими населення стикається в період війни в Україні, більшість учасників зберігають здатність до адаптації та подолання життєвих труднощів. Водночас, майже третині опитуваних характерні низькі показники стресостійкості, що може вказувати на підвищену психологічну вразливість, емоційне виснаження та зниження ефективності адаптаційних механізмів у критичних ситуаціях.

Наявність групи респондентів з високим рівнем стресостійкості підтверджує, що навіть в умовах тривалої дії воєнного стресу існують люди, здатні мобілізувати внутрішні ресурси, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати продуктивність власного життя. Відносно невеликий відсоток цієї групи можна пояснити складними соціально-політичними обставинами, які знижують можливості для відновлення та психологічного відпочинку.

Таким чином, результати опитування не лише відображають об’єктивний стан адаптаційних можливостей респондентів, але й вказують на наявність певних ризиків для психологічного благополуччя, що потребують подальшої уваги з боку фахівців. Окрім вимірювання рівня стресостійкості, важливим завданням дослідження було оцінити особливості психологічного благополуччя респондентів. З цією метою нами було використано «Шкалу психологічного благополуччя» К. Ріфф. Отримані дані відображають середні значення, варіативність та діапазон результатів за кожною складовою, а також інтегральний показник благополуччя (Додаток Б). Це дозволяє визначити не лише загальний рівень психологічного функціонування вибірки, але й виявити сильні та вразливі аспекти у структурі психологічного благополуччя. Узагальнені результати подано у табл.2.3.

Аналіз зведених статистичних даних, поданих у табл.2.3, дозволяє охарактеризувати загальний рівень та структуру психологічного благополуччя досліджуваної вибірки. Середні значення за більшістю підшкал перебувають у

межах від 3,7 до 4,6 балів за максимально можливих 6, що вказує на відносно задовільний стан психологічного функціонування респондентів.

Таблиця 2.3

Середні значення

за «Шкалою психологічного благополуччя»

Показник	Середнє	SD	Мінімум	Медіана	Максимум
Самоприйняття	3,92	0,58	2,77	3,94	5,32
Позитивні_відносини	3,76	0,51	2,57	3,78	4,78
Автономія	3,96	0,47	2,38	3,96	5,1
Управління_середовищем	3,73	0,58	2,51	3,74	5,58
Цілі_в_житті	4,43	0,56	3,23	4,37	5,42
Особистісне_зростання	4,56	0,42	3,74	4,56	5,49
Загальний_РПБ	4,06	0,25	3,5	4,01	4,66

Примітка. Джерело: складено автором

Найнижчі середні показники спостерігаються у сфері «Позитивних відносин» (3,7) та «Самоприйняття» (3,9), що може відображати труднощі в міжособистісній взаємодії, зниження відчуття соціальної підтримки та певні внутрішні суперечності у ставленні до себе. Це є цілком закономірним в контексті воєнного часу, коли людина стикається із втратою звичних соціальних зв’язків, обмеженням можливостей для якісної комунікації та підвищенням рівня невизначеності.

Натомість найвищі показники зафіксовано за шкалами «Цілі в житті» (4,5) та «Особистісне зростання» (4,6). Це свідчить про те, що попри складні умови, респонденти зберігають орієнтацію на майбутнє, відчуття життєвої мети та прагнення до особистісного розвитку. Подібні тенденції можна розглядати як прояви психологічної стійкості, що сприяють подоланню негативних наслідків війни та підтримці внутрішнього ресурсу.

Середні результати за шкалами «Автономія» (4,0) та «Управління середовищем» (3,8) свідчать про помірно виражені можливості самостійного прийняття рішень та контролю над власним життям. Ці показники демонструють, що в умовах обмежень і зовнішнього тиску респонденти все ж

намагаються зберігати незалежність суджень та прагнення впливати на обставини.

Інтегральний показник психологічного благополуччя перебуває на рівні 4,1, що загалом відповідає середньому рівню, з помірним розкидом значень. Варіативність результатів (від мінімальних до максимально високих показників) вказує на те, що частина респондентів зазнає серйозних труднощів в підтриманні власного благополуччя, тоді як інші демонструють високий рівень психологічної адаптації та розвитку.

Таким чином, результати за «Шкалою психологічного благополуччя» К. Ріфф відображають амбівалентну картину: з одного боку, наявність труднощів в сфері соціальних відносин та внутрішнього самоприйняття, а з іншого – збереження життєвої цілеспрямованості та прагнення до розвитку, що виступає важливим ресурсом адаптації в умовах воєнних загроз.

Отже, результати емпіричного дослідження дозволили виявити особливості прояву стресостійкості та психологічного благополуччя населення в умовах воєнного часу. За шкалою Коннора–Девідсона більшість респондентів продемонстрували середній рівень стресостійкості, тоді як майже третина має знижені показники, що свідчить про підвищену психологічну вразливість. Водночас невелика група опитаних із високим рівнем резильєнтності підтверджує наявність внутрішніх ресурсів для подолання екстремальних умов. За шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф виявлено амбівалентну картину: з одного боку, труднощі в сфері позитивних міжособистісних відносин та самоприйняття, а з іншого – збереження життєвих цілей і прагнення до особистісного зростання, що виступає потужним ресурсом адаптації.

Таким чином, можна стверджувати, що у вибірці респондентів одночасно наявні як ризики зниження психологічного благополуччя, так і значні ресурси його підтримки. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв’язків між стресостійкістю та психологічним благополуччям, результати якого розглядаються в підрозділі 2.3.

2.3 Аналіз статистичних зв’язків між стресостійкістю та психологічним благополуччям

З метою глибшого розуміння взаємозв’язку між досліджуваними змінними було проведено статистичний аналіз отриманих даних. На цьому етапі особливу увагу приділено виявленню кореляційних залежностей між рівнем стресостійкості, визначеним за шкалою Коннора–Девідсона, та показниками психологічного благополуччя, за методикою К. Ріфф. Використання методів математико-статистичної обробки, зокрема коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, дозволяє не лише встановити силу та напрямок взаємозв’язків, а й визначити ті аспекти психологічного благополуччя, які найбільшою мірою пов’язані зі здатністю особистості протистояти стресовим впливам. Такий підхід забезпечує інтеграцію результатів, отриманих за різними методиками, та створює основу для подальших висновків щодо ролі стресостійкості як чинника психологічного благополуччя в умовах воєнного часу.

Таблиця 2.4

Кореляційні зв’язки між стресостійкістю та показниками психологічного благополуччя (коефіцієнт Спірмена)

Показники за шкалами задіяних методик	Самоприйняття	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Цілі в житті	Особистісне зростання	Загальний РПБ
Рівень стресостійкості	0,049	0,455	- 0,381	0,041	0,045	- 0,401	0,362

Примітка. Джерело: складено автором

Застосування кореляційного аналізу дозволило оцінити силу та напрямок зв’язків між стресостійкістю (за Коннором–Девідсоном) та компонентами психологічного благополуччя (за К. Ріфф). Загалом отримано поєднання позитивних, негативних і статистично незначущих кореляційних зв’язків, що

відображає багатовимірну природу взаємодії ресурсів особистості з різними аспектами благополуччя в умовах воєнного часу. Найвищий показник кореляції і найбільш стійкий зв'язок встановлено між резильєнтністю та підшкалою «Позитивні відносини» ($r=0,455$; $p<0.05$), що вказує на те,що чим вищою є здатність особистості протистояти стресу, тим кращою – якість її близьких, теплих і підтримувальних стосунків з оточуючими. В контексті війни в Україні це узгоджується з теоріями «буферної» ролі соціальної підтримки. Тобто, соціальні зв'язки не лише пом'якшують вплив стресу, а й підсилюють відчуття керованості ситуацією, сприяють ефективним копінг-стратегіям і підтримують мотивацію особистості до відновлення. Важливо, що саме цей зв'язок зберігає статистичну значущість і тому може розглядатися як найбільш надійний емпіричний результат.

Поряд із цим виявлено два помірні негативні зв'язки: з «Автономією» ($r=0,381$; $p<0.05$) та «Особистісним зростанням» ($r= -0,401$; $p<0.05$). Такий кореляційний взаємозв'язок на перший погляд може здаватись неінтуїтивним, проте має психологічне пояснення з огляду на специфіку вимірювань методики «Шкала психологічного благополуччя» і воєнний контекст. Висока автономія за Ріффом передбачає незалежність суджень і стійкість до соціального тиску. В кризових умовах це може супроводжуватися меншою готовністю шукати допомоги або спиратися на групову підтримку. Таким чином, акцент на самодостатності іноді «конкурує» з тими компонентами стресостійкості, які пов'язані зі зверненням за підтримкою, кооперацією і гнучким прийняттям зовнішніх обмежень.

Для «Особистісного зростання» негативна кореляція може відображати феномен «зростання через страждання», коли суб'єктивне відчуття інтенсивного розвитку або змін актуалізується на тлі незавершеного відновлення ресурсів. Люди повідомляють про переосмислення та внутрішні трансформації, але їхня стресостійкість, як здатність до стабільного функціонування, ще не відновлена повною мірою. Додатково не можна виключити методичні чинники (різний

семантичний зміст пунктів, часові горизонти оцінки, чутливість шкал до «гарячого» досвіду).

