

Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти та науки
Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Факультет підвищення кваліфікації та перепідготовки
Кафедра психології

Гаркуша Світлана Дмитрівна

**Особливості розвитку стресостійкості в осіб
дорослого віку**

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо–професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Чеканська Лариса Миколаївна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 10 від «27» січня 2026 р.

Завідувач кафедри

Алла ВОЗНЮК

Суми – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ	7
1.1. Сутність поняття «стрес» та «стресостійкість».....	7
1.2. Основні підходи до вивчення феномену стресостійкості.....	14
1.3. Особливості прояву стресостійкості в осіб дорослого віку.....	25
1.4. Система чинників, які впливають на прояв стресостійкості в осіб	
дорослого віку	33
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В	
ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ	43
2.1. Методики та процедура дослідження рівня прояву стресостійкості у	
осіб дорослого віку	43
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня прояву стресостійкості в осіб	
дорослого віку та чинників, які впливають на неї.....	53
2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості в осіб	
дорослого віку.....	62
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність дослідження. Динамічні зміни, які спостерігаються в суспільстві в цілому, а також події останніх 10 років в Україні не тільки торкаються, а й сильною мірою впливають на рівень стресостійкості населення країни, в тому числі в осіб дорослого віку, які є опорою для інших верств населення, а також рушійною силою для забезпечення безпеки та економіки держави в цілому.

У періоди конфлікту переживання посилюються та набувають несприятливих емоційних форм, таких як тривога, розчарування, апатія, страх за власне життя та життя членів родини. Ескалація негативних емоцій у поєднанні з непередбачуваними обставинами призводить до підвищення рівня стресу.

Сформована особистість може бути особливо вразливою, коли вибирає неефективні стратегії для управління стресом. Покладення на обмежений набір інструментів або використання неадекватних методів для боротьби зі стресовими факторами може суттєво вплинути на психологічне благополуччя дорослої людини. У зв'язку з цим першочергового значення набуває концепція стресостійкості особистості в дорослому віці.

Наукові дослідження стресу почалися з робіт Г. Сельє на початку 20 століття. З тих пір вітчизняні та зарубіжні психологи і вивчають проблему стресу і стресостійкості, дивлячись на це явище з різних сторін і стандартів. До числа українських дослідників належать такі науковці, як М. Кононов [14], Н. Бардин [1], О. Даниляк [8], Д. Кравцов [17], Л. Тютюнник [54], Р. Шевченко [57], М. Кудінова [19], Х. Шевченко, Стельмашук [46; 47; 48], Н. Лебідь [23], Г. Ришко [39], Л. Наугольник [27], Т. Ларіна [22].

Дослідженням формування стійкості до стресу в дорослому віці займаються Ю. Тептюк [50; 51], Р. Шевченко [57], С. Кузікова [20]. Всесвітньо відомі вчені R. Lazarus [68], S. Hobfoll [66], S. Bracha, [64], L. Carstensen [65], S. Maddi [69] присвятили свої праці дослідженню моделей поведінки людей в стресових ситуаціях, розробили класифікацію стратегій їх подолання (копінг-стратегії).

Однак, враховуючи майже чотири роки повномасштабної війни і фонового стресу, питання способів розвитку та зміцнення стресостійкості в осіб дорослого віку, пошук джерел збагачення особистісних ресурсів людини для подолання складних ситуацій та формування навичок адаптивної поведінки залишається одним з головних питань в українській психології на сьогодні.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатня наукова розробленість зумовили вибір теми дослідження «Особливості розвитку стресостійкості в осіб дорослого віку».

Об'єкт дослідження – стресостійкість в осіб дорослого віку.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості в осіб дорослого віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку стресостійкості в осіб дорослого віку, а також розробити психологічні рекомендації щодо її розвитку.

Відповідно до мети поставлені такі завдання дослідження:

1. Розкрити сутність понять «стрес» та «стресостійкість» та дослідити основні підходи до аналізу феномену стресостійкості.
2. Розкрити особливості прояву стресостійкості в осіб дорослого віку.
3. Виокремити та охарактеризувати систему чинників, які впливають на прояв стресостійкості в осіб дорослого віку.
4. Дослідити особливості прояву стресостійкості в осіб дорослого віку та чинники, які впливають на її прояв.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості в осіб дорослого віку.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано набір методів дослідження, зокрема, теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики);

вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає, насамперед, в здійсненні цілісного аналізу основних підходів до вивчення сутності понять «стрес» та «стресостійкість»; визначенні особливостей прояву стресостійкості в осіб дорослого віку; виокремленні та характеристиці системи чинників, які впливають на прояв стресостійкості в осіб дорослого віку.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблена тренінгова програма сприятиме розвитку і зміцненню стресостійкості в осіб дорослого віку, а також профілактиці зниження її рівня. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву стресостійкості в осіб дорослого віку.

Апробація результатів дослідження. Здобутки науково-дослідної роботи були представлені на VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Інноваційні технології в роботі практичного психолога (Суми, 22.05.2025) та III Всеукраїнському науково-практичному семінарі «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 22.01.2026).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Гаркуша С. Д. Особливості стресостійкості в осіб середнього дорослого віку. Психологія: від теорії до практики: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (збірник наукових праць VIII Міжнародної науково-практичної конференції, 22 травня 2025 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО., 2025. С. 37–42.

2. Гаркуша С. Д. Особливості прояву стресостійкості в осіб дорослого віку. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (22 січня 2026 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2026. С. 60–63.*

Структура і обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел, що нараховує 70 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 98 сторінок, основний зміст розміщено на 70 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ

1.1. Сутність поняття «стрес» та «стресостійкість»

У сучасному суспільстві майже кожен чув або вживав слово «стрес». За останні роки, особливо під час війни, це слово не лише увійшло в мову простих українців, а й стало одним із найуживаніших слів. Зовнішні кризові умови можуть посилити стрес і життєві виклики для людей. Хоча ми живемо в неспокійний час і стресові події виникають одна за одною, люди часто асоціюють стрес із неприємним настроєм. Тому в цьому розділі викладено прояснення понять «стрес» та «стресостійкість».

На думку Г. Сельє, стрес – це не просто нервеве напруження, це неспецифічна (не пов'язана з конкретною причиною, тобто однакова на різноманітні подразники) фізіологічна реакція організму на будь-який зовнішній вплив, позитивний (еу-стрес) чи негативний (ди-стрес), що вимагає подальшої адаптації організму, причому ці впливи можуть бути реальними чи уявними [54].

У фізіології під цим поняттям розуміють неспецифічну реакцію організму на будь-який несприятливий вплив («загальний адаптаційний синдром»), який пізніше стали використовувати для опису стану людини в екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях [7;40].

Сьогодні не існує єдиного визначення поняття стрес. Крім того, різні теорії та моделі істотно відрізняються. Відсутність універсальної теорії стресу означає відсутність загальноприйнятого визначення. Кожна галузь наукового знання пояснює це по-своєму, залежно від сфери дослідження. Тому універсальної класифікації стресу теж не існує. На це вказували М.Кононова, Т.Кучма [14], Н.Бардин, Ю.В. Жидецький, Ю. Кіржецький [1], О. Даниляк, С. Маринець, О. Заячівська [8], Д. Кравцов [17] та інші вчені [31; 32; 48].

У 1972 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) прийняла таке визначення: стрес - це неспецифічна (тобто однакова реакція на різні

подразники) відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. Стрес є відповіддю на реальні чи уявні загрози [27; 37].

Проблема стресу поклала початок вивченню проблеми стресостійкості. Різні наукові підходи до розуміння феномену стресостійкості зумовлюють різне тлумачення самого цього поняття та факторів впливу на нього.

Порівняно з поняттям «стрес», поняття «стресостійкість» має особливе значення в науці і активно вивчається, оскільки стресостійкість є важливим психологічним феноменом, який допомагає протистояти стресу. З огляду на це, далі буде розкрито сутність цього явища, яке базується на міцному теоретичному фундаменті.

Термін «стресостійкість» вперше використав Г. Хартман у 1939 році для характеристики конструктивного підходу до «подолання» стресу.

В актуальних дослідженнях українських учених природа стресостійкості досліджена більш широко. Стресостійкість прийнято розглядати як комплекс особистісних симптомів зі специфічною функціональною структурою [45].

В. Корольчук вважає стресостійкість структурно-функціональною, динамічною та інтегративною властивістю особистості, результатом процесу зіткнення та взаємодії особистості та стресогенних факторів [19; 45].

Г. Дубчак запропонував подібне визначення професійної стресостійкості з інтегративної точки зору. Дослідник визначає стресостійкість як здатність людини протистояти негативній дії стресових факторів у професійній діяльності, яка визначається комплексом її вроджених і набутих якостей і процесів ефективного забезпечення досягнення цілей трудової діяльності найкращим чином у складних емоційних умовах [45].

Р. Шевченко та Л. Тютюнник вважають, що стресостійкість є багатофакторною і комплексною ознакою, яка охоплює взаємодію всіх структурних компонентів особистості. [45].

Л. Тютюнник вважає, що стресостійкість є невід'ємною якістю особистості та основою успішної соціальної взаємодії. Для неї характерні емоційна

стабільність, низька тривожність, сильна здатність до саморегуляції та психологічна підготовленість до стресу [54].

Р. Шевченко вважає, що стресостійкість є складним індивідуально-психологічним утворенням, зміст якого полягає в специфічному взаємозв'язку між якостями різних рівнів особистості, які забезпечують біологічний, фізіологічний і психологічний баланс системи, тим самим дають змогу суб'єкту досягати оптимальної взаємодії з навколишнім середовищем за різних умов життя [57]. У дослідженні Р. Шевченка стресостійкість включає мотиваційний, емоційний, вольовий і психофізіологічний складові, які є невід'ємною і комплексною якістю особистості. Дослідниця вважає, що ці фактори не стільки допомагають людям адаптуватися до мінливих умов, скільки допомагають їм протистояти мінливим умовам, жити в балансі не лише з собою, але й із оточенням, уникати ризику емоційного та професійного перевантаження [45].

Поняття «стрес» розуміється трьома основними способами: як зовнішні подразники, що викликають напругу, як суб'єктивна внутрішня реакція, що відображає психічні та фізіологічні стани, і як фізична тілесна реакція на вимоги чи шкідливі впливи. Такі дослідники, як Кононова та Кучма, підкреслюють ці інтерпретації, наголошуючи на стресових факторах, внутрішніх і фізіологічних реакціях. Пов'язане поняття «стресостійкість» стосується здатності індивіда ефективно справлятися зі стресом, що характеризується такими рисами, як емоційна стабільність, саморегуляція та психологічна готовність, які необхідні для успішної соціальної взаємодії та адаптації до факторів, що викликають стрес.

Г. Ришко під стресостійкістю розуміє властивість психіки, яка відображає здатність людини результативно виконувати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресових умовах [19;39].

М. С. Кудінова під стресостійкістю розуміє системну властивість особистості, що базується на сукупності вроджених і набутих психофізіологічних особливостей, що складаються з особистісних і поведінкових компонентів, що виражаються в здатності витримувати значні

інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, керувати власними емоціями і успішно виконувати життєдіяльність без шкідливих наслідків для здоров'я [19].

Г. Стельмашук стверджує, що стресостійкість є інтегральною психологічною властивістю людини як індивідуальності, особистості та суб'єкта діяльності, що забезпечує внутрішній психофізіологічний баланс та оптимізовану взаємодію із зовнішніми стресовими умовами життя [19; 46].

В. Бодров розглядає стресостійкість як інтегративну властивість особистості, яка відображає ступінь адаптивності особи до впливів екстремальних факторів зовнішнього та внутрішнього середовищ та діяльності і залежить від ступеня функціональної надійності особистості як суб'єкта діяльності в стресових умовах її здійснення.

Н. Лебідь, розглядає стресостійкість як інтегративну властивість особистості, яка підтримує здатність до зовнішньої адаптації, збереження важливих міжособистісних стосунків, успішної самореалізації, реалізації важливих цілей, підтримування працездатності та здоров'я [19;23].

Відповідно до визначення, запропонованого Т. Циганчук: «стресостійкість – це психологічна особливість, яка, з одного боку, регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншого – лежить в основі успішної діяльності та соціальної активності, реалізується через функції самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості та проявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності» [19].

На думку Г. Берднік, стресостійкість людини складається з комплексу особистісних якостей, які дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені специфікою професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для дій оточуючих людей і власного здоров'я [19].

Обґрунтованим можна вважати і підхід Г. Андрєєвої до трактування стресостійкості, яка визначила її як багатокомпонентну якість особистості, яка характеризується необхідною адаптацією до впливу зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі діяльності, забезпечує успішний шлях до мети та реалізується

за допомогою спрямованої поведінки в емоційно-мотиваційній, когнітивній та поведінковій сферах діяльності особистості [19].

Стресостійкість – це індивідуально-психологічна характеристика, яка полягає у специфічному взаємозв'язку особливостей різних рівнів цілісної індивідуальності, що забезпечує біологічну, фізіологічний і психологічний баланс усієї системи і призводить до оптимальної якості контакту суб'єкта з середовищем у різноманітних життєвих умовах (за Л. Карапетян) [19].

О. Лозгачова дає визначення стресостійкості як комплексної якості особистості, яка характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до впливу екстремальних та/або накопичувальних зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності, визначається рівнем активації ресурсів організму і психіки індивіда та проявляється показниками його функціонального стану та працездатності [19].

На думку Б. Величковського, стресостійкість – це структурована якість особистості, яка є продуктом взаємодії багатьох процесів на різних рівнях забезпечення життєдіяльності та цілеспрямованої поведінки людини [19].

Доповнює визначення Б. Величковського Н. Міхєєв, розкриваючи процеси (емоційні, вольові, інтелектуально-мотиваційні), що характеризують стресостійкість, які в складній емоційній ситуації забезпечують людині здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу працездатність, адекватну працездатність і певну спрямованість власних дій [19].

О. Церковський встановив, що стресостійкість має подвійну природу. Подвійність проявляється у розгляді стресостійкості як якості, що впливає на результат дії (успішний/невдалий), і як особливості, що забезпечує баланс особистості як системи. Так, вчений пропонує розглядати стресостійкість як показник активності (зовнішня) та особистісної (внутрішня) [19].

Важливо зазначити, що в останні роки в Україні захищені дисертації та проведені наукові дослідження з питань пролематики розвитку стресостійкості у професійній діяльності. Тому, задля цілісності та повноти огляду, звернемо увагу на деяких із них.

Під стресостійкістю розуміють багатогранну психологічну властивість, що відображає здатність особистості успішно здійснювати життєдіяльність у стресових умовах без шкідливих наслідків для здоров'я. Різні вчені підкреслюють різні аспекти цієї риси, розглядаючи її як системну характеристику особистості, яка включає в себе вроджені та набуті якості, емоційну стійкість, саморегуляцію та адаптаційні можливості. Він охоплює внутрішній гомеостаз, соціальну адаптацію, здатність керувати емоційними, інтелектуальними та вольовими навантаженнями, причому останні дослідження в Україні присвячені його розвитку в професійній діяльності.

Д. Морозов, досліджуючи мотиваційні чинники стресостійкості випускників навчальних закладів, визначив стресостійкість як здатність адаптуватися до стресового середовища, підтримуючи продуктивність роботи [19].

Л. Кузнєцова, досліджуючи вплив стресу на сучасну студентську молодь, визначила стресостійкість як здатність особистості витримувати певне психологічне та фізіологічне навантаження та стрес навколишньої реальності, не завдаючи істотної шкоди тілу та психіці. Науковиця відзначає, що люди з високою стресостійкістю легко адаптуються до соціального середовища, розуміють свій соціальний статус у групі та ідентифікуються з ним [19].

Н. Мельник, досліджуючи психологічний рівень сформованості стресостійкості педагогів, визначає стресостійкість як структурну, функціональну, динамічну та інтегративну характеристику особистості. Це результат інтерактивного процесу реакції індивіда на фактори стресу, включаючи когнітивну репрезентацію, об'єктивні характеристики ситуації та власні потреби індивіда [25]. Це здатність людини протистояти впливу стресових факторів і уникати патологічних психологічних станів [19].

В. Казібекова та Я. Овсяннікова [19] вважають, що стресостійкість людини на соціально-психологічному рівні включає: збереження соціальної адаптованості; збереження важливих міжособистісних стосунків; забезпечення

успішної самореалізації та досягнення життєвих цілей; підтримання працездатності; і збереження здоров'я.

Г. Мигаль та О. Протасенко пояснюють стресостійкість як здатність людини протистояти негативному впливу факторів стресу, яка визначається вродженими та набутими психолого-фізіологічними особливостями і процесами особистості [19;26]. Іншими словами, згідно з визначенням вчених, стресостійкість – це різновид здібностей, здатності. Відповідно до визначення, люди з високою стресостійкістю здатні протистояти стресу або адаптуватися до стресового середовища, активно трансформувати стрес або адаптуватися без шкоди для здоров'я та якості діяльності [19].

На думку О. Гревцевої та М. Плугіної, стресостійкість є цілісною рисою особистості, яка забезпечує стійку психологічну, емоційну та волюву здатність протистояти негативним впливам. Стресостійкість визначається як стійкість психологічного поля людини, що забезпечує регуляцію свідомості, волі та комунікативно-оцінювальної діяльності в повсякденному житті [19].

Д. Блок розглядає стресостійкість як індивідуальну властивість, властивість особистості, здатну протистояти життєвим негараздам і запобігати розвитку різних психічних розладів внаслідок травми; він включає набір таких характеристик, як гнучкість, спритність, винахідливість і сила характеру, а також гнучкість діяти при різних змінюючихся зовнішніх умовах [19;63].

На думку А. Мастена, стресостійкість – це динамічний процес, у якому індивіди активно адаптуються до негараздів. У зв'язку з цим стресостійкість вважається безперервним, активним процесом, який відновлює і оновлює нові сили і ресурси, рівновагу яких порушують нові небезпеки [19].

У роботі Лі Кан Хі під стресостійкістю розуміють психофізіологічний стан людини, яка здатна оптимально адаптуватися до екстремальних умов і виконувати роботу і щоденні завдання без будь-яких (фізичних і психічних) втрат, тобто стан психофізіологічної рівноваги [19].

О. Волков, О. Чурсинова та Е. Салгалов спробували впорядкувати трактування стресостійкості різними дослідниками. Вони вважають, що це

поняття є комплексним і може бути зрозуміле з різних точок зору, виходячи з різного розуміння природи, сутності та методів аналізу стресостійкості: комплексних і інтегрованих системних характеристик особистості; комплексна якість особистості, що характеризується певним ступенем адаптації до впливу різноманітних стресорів; стійкість особистості, що впливає на результати діяльності; комплексні характеристики особистості, які визначають, чи зможе особистість успішно адаптуватися до впливу різноманітних стресорів [19].

У контексті вирішення досліджуваного питання ми погоджуємось і спираємося на точку зору М. Кудінової, яка вважає, що стресостійкість – системна характеристика людини, що ґрунтується на сукупності вроджених і набутих психофізіологічних властивостей, що складаються з особистісних і поведінкових компонентів і проявляється в здатності витримувати великі інтелектуальні, волеві та емоційні навантаження, керувати своїми емоціями, успішно здійснювати життєдіяльність без шкідливих наслідків для здоров'я [19].

Протягом останніх десятирічь науковці активно досліджували тему стресу та стресостійкості, дедалі ширше розкриваючи зміст цих понять та їх структуру. Розуміння сутності стресостійкості як динамічного процесу, що дозволяє особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, є важливим підґрунтям для дослідження цього феномену. Однак, щоб глибше проникнути в механізми формування та прояву стресостійкості, необхідно розглянути різноманітні підходи до її вивчення. Відрізняючись за своєю теоретичною основою, методологією та фокусом дослідження, вони висвітлюють різні кути зору на складну природу здатності людини протистояти стресу.

1.2. Основні підходи до вивчення феномену стресостійкості

Питання відчуття стресу, по суті, є дуже давнім, однак наукове усвідомлення його активно впровадилося останніми десятиліттями, що знаходить відображення як у розвитку сучасної науки про людину, так і у намірі задоволення значущих потреб суспільства.

Через неоднозначність трактування поняття «стрес» виникли наступні терміни, як «психічний стрес», «емоційний стрес», «психоемоційний стрес», «нервово-психічний стрес» тощо. Однак спільним для них є те, що всі вони є відповіддю організму на вплив якоїсь сили [54].

Г. Сельє якось сказав: «Нас вбиває не стрес, а наша реакція на нього». Те, як людина реагує і поводить себе в стресовій ситуації, залежить від особистісних якостей індивіда і не піддається прогнозуванню. Американський психофізіолог Уолтер Бредфорд Кеннон розглядав організм людини як саморегулюючу систему і вперше описав фізіологічну реакцію організму на стрес на початку 20 століття, яку він назвав «реакцією боротьби або втечі» [37].

На сьогоднішній день існує три найпоширеніші реакції на гострий стрес: боротися, втікати і завмирати. Назви цих відповідей не пояснюються. Перші дві реакції є активними і керованими формами, а третя – пасивною і неконтрольованою.

Згідно вчення Г. Сельє людина проходить три стадії (фази) стресу: тривоги, резистентності та виснаження. Ця класифікація є загальновизнаною, саме на неї спираються дослідники в своїх працях [14;15;17;27;54].

Окремо можна виділити нейробиологічний та нейрохімічний підходи до стресу та стресостійкості.

Дослідження в галузі нейробиології та нейрохімії показали, що стрес впливає на різні компоненти систем організму, особливо на гормональну систему та діяльність мозку. Під час стресу змінюється секреція гормонів, особливо кортизолу (основного гормону стресу), який впливає на настрій, увагу та пам'ять. Стрессова реакція активується взаємодією головного мозку (гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової дуги) і нервової системи [14;49].