За інтегральним показником психологічного благополуччя виявлено помірний позитивний зв’язок із рівнем стресостійкості ($r=0,362$; $p<0,05$), що свідчить про те, що чим більше внутрішніх ресурсів має людина для подолання труднощів, тим вищим є її загальне суб’єктивне відчуття благополуччя. Цей результат, ймовірно, найбільше зумовлений внеском шкали «Позитивні відносини», яка продемонструвала тісніший зв’язок зі стресостійкістю, тоді як вплив «Автономії» та «Особистісного зростання» дещо знижував загальний ефект через виявлені негативні кореляції.

В той же час для таких компонентів, як «Самоприйняття» ($r=0,049$), «Управління середовищем» ($r=0,041$) та «Цілі в житті» ($r=0,045$), статистично значущих зв’язків зі стресостійкістю не встановлено. Необхідно зазначити, що відсутність значущості не означає повної відсутності взаємозв’язку: через відносно невелику вибірку ($N=44$) існує ймовірність, що слабкі ефекти могли залишитися непоміченими. Крім того, в специфічних умовах війни високі показники за шкалою «Цілі в житті» можуть бути характерними для більшості респондентів (так званий «ефект стелі»), тоді як можливість ефективно керувати середовищем суттєво обмежується зовнішніми факторами (адміністративними чи безпековими), що знижує вірогідність виявлення статистично значущого зв’язку з індивідуальною стресостійкістю.

Отримані результати мають також і практичні наслідки. По-перше, зміцнення соціальної підтримки (розвиток мереж взаємодопомоги, сімейно-орієнтовані інтервенції, групові програми) виступають прямим впливом для підвищення стресостійкості. По-друге, інтервенції мають збалансовувати автономію з навичками своєчасного звернення по допомогу та кооперації – «здорову автономність», яка не ізолює. По-третє, робота з темою «особистісного зростання» в умовах тривалого стресу, який і сьогодні впливає на українське населення, потребує обережності, адже варто фокусуватися на стабілізації базових ресурсів (сон, безпека, рутини, емоційна регуляція), а не лише на

наративі «зростання», який може маскувати невідновленість систем стрес-відповіді.

Узагальнюючи, стресостійкість в запропонованій вибірці найтісніше пов’язана з якістю позитивних стосунків і загальним благополуччям. Водночас виявлені негативні асоціації з автономією та особистісним зростанням підкреслюють амбівалентність психологічної адаптації у воєнних умовах.

Висновок до розділу 2

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно оцінити рівень стресостійкості та психологічного благополуччя респондентів в умовах воєнного часу та виявити взаємозв’язки між цими показниками, а саме:

по-перше, а результатами опитування більшість учасників продемонстрували середній рівень стресостійкості, що свідчить про збереження адаптаційних ресурсів навіть в кризових умовах. Водночас, майже третина респондентів мала знижені показники, що вказує на підвищену психологічну вразливість, тоді як лише незначна частка характеризувалася високим рівнем стресостійкості;

по-друге, оцінка психологічного благополуччя показала амбівалентний характер результатів: найнижчі показники зафіксовано в сферах позитивних відносин та самоприйняття, тоді як найвищі – в сферах життєвих цілей та особистісного зростання. Це свідчить про певні труднощі в міжособистісній взаємодії та внутрішньому самосприйнятті, проте водночас вказує на збереження орієнтації на розвиток і майбутнє, як важливі ресурси адаптації;

по-третє, кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих взаємозв’язків між стресостійкістю та окремими компонентами благополуччя. Зокрема, виявлено позитивний зв’язок із позитивними відносинами та загальним індексом благополуччя, а також негативні зв’язки з автономією та особистісним

зростанням, що відображає складність і суперечливість процесів психологічної адаптації в умовах війни.

Отже, результати дослідження засвідчили, що стресостійкість виступає важливим чинником підтримання психологічного благополуччя, проте її вплив виявляється неоднорідним і залежить від специфіки окремих компонентів. Отримані дані створюють підґрунтя для розробки цілеспрямованих психологічних інтервенцій, спрямованих на посилення соціальної підтримки, розвиток конструктивних копінг-стратегій і зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, що детальніше розглядається у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3
ТРЕНІНГ ЯК СПОСІБ ПІДВИЩИТИ РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

3.1 Обґрунтування тренінгової програми з підвищення рівня стресостійкості

Результати емпіричного дослідження засвідчили переважання середнього рівня стресостійкості у більшості респондентів за одночасної наявності значної частки осіб зі зниженими показниками. Також виявлено амбівалентний профіль психологічного благополуччя, а саме те, що найнижчі значення виявлено в сферах позитивних міжособистісних відносин та самоприйняття, тоді як найвищими залишаються цілі в житті та особистісне зростання. Кореляційний аналіз показав, що стресостійкість найтісніше пов’язана з якістю підтримувальних стосунків і загальним індексом благополуччя, тоді як автономія та деклароване особистісне зростання у частини учасників мають суперечливий зв’язок із резильєнтністю. Така картина відображає адаптацію в умовах хронічного стресу війни: збережені ціннісні орієнтири й мотивація до розвитку поєднуються з потребою в навичках емоційної регуляції, ефективному використанні соціальної підтримки та відновленні відчуття керованості життям.

З огляду на виявлені закономірності, доцільною на наш погляд є розробка тренінгової програми, спрямованої на розвиток практичних навичок подолання стресу, зміцнення соціальної підтримки, формування адаптивних установок і поведінкових стратегій, а також на підвищення суб’єктивного контролю та стабілізацію базових ресурсів відновлення.

Розроблена нами та впроваджена тренінгова програма «Розвиток стресостійкості в умовах воєнного часу» (Додаток В) ґрунтується на принципах комплексності, системності та поступовості, що передбачає поєднання інформаційних, тренінгових і психокорекційних методів.

Головною метою тренінгової програми є підвищення рівня стресостійкості та психологічного благополуччя учасників через розвиток внутрішніх ресурсів і формування адаптивних стратегій подолання стресу.

В межах мети розробленої тренінгової програми визначено наступні завдання:

- сформувати у учасників усвідомлене розуміння понять «стресостійкість» та «психологічне благополуччя», як ключових ресурсів виживання й адаптації в умовах війни;

- розвинути навички емоційної саморегуляції, керування тривогою, відновлення після стресових подій;

- ознайомити з ефективними когнітивними та поведінковими копінг-стратегіями, спрямованими на подолання стресу та збереження продуктивності;

- посилити вміння користуватися соціальною підтримкою, формувати взаємодопомогу та колективні ресурси відновлення;

- сприяти гармонізації автономії та здатності до кооперації, формуванню «здорової» незалежності без ізоляції;

- підтримати збереження життєвих цілей, сенсу та особистісного зростання в умовах воєнних загроз.

Тренінгова програма «Розвиток стресостійкості в умовах воєнного часу» включає в себе три основні блоки:

Підготовчо-орієнтаційний блок – спрямований на створення мотивації до участі, формування позитивного налаштування, усвідомлення актуальності проблеми стресостійкості та її зв’язку із психологічним благополуччям особистості. На цьому етапі також встановлюються правила групової взаємодії та атмосфера довіри.

Ресурсно-практичний блок – основний блок програми, що передбачає засвоєння знань про механізми стресу та стресостійкості, а також практичне відпрацювання навичок саморегуляції, когнітивної реструктуризації, управління емоціями, використання соціальної підтримки. Учасники виконують

індивідуальні та групові вправи, спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій.

Інтеграційно-рефлексивний блок – підсумкова частина програми, яка зосереджена на осмисленні та закріпленні отриманого досвіду, визначенні особистих змін і ресурсів, плануванні їх застосування в подальшому житті. Особливу увагу приділено формуванню індивідуальних стратегій підтримання стресостійкості та розвитку психологічного благополуччя населення України в умовах воєнного часу.

Тренінгова програма «Розвиток стресостійкості в умовах воєнного часу» передбачає роботу в малих групах (8–12 осіб) протягом 8 занять по 90 хвилин кожне із застосуванням інтерактивних методів: міні-лекцій, дискусій, групових вправ, рольових ігор, методів психоемоційної саморегуляції, арт- та когнітивно-поведінкових технік. Такий підхід сприяє створенню безпечного середовища, де учасники можуть не лише отримати знання, а і практично відпрацювати нові навички.

Цільовою аудиторією тренінгової програми є дорослі учасники (чоловіки та жінки віком від 26 до 58 років), які проживають в Україні в умовах війни та мають середній або знижений рівень стресостійкості, виявлений на попередньому етапі дослідження.

Очікувані результати реалізації тренінгової програми:

- зростання рівня стресостійкості за результатами вимірювання за шкалою Коннора–Девідсона (CD-RISC-25);
- підвищення інтегрального рівня психологічного благополуччя та його складових («Позитивні відносини», «Управління середовищем»);
- зниження рівня психологічної вразливості та емоційного виснаження;
- підвищення суб’єктивного відчуття контролю над життям, цілеспрямованості та здатності відновлюватися після стресових подій.

Оцінка ефективності програми здійснювалася шляхом порівняльного аналізу результатів констатувального та контрольного етапів дослідження із

використанням таких методик: «Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона» (CD-RISC-25) та «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

3.2 Опис тренінгової програми

Розроблена нами тренінгова програма «Розвиток стресостійкості в умовах воєнного часу» спрямована на підвищення здатності особистості ефективно долати стресові ситуації, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати власне благополуччя в умовах тривалих кризових впливів. Вона поєднує інформативні, тренінгові та психокорекційні методи, що забезпечують як формування знань, так і розвиток практичних навичок.