Серед вчених, які активно вивчають вплив стресу на окремі відділи мозку, можна назвати такі відомі імена, як: Роберт Сапольскі [42], М. Стороні [49], О. Чабан [56]. Вчені описують те, як стрес впливає на різні частини мозку, наступним чином:

Лімбічна система: порушення навчання та пам'яті, порушення здатності генерувати нові нейрони, мигдалеподібне тіло збільшене та повністю функціонує, що викликає страх, тривогу, фобію та агресивні реакції.

Префронтальна кора головного мозку (неокортекс): зниження контролю, пригнічення сили волі та усвідомлення, зниження емпатії, порушення самоконтролю та прийняття рішень, зниження здатності до раціональної переоцінки.

Ключем до фізіологічної та психологічної відповіді на стрес є взаємодія між гормонами стресу, нейромедіаторами та нейротрансміторами (речовинами, що виділяються організмом під час реакції на стрес фактори) (Роберт Сапольскі [42], М. Стороні [49], О. Чабан [56]).

Загалом, на думку нейробіологів, стрес – це процес, за допомогою якого мигдалеподібне тіло реагує на подразники та надсилає імпульси в мозок через вивільнення кортизолу й адреналіну. Відповідно, стресостійкість – це здатність адаптуватися до стресорів шляхом активації префронтальної кори головного мозку та мотиваційних систем (через виділення дофаміну та окситоцину).

Г. Ришко наголошує на важливості розрізнення розташування та ролі різних компонентів стресостійкості (емоцій, волі та психологічної стійкості), які самі по собі можуть розглядатися як компоненти особистості та забезпечувати успішне досягнення цілей діяльності в складних ситуаціях [39].

Таким чином, у контексті емоційної складової психологічний механізм стресостійкості можна представити в чотирьох варіантах:

1. Як прояв волі, здатність долати емоційно збуджені стани при виконанні складних видів діяльності в результаті використання техніки та аутогенного тренування (В. Маришук та ін.);

2. Як інтеграція різноманітних процесів і явищ емоційної, вольової, мотиваційної та інтелектуальної складових (Б. Варданян, П. Зільberman, А. Столяренко, О. Чебикін та ін.);

3. Варіант базується на теорії самоорганізації кібернетичних систем, тобто єдності енергетичних та інформаційних характеристик психологічних

властивостей (Ю. Блудов, В. Небиліцин, К. Гуревич, В. Русалов та ін.). У цьому підході емоційна стійкість пов'язується з нервово-психічними енергетичними резервами: особливостями темпераменту, силою нервової системи в умовах збудження і гальмування, плинністю і нестійкістю нервових процесів. При такому підході можна сказати, що людина має стресостійкість, якщо її емоційне збудження не перевищує граничного значення при сильному подразненні (Я. Рейковський). Основними напрямками дослідження стресостійкості він вважає: вивчення залежності емоційної стійкості від особливостей нервової системи, вивчення регуляторної структури особистості, пошук особливих механізмів форм самоконтролю.

4. У цьому варіанті розуміється, що ні вольові, ні когнітивні процеси, ні навіть властивості особистості (спрямованість, темперамент, характер, здібності), хоч і пов'язані, але не належать до емоційних процесів (О. Алексєєв, О. Чернікова та ін.). Діагностика фактично заснована на виявленні емоційних особливостей емоційної стійкості, якостей і властивостей самого емоційного процесу. У зв'язку з цим детермінантами емоцій є: емоційна оцінка ситуації, емоційне передбачення перебігу та результатів діяльності; індивідуальний емоційний досвід (емоційне упередження, образ, пережитий досвід у подібних ситуаціях), забарвленість та інтенсивність емоцій [39].

На думку Л. Наугольник, існує кілька способів визначення понять стрес і стресостійкість.

1. Генетико-конституційна теорія. Суть її в тому, що здатність організму протистояти стресу незалежно від поточної ситуації залежить від певних захисних функціональних стратегій. Дослідження в цій галузі намагаються встановити зв'язок між генетичним складом (генотипом) і певними фізичними характеристиками, які можуть знизити загальну стресостійкість людини.

2. Модель стресо-схильності (diathesis) базується на впливі взаємодії генетичних факторів і факторів зовнішнього середовища. Передбачає факторам передумов і несподіваним сильним впливам впливати один на одного в розвитку стресових реакцій.

3. Психодинамічна модель, заснована на теорії З. Фрейда. У своїй теорії він описав два походження і прояви тривоги і занепокоєння: а) сигнальна тривога є реакцією на передчуття реальної зовнішньої небезпеки; б) травматична тривога генерується під впливом несвідомих внутрішніх джерел. Найпомітнішою причиною цього типу тривоги є придушення сексуальних потягів і агресивних інстинктів. Для опису симптомів, викликаних цим станом, З. Фрейд ввів термін «психопатія в повсякденному житті». Психопатів у побуті називають поганим характером, конфліктними, складними у спілкуванні.

4. Модель Н. Г. Вольфа. Автор розглядає стрес як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули і визначає, що ці реакції залежать від установок (позицій, стосунків), індивідуальних мотивацій поведінки, визначеності ситуації та ставлення до ситуації.

5. Міждисциплінарна стрес-модель. На думку прихильників моделі, стрес виникає під впливом стимулів, які викликають тривогу у більшості індивідів або представників індивідів, і призводить до ряду фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій, які в деяких випадках є патологічними, але можуть також призвести до більш високого рівня функціонування та нових можливостей для регуляції.

6. Теорія конфлікту. Існує кілька моделей стресу, які відображають зв'язок між поведінкою соціальних суб'єктів і станом напруженості у відносинах, що супроводжує групові процеси. Основна причина стресу пов'язана з потребою членів суспільства дотримуватися соціальних норм. Одна з теорій конфлікту вважає, що профілактика стресу повинна базуватися на забезпеченні членам суспільства сприятливих умов для розвитку і великої свободи вибору поглядів і життєвих позицій. Теорія конфлікту також розглядає такі чинники, як стабільність соціальних відносин, розподіл економічних продуктів і послуг у суспільстві та міжособистісні взаємодії у владних структурах як причини стресу. Соціальні аспекти є також основою теорій стресу, таких як еволюційна теорія соціального розвитку, екологічна теорія (роль соціальних явищ у суспільстві), теорія життєвих змін (у сім'ї, на роботі тощо).

7. Модель Д. Механіка. Основними складовими данної моделі є концепція та механізм адаптації. Вчений визначає його як те, як людина справляється з конкретною ситуацією та емоціями, які вона викликає. Воно може виражатися у двох формах: копінг – боротьба з ситуацією; і захист - боротьба з емоціями, викликаними ситуацією.

Від здатності особистості діяти цілеспрямовано і приймати адекватні рішення при виконанні життєвих завдань і вимог залежить подолання і опанування ситуації.

8. Стрес – це поведінкова реакція на соціально-психологічні подразники. Модель фізіологічного стресу Н. Сельє була модифікована В. П. Доренвендом, який вважав стрес станом організму, що базується на адаптивних і дезадаптивних реакціях. Під стресорами автор розумів передусім соціальні чинники, такі як економічна чи сімейна неспроможність, тобто об'єктивні події, які порушують (знищують) або загрожують порушити нормальну життєдіяльність індивіда.

9. Модель системності стресу, яка відображає розуміння процесів управління (поведінка, адаптація тощо) на рівні системної саморегуляції, що досягається шляхом порівняння поточного стану системи з її відносно стабільним нормативним значенням.

10. Модель інтеграції стресів. Ядром цієї моделі є проблема, яка вимагає від людини прийняття рішення. Вони визначають такі проблеми як прояв і вплив подразників або умов, які вимагають від індивіда перевищити або обмежити свій нормальний рівень активності. Виникнення проблем (труднощів у їх вирішенні) супроводжується напруженням функцій організму - якщо проблему не вирішити, напруга зберігається або навіть посилюється - і таким чином породжує стрес. Автор вважає, що здатність людини вирішити поставлену проблему залежить від багатьох факторів: людських ресурсів, енергетичного потенціалу особистості, походження проблеми, ступеня неочікуваності проблеми, наявності та адекватності психологічних і фізіологічних установок на конкретну проблему,

обраного типу відповіді – оборонної чи агресивної. Значення та врахування цих факторів визначають вибір стратегії поведінки для запобігання стресу.

11. Біологічна концепція пошукової діяльності, запропонована В. Роттенбергом. Це нова біологічна концепція. Його суть полягає в тому, що пошукова діяльність у широкому розумінні може підвищити стійкість організму до стресів і різноманітних шкідливих впливів, а відмова від пошуку є важливою неспецифічною передумовою розвитку багатьох захворювань. Відповідно до концепції, акт активної поведінки (пошукова поведінка) в умовах неоднозначності є найважливішою складовою фізичного здоров'я, така поведінка запобігає розвитку психосоматичних захворювань і підвищує стійкість організму до стресу. Навпаки, відмова від пошуку є неспецифічної і універсальною передумовою розвитку різних патологічних форм. Ця концепція вказує на роль швидкого сну та сновидінь у компенсації відмови від стану пошуку та відновленні пошукової активності. Роттенберг запропонував нове пояснення механізму творчості та механізму розвитку різних захворювань [27].

Т. Ларіна запропонувала поняття «життєстійкість особистості» при дослідженні механізму індивідуальної екологічної самореалізації. Концепція включає такі частини [39;22]:

1. Посилити мотивацію для пошуку особистого унікального шляху до особистого успіху.

2. Посилити мотивацію пошуку особистого неповторного шляху до особистого щастя [39].

3. Формувати позитивне ставлення до змін у житті (позитивне ставлення дає можливість індивідам активно шукати нові можливості). У цьому дослідницькому процесі індивіди змінюють своє суб'єктивне ставлення до труднощів, перемістивши фокус з особистої значущості проблеми на особисту значущість вирішення проблеми [39].

Автор приписує стійкість системі переконань індивіда про себе, світ і свої стосунки зі світом, що визначає готовність індивіда до трансформації та подолання труднощів. Розвиток таких елементів стійкості, як участь, контроль і

авантюрний дух, допомагає сформувати позитивне ставлення до себе та життєвих подій. На думку Т. Ларіної, високий рівень контролю робить людей впевненими в керованості життєвими подіями та здатності самостійно обирати бажаний вид діяльності та життєвий шлях. У процесі саморозвитку людина твердо вірить у те, що вона може впливати на траєкторію свого життя, що забезпечує особисту життєстійкість і рішучість у реалізації життєвих планів. Відсутність такої впевненості може змусити людей почуватися безпорадними. Високий рівень ризику спонукає людей вірити, що все, що з ними відбувається, певним чином сприяє їх особистому становленню та розвитку. Ця впевненість робить їх готовими сприймати новий досвід (позитивний чи негативний). Розглядаючи життя як необхідність саморозвитку, людина матиме непереборний потяг до нового, до того, що ще не відчув і не зрозумів [39;22].

Інший підхід до вивчення стресу (трансакційний підхід) сформувався в середині 1970-х років, що стало прямим результатом розвитку когнітивної концепції стресу. Лазарус ввів поняття емоційного стресу і вважав, що емоційний стрес пов'язаний з активацією пізнавальної діяльності. Завдяки такій активації індивіди можуть оцінити ступінь загрози, з якою вони стикаються, і порівняти труднощі, що виникають, зі своєю здатністю їх подолати [14]. У цьому аналізі основна увага приділяється суб'єктивному значенню поведінкової ситуації індивіда та засобам (або поведінковим стратегіям), які індивіди використовують, щоб спробувати подолати труднощі [1]. Стресові реакції можна зрозуміти, лише беручи до уваги захисні процеси, які породжують загрози – фізіологічні та поведінкові системи, які реагують на загрози, пов'язані з внутрішньою психологічною структурою особистості та їхньою роллю в готовності суб'єкта долати загрози [27;68]. Проте це розмежування також є умовним, оскільки фізіологічний стрес завжди містить психологічні (емоційні) елементи, а психологічний стрес не може бути без фізіологічних змін [1].

Відомий вчений Стівен Хобфолл вважає, що когнітивна теорія надто зосереджена на процесі сприйняття та усвідомлених ситуаціях, що обмежує розуміння ролі потреб у уникненні. Психологічний стрес виникає через реальну

чи уявну втрату деяких ресурсів або затримку у відновленні вичерпаних ресурсів. Формуванням стресу є не сама життєва подія (ситуація), а будь-яка пов'язана з нею втрата життєвого статусу: втрата статусу, зарплати чи влади, зміна звичного способу роботи, втрата самооцінки тощо [66].

Виходячи з концептуальних позицій психологічної еволюційної структури, А. Анцупов доводить, що в процесі оцінки ситуації або прийняття рішення про вибір певної поведінки чи стратегії діяльності задіяні всі рівні психології людини (несвідомий, підсвідомий, свідомий і надсвідомий). Найбільш повно суб'єкт сприймає процеси, що відбуваються на свідомому рівні. Проте, порівняно з несвідомим і підсвідомим, свідомість менш стійка до дії стресових факторів. Тому в загрозливих або конфліктних ситуаціях роль останнього може посилюватися [36].

Ці висновки можна підтвердити дослідженнями зарубіжних вчених. Наприклад, С. Браха продемонстрував, що в стресових ситуаціях, що супроводжуються відчуттям загрози життю, найчастіше специфічна стратегія поведінки реалізується в досить стійкій послідовності реакцій: завмирання → боротьба/втеча → тонічна іммобілізація. Поведінка людини ініціюється низьким ступенем свідомого контролю, а вибір реакції «боротьба чи втеча» є переважно інстинктивним, визначається генетичними факторами та соціальним навчанням. Основна функція заморожування – орієнтація в стресових ситуаціях; подальша реакція має два крайніх прояви – страх (втеча) і гнів (боротьба) [36;64].

На відміну від захисних реакцій, копінг-поведінка орієнтована на активну взаємодію особистості зі стресовою ситуацією, її реалізація зумовлює зміну ситуації (якщо вона контрольована) або пристосування до неї (за умови неможливості встановлення контролю). *М. Perrez* підкреслює велику значущість копінг-стратегій у процесі подолання стресової ситуації. Роль адаптації копінгу полягає в тому, що він, порівняно із захисними реакціями, не лише сприяє досягненню ситуативної рівноваги організму, а й забезпечує зменшення чи усунення подальших шкідливих побічних явищ. Так, паління чи неконтрольований вибух гніву (захисні відгуки на стрес) тимчасово знижують

рівень напруги людини, однак подібні реакції – неадаптивні засоби подолання стресової напруги, тому що мають негативні соціальні наслідки та погіршують стан здоров'я [36].

Р. Лазарус та С. Фолкмен обґрунтували значимість копінг-стратегій для адаптації до впливу стрес-чинників та відзначають такі їх властивості, як-от: подолання негативного впливу стрес-факторів, ріст можливостей для реалізації діяльності, трансформація проблемних та складних ситуацій або конструювання можливостей для їх переживання (витримки труднощів), збереження емоційного балансу, підтримка позитивного Я-образу, особистих можливостей, контактів з іншими людьми [36].

Зменшення стресу та тривоги є важливою перевагою прийняття особистих стратегій подолання, особливо в умовах високого тиску. Наукові дослідження показують, що такі механізми подолання, як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки або уникнення, допомагають пом'якшити відчуття стресу [37]. Ці стратегії служать буферами, зменшуючи фізіологічні та психологічні симптоми, пов'язані зі стресом і тривогою, тим самим покращуючи результати психічного здоров'я. Диверсифікуючи та правильно застосовуючи ці стратегії, люди можуть краще керувати рівнем стресу та запобігати ескалації тривоги, сприяючи більш здоровому психічному стану.

Представники регуляторного підходу описують феномен стресостійкості достатньо широко та деталізовано. Основним предметом дослідження в рамках третього (*регуляторного*) підходу є деталізація уявлень про зміну механізмів регуляції діяльності під впливом різних чинників, а також оцінка їх «цінності» у відповідності до внутрішніх витрат. Цей підхід дозволяє відстежити «долю» розвитку деструктивних наслідків стресу – від зародження актуального («гострого») стресового стану через накопичення хронічних ефектів до формування стійких патологічних змін. Цей підхід дає змогу виявити недостатність індивідуальних способів і навичок подолання стресових ситуацій, що може компенсуватися у ході спеціальних навчань і тренінгів [1]. В рамках цього підходу стрес розкривається як процес адаптації організму до змін у

зовнішньому чи внутрішньому середовищах. Він концентрується на механізмах регуляції. Це дозволяє підтримувати баланс і забезпечувати якісне функціонування. Тобто, складається як з психофізіологічної регуляції, так соціальний та когнітивно-поведінковий аспекти.

З огляду на це, якщо *екологічний* та *трансактний* (як наслідок розвитку когнітивної концепції стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана) підходи за Т. Ларіною вирішують питання, пов'язані з оптимізацією діяльності і усуненням об'єктивних джерел стресу, то *регуляторний* підхід зазначає про можливість індивідуалізації способів надання психологічної підтримки, спираючись на знання про різновиди станів, що підлягають корекції і профілактиці [1].

Зазначимо також, що дослідники погоджуються із тим, що стресостійкість особистості базується на основі повторюваного зіткнення людини зі стресогенними факторами (І. Аршава, Г. Бенеш, І. Гаврілець, Г. Мигаль, ін.) [26]. Ця взаємодія проходить складний процес, що включає оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, подолання стресу або копінгову поведінку, вплив на особистість травматичних подій та робота з травматичним досвідом [39].

Важливість стресостійкості в протистоянні стресу в сучасному світі, де особистість постійно піддається впливу цілого комплексу зовнішніх та внутрішніх негативних чинників, важко переоцінити. Дослідниками зроблено великий внесок в дослідження феномену стресостійкості в цілому, та особливо цінним з практичної точки зору для формування подальших корекційних заходів є – дослідження проявів стресостійкості у осіб різних вікових груп, а також виокремлення системи чинників та дослідження їх впливу на рівень стресостійкості особистості.

1.3. Особливості прояву стресостійкості в осіб дорослого віку

У широкому розумінні доросла людина – це будь-яка особа, яку визнає такою суспільство, до якого вона належить. На думку відомого фахівця з освіти

дорослих, М. Ноулза, доросла ідентичність людини залежить від того, наскільки вона здатна брати відповідальність за власне життя [44].

Подібної точки зору дотримуються й вітчизняні експерти, вважаючи, що доросла людина – це людина, яка досягла фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості, має певний життєвий досвід, сформувала високе (і зростаюче) самовідчуття, здатна виконувати ролі, які традиційно відведені дорослим суспільством, несе повну відповідальність за своє життя та поведінку [44; 9].

Дорослість означає етап, коли людина здатна робити відповідальний життєвий вибір, керувати власним життям, досягати вершини своєї кар'єри, а також здатна розвиватися та самовдосконалюватися [33].

Дорослий вік – це найважливіший етап у житті та пік особистої зрілості та розквіту. Середній вік – це період переосмислення та переоцінки рівня життя, якого може досягти зріла людина [9].

Існують різні підходи до стадії психологічного розвитку дорослої людини. Дослідники по-різному враховують соціальні, психологічні та фізіологічні фактори й окреслюють межі дорослості [44]. Об'єднуючи погляди вчених на цю проблему, можна виявити, що більшість вчених поділяє дорослість на три вікові стадії: ранню дорослість, середню дорослість і пізню дорослість [2;9;43].

Відповідно до стадійної теорії Б. Ананьєва, середній вік (зрілість) включає дві стадії (21-22 до 35 років і 36 до 55-60 років), за якими йде похилий вік (55-60 до 75 років), а потім старість (75-90 років) і довголіття (понад 90 років) [44].

Д. Бромлі вважає, що середній вік належить до 25-40 років, тоді як Д. Біррен вважає, що середній вік належить до 25-50 років. На неоднозначність меж вікового етапу дорослості вказував і А. Реан. Середній вік визначається так: від 25 до 50 років (Д. Біррен, 1964); від 25 до 60 років (Е. Еріксон, 1963); від 35 до 60 років (Д. Фельдштейн, 1999); від 40 до 60 років (Г. Крейг, 2000); Від 40 до 65 років (V. Quinn, 2000) [33]. Середній вік В. Моргун поділяє на підлітковий (19-30 років), зрілий (31-45 років), зрілий (46-60 років) і старість (61 рік і більше) [44].

Велике значення має також робота О. Солдатової, яка запропонувала теоретичну концепцію кризи особистісних норм у дорослому розвитку. Вчена показала, що рання дорослість або юність настає у віці від 20-21 до 30 років, потім до 40 років є дорослим, а до 55-60 років належить зрілості [33]. Автор зазначає, що середній вік (30-40 років) асоціюється з високою інтенсивністю праці, появою нових ідей і продуктивністю в професійній сфері, вихованням дітей як у чоловіків, так і у жінок. При цьому для жінок першочерговими є діти та сім'я, а для чоловіків – професійна діяльність. До завдань чоловіків і жінок зрілого віку, крім професійної діяльності, входять такі речі, як стабільність, Зберігання та передача досвіду, впевненість у собі (для жінок) і бажання бути зразком для наслідування (для чоловіків). Криза середнього віку, у віці 40 років, пов'язана із зверненням людини до себе, усвідомленням своєї базової системи життєвих цінностей, переглядом і визначенням нових цілей [33].