Програма включає в себе три основні блоки, кожен з яких виконує специфічні завдання та логічно доповнює попередній, створюючи цілісну систему психолого-педагогічного впливу:

Орієнтаційно-мотиваційний блок виступає фундаментальною частиною тренінгової програми, оскільки саме на цьому етапі закладаються передумови для ефективного функціонування групи. Його основною метою є створення безпечного психологічного середовища, що забезпечує відчуття захищеності, взаємодовіри та підтримки. Атмосфера відкритості та прийняття дозволяє учасникам без остраху включатися в тренінгову взаємодію, висловлювати власні думки, переживання та очікування. Формування такої довірливої атмосфери є ключовою умовою подальшої продуктивної роботи, адже без почуття психологічної безпеки учасники не зможуть повною мірою залучатися до виконання завдань і практик, спрямованих на розвиток стресостійкості.

Зміст роботи цього блоку полягає в забезпеченні позитивної мотивації до участі в програмі та усвідомленні її практичної значущості в контексті воєнного часу. Учасники отримують можливість ознайомитися з цілями, завданнями та структурою тренінгів, а також визначити власні очікування і потреби, що сприяє персоналізації програми та підвищує її суб’єктивну цінність для кожного учасника. Особлива увага приділяється процесу колективного вироблення

групових правил взаємодії (принципів конфіденційності, взаємоповаги, активності та підтримки), які виступають своєрідним «соціальним контрактом» групи та створюють основу для конструктивної співпраці.

Для досягнення поставлених завдань застосовуються інтерактивні методи: вправи на знайомство та згуртування, дискусії про значення стресостійкості як життєво необхідного ресурсу в умовах війни, колективне обговорення і формування норм взаємодії. Виконання цих завдань дозволяє знизити початкове емоційне напруження, пов’язане із включенням в нову групову ситуацію, та створює сприятливі умови для формування почуття приналежності і психологічної підтримки. Важливу роль в цьому процесі відіграє фасилітатор (тренер), який не лише організовує групову динаміку, але і моделює зразки емпатійної, приймаючої взаємодії.

Таким чином, орієнтаційно-мотиваційний блок виконує функцію «пускового механізму» тренінгової програми, оскільки саме тут створюється базис для ефективної роботи з розвитком стресостійкості. Він забезпечує перехід від індивідуальної готовності кожного учасника до колективної залученості, що суттєво підвищує ефективність наступних етапів програми.

Інформаційно-практичний блок відіграє ключову роль в програмі, оскільки поєднує когнітивний та діяльнісний компоненти навчання, забезпечуючи інтеграцію знань і практичних навичок, необхідних для підвищення стресостійкості. Основною його метою є формування у учасників цілісного уявлення про природу стресу, механізми резильєнтності та вплив екстремальних обставин воєнного часу на психіку особистості. А також створення умов для відпрацювання ефективних стратегій подолання в безпечному тренінговому середовищі.

На теоретичному рівні учасники отримують науково обґрунтовані знання про природу стресових реакцій, їхній біопсихосоціальний характер, а також про роль стресостійкості, як здатності особистості відновлювати функціональність після впливу травматичних подій. Розглядаються особливості впливу воєнних чинників – тривалої загрози життю, втрат, невизначеності, вимушеної міграції –

на психологічний стан людини. Учасникам пояснюється, які когнітивні, поведінкові та емоційно-регулятивні стратегії довели свою ефективність в протидії дистресу.

Практична частина етапу реалізується через спеціально підібраний комплекс вправ, які дозволяють перевести знання в навички. Учасники опановують техніки дихальної саморегуляції та релаксації, спрямовані на зниження фізіологічної напруги та відновлення внутрішньої рівноваги. Засвоюють базові вправи, що допомагають розвивати здатність до зосередженості на теперішньому моменті і зниження рівня тривожності. Під час рольових ігор моделюються типові стресові ситуації, характерні для умов війни, де відпрацьовуються конструктивні копінг-стратегії, включно з умінням звертатися по допомогу, підтримувати інших та ефективно взаємодіяти в кризових умовах. Групові завдання, спрямовані на розвиток емпатії та взаємопідтримки, підсилюють командну згуртованість та формують досвід безпечної соціальної взаємодії як ресурсу стійкості.

Особливе місце в структурі даного блоку відводиться рефлексивному обговоренню особистого досвіду учасників. Воно сприяє актуалізації індивідуальних переживань, переосмисленню набутих знань та перенесенню їх в практичну площину власного життя. Завдяки цьому тренінг набуває не лише освітньо-профілактичного, але і терапевтичного характеру, оскільки дозволяє інтегрувати нові способи подолання стресу у власні поведінкові патерни.

Таким чином, інформаційно-практичний блок забезпечує взаємопов’язане засвоєння теоретичних знань та розвиток практичних навичок, які в своїй сукупності формують основу для підвищення стресостійкості особистості. Він створює умови для переходу від абстрактного розуміння сутності резильєнтності до її реального застосування у повсякденному житті та діяльності в умовах воєнного часу.

Рефлексивно-інтеграційний блок є завершальною та водночас однією з найважливіших складових тренінгової програми, оскільки саме на цьому етапі здійснюється усвідомлення, систематизація та інтеграція набутого досвіду. Його

головна мета полягає не лише в підбитті підсумків групової роботи, а й в забезпеченні внутрішньої готовності учасників до перенесення засвоєних стратегій подолання стресу у власне повсякденне життя, що має вирішальне значення в умовах воєнної реальності.

Першочерговим завданням етапу є створення простору для глибокої рефлексії: учасники аналізують зміни, що відбулися в їхніх емоційних станах, поведінкових реакціях та способах мислення протягом програми. Це дозволяє їм усвідомити власні досягнення, а також виявити ті аспекти, які ще потребують розвитку. Для цього застосовуються спеціальні рефлексивні техніки – вправа «коло змін», що візуалізує особистісні зрушення, написання індивідуальних планів подальшої роботи над собою, використання арт-технік (малюнкові чи метафоричні образи), які допомагають учасникам символічно виразити свій досвід та емоції.

Не менш важливим є групове обговорення досягнень і труднощів, з якими стикались учасники під час проходження тренінгу. Такий обмін сприяє взаємній підтримці, дозволяє усвідомити універсальність переживань та водночас індивідуальність шляхів їх подолання. Це підсилює згуртованість групи та формує відчуття колективної значущості досягнутих результатів.

Заключним елементом є підбиття підсумків програми, під час якого тренер і група разом формулюють узагальнені висновки щодо здобутих знань та навичок, а також визначають напрями їх практичного застосування. Особлива увага приділяється формуванню індивідуальних стратегій подальшого розвитку стресостійкості, які ґрунтуються на особистих ресурсах кожного учасника та враховують специфіку його життєвих обставин.

Таким чином, рефлексивно-інтеграційний блок не лише закріплює результати тренінгу, але і сприяє включенню нових знань і вмінь в систему особистісних цінностей та життєвих орієнтирів учасників. Він формує основу для довготривалого збереження та подальшого розвитку стресостійкості, що має особливу значущість у період тривалих соціальних і воєнних випробувань.

Стислий зміст тренінгової програми представлено в табл..3.1.. Повний опис програми наведено в Додатку В.

Таблиця 3.1

Структура тренінгової програми

«Розвиток стресостійкості в умовах воєнного часу»

№	Тема заняття	Мета заняття	Кількість годин
1	**Заняття 1.** Знайомство та формування групової довіри	Створення безпечної атмосфери, знайомство учасників, зниження напруження та формування первинної мотивації до участі у програмі.	90 хвилин
2	**Заняття 2.** Мотивація та створення безпечного простору	Поглиблення взаємодовіри, формування мотивації до подальшої роботи, усвідомлення значущості стресостійкості у воєнних умовах.	90 хвилин
3	**Заняття 3.** Природа стресу та особисті ресурси	Ознайомити учасників із природою стресу, його фізіологічними, емоційними та когнітивними проявами. Допомогти усвідомити власні ресурси, які можуть підтримувати у стресових ситуаціях.	90 хвилин
4	**Заняття 4**. Стратегії подолання стресу. Техніки саморегуляції	Ознайомити учасників із техніками фізіологічної та психологічної саморегуляції, розвинути практичні навички релаксації та контролю емоційних станів.	90 хвилин
5	**Заняття 5.** Соціальна підтримка та взаємодопомога	Усвідомити значення соціальної підтримки у підвищенні рівня стресостійкості. Розвинути навички взаємопідтримки, емпатії та ефективної командної взаємодії.	90 хвилин
6	**Заняття 6.** Аналіз досвіду та особисті зміни	Сприяти усвідомленню учасниками власних змін у ставленні до стресових ситуацій, аналізу здобутих знань і навичок, формуванню позитивного бачення особистісного зростання.	90 хвилин
7	**Заняття 7.** Інтеграція навичок у повсякденне життя	Сформувати у учасників чітке розуміння, як застосовувати набуті навички у щоденних ситуаціях. Виробити індивідуальні стратегії стресостійкості.	90 хвилин
8	**Заняття 8.** Завершальне. Підсумки та перспективи	Підсумувати результати програми, закріпити відчуття досягнень, підвищити віру у власні сили та зміцнити групову згуртованість.	90 хвилин

Примітка. Джерело: складено автором

Отже, розроблена нами тренінгова програма «Розвиток стресостійкості в умовах воєнного часу» є комплексною системою психологічного впливу, який поєднує освітні, практичні та корекційні компоненти. Її структура забезпечує послідовний перехід від формування мотивації та створення безпечного середовища – до засвоєння теоретичних знань, відпрацювання практичних навичок та інтеграції отриманого досвіду у власну життєву систему цінностей.