Вважаємо, що найбільш відома і широко використовувана в науковому середовищі вікова класифікація була запропонована Е. Еріксоном. Науковець створив епігенетичну концепцію розвитку особистості. В основі його стадійного поділу лежали три процеси розвитку: фізичний, соціальний і розвиток свідомого «Я». За Е. Еріксоном, стадії розвитку особистості дорослих включають ранню дорослість (від 20 до 35-40 років - VI стадія), середню дорослість (від 35-40 до 55 років - VII стадія) і пізню дорослість (старше 55 років - VIII стадія). Кризою Е. Еріксон назвав момент переходу від однієї стадії розвитку до іншої. Він вважав, що особистісні кризи породжують два протилежних новоутворення в разі успіху чи невдачі і виділив основні дихотомії (протилежності), властиві різним етапам психосоціального розвитку особистості. Що стосується дорослішання, то в ранньому дорослому віці вчений бачив позитивні та негативні сторони – самотність у близьких стосунках; у зрілості – егоцентризм у творчій діяльності; в пізньому дорослому віці - відчай у сенсі повноти життя. За Еріксоном, набуття цілісності особистості є синтезом усіх новоутворень попереднього етапу, тобто формування внутрішньої ідентичності [33]. Суттєво, що, на думку вченого, успішне вирішення психосоціальної кризи пізнього віку

залежить від продуктивності та креативності особистості на попередніх етапах її розвитку [44].

Слід зазначити, що кожна людина переживає цей віковий період по-різному. У середньому віці можна умовно виділити три категорії людей: перша категорія – це люди, які в цей період досягають певних цілей і сповільнюють свою життєдіяльність, так би мовити виснажують себе; друга категорія – люди, які постійно розвиваються, відкривають нове в житті, розширюють життєві перспективи; третя категорія – люди, які ведуть стереотипне життя, для яких цей вік не має сенсу і сприймається просто як черговий етап життя.

Основним видом діяльності в зрілому віці все ще залишається праця. Накопичений професійний досвід допомагає людині компенсувати вікові фізичні зміни. У цьому віці головним фактором розвитку особистості є успіхи в роботі, які допомагають усвідомити власну гідність [44].

Серйозною проблемою дорослого населення України є зміна місця роботи та професійної діяльності. Багато з них вважають безробіття, труднощі з працевлаштуванням і перенавчанням життєвою катастрофою, що призводить до конфліктів у родині та міжособистісних стосунках [44].

Концепція дорослості зазвичай визначається досягненням фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості разом із набуттям життєвого досвіду та відповідальним прийняттям суспільних ролей. Середній дорослий вік вважається вирішальним періодом, що характеризується особистісною зрілістю, переоцінкою стандартів життя та професійною продуктивністю, часто пов'язаним із кризою середнього віку, яка спонукає людей задуматися над своїми цінностями та цілями. У дорослому віці робота залишається основною діяльністю, слугуючи ключовим чинником особистісного розвитку та самореалізації, причому різні категорії осіб переживають цей етап по-різному залежно від своїх досягнень і життєвих перспектив.

Найважливішими проблемами в житті дорослих в цей період є:

а) зниження життєвих сил і здоров'я, що змушує людей переключати енергію з фізичної діяльності на розумову. У цей час визнання цінності фізичної сили в людському розумі замінюється визнанням цінності мудрості;

б) фізіологічні зміни змушують людей збалансувати соціальні та сексуальні аспекти міжособистісних стосунків. У цей час спілкування з протилежною статтю в основному базується на соціальній взаємодії, а не на сексуальній близькості чи змаганні;

в) емоційна бідність у повсякденному житті та охолодження пристрасті до попереднього етапу життя, що вимагає від індивідів надзвичайної емоційної гнучкості;

г) психічна ригідність (відсутність гнучкості), тобто схильність уперто дотримуватись власних правил життя та недовіри до нових ідей.

На думку Е. Еріксона, якщо людина не вирішить подібні проблеми, то є ризик опинитися на стадії фертильності, самозаглибленості або стагнації [44].

М. Савчин і Л. Василенко, аналізуючи дорослість, зазначали, що «у зрілому дорослому віці на людину чекає багато проблем, вирішення яких залежить від її власного розвитку. Найважливіші з них – перехід до генеративності, захопленості собою, стагнація» [41].

Генеративність (за Е. Еріксоном) відноситься до прагнення дорослих досягти психологічного безсмертя, вносячи довготривалий і значимий внесок у навколишній світ [43]. Проявляється вона також в зацікавленості та турботі про наступне покоління, його виховання. На цьому етапі люди активні у сферах сім'ї (народження та задоволення потреб наступного покоління), продуктивності (поєднання роботи з сімейним життям та виховання нових поколінь) і творчості (збільшення культурного потенціалу) [44].

Оскільки життя людей середнього віку здебільшого орієнтоване на сімейні стосунки та професійну діяльність, генеративність досягається через реалізацію в сімейній та професійній сферах. Суть стагнації полягає у «відсутності життєвих перспектив, відсутності орієнтації в часі, втраті сенсу життя» [41].

Новоутворенням нормативної кризи розвитку дорослої особистості є реалізована Я-ідентичність. Кожній кризі відповідає певна структура самоідентичності, яка пов'язана із завданнями розвитку особистості. [33].

Якщо в ранній дорослості людина часто діє, не враховуючи своїх реальних переваг і не передбачаючи наслідків, то в зрілому віці вона ставить перед собою цілі, виходячи з власних здібностей і особистих талантів, більш відповідально ставиться до результатів свого самовираження. Сутністю Я-концепції є самореалізація, яка керується духовно-моральними принципами і є важливішою за ситуативні особистісні цінності [44].

Самореалізація регулюється духовно-моральними принципами та певними моральними зобов'язаннями перед родиною та колегами. У середньому віці творчість і професійні досягнення людини досягають свого розквіту, яскраво відображаються особистісні лідерські якості, цінується ефективність праці. Основна ознака зрілості - почуття відповідальності і бажання брати на себе обов'язки. У середньому віці люди відчуватимуть власну «вікову» відстороненість, яка проявляється в автономії в процесах прийняття рішень. Зі зниженням життєвого тону і здоров'я знижується рухова активність і погіршується самопочуття, що передбачає розвиток дослідницьких умінь, навичок, аналітико-синтетичних здібностей. Зрілий досвід, накопичений у цьому віці, дає можливість розвитку критичних і самокритичних здібностей. Розвиток ключових здібностей досягає свого піку в цьому віці [33].

Хоча когнітивні процеси зрілих людей протікають повільніше, ніж у молодих людей, ефективність їхнього мислення вища. Розвиток індивідуальних здібностей триває протягом усього періоду зрілості, особливо здібностей, пов'язаних з роботою та повсякденним життям [44].

У людей, які досягають зрілого віку, спостерігається ослаблення психофізіологічних функцій. Однак це істотно не впливає на їх функціонування в пізнавальній сфері, не знижує працездатності, працездатності та творчої активності [44].

Близько 40 років багато людей починають усвідомлювати, що вони досягли набагато менше, ніж планували. Цей період один із найважчих у житті. Зміни відбуваються практично у всіх сферах життя. Невдоволення роботою накопичується, кар'єрні вимоги знижуються. Стара дружба часто розривається, а нова не заводиться. Змінюються цінності людини, змінюється і потреба знайти сенс життя [20].

Позитивним полюсом розвитку в цей період є самореалізація і продуктивність, а негативним полюсом є застій і егоцентризм. Як правило, діяльність людей у цей період в основному зосереджена на трьох аспектах: задоволення потреб наступного покоління; поєднання роботи з сімейним життям для створення нового покоління; масове підвищення культурного потенціалу (Erikson, 1996)[20].

Аналізуючи кризу дорослості, вчені встановили, що до її основних чинників відносяться: «криза досягнень, викликана відсутністю кар'єрних досягнень», що є віково-біографічною кризою, пов'язаною з непродуктивністю життєвого шляху; «труднощі адаптації, викликані зміною життєвих обставин», що є травматичною кризою, пов'язаною з важливими життєвими подіями, які змінюють напрямок життя і вимагають серйозної адаптації; фактор «внутрішнього конфлікту», що представляє собою психологічну кризу, пов'язану з невирішеними протиріччями на попередніх вікових етапах (Мухіна, 2000; Солодников, 2009; Жак, 1965). [20]

О. Полякова продемонструвала, що дорослий вік є віковою групою з найвищою стресостійкістю. Вона пов'язувала це з тим, що за психологічними показниками дорослі мають зрілу особистість, стійку систему світогляду, сформовану ієрархію мотивацій і цінностей. Дорослі люди більшою мірою здатні впливати на фактори зовнішнього середовища, які є основним джерелом стресу [50].

Люди дорослого віку мають сформовану цілісну систему поглядів, переконань, мотивацій і цілей, мають розвинену самосвідомість. Спираючись на теорію соціально-емоційної вибірконості, Л. Карстенсен встановив, що існують

певні відмінності в стадіях розвитку стресостійкості у підлітків і дорослих. Якщо підлітки зосереджують свою увагу на розширенні соціальної мережі, що часто є результатом пошуку нових друзів, участі в громадському житті та громадських заходах, що, у свою чергу, породжує стрес через відсутність необхідного досвіду взаємодії, то дорослі прагнуть підтримувати вже сформовані соціальні зв'язки з рідними та друзями та уникати стресових ситуацій на основі набутого життєвого досвіду. У цьому випадку соціальні контакти перетворюються з фактору стресу на ресурс протистояння стресу [50; 65].

С. Медді, пояснюючи такі поняття, як стресостійкість і стійкість, наголошував на тому, що процес їх розвитку є суто індивідуальним і залежить від того, чи здатний індивід усунути негативне «уявлення про себе» і деструктивну самокритику, чи здатний він свідомо керувати своєю поведінкою в різних ситуаціях, чи здатний він справлятися зі смутком і долати різноманітні психологічні бар'єри, чи приділяє він увагу збереженню фізичного здоров'я та оптимізму. Розвиток стійкості або стресостійкості залежить не тільки від зовнішнього середовища («я маю») і поточного стану особистості («я є»), а й від соціально набутих якостей, умінь і навичок («я можу») [50; 69].

Одночасно з тим, О. Полякова встановила, що існує принципова різниця між стресостійкістю осіб із слабшою та сильнішою нервовою системою, причому перші краще переносять вплив одноманітних стресових факторів, а другі – екстремальних. Соціальне середовище завжди є джерелом зовнішнього стресу для екстернала, але це також можливість зняти психологічну та емоційну напругу. Інтерналі більш стійкі до стресу, але передумовою є наявність у них достатнього рівня самооцінки [50].

У дорослому віці стресостійкість людини стає більш індивідуалізованою, тому що дорослі накопичили досвід боротьби з різними стресами і багато рис особистості стали відносно стабільними, а інші ще знаходяться в процесі формування. У той же час, соціальні умови життя також можуть викликати більше стресу. Наприклад, крім повної відповідальності за власну поведінку, дорослі також несуть відповідальність за поведінку своїх дітей після їх

народження. Професійне життя також часто є певною мірою стресовим, що вимагає від людини високого рівня стресостійкості та свідомих зусиль для збереження та розвитку цієї здатності. Інноваційні технології та нові вимоги до працівників вимагають від людини вміння адаптуватися до змін у робочому середовищі та оволодіти новими навичками. Страх перед новим, небажання пристосовуватися до нових вимог, безробіття – все це може спричинити стрес і супроводжуватися психічним зривом і навіть депресією. Тому важливо, щоб людина не зупинялася в русі вперед, а продовжувала розвивати свій творчий потенціал, особливо в зрілому віці.

Більшість вчених щодо особливостей розвитку стресостійкості у дорослих сходяться на тому, що зрілий вік – це вік, коли стресостійкість є найсильнішою, оскільки дорослі здатні розвивати певні особистісні якості, які сприяють формуванню цієї важливої риси, шляхом аналізу власного досвіду [50].

Так, у зрілому дорослому віці під впливом способу життя та вікових факторів Я-концепція зазнає суттєвих змін, які проявляються в узагальненні життєвого досвіду, появі почуття задоволення реалізацією або нереалізованості життєвих планів, зникненні молодості, більшій зосередженості особистості на сьогоденні [44].

Разом з тим, аналізуючи психологічні праці зарубіжних та українських дослідників, можна зробити висновок, що: порівняно з іншими віковими групами дорослість є періодом, коли особи найбільш стійкі до стресу [10;50].

Водночас на кожному етапі дорослішання кожна людина перебуває під впливом комплексу факторів, які, у свою чергу, істотно впливають на її поведінку та розвиток. Такими факторами можуть бути особливості життєвої траєкторії, суб'єктивне сприйняття себе та свого віку, а також те, наскільки людина у процесі розвитку випереджає ключові соціальні події дорослого життя (навчання у ВНЗ, одруження, народження дітей, досягнення певного соціального статусу, вихід на пенсію тощо).

Ці фактори, як і інші, також впливають на формування здатності людини протистояти стресу. Тому ми вважаємо, що наступним кроком у дослідженні має бути виділення набору таких факторів і їх більш детальне вивчення.

1.4. Система чинників, які впливають на прояв стресостійкості в осіб дорослого віку

Небезпечне та психологічно стресове середовище життя в Україні та серед іммігрантів за кордоном привернуло увагу української наукової спільноти до феномену стресостійкості особистості, який вважається ключовим фактором виживання людей у складних життєвих умовах.

У широкому розумінні стресостійкість розглядається як цілісний процес індивідуальної адаптації, що включає емоційну стійкість і емоційну стійкість до стресу.

В. Іванцаніч вважає, що якими б термінами це не описувалося, здатність людини протистояти стресу є комплексною якістю особистості, яка включає досить багато компонентів. До компонентів стресостійкості людини багато авторів зазвичай відносять її чинники, передумови та якості, що проявляються при певному рівні стресостійкості. Вона вважає, що плутанина понять «складові» і «чинники» призвела до ігнорування дослідниками сутності та специфіки стресостійкості. Стресостійкість – це психологічна форма. Вона не є тільки сумою таких якостей, як тривожність, впевненість у собі, сильна воля, а проявляється в стресових ситуаціях [12].

Дослідження Дж. Ормела, Р. Сандермана та Р. Стюарта було одним із перших досліджень, спрямованих на виявлення особистих рис, які суттєво впливають на стресостійкість і можуть змінити ставлення людини до стресових подій. Вони визначили три основні особистісні змінні, які впливають на стресостійкість індивіда: нейротизм, самооцінка та локус контролю. Дослідники вважають, що ці змінні також можуть змінити реакцію індивіда на певні несприятливі обставини [50].

Люди по-різному реагують на один і той самий стрес, різниця полягає лише в їх особистому досвіді та в тому, як вони його долають. Наукові дослідження показують, що на здатність долати стреси впливають індивідуальні психологічні особливості. Вчені розділили особистісні фактори на такі категорії: неврологічні характеристики, темперамент, тривожність, самооцінка, локус контролю, оптимістичний або песимістичний стиль мислення, соціальні норми, цінності та мотивація успіху, ступінь конфліктності та моральні норми [29;50].

Х. Стельмахук вважає, що до суб'єктивних (психологічних) факторів стресостійкості належать: індивідуально-психологічні особливості, індивідуальна витривалість і функціональний діапазон можливостей окремих систем організму, інтернальність-екстернальність, адаптивність, Я-концепція, мотивація, ціннісні орієнтації, здатність до емоційного контролю, емоційні комунікативні бар'єри, довіра. До об'єктивних факторів належать: параметри стресової ситуації, час перебування в стресових середовищах, фізіологічний вік, стать, соціальна підтримка, ізоляція, наявність родичів тощо [47].

А. Маклаков класифікував чинники стресостійкості наступним чином:

- Нервово-психічна стійкість, рівень якої визначає стресостійкість; індивідуальна самооцінка, яка є «ядром» саморегуляції і визначає, чи достатнє сприйняття суб'єктом умов діяльності та власних можливостей;
- Особистісна референтність, тобто сприйняття особистої значущості інших;
- Ступінь конфліктності, що характеризує досвід соціальної взаємодії та особливості взаємодії особистості з іншими;
- Моральні норми (нормативність), тобто ступінь дотримання індивідом існуючих у суспільстві норм і правил поведінки [29;16].

О. Полякова зазначила, що стресостійкість залежить від таких особистісних якостей, як темперамент, тривожність, локус контролю та самооцінка. На її думку, кожен із цих компонентів дає певну інформацію про поведінку людини під час стресу, а їх цілісність дозволяє судити про те, чи є людина стресостійкою. Існує принципова різниця в стресостійкості між

індивідами зі слабкішою та сильнішою нервовою системою. Перші більш стійкі до дії одного стресора, а другі – до дії екстремальних стресорів. Високий рівень особистісної тривожності негативно впливає на ефективність діяльності під час дії стресорів. Соціальне середовище завжди є джерелом стресу для зовнішніх факторів, але це також можливість зняти психологічну та емоційну напругу. Внутрішні фактори більш стійкі до стресу, але передумовою є наявність достатньої самооцінки [50].

В. Корольчук зазначив, що до вирішальних внутрішніх факторів формування та розвитку індивідуальної стресостійкості особистості належать «Я-концепція», точка внутрішнього контролю, когнітивний розвиток, розвиток у сфері спілкування, змістовні характеристики структурних компонентів індивідуальної стресостійкості. Високий рівень стресостійкості залежить від спокою, впевненості в собі, відсутності сором'язливості, низької особистісної тривожності, сильної волі та самовладання; характеристики в мотиваційній сфері - соціальна значущість праці, професійні навички та мотивація досягнень; вищі точки внутрішнього контролю та готовність до дії [50].

Г. Моніна та Н. Ранала виявили, що на індивідуальну стресостійкість суттєво впливають такі індивідуальні характеристики: тривожність, локус-контроль, темперамент, стиль мислення, оптимізм/песимізм, самооцінка, яскраво представлені риси особистості, схильність до конфліктів, підвищена агресивність, особистісні норми та цінності тощо [50].

Дослідник В. Розов запропонував концепцію адаптивності в екстремальних умовах, стверджуючи, що розвиток стресостійкості залежить від оптимістичного когнітивного стилю, здатності встановлювати, розвивати та підтримувати соціальні стосунки, здатності надавати та отримувати дієву та емоційну підтримку; адаптивне мислення, здатність до нормалізації сну, впевнена поведінка, здатність керувати власним психофізіологічним станом і підтримувати оптимальний фізичний стан, здатність до самоорганізації життя [50].

Тому до основних особистісних факторів, які впливають на стресостійкість, вчені відносять характеристики нервової системи та темпераменту, включаючи тривожність, самооцінку, локус контролю, оптимістичний або песимістичний стиль мислення, соціальні норми, цінності та мотивацію успіху, ступінь конфліктності та моральні норми [16;34;50].

За словами Ю. Щербатих, вища нервова система або тип темпераменту є не тільки фізіологічною основою особистості, а й одним із основних показників стресостійкості, оскільки відображає інтенсивність і динаміку нервових процесів під час дії стресорів. Вчені вважають, що найменшу стресостійкість має меланхолійний темперамент, а найвищу – флегматичний. У холериків часто бувають емоційні спалахи, але через короткочасність вони не викликають серйозного стресу [50].

К. Гуревич і Є. Борисов зазначали, що люди з активною нейронною діяльністю більш ефективні в стресових середовищах. А інертність є показником низької стресостійкості [27; 47].

Х. Стельмашук вважає, що люди, в нервовій системі яких процеси збудження переважають над процесами гальмування, найімовірніше відчують сильну тривогу за стресових обставин, що може призвести до розладів поведінки, різких перепадів настрою, неувважності, помилок, погіршення концентрації уваги, ослаблення процесів пам'яті (пам'яті, впізнавання, збереження, відтворення, забування). Все це вказує на наявність у таких людей тривожності. [47]

Отже, можна зробити висновок, що хоча певні характеристики нервової системи певною мірою визначають потенційну стресостійкість індивіда, ці характеристики є вродженими і їх майже неможливо змінити [50].

Ю. Щербатих виявив, що оптимістичні чи песимістичні стилі або стратегії мислення мають свої переваги та недоліки для окремих людей. Єдина перевага песимізму полягає в тому, що людину можна довго готувати до несприятливих подій, і навіть якщо це станеться, вона не буде шокована або переживатиме сильний стрес. Оптимістичне мислення може принести людям більше користі.

Якщо оптиміст вірить, що для будь-якої ситуації завжди є сприятливий вихід, то ця віра підвищить його стресостійкість і спонукатиме до пошуку рішень [50].

Ю. Теплюк вважає, що тенденція оптимістичного мислення може знизити рівень тривожності особистості, а тривожність пов'язана зі страхом неможливості впоратися зі складними життєвими ситуаціями, що, у свою чергу, сприяє підвищенню стресостійкості особистості [50].

Г. Сельє свого часу зазначав, що мотивація є одним із головних факторів розвитку стресостійкості. А. Реан виявив, що внутрішня мотивація (мотивація самореалізації, задоволеність процесом і результатами діяльності) у випробовуваних із сильною стресостійкістю була вищою, ніж зовнішня негативна мотивація (мотивація уникнення покарання та невдачі). Він довів, що зовнішня негативна мотивація знижує ефективність стресостійкості індивіда, тому що, стикаючись з труднощами, такі індивіди вибирають уникнення проблемної ситуації на основі мотивації уникнення покарання та невдачі [50].

Отже, внутрішня мотивація самореалізації та задоволеність процесом і результатами діяльності сприяють накопиченню успішних результатів у подоланні стресових ситуацій [50].

Вроджені властивості нервової системи впливають на потенціал стресостійкості людини, але вони в основному незмінні. Психологічні фактори, такі як оптимістичне мислення та внутрішня мотивація, значно підвищують стійкість до стресу, сприяючи позитивному погляду та активному вирішенню проблем, тоді як зовнішня мотивація та стратегії уникнення можуть цьому перешкоджати. Крім того, ефективні навички вирішення конфліктів і рефлексійне слухання сприяють зменшенню стресових факторів і покращенню міжособистісних стосунків, додатково підтримуючи здатність людини протистояти стресу.

Ю. Теплюк вважає, що такі особистісні якості, як відсутність конфліктності, сприяють стресостійкості, оскільки, уникаючи конфлікту, людина не буде викликати додаткових стресових ситуацій через різноманітні непорозуміння з оточуючими, зможе співпрацювати з іншими у вирішенні

проблем, надаватиме та прийматиме соціальну підтримку за потреби, що позитивно позначатиметься на ефективності її діяльності [50].