Такий підхід дозволяє не лише підвищити індивідуальну здатність долати стрес, але й зміцнити внутрішні ресурси особистості, сприяючи збереженню психологічної рівноваги та адаптивності в умовах тривалого воєнного впливу.

В своїй цілісності програма виконує функцію інструменту підвищення стресостійкості та водночас виступає засобом профілактики емоційного виснаження, що робить її актуальною та практично значущою для сучасних реалій.

3.3 Оцінка ефективності інтервенції та змін у психологічному стані учасників тренінгу

Важливим етапом реалізації тренінгової програми «Розвиток стресостійкості в умовах воєнного часу» є оцінка її ефективності, яка дає змогу обґрунтовано визначити вплив запропонованих інтервенцій на психологічний стан учасників. Оцінювання результативності запропонованої тренінгової програми здійснюватиметься шляхом порівняння показників респондентів за шкалою стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-25) та «Шкалою психологічного благополуччя» К. Ріфф до початку і після завершення курсу занять. Такий підхід дозволяє виявити динаміку змін та зробити висновки щодо ефективності застосованої інтервенції. Основна увага приділяється аналізу зростання середніх показників, зменшенню розкиду результатів і вирівнюванню рівня стресостійкості та психологічного благополуччя учасників.

Очікується, що після участі в програмі відбудеться підвищення інтегральних показників стресостійкості, зростання рівня усвідомлення власних ресурсів та покращення функціонування в сфері міжособистісних відносин, самоприйняття й цілеспрямованості. Додатковим індикатором ефективності виступатиме якісне порівняння індивідуальних змін, що дасть змогу простежити, наскільки тренінг сприяв особистісному розвитку та психологічній стабілізації кожного учасника.

З метою оцінки ефективності розробленої тренінгової програми було проведено повторне опитування учасників за методикою «Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона» (CD-RISC-25). В порівнянні з початковими результатами було зафіксовано позитивні зміни у рівні стресостійкості. Нижче подано порівняльну таблицю, що відображає динаміку змін:

Таблиця 3.2

Порівняння статистичних показників
за шкалою стресостійкості (CD-RISC-25)

Етап	N	Середнє	SD	Мін.	Медіана	Макс.
До програми	44	64,59	12,25	30	65	89
Після програми	24	72,08	10,44	49	73	91

Примітка. Джерело: складено автором

Порівняльний аналіз результатів на констатувальному та контрольному етапах дослідження демонструє позитивну динаміку після проходження тренінгової програми (табл. 3.2).

Середній показник рівня стресостійкості у вибірці до початку програми становив 64,59 бала (SD=12,25), що відповідає середньому рівню та вказує на помірно виражені ресурси резильєнтності. Після завершення програми, середнє значення зросло до 72,08 балів (SD=10,44), що свідчить про підвищення здатності респондентів до ефективного подолання стресових ситуацій. Це зростання можна інтерпретувати як результат комплексного впливу тренінгу, який поєднував інформаційні, практичні та рефлексивні методи.

Значення медіани також зросло з 65 до 73 балів, що підтверджує зміщення розподілу в бік більш високих показників. Водночас, мінімальний бал у вибірці після реалізації програми підвищився з 30 до 49, що особливо важливо, оскільки свідчить про зменшення частки респондентів із низьким рівнем стресостійкості. Це означає, що навіть найбільш вразливі учасники змогли мобілізувати власні ресурси та покращити здатність до адаптації.

Максимальні значення також дещо зросли (з 89 до 91 бала), що відображає появу групи респондентів із дуже високим рівнем резильєнтності, яка може виступати ресурсом і моделлю ефективних копінг-стратегій для інших.

Зниження стандартного відхилення (з 12,25 до 10,44) свідчить про зменшення варіативності результатів та більшу однорідність групи. Це означає, що ефективність програми виявилася загалом стабільною для більшості учасників: хоча початкові рівні були різними, після проходження тренінгу відмінності між респондентами скоротилися.

Таким чином, отримані результати вказують на суттєве підвищення рівня стресостійкості респондентів після реалізації програми. Найбільш виражені зміни спостерігаються серед респондентів, які на початку мали низькі та середні показники, що узгоджується з метою програми – розвитком внутрішніх ресурсів, підвищенням адаптивності та формуванням ефективних стратегій подолання у складних умовах воєнного часу.

Аналіз результатів, отриманих за «Шкалою психологічного благополуччя» К. Ріфф, засвідчив позитивну динаміку у більшості складових після проходження тренінгової програми. Якщо на констатувальному етапі середні показники варіювалися у межах від 3,7 до 4,6 балів, то після реалізації інтервенції вони зросли, досягнувши рівня від 4,0 до 4,9 балів за максимально можливих 6. Це свідчить про підвищення психологічної стійкості учасників, розширення їхніх внутрішніх ресурсів та зростання здатності підтримувати суб’єктивне відчуття благополуччя навіть в умовах тривалої воєнної кризи.

Найбільш суттєві зміни спостерігаються у шкалах «Позитивні відносини» (зростання з 3,76 до 4,22) та «Самоприйняття» (з 3,92 до 4,31). Це свідчить про

покращення якості міжособистісних зв’язків та підвищення рівня внутрішньої гармонії, що безпосередньо пов’язано з практичними вправами тренінгу, спрямованими на розвиток емпатії, взаємопідтримки та позитивного ставлення до себе.

Значне підвищення зафіксовано також у підшкалі «Автономія» (з 3,96 до 4,28), що відображає розвиток здатності учасників до самостійного прийняття рішень, опору зовнішньому тиску та збереження внутрішньої стабільності. Покращення у сфері «Управління середовищем» (з 3,73 до 4,12) демонструє зростання впевненості у контролі над власним життям і уміння ефективніше використовувати доступні ресурси.

Найвищі результати після програми отримано за шкалами «Цілі в житті» (з 4,43 до 4,81) та «Особистісне зростання» (з 4,56 до 4,87). Це свідчить про збереження та навіть посилення орієнтації на майбутнє, прагнення до самореалізації, розвитку власного потенціалу, що виступає потужним чинником психологічної резильєнтності.

Інтегральний показник психологічного благополуччя зріс із 4,06 до 4,43, що відповідає переходу від середнього рівня до наближеного до високого. Зменшення варіативності результатів також свідчить про більш однорідне підвищення благополуччя серед учасників, що вказує на ефективність групової інтервенції (рис. 3.1).

Таким чином, отримані результати підтверджують, що реалізована тренінгова програма сприяла зростанню рівня психологічного благополуччя за всіма його складовими. Найбільш виражені зміни стосуються соціально орієнтованих (позитивні відносини) та особистісних (самоприйняття, цілі в житті, особистісне зростання) аспектів, що відображає як зміцнення індивідуальних ресурсів, так і покращення здатності до взаємодії з оточенням.

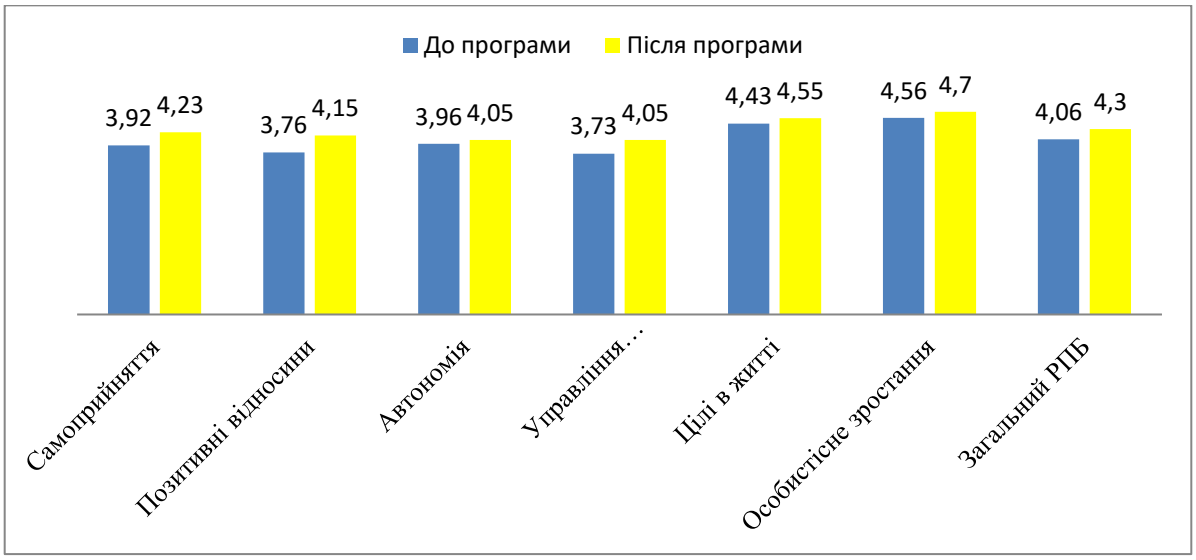


Рис. 3.1. «Шкали психологічного благополуччя» до та після реалізації програми

Примітка. Джерело: складено автором

Отримані результати переконливо свідчать про ефективність реалізованої тренінгової програми «Розвиток стресостійкості в умовах воєнного часу». Зафіксоване зростання середніх показників стресостійкості та психологічного благополуччя, зменшення частки учасників із низькими результатами та підвищення однорідності групи підтверджують позитивний вплив інтервенції на внутрішні ресурси респондентів. Найбільш виражені зміни стосуються таких сфер, як позитивні міжособистісні відносини, самоприйняття, автономія та орієнтація на майбутнє, що є критично важливими чинниками адаптації в умовах війни. Отже, запропонована програма не лише сприяла підвищенню індивідуальної стійкості, а й створила умови для розвитку здатності до конструктивної взаємодії та підтримки, що підтверджує її практичну значущість та доцільність подальшого використання.