Важливо підкреслити комунікаційний компонент стресостійкості, який відображає соціально-психологічні аспекти багатогранних стосунків особистості, стан готовності до взаємодії, здатність до адаптації в нових колективах.

У своїх наукових дослідженнях Г. Андрєєва, Л. Петровська та Е. Руденський підкреслювали, що без налагодження якісних комунікативних процесів неможливий розвиток особистості, оскільки в процесі міжособистісного спілкування відбувається не лише обмін певною інформацією, а й усвідомлення особистістю своєї суб'єктності, яка, у свою чергу, пов'язана з необхідним рівнем комунікативних навичок та досвідом рольової самоорганізації. Виховання емпатії та терпимості до думок інших людей може підвищити стійкість до стресу. А. Захаров зазначав, що психологічні зміни є результатом невдалих міжособистісних стосунків і переживання різких змін [47].

Статистичні дані, наведені О. Маклаковим, показали, що між комунікативним потенціалом і стресостійкістю існує достовірна позитивна кореляція. Він виявив істотний зв'язок між моральними нормами і стресостійкістю. Вчений вважає, що цей індикатор є специфічним захисним механізмом, який діє як каталізатор для запуску механізмів стресостійкості в екстремальних умовах. Крім того, моральні норми мають довгостроковий вплив на підтримку рівня стресостійкості [50].

Хоча вчені дотримуються різних поглядів на зв'язок між стресостійкістю і такими показниками, як моральні норми, Ю. Теплюк вважає, що врахування людиною громадської думки та власних моральних пріоритетів водночас сприяє підвищенню її впевненості у власній поведінці та користі діяльності, якою вона займається, тим самим підвищуючи її стійкість до стресу [50].

Когнітивно-рефлексійна частина включає в себе здатність до інтроспекції, розпізнавання позитивних і негативних сторін власної поведінки,

самокоригування поведінки в стресових ситуаціях, оцінювання і самооцінки особистих якостей [47].

Рефлексія відображається в розумінні та переживанні людиною своєї особистої поведінки чи вчинків. Рефлексія неможлива без залучення самооцінки. Кон Сатоші вважає, що самооцінка «є спільною точкою і кінцевим виміром «Я», який виражає ступінь прийняття або неприйняття індивіда і позитивне або негативне ставлення до себе» [46;47].

Самооцінка є важливим психологічним чинником, який має значний вплив на розвиток здатності людини протистояти стресу. Л. Бороздіна та О. Залученова виявили, що коли люди досить високо оцінюють себе, вони рідше інтерпретують більшість подій як емоційні труднощі чи стрес. Крім того, вони краще справляються зі стресовими ситуаціями, ніж люди з низькою самооцінкою. Успішне подолання стресу само по собі може змусити людей краще усвідомлювати свої власні здібності та допомогти підвищити їхню самооцінку [24;50].

К. Левін вказував, що занадто висока або занадто низька самооцінка не сприяє протистоянню стресовим факторам. Завищена самооцінка може призвести до накопичення неуспішних результатів у діяльності, що безпосередньо посилює особистісну тривожність. Тому люди гостро потребують позитивного іміджу і готові підвищити свою самооцінку, навіть аж до несвідомої фальсифікації [50].

К. Кім у своєму власному дослідженні виявила, що труднощі людей із низькою самооцінкою справлятися зі стресом пов'язані з двома негативними самопізнаннями. По-перше, порівняно з людьми з позитивною самооцінкою, люди з низькою самооцінкою мають вищий рівень страху або тривоги, коли їм загрожують. По-друге, люди з низькою самооцінкою менш мотивовані вживати профілактичних заходів і можуть мати більш фаталістичні переконання, вважаючи, що вони безсилі запобігти негативним наслідкам. Вони намагаються уникати труднощів, тому що впевнені, що не впораються з ними [50].

Багато дослідників вважають, що низька самооцінка пов'язана з низькою рефлексивною здатністю, яка перешкоджає розвитку самосвідомості і заважає людям зрозуміти власну особистість, сильні і слабкі сторони, поведінку в різних життєвих ситуаціях. Низький рівень рефлексії перешкоджає потребі в саморефлексії. У результаті індивід не помічає невдач у роботі чи спілкуванні, що дозволяє йому зберегти самооцінку та захиститися від стресу, але не може вирішити існуючі проблеми [47].

Достатня самооцінка дозволяє людям повною мірою використовувати наявні можливості та повністю розкрити свій потенціал. Достатня самооцінка та стійкі пізнавальні інтереси сприяють саморегуляції та підвищують стресостійкість. Тому виховання рефлексивної спроможності та формування достатньої самооцінки може сприяти підвищенню стресостійкості людей дорослого віку [47].

Оскільки достатньо висока самооцінка позитивно впливає на активний пошук і використання людиною різноманітних засобів запобігання та подолання стресу, вона є однією з основних психологічних умов розвитку стресостійкості [47].

Позитивний образ себе значною мірою сприяє розвитку внутрішньої стабільності, слугуючи основою стійкості до стресу. Коли люди сприймають себе позитивно, вони краще готові справлятися з невдачами та невизначеністю, не впадаючи у відчай чи безнадію [48]. Ця оптимістична самооцінка розвиває почуття внутрішньої сили, яка діє як буфер проти зовнішнього тиску. Крім того, здоровий рівень самооцінки заохочує адаптивні моделі мислення та емоційну регуляцію, що полегшує відновлення після несприятливих подій. Таким чином, виховання позитивного сприйняття себе не тільки підвищує впевненість, але й зміцнює психічну стійкість, дозволяючи людям ефективніше протистояти стресовим обставинам. Зрештою, внутрішня стабільність, що ґрунтується на позитивній самооцінці, є ключем до підтримки стабільної продуктивності та емоційної рівноваги під час стресу. Дослідження вказують на тісний зв'язок між низькою самооцінкою та підвищеною вразливістю до стресу, підкреслюючи

важливість власної гідності для стійкості [39]. Люди зі зниженою самооцінкою часто відчують емоційну нестабільність і більш сприйнятливі до почуття незахищеності та страху, коли стикаються зі стресовими факторами. Ця підвищена чутливість може призвести до дезадаптивних реакцій, таких як імпульсивність, уникнення або емоційні спалахи, які посилюють стресові переживання. Крім того, низька самооцінка підриває впевненість у своїх здібностях справлятися, знижуючи мотивацію брати участь у конструктивному вирішенні проблем [40]. Як наслідок, у цих людей менше шансів розробити ефективні стратегії управління стресом, що робить їх більш схильними до негативних наслідків для здоров'я. По суті, слабе почуття власної гідності посилює вплив стресу, підкреслюючи необхідність втручання, яке зміцнює самооцінку, щоб покращити стійкість до стресу.

Більшість дослідників відмічають тісний зв'язок між рівнем тривоги і стресостійкістю. Особи, яким властиві тривожні риси особистості, частіше відчують стрес, ніж ті, хто проявляє тривожність лише в небезпечних ситуаціях [13;50].

З. Шайхлісламов виявив, що високотривожні люди, яким доводиться діяти в стресових ситуаціях, будуть страждати від сильного нервово-психічного напруження, тому що вони встановлюють для себе занадто високі стандарти. У стресових ситуаціях особливо яскраво проявляється особистісна тривожність, яка пов'язана зі страхом бути невизнаним оточуючими та необхідністю приймати самостійні рішення. Хоча роль тривожності в стресостійкості значно варіює залежно від її інтенсивності, низький рівень особистісної тривожності є однією з основних психологічних умов розвитку стресостійкості [50].

Особливої уваги заслуговує локус контроль та його вплив на здатність справлятися зі стресом. Д. Аверіл виділив три основні типи особистісного контролю: поведінковий контроль, який фокусується на спрямованості дій; когнітивний контроль, який переважно відображає індивідуальну інтерпретацію подій; і контроль прийняття рішень, який визначає процес вибору курсу дій. Він вважає, що кожен тип контролю має складний зв'язок зі стресом, інколи

підвищуючи стрес, інколи зменшуючи, а інколи взагалі не впливаючи на стрес [50;55;62].

К. Кім зазначив, що зв'язок між особистим контролем і стресом залежить насамперед від важливості контролю для індивіда. Дослідниця зазначила, що ця залежність неочевидна. Відсутність у людини здатності контролювати стресові ситуації зробить їх більш болісними (збільшення секреції кортизолу), і цей вплив є більш значним у інтерналів, ніж екстерналів. Крім того, дослідницею виявили, що відповідне навчання може змінити локус контролю [50].

Проте, як продемонструвала Т. Ткачук, внутрішній локус контролю відповідає за прийняття рішень, соціальну діяльність, емоційну стійкість, моральні норми, значущу пізнавальну діяльність, сприйняття кар'єрних і освітніх прагнень і перспектив [50].

Тому в багатьох випадках адекватну поведінку можна вважати показником стресостійкості, який характеризується як екстернальними, так і інтернальними властивостями, причому домінуючими є інтернальні [50].

Підводячи підсумки викладеного матеріалу, можна зазначити, що на думку багатьох учених особливості розвитку стресостійкості особистості в дорослому віці полягають у тому, що дорослий вік є найбільш стресостійким, доросла людина на базі аналізу власного досвіду здатна розвинути певні особистісні якості, які сприятимуть розвитку в неї стресостійкості або резильєнтності. Система чинників, які впливають на розвиток стресостійкості, як зазначають науковці, доволі широка, проте можна виділити найбільш вагомі серед них: тривожність, локус-контроль, комунікативні навички, рефлексія та самооцінка. Перспективою в освітленому науковому напрямі можуть бути подальші пошуки ефективних методів впливу на розвиток розглянутих вище особистісних якостей, та стресостійкості особистості в цілому.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ

2.1. Методики та процедура дослідження рівня прояву стресостійкості у осіб дорослого віку

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей прояву стресостійкості в осіб дорослого віку на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження відбувалося у *три етапи*.

Початковий етап дослідження складався з підбору методики для визначення рівня прояву стресостійкості в осіб дорослого віку.

На стадії практичного етапу було передбачено основне тестування осіб дорослого віку (осіб від 30 до 60 років).

Завершальний етап передбачав проведення обробки та аналізу результатів дослідження рівня прояву стресостійкості в осіб дорослого віку та системи чинників, що впливають на її прояв.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень прояву стресостійкості в осіб дорослого віку та визначити чинники, які впливають на неї.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву стресостійкості в осіб дорослого віку.
2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву стресостійкості в осіб дорослого віку.
3. Визначити статистично значущі зв'язки між рівнем прояву стресостійкості в осіб дорослого віку та чинниками, які впливають на неї.

На основі аналізу *методичного інструментарію* [11;18;21;25;30; 58; 59] для дослідження нами було відібрано ряд діагностичних методик, що дають можливість ефективно встановити рівень прояву стресостійкості в осіб дорослого віку та визначити чинники, що впливають на її прояв.