Висновок до розділу 3

Таким чином, одержані в розділі 3 результати підтвердили як концептуальну, так і прикладну доцільність програми «Розвиток стресостійкості в умовах воєнного часу». Теоретично обґрунтована модель була втілена у

триблокову інтервенцію, що поєднує інформаційні, тренінгові та психокорекційні методи й цілеспрямовано формує навички емоційної саморегуляції, когнітивної реструктуризації, конструктивної комунікації та використання соціальної підтримки. Оцінювання ефективності розробленої тренінгової програми засвідчило зростання середніх показників за CD-RISC-25, підвищення медіани, зменшення мінімальних значень і варіативності, а також підвищення інтегрального індексу за шкалою К. Ріфф із покращенням більшості підшкал («Позитивні відносини», «Самоприйняття», «Автономія», «Цілі в житті», «Особистісне зростання»). Йдеться не про ситуативний настрій, а про зміни у базових компонентах функціонування: посилення суб’єктивного контролю, майбутньої орієнтації, стабілізацію «Я-концепції» та розширення мережі підтримки.

Програма є відтворюваною і масштабованою для різних цільових груп, а груповий формат водночас забезпечує тренування комунікативних умінь і реальну соціальну підтримку. Водночас слід врахувати обмеження: відсутність рандомізованої контрольної групи, короткий горизонт спостереження та використання самооцінних інструментів. Подальші дослідження доцільно доповнити контрольними/відкладеними групами, follow-up-замірюваннями (3–6–12 міс.) та змішаними методами. Загалом програма довела здатність підвищувати стресостійкість і психологічне благополуччя в умовах війни; рекомендується її інституційне впровадження (підготовка фасилітаторів, методичні матеріали, супервізія) та інтеграція у системи психосоціальної допомоги.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати феномен стресостійкості як чинника психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного часу, поєднавши теоретичний аналіз, емпіричне вивчення та практичну апробацію тренінгової програми. У вступі обґрунтовано актуальність теми, яка зумовлена безпрецедентним рівнем психологічного навантаження на українське суспільство внаслідок війни. Підкреслено, що саме стресостійкість, поряд із соціальною підтримкою та внутрішніми ресурсами, виступає одним із ключових механізмів адаптації до кризових обставин.

В першому розділі було здійснено узагальнення підходів до визначення понять стресостійкості та психологічного благополуччя, що дало змогу окреслити їхній зміст, структурні компоненти та взаємозв’язок у системі психічного функціонування особистості. Психологічне благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт, який включає когнітивні та афективні складові, серед яких особливе значення відіграють самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, цілі в житті та особистісне зростання. Стресостійкість в цьому контексті постає як інтегративна здатність індивіда зберігати внутрішню рівновагу, функціональність та продуктивність в ситуаціях інтенсивного чи тривалого стресового впливу. Теоретичний аналіз засвідчив, що ці феномени не існують ізольовано, а формують єдину систему підтримки психічного здоров’я, у межах якої стресостійкість виступає адаптивним механізмом збереження та відновлення, тоді як психологічне благополуччя – результатом ефективного функціонування цього механізму та показником гармонійної інтеграції особистісних ресурсів.

Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню, яке дозволило оцінити рівень стресостійкості та психологічного благополуччя дорослого населення в умовах війни. Вибірка респондентів відображала гендерну та вікову різноманітність, що надало змогу виявити як загальні тенденції, так і

індивідуальні відмінності. Отримані результати показали, що більшість респондентів мають середній рівень стресостійкості, при цьому значна частина продемонструвала знижені показники, що свідчить про високу вразливість до психотравмувальних факторів. Психологічне благополуччя також виявило амбівалентний профіль: високі результати за шкалами «Цілі в житті» та «Особистісне зростання» поєднувалися з низькими оцінками у сферах «Позитивні відносини» та «Самоприйняття». Кореляційний аналіз підтвердив, що стресостійкість найбільш тісно пов'язана із якістю міжособистісних зв'язків і загальним інтегральним індексом благополуччя, тоді як зв'язки з автономією та особистісним зростанням мають суперечливий характер, що відображає особливості адаптації в умовах хронічного стресу.

В третьому розділі представлено розробку, впровадження та оцінку ефективності тренінгової програми «Розвиток стресостійкості в умовах воєнного часу». Програма базується на принципах комплексності та поступовості та включає три взаємопов'язані блоки: орієнтаційно-мотиваційний, інформаційно-практичний та інтеграційно-рефлексивний. Застосування міні-лекцій, групових вправ, рольових ігор, технік релаксації та арт-методів сприяло формуванню практичних навичок емоційної регуляції, розвитку копінг-стратегій та посиленню соціальної підтримки. Оцінка ефективності показала суттєве зростання середніх балів за шкалою CD-RISC-25 та за «Шкалою психологічного благополуччя» К. Ріфф: підвищення медіани, зменшення варіативності результатів, зростання інтегральних показників, особливо у сферах «Позитивні відносини», «Самоприйняття», «Автономія», «Цілі в житті» та «Особистісне зростання». Це підтверджує, що програма мала не ситуативний, а системний вплив на психологічний стан учасників, сприяючи зміцненню як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів стресостійкості.

Загалом результати дослідження засвідчують, що розроблена тренінгова програма є ефективним засобом підвищення рівня стресостійкості та психологічного благополуччя в умовах воєнного часу. Вона не лише сприяє зменшенню психологічної вразливості, але і формує довготривалі ресурси

адаптації та розвитку. Практичне значення роботи полягає у можливості впровадження програми в систему психологічної допомоги, освітні заклади, соціальні та військові структури, а також у створенні методичної бази для підготовки фасилітаторів та супервізорів.

Узагальнюючи необхідно зазначити, що магістерське дослідження підтвердило, що стресостійкість у воєнних умовах виступає базовим ресурсом збереження психічного здоров’я і благополуччя особистості, а цілеспрямовані психологічні інтервенції здатні суттєво підвищувати цей ресурс. Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення, створюючи підґрунтя для подальших наукових розвідок та впровадження програм психосоціальної підтримки населення України в умовах тривалої війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Amirkhan D. Stress resistance a social analysis. New Jersey: Prentice Hall, 1982. 229 p.

2. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress, and resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychol*, 2004. Vol. 46. P. 887-891.

3. Bonner R.L., Rich A. R. Psychosocial vulnerability, life stress, and suicide ideation in a jail population: a cross-validation study. *Suicide Life-Threat,* 2014. V.20. № 3. P. 256-270.

4. Deci E. L., Ryan R. M., Gagnei M., Leone D. R., Usunov J., Kornazheva B. P. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country: a cross-cultural study of self-determination, Personality and Social Psychology Bulletin, 2001. P. 930–942.

5. Lazarus R. Stress, Coping, and Health. A Situation-Behavior Approach.Theory, Methods, Applications 1992. Toronto-Bem-Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers,1992. 321 p.

6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

7. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*, 2006. No 1(3). P. 160-168.

8. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science,* 1995. №4. P. 99-104.

9. Ryff C. The Structure of Psychological WellBeing Revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719-727.

10. Selye H. Stress without Distress. Philadelphia, PA: Lippincott, 1974. 178p.

11. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. псих. наук. Київ, 2007. 20 с.

12. Большакова А. Психологічне благополуччя та особливості ставлення до оточуючих у курсантів ВНЗ МВС України. *Освіта регіону*, 2013. №2. С. 24-29.

13. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*, 2021. №23. С.55-59.

14. Васильченко О. М. Репродуктивні уявлення в структурі суб'єктивного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2011. №25 (7). С. 27-35.

15. Верник О.Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. *Благополуччя особистості – благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя: матеріали науково- практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ).* Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5-8.

16. Гринів, О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. № 19 (1). С. 25-34.

17. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матеріалили Міжнар. наук.- практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.).* Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24-29.

18. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с.

19. Ергієва Л. Стрес: причині й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. *Психолог*, 2012. № 6. С. 48-50.

20. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал,* 2015. № 3. С. 48-55

21. Карсканова, С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 1, 2011. С. 1-10.

22. Когут О. Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. *Правовий часопис Донбасу,* 2019. №2. С. 158-164.

23. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 23-27.

24. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

25. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2022. № 32. С. 85-93.

26. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*, 2011. №2. С. 332-339.

27. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2010. Вип. 7. С. 210-218.

28. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 2011. Вип. 26. С. 183-192.

29. Кравцов Д.Р. Аналіз теоретичних досліджень поняття «стресостійкість». *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2019. С.236-238.

30. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 2019. №7. С. 98-117.

31. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*, 2015. №3. С. 48-55.

32. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

33. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2014. № 1(34). С. 156-173.

34. Лазос Г. П. Резильєнтність : концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2018. № 14. С. 26-64.

35. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudinioperatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html

36. Назаров О., Сенько А. Стресостійкість та її особливості у працівників ДСНС в умовах воєнного стану. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* Харків. НУЦЗУ, 2023. Вип. 2(6). С. 43-50.

37. Оріщенко О. А., Березовська Ю. В. Переживання психологічного благополуччя осіб з різним типом емпатії. *Проблеми сучасної психології особистості. Вип. IX: Матеріали Міжнародної науково- 88 практичної конференції молодих учених та студентів (17-18 травня 2017 р., м. Одеса).* Одеса: ВМВ, 2018. С. 74-78.

38. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*, 2017. №5, С. 124-133.

39. Стресостійкість: навчальний посібник / Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О.; за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

40. Тептюк Ю. В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 2018. № 1. С. 44-47.

41. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

42. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис канд. психол. наук. Київ, 2011. 274 с.

43. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

44. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*, 2022. Вип. 39. С. 199-203.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Результати опитування

за «Шкалою стресостійкості Коннора–Девідсона» CD-RISC-25

Респондент	Стать	Вік	Сума	Рівень резильєнтності
1	2	3	4	5
1	Жінка	41	45	Низький
2	Жінка	36	74	Середній
3	Жінка	42	47	Низький
4	Жінка	48	76	Середній
5	Жінка	35	82	Високий
6	Жінка	35	53	Низький
7	Жінка	49	55	Низький
8	Жінка	43	54	Низький
9	Жінка	33	89	Високий
10	Жінка	41	89	Високий
11	Жінка	34	89	Високий
12	Жінка	34	74	Середній
13	Жінка	39	70	Середній
14	Жінка	26	58	Низький
15	Жінка	26	44	Низький
16	Жінка	33	74	Середній
17	Жінка	29	30	Низький
18	Жінка	39	54	Низький
19	Жінка	30	36	Низький
20	Жінка	26	38	Низький
21	Жінка	48	53	Низький
22	Жінка	35	30	Низький
23	Жінка	38	73	Середній
24	Жінка	26	37	Низький
25	Жінка	33	53	Низький
26	Жінка	38	40	Низький
27	Чоловік	28	80	Високий
28	Чоловік	40	46	Низький
29	Чоловік	32	37	Низький
30	Чоловік	35	64	Середній
31	Чоловік	32	64	Середній

Продовження таблиці А.1

1	2	3	4	5
32	Чоловік	51	62	Середній
33	Чоловік	37	88	Високий
34	Чоловік	29	34	Низький
35	Чоловік	43	71	Середній
36	Чоловік	28	68	Середній
37	Чоловік	39	87	Високий
38	Чоловік	26	70	Середній
39	Чоловік	27	57	Низький
40	Чоловік	38	36	Низький
41	Чоловік	43	38	Низький
42	Чоловік	38	37	Низький
43	Чоловік	36	41	Низький
44	Чоловік	35	63	Середній

Примітка. Джерело: складено автором.

Додаток Б

Таблиця Б.1

Результати опитування

за «Шкало психологічного благополуччя» К. Ріфф

Респондент	Стать	Вік	Самоприйняття	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Цілі в житті	Особистісне зростання	Загальний РПБ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Жінка	29	4.97	3.25	4.15	3.05	5.02	4.8	4.21
2	Жінка	44	3.96	3.89	3.69	3.47	4.3	4.51	3.97
3	Жінка	39	4.78	4.16	3.8	3.65	5.12	5.49	4.5
4	Жінка	26	3.3	3.89	4.07	3.58	4.68	4.98	4.08
5	Жінка	33	4.1	3.37	4.05	4.37	5.22	4.21	4.22
6	Жінка	49	4.77	4.78	4.73	2.95	4.99	5.2	4.57
7	Жінка	26	3.54	4.61	4.7	3.28	3.7	5.09	4.15
8	Жінка	34	4.25	3.49	3.82	2.98	3.68	4.37	3.77
9	Жінка	46	3.57	3.21	3.73	3.06	5.42	4.69	3.95
10	Жінка	30	3.09	3.78	2.72	3.87	4.07	4.14	3.61
11	Жінка	32	4.07	4.46	3.73	2.84	3.82	4.58	3.92
12	Жінка	36	3.83	3.9	3.51	4.25	4.29	5.07	4.14
13	Жінка	48	4.32	4.03	3.82	3.65	5.23	4.29	4.22
14	Жінка	32	3.13	3.57	4.2	3.84	4.01	4.14	3.82
15	Жінка	34	4.44	3.97	4.09	3.99	4.25	4.59	4.22
16	Жінка	34	5.32	4.63	3.99	3.54	4.29	4.03	4.3
17	Жінка	54	3.76	3.56	4.1	4.42	3.75	4.74	4.06
18	Жінка	53	4.0	3.79	3.94	3.68	3.99	4.47	3.98
19	Жінка	45	4.01	3.85	4.1	4.16	3.76	3.74	3.94
20	Жінка	40	2.77	3.87	2.38	3.68	4.07	4.23	3.5
21	Жінка	43	4.28	2.85	3.87	3.97	4.49	4.67	4.02
22	Жінка	48	3.19	2.57	3.94	3.97	4.25	4.91	3.8
23	Жінка	30	3.67	3.09	3.83	3.95	3.66	4.51	3.78

Продовження таблиці Б.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	Жінка	46	4.47	3.8	3.89	3.22	5.07	5.48	4.32
25	Жінка	28	3.35	4.03	4.35	4.06	3.65	4.16	3.93
26	Жінка	32	4.16	3.38	3.7	3.61	4.65	4.58	4.01
27	Чоловік	44	4.45	4.53	5.1	4.18	4.01	4.59	4.48
28	Чоловік	26	3.91	3.61	4.34	2.51	4.7	4.33	3.9
29	Чоловік	36	3.35	3.71	4.0	2.92	5.11	4.81	3.98
30	Чоловік	31	3.57	3.58	3.9	4.02	3.89	4.7	3.94
31	Чоловік	35	4.57	3.78	3.96	4.92	3.23	4.96	4.24
32	Чоловік	26	3.01	4.12	3.54	4.3	4.97	3.94	3.98
33	Чоловік	26	3.69	4.1	3.95	3.39	5.36	4.27	4.13
34	Чоловік	32	3.59	3.16	4.14	2.78	4.67	4.34	3.78
35	Чоловік	44	3.83	4.61	4.29	4.25	4.45	4.94	4.4
36	Чоловік	36	4.04	3.04	4.29	3.75	4.67	4.18	3.99
37	Чоловік	37	4.85	3.75	3.86	4.15	5.03	3.8	4.24
38	Чоловік	42	3.65	3.54	3.29	3.87	3.97	4.53	3.81
39	Чоловік	30	4.51	3.07	3.67	3.82	4.37	4.79	4.04
40	Чоловік	39	4.24	3.65	4.81	5.58	4.89	4.78	4.66
41	Чоловік	31	4.07	3.26	4.45	3.8	4.37	4.02	4.0
42	Чоловік	26	3.45	3.74	4.18	3.7	4.99	5.29	4.23
43	Чоловік	34	3.28	3.94	3.62	3.73	4.03	4.32	3.82
44	Чоловік	41	3.17	4.58	4.0	3.45	4.69	4.32	4.04

Примітка. Джерело: складено автором

Додаток В

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ»

ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО ТА ФОРМУВАННЯ ГРУПОВОЇ ДОВІРИ

Мета: Створення безпечної атмосфери, знайомство учасників, зниження напруження та формування первинної мотивації до участі у програмі.

1. Вступна частина (10 хв)

Тренер: «Сьогодні ми починаємо програму, що допоможе кожному з вас навчитися краще долати стрес, зміцнити внутрішні ресурси та зберігати психологічну рівновагу навіть у складних умовах воєнного часу. Наші заняття будуть простором підтримки, довіри та розвитку».

Запитання для обговорення:

– Що для вас означає стійкість у складних умовах?

– Коли ви востаннє відчували, що вам потрібна підтримка?

– Чого очікуєте від нашої програми?

2. Вправи на знайомство та очікування (20 хв)

Вправа «Ім’я та ресурс»: кожен називає своє ім’я та ділиться тим, що зараз дає йому сили.

Вправа «Мої очікування»: учасники завершують фразу «Від цього тренінгу я очікую…».

Мета: зняття напруження, створення відчуття залученості, виявлення мотивації учасників.

3. Мозковий штурм «Правила групи» (15 хв)

Учасники разом формують правила: повага, конфіденційність, активність, право відмови від вправ. Правила записуються на фліпчарті та підписуються всіма учасниками.

4. Вправи на згуртування (30 хв)

Вправа «Спільне коло»: кожен називає одну річ, яка допомагає витримувати стрес (гумор, спорт, молитва).

Вправа «Моє маленьке відкриття»: у парах учасники діляться цікавим фактом про себе та презентують партнера групі.

Мета: відчути єдність, відкрити нові грані учасників, сформувати атмосферу довіри.

5. Завершальна вправа «Теплі долоні» (10 хв)

Учасники стають у коло, кладуть руки одна на одну. Тренер: «Уявіть, що ми всі разом підтримуємо спільний ресурс сили, яким будемо ділитися протягом програми».

6. Підсумкова рефлексія (10 хв)

Запитання:

– Що нового ви дізналися сьогодні про себе та інших?

– Як почуваєтесь у групі після першого заняття?

– Що хочете забрати з собою як ресурс?

ЗАНЯТТЯ 2. МОТИВАЦІЯ ТА СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ

Мета: Поглиблення взаємодовіри, формування мотивації до подальшої роботи, усвідомлення значущості стресостійкості у воєнних умовах.

1. Вступна частина (10 хв)

Тренер: «Коли ми говоримо про стресостійкість, маємо на увазі не лише витримку, а й уміння відновлюватися після труднощів. У воєнний час це особливо важливо, адже кожен із нас стикається з викликами та невизначеністю, що потребують і підтримки, і внутрішньої сили».

2. Вправа «Асоціація зі словом «стресостійкість» (15 хв)

Учасники по колу називають образ чи слово (камінь, дерево, друг, надія). Обговорення: що об’єднує ці асоціації?

3. Міні-лекція та дискусія (20 хв)

Тема: «Стресостійкість як ресурс психологічного благополуччя».

– Чому вона важлива у воєнних умовах.

– Які ресурси вже допомагають учасникам залишатися стійкими.

Запитання для обговорення:

– Чому важливо говорити про стресостійкість у час війни?

– Які ресурси ви вже використовуєте?

4. Вправи на усвідомлення ресурсів (30 хв)

Вправа «Мій ресурс у складний час»: кожен малює символ свого внутрішнього ресурсу (сила, родина, спогади). Презентація в парах.

Вправа «Дерево сили»: колективна робота.

Коріння – підтримка (сім'я, друзі, віра), стовбур – внутрішні якості (характер, досвід), крона – цілі та прагнення. Учасники спільно наповнюють дерево прикладами.

5. Завершальна вправа «Коло побажань» (10 хв)

Учасники передають одне одному слово-побажання: «спокій», «сила», «надія».

6. Підсумкова рефлексія (10 хв)

Запитання:

– Що сьогодні було для вас найважливішим?

– Чи змінилося ваше розуміння поняття «стресостійкість»?

– Що берете з цього заняття для себе?

ЗАНЯТТЯ 3. ПРИРОДА СТРЕСУ ТА ОСОБИСТІ РЕСУРСИ

Мета: Ознайомити учасників із природою стресу, його фізіологічними, емоційними та когнітивними проявами. Допомогти усвідомити власні ресурси, які можуть підтримувати у стресових ситуаціях.

1. Вступна частина (10 хв)

Тренер: «Щоб навчитися ефективно долати стрес, важливо зрозуміти його природу. Часто ми сприймаємо стрес лише як негатив, але він також може бути рушієм змін. Сьогодні ми дослідимо, що відбувається в нашому тілі й думках під час стресу, і які ресурси допомагають нам залишатися стійкими».

Запитання: – Які асоціації у вас виникають, коли чуєте слово «стрес»? – Чи є у стресу позитивні сторони?

2. Міні-лекція (15 хв)

Тема: «Біопсихосоціальна природа стресу». Фізіологічні реакції (гормони, серцево-судинна система). Емоційні та поведінкові прояви. Відмінність між гострим і хронічним стресом. Позитивний (еустрес) і негативний (дистрес) аспекти.

3. Вправа «Мій стресометр» (20 хв) Кожному видається бланк із шкалою від 0 до 10. Завдання: позначити власний рівень стресу за останній тиждень.

Обговорення:

– Які події вплинули на ваш рівень стресу?

– Як ви зазвичай реагуєте?

4. Вправа «Мої ресурси» (25 хв)

Учасники пишуть на аркуші 5 особистих ресурсів (вміння, якості, звички), які допомагають справлятися зі стресом. Потім у групах обговорюють і створюють «спільний список ресурсів». Приклади: підтримка сім'ї, гумор, фізична активність, віра, вміння планувати.

5. Групова робота «Кейс-аналіз» (20 хв)

Учасники отримують короткі ситуації (наприклад, втрата роботи, евакуація, конфлікт на роботі). Завдання: визначити, які ресурси можна застосувати у цій ситуації. Презентація результатів групами.

6. Рефлексія (10 хв)

– Що нового ви дізналися про власні ресурси?

– Які ресурси хотіли б розвинути?

Завершення: тренер підкреслює, що усвідомлення ресурсів — це перший крок до зміцнення стресостійкості.

ЗАНЯТТЯ 4. СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ. ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Мета: Ознайомити учасників із техніками фізіологічної та психологічної саморегуляції, розвинути практичні навички релаксації та контролю емоційних станів.

1. Вступна частина (10 хв)

Тренер: «Стрес неможливо повністю уникнути, але ми можемо навчитися керувати своїм станом. Сьогодні ви спробуєте кілька технік, які допомагають швидко знизити напругу й відновити сили».

2. Міні-лекція (15 хв)

Тема: «Механізми саморегуляції». Роль дихання у регуляції стресу. Техніки тілесного розслаблення. Психологічні методи: майндфулнес, позитивна візуалізація.

3. Вправа «Дихання квадратом» (15 хв)

Тренер показує: вдих – 4 секунди, затримка – 4, видих – 4, пауза – 4. Учасники тренуються кілька циклів. Обговорення: «Що ви відчули?».

4. Вправа «Сканування тіла» (20 хв)

Тренер проводить коротку медитацію: учасники із закритими очима поступово звертають увагу на різні частини тіла, розслабляючи їх. Після вправи обмін відчуттями.

5. Вправа «Образ ресурсу» (25 хв)

Учасники уявляють місце/образ, який дарує спокій і силу (ліс, дім, людина). Потім діляться в парах. Обговорення: «Які почуття викликала вправа? Як цей образ можна використовувати в житті?».

6. Вправа «Міні-практики майндфулнес» (15 хв)

Приклади: «3 глибоких вдихи і уважність до теперішнього моменту». «Описати 3 предмети навколо себе». «Відчути підлогу під ногами».

7. Рефлексія (10 хв)

– Яка техніка була для вас найбільш корисною?

–Як ви плануєте застосовувати ці навички у повсякденному житті?

ЗАНЯТТЯ 5. СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА ВЗАЄМОДОПОМОГА

Мета: Усвідомити значення соціальної підтримки у підвищенні рівня стресостійкості. Розвинути навички взаємопідтримки, емпатії та ефективної командної взаємодії.

1. Вступна частина (10 хв)

Тренер вітає групу, нагадує мету заняття: «Сьогодні ми зосередимося на тому, що допомагає нам не лише виживати, а й зберігати внутрішню рівновагу у складних умовах. Це – наші стосунки з людьми. Підтримка близьких, побратимів, колег – це той “буфер”, який пом’якшує вплив стресу і дає відчуття, що ми не самі».

Запитання для учасників:

– Коли ви востаннє отримали підтримку від інших?

– Що це для вас означало?

2. Міні-лекція (15 хв)

Тема: «Соціальна підтримка як фактор резильєнтності». Ключові тези: типи підтримки: емоційна, інструментальна, інформаційна, духовна; роль підтримки у воєнний час (приклади з досліджень і практики); ризики ізоляції: відчуття самотності знижує стресостійкість.

Обговорення: «Який вид підтримки для вас зараз найцінніший?»

3. Вправа «Моє коло підтримки» (20 хв)

Матеріали: аркуші А4, фломастери. Завдання: намалювати схему – у центрі «Я», навколо – кола з людьми, які надають підтримку. Учасники позначають близьких, друзів, колег, ресурси (навіть тварин, віру, хобі). Після цього – обговорення у малих групах: «Чи достатньо у мене ресурсів? Чого бракує?».

4. Вправа «Емпатійне слухання» (25 хв)

Учасники об’єднуються в пари. Один розповідає про стресову ситуацію (2–3 хв), інший лише слухає: киває, дивиться в очі, не перебиває. Потім міняються ролями.

Після вправи групове обговорення:

– Що було легше: слухати чи говорити?

– Які невербальні знаки підтримки ви помітили?

– Як почувалися, коли вас слухали уважно?

5. Групова вправа «Міст довіри» (15 хв)

Учасники сидять у колі. Кожен називає одну сильну рису чи якість свого сусіда зліва. Наприклад: «Я ціную в тобі витримку», «Мені подобається твоя щирість». Рефлексія: «Які почуття у вас викликали ці слова?»

6. Вправа «Колективний ресурс» (20 хв)

Мета: сформувати спільний список практичних дій для підтримки одне одного.

Хід: Група ділиться на дві підгрупи.

Завдання: скласти список «10 способів підтримати одне одного під час стресу». Потім групи презентують, об’єднують і створюють спільний «банк підтримки» (20 пунктів).

Приклади: вислухати без критики, допомогти з побутом, обійняти, пожартувати, запропонувати разом прогулянку.

7. Завершальна рефлексія (10 хв)

Тренер ставить запитання:

– Що сьогоднішнє заняття дало особисто вам?

– Який ресурс ви хотіли б розвинути у своєму колі підтримки?

– Як ви можете стати ресурсом для інших? Завершення: коло подяки – кожен каже одне слово/коротку фразу про свій стан зараз («спокій», «тепло», «надія»).

ЗАНЯТТЯ 6. АНАЛІЗ ДОСВІДУ ТА ОСОБИСТІ ЗМІНИ

Мета: Сприяти усвідомленню учасниками власних змін у ставленні до стресових ситуацій, аналізу здобутих знань і навичок, формуванню позитивного бачення особистісного зростання.

1. Вступна частина (10 хв)

Тренер: «Сьогодні ми зупинимося, щоб уважно подивитися назад: які зміни вже відбулися, які навички ви здобули, як ви відчуваєте себе зараз порівняно з першим заняттям». Запитання: – Які асоціації виникають, коли згадуєте початок нашої роботи? – Що вже змінилося у вашому житті чи в емоційних реакціях?

2. Вправа «Мій шлях» (20 хв)

Кожен учасник малює «лінію часу» від першого до поточного заняття: на ній позначаються ключові інсайти, емоції та нові вміння. Потім у малих групах учасники діляться своїми «шляхами».

Обговорення:

– Що було для вас найціннішим досвідом?

– Які зміни ви хочете зберегти надалі?

3. Міні-лекція (15 хв)

Тема: «Рефлексія як ресурс стійкості».

– Чому аналіз власних змін підсилює стресостійкість.

– Як щоденне самоусвідомлення допомагає краще справлятися з труднощами.

4. Вправа «Коло змін» (25 хв)

Учасники сідають у коло. Кожен по черзі відповідає на питання:

– «Яка найважливіша зміна у моєму ставленні до стресу?»

– «Який ресурс я відкрив/відкрила в собі завдяки тренінгу?»

Тренер підкреслює унікальність кожного внеску.

5. Вправа «Лист самому собі» (20 хв)

Кожен пише лист самому собі: які зміни вже відбулися, що хоче зберегти й розвинути. Листи запечатуються в конверти; тренер домовляється з учасниками, що через 1–2 місяці вони отримають їх назад.

6. Рефлексія (10 хв)

– Що було несподіваним сьогодні?

– Яке почуття ви забираєте з собою після заняття?

ЗАНЯТТЯ 7. ІНТЕГРАЦІЯ НАВИЧОК У ПОВСЯКДЕННЕ ЖИТТЯ

Мета: Сформувати у учасників чітке розуміння, як застосовувати набуті навички у щоденних ситуаціях. Виробити індивідуальні стратегії стресостійкості.

1. Вступна частина (10 хв)

Тренер: «Наше завдання зараз – зробити так, щоб нові знання й уміння стали частиною вашого життя. Лише тоді вони принесуть реальний результат».

2. Вправа «Мій щоденний ресурс» (20 хв)

Кожен учасник записує 5 простих дій, які допомагають відновлювати ресурс (наприклад: прогулянка, дзвінок другу, техніка дихання). Потім у групі обговорюється: як інтегрувати ці практики у щоденний розпорядок.

3. Міні-лекція (15 хв)

Тема: «Формування нових звичок».

– Чому маленькі кроки ефективніші за глобальні зміни.

– Як закріпити нові поведінкові стратегії (приклади методів: щоденник успіхів, нагадування, підтримка партнера).

4. Вправа «План дій 30 днів» (25 хв)

Учасники створюють особистий «план стійкості» на місяць:

– які техніки використовуватиму щодня;

– які — у кризових ситуаціях;

– хто може стати моїм «партнером підтримки».

Презентація планів у парах.

5. Групова вправа «Ресурсний обмін» (20 хв)

Кожен ділиться однією порадою або методом, що особливо допоміг йому під час тренінгу. Тренер записує всі поради на плакаті, створюючи «колективний посібник стресостійкості».

6. Рефлексія (10 хв)

– Які інструменти ви точно інтегруєте в своє життя?

– Що для вас було головним відкриттям програми?

ЗАНЯТТЯ 8. ЗАВЕРШАЛЬНЕ. ПІДСУМКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Мета: Підсумувати результати програми, закріпити відчуття досягнень, підвищити віру у власні сили та зміцнити групову згуртованість.

1. Вступна частина (10 хв)

Тренер: «Сьогодні ми підсумовуємо нашу спільну роботу. Це не кінець, а лише початок вашого шляху у розвитку стресостійкості».

2. Вправа «Дерево ресурсів» (20 хв)

На ватмані зображено дерево.

– Корені: що допомагає мені стояти твердо?

– Стовбур: які навички я здобув/здобула?

– Крона: які цілі я ставлю перед собою?

Учасники записують свої відповіді на стікерах і прикріплюють до дерева.

3. Вправа «Теплий душ слів» (20 хв)

Кожен учасник отримує аркуш з написаним своїм ім’ям. Інші пишуть короткі побажання, сильні сторони чи риси, які вони помітили під час роботи. Аркуші повертаються власникам.

4. Ритуал завершення «Коло подяки» (25 хв)

Учасники стають у коло й по черзі висловлюють подяку групі чи конкретній людині. Можна ділитися одним словом, образом або побажанням.

5. Міні-лекція «Як підтримувати стресостійкість після тренінгу» (15 хв)

Важливість саморефлексії. Використання соціальних зв’язків. Звернення до спеціалістів у разі потреби.

6. Заключна рефлексія (15 хв)

– Що для вас означає завершення цієї програми?

– Який ваш головний особистий результат?

– Який крок ви зробите вже завтра для збереження стресостійкості?

Завершується заняття врученням сертифікатів/символічних «знаків підтримки» та груповим фото.

Додаток Г

Таблиця Г.1

Результати повторного опитування
за «Шкалою стресостійкості Коннора–Девідсона» CD-RISC-25

Респондент	Стать	Вік	Сума	Рівень резильєнтності
1	2	3	4	5
1	Жінка	34	95	Високий
2	Жінка	32	62	Середній
3	Жінка	40	56	Середній
4	Жінка	48	72	Середній
5	Жінка	35	70	Середній
6	Жінка	35	69	Середній
7	Жінка	42	63	Середній
8	Жінка	43	61	Середній
9	Жінка	33	89	Високий
10	Жінка	41	60	Середній
11	Жінка	34	92	Високий
12	Жінка	34	82	Високий
13	Жінка	39	57	Середній
14	Жінка	27	56	Середній
15	Чоловік	27	60	Середній
16	Чоловік	35	68	Середній
17	Чоловік	28	69	Середній
18	Чоловік	39	87	Високий
19	Чоловік	30	93	Високий
20	Чоловік	26	56	Середній
21	Чоловік	48	90	Високий
22	Чоловік	34	67	Середній
23	Чоловік	37	89	Високий
24	Чоловік	26	81	Високий

Примітка. Джерело: складено автором.

Додаток Д

Таблиця Д .1

Результати опитування

за «Шкало психологічного благополуччя» К. Ріфф

Респондент	Стать	Вік	Самоприйняття	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Цілі в житті	Особистісне зростання	Загальний РПБ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Жінка	34	4.1	4.0	3.9	3.9	4.4	4.6	4.2
2	Жінка	32	4.3	4.2	4.1	4.1	4.6	4.7	4.3
3	Жінка	40	4.2	4.1	4.0	4.0	4.5	4.7	4.3
4	Жінка	48	4.4	4.3	4.2	4.2	4.7	4.8	4.4
5	Жінка	35	4.0	3.9	3.8	3.8	4.3	4.5	4.1
6	Жінка	35	4.1	4.0	3.9	3.9	4.4	4.6	4.2
7	Жінка	42	4.2	4.2	4.0	4.0	4.5	4.7	4.3
8	Жінка	43	4.3	4.1	4.1	4.1	4.6	4.8	4.4
9	Жінка	33	4.5	4.3	4.2	4.3	4.7	4.9	4.5
10	Жінка	41	4.0	4.0	3.9	3.9	4.4	4.6	4.2
11	Жінка	34	4.2	4.2	4.0	4.0	4.5	4.7	4.3
12	Жінка	34	4.1	4.1	4.1	4.1	4.6	4.7	4.3
13	Жінка	39	4.4	4.4	4.3	4.3	4.8	4.9	4.5
14	Жінка	27	4.3	4.3	4.2	4.2	4.7	4.8	4.4
15	Чоловік	27	4.1	4.0	4.0	3.9	4.4	4.6	4.2
16	Чоловік	35	4.2	4.1	4.1	4.1	4.6	4.7	4.3
17	Чоловік	28	4.5	4.4	4.3	4.3	4.8	4.9	4.5
18	Чоловік	39	4.3	4.2	4.1	4.0	4.5	4.7	4.3
19	Чоловік	30	4.0	3.9	3.8	3.8	4.3	4.5	4.1
20	Чоловік	26	4.2	4.2	4.0	4.0	4.5	4.7	4.3
21	Чоловік	48	4.4	4.3	4.2	4.2	4.7	4.8	4.4
22	Чоловік	34	4.3	4.1	4.0	4.0	4.5	4.7	4.3
23	Чоловік	37	4.2	4.0	4.1	4.1	4.6	4.7	4.3
24	Чоловік	26	4.1	4.2	4.0	4.0	4.5	4.6	4.2

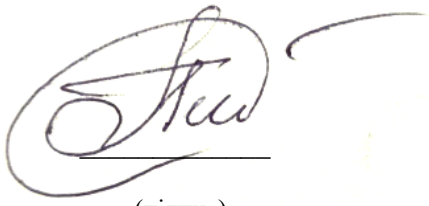
Примітка. Джерело: складено автором.

ЗГОДА здобувача(чки) освіти Державного університету економіки і технологій
про перевірку кваліфікаційної роботи на прояви академічного плагіату
та розміщення в Репозитарії ДУЕТ

Я, *Поморцева Світлана Петрівна*, підтримую політику Державного університету економіки і технологій з академічної доброчесності і відкритого доступу. Стверджую, що кваліфікаційна магістерська (бакалаврська) робота (назва роботи повністю) виконана самостійно та не містить академічного плагіату. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Державного університету економіки і технологій ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення норм академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Також я поінформований(на), що відповідно до пункту 5.8 «Положення про Репозитарій (електронну базу даних) Державного університету економіки і технологій» згадана робота буде розміщена в Електронному архіві Університету (Репозитарії ДУЕТ) та ознайомлений(на) з умовами такого розміщення.



Світлана ПОМОРЦЕВА

(підпис) (Ім’я, ПРІЗВИЩЕ)

03.01.2026

(дата)