В процесі емпіричного дослідження були використані наступні психодіагностичні методики:

1. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса і К. Раге [25];
2. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера» [59];
3. Шкала самооцінки Розенберга [58];
4. Методика «Рівень суб'єктивного контролю Дж. Роттера» [30].

Так, для *виконання першого завдання (встановити рівень прояву стресостійкості в осіб дорослого віку)* був підібраний опитувальник «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (автори: Д. Холмс, К. Раге) [25].

Даний діагностичний підхід базується на розумінні стресостійкості як комплексу внутрішніх ресурсів, здібностей, характеристик особи, що дозволяє витримувати значні психоемоційні та фізичні навантаження без деструктивних наслідків для здоров'я. Науковці зазначають, що безпосередня біологічна реакція на подразник важко піддається змінам, проте ми маємо можливість впливати на сам стресор (його джерело) або коригувати власну поведінку після пережитого потрясіння. В основу покладено масштабне дослідження американських вчених Томаса Холмса та Річарда Раге. Проаналізувавши анамнез понад 5000 осіб, вони встановили чітку кореляцію між виникненням соматичних і психічних розладів (від інфекцій до серйозних травм) та інтенсивністю життєвих змін. Автори довели, що понад 150 різноманітних патологій часто стають наслідком накопиченого адаптаційного навантаження від перенесених подій.

Опитувальник містить 43 твердження, кожному з яких присвоєно певну вагову кількість балів залежно від ступеня стресогенності. Завдання респондента: ознайомитися зі списком і підсумувати бали лише за тими пунктами, що мали місце в його житті протягом останніх 12 місяців. Якщо подія не відбувалася у вказаний період, вона не береться до уваги при розрахунку. Якщо ставалася більше, ніж раз, то бали множаться на цю кількість.

Таким чином, є можливість оцінити ступінь виснаженості нервових ресурсів та спрогнозувати ризики для здоров'я, спричинені сумарним тиском життєвих обставин, у яких перебувала людина.

Інструкція для респондентів: «Вкажіть ваш основний вид діяльності. Проаналізуйте події свого життя за минулі 12 місяців та запишіть відповідні їм бали. У випадку, якщо певна ситуація повторювалася кілька разів протягом року, вам необхідно помножити встановлений для неї бал на фактичну кількість таких випадків. Наприкінці підсумуйте всі отримані цифри для виведення загального показника».

Обробка отриманих результатів: загальна сума балів є індикатором вашого поточного рівня стресового навантаження. Згідно з концепцією дослідників Т. Холмса та Р. Раге, ключовим є розуміння того, що причиною критичного стресу зазвичай стає не один конкретний інцидент, а сумарний ефект від декількох змін у житті. Навіть дрібні події, накопичуючись, створюють потужний тиск на адаптаційні можливості організму.

Інтерпретація отриманих даних (шкала для розрахунку стресостійкості) [25] представлена в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Інтерпретація результатів методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори: Д. Холмс, К. Раге)

Загальна сума балів	Міра здатності опиратися стресу
150-199	Висока здатність опиратися стресу
200-299	Порогова здатність
300 і більше	Низька (вразливість до стресу)

З метою *виконання другого завдання (визначити чинники, які впливають на рівень прояву стресостійкості в осіб дорослого віку)* було підібрано 3 опитувальники:

- «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера» [59];
- «Рівень суб'єктивного контролю Дж. Роттера» [30];
- «Шкала самооцінки Розенберга» [58].

Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера» є достатньо інформативним варіантом самостійної оцінки рівня тривожності в поточному моменті (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Методика передбачає дві шкали – А і Б:

- А. Шкала самооцінки реактивної (ситуативної) тривожності.
- Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності.

Кожна шкала складається з 20 тверджень.

Інструкція до шкали А (питання № 1-20): «Будь ласка, уважно ознайомтеся із переліком запропонованих нижче висловлювань. Орієнтуючись на свій поточний стан, позначте цифру праворуч, яка найбільш точно відображає ваші відчуття саме зараз. Намагайтеся відповідати швидко, не витрачаючи багато часу на роздуми — тут не існує "вірних" чи "помилкових" відповідей, важливо лише ваше особисте самосприйняття».

Інструкція до шкали Б (питання № 21-40): «Будь ласка, уважно ознайомтеся із переліком запропонованих нижче висловлювань. Орієнтуючись на те, як Ви себе відчуваєте зазвичай, позначте цифру праворуч, яка найбільш точно відображає ваші відчуття саме зараз. Намагайтеся відповідати швидко, не витрачаючи багато часу на роздуми — тут не існує "вірних" чи "помилкових" відповідей, важливо лише ваше особисте самосприйняття».

Варіанти відповідей:

- «Ні, це не так» – 1 бал;
- «Мабуть, так» – 2 бали;
- «Вірно» – 3 бали;
- «Цілком вірно» – 4 бали.

Перетворення результатів. Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються кожен окремо за формулами (формула 2.1 та формула 2.2 відповідно):

$$РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50 \text{ (формула 2.1),}$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума закреслених цифр, що лишилися (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35 \text{ (формула 2.2),}$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума решти цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів. Для інтерпретації отриманих результатів застосовуються наступні орієнтовані оцінки:

- 0-30 балів – низький рівень тривожності;
- 31-45 балів – помірний рівень тривожності;
- вище 45 балів – високий рівень тривожності [59].

Методика *«Рівень суб'єктивного контролю Дж. Роттера»* визначає локалізацію прояву контролю над важливими подіями. Концепція базується на диференціації двох векторів відповідальності — інтернального (внутрішнього) та екстернального (зовнішнього), що визначає поділ особистостей на два відповідні типи.

Інтернальна спрямованість: особа з таким світосприйняттям переконана, що ключовим фактором її життєвого шляху є вона сама. Усі успіхи чи виклики сприймаються як прямий результат власних зусиль, таланту, наполегливості чи професіоналізму. Така людина вбачає чітку причинно-наслідкову залежність між своєю активністю та здобутими результатами.

Екстернальна спрямованість: особа схильна приписувати відповідальність за те, що з нею відбувається, зовнішнім силам. Вона вірить, що перебіг подій переважно визначається оточенням, іншими людьми, збігом обставин або просто везінням чи долею. Власна роль у формуванні життєвого успіху чи подоланні

невдач здається такій людині другорядною порівняно з тиском зовнішнього середовища.

Інструкція для респондентів: «Перед Вами перелік із 44 висловлювань, які охоплюють різноманітні сфери життєдіяльності і особистого відношення до них. Будь ласка, визначте рівень своєї солідарності з кожним пунктом, використовуючи 6-бальну систему оцінки: від абсолютної незгоди (-3) до цілковитого підтвердження (+3).

Обробка результатів тесту включає кілька етапів.

1-й етап. Підрахунок «сирих» (попередніх) балів за шкалами.

Показники (шкали):

- ІЗ («ІО») – шкала загальної інтернальності;
- ІД («ІД») – шкала інтернальності в області досягнень;
- ІН («ІН») – шкала інтернальності в області невдач;
- ІС («ІС») – шкала інтернальності в сімейних відносинах;
- ІВ («ІП») – шкала інтернальності у виробничих відносинах;
- ІМ («ІМ») – шкала інтернальності в області міжособистісних відносин;
- ІЗХ («З») – шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби.

Підраховуються суми балів за кожною зі шкал таким чином, що вказані в стовпчику «+», беруться без зміни знаку, а знаки цифр, вказаних в стовпчику «-», необхідно замінити на протилежний.

У таблиці 2.2. вказані номери тверджень, які належать до відповідних шкал.

2-й етап. Переведення «сирих» балів у стіни (стандартні оцінки) відбувається у відповідності до таблиці 2.3. Стіни представлені в 10-бальній шкалі і дають можливість порівнювати результати різних досліджень.

Порівнюючи показники рівня локус-контролю за шкалами з нормою, можна встановити тип особистості (інтернальний або екстернальний).

Таблиця 2.2

Розподіл знаків відповідно до шкал

1. ІО		2. ІД		3. ІН		4. ІС		5. ІП		6. ІМ		7. З	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
2	1	12	1	2	7	2	7	19	1	4	6	13	3
4	3	15	5	4	24	16	14	22	9	27	38	34	23
11	5	27	6	20	33	20	26	25	10				
12	6	32	14	31	38	32	28	42	30				
13	7	36	26	42	40	37	41	36	26				
15	8	37	41	44	41			37	43				
16	9												
17	10												
19	14												
20	18												
22	21												
25	23												
27	24												
29	26												
31	28												
32	30												
34	33												
36	35												
37	38												
39	40												
42	41												
44	43												

Таблиця 2.3.

Переведення «сирих» балів у стени (стандартні оцінки)

стен	Мінімальні та максимальні значення "сирих" показників за шкалами													
	1. ІО		2. ІД		3. ІН		4. ІС		5. ІП		6. ІМ		7. З	
1	-132	-13	-36	-10	-36	-7	-30	-11	-30	-4	-12	-6	-12	-3
2	-12	-2	-9	-6	-6	-3	-10	-7	-3	0	-5	-4	-2	-1
3	-1	10	-5	-2	-2	1	-6	-4	1	4	-3	-2	0	1
4	11	22	-1	2	2	5	-3	0	5	8	-1	0	2	3
5	23	33	3	6	6	8	1	4	9	12	1	2	4	4
6	34	45	7	10	9	12	5	7	13	16	3	5	5	5
7	46	57	11	15	13	16	8	11	17	20	6	7	6	7
8	58	69	16	19	17	20	12	14	21	24	8	9	8	9
9	70	80	20	23	21	24	15	18	25	28	10	11	10	11
10	81	132	24	36	25	36	19	30	29	30	12	12	12	12

Нормальним вважається значення стіна, що дорівнює 5. Відхилення вправо (6 і більше стенів) свідчить про інтернальний тип рівня суб'єктивного контролю у відповідних ситуаціях, відхилення вліво (менше 4 стенів) свідчить про екстернальний тип.

Інтерпретація результатів:

1. Показник загальної інтернальності (ІЗ). Максимальні бали за цією шкалою свідчать про розвинене почуття особистої відповідальності за всі ключові життєві обставини. Такі особистості переконані, що траєкторія їхньої долі формується переважно їхніми власними рішеннями та вчинками. Вони відчують себе авторами свого життя та вірять у здатність ефективно впливати на події. Натомість низький індекс ІЗ притаманний людям із зовнішнім вектором контролю. Вони не вбачають прямої залежності між своїми зусиллями та наслідками, схилившись до думки, що більшість життєвих поворотів є справою випадку, фатуму або впливу оточуючих.

2. Показник інтернальності в області досягнень (ІД). Високі значення тут демонструють здатність людини брати на себе авторство за власні тріумфи та позитивний досвід. Такі респонденти впевнені, що їхні здобутки — це результат їхньої праці, а не збіг обставин, що дає їм натхнення для реалізації майбутніх амбіцій. Мінімальні ж показники за шкалою ІД вказують на схильність знецінювати власну роль у досягненнях. Людина з таким типом сприйняття приписує свої перемоги та радісні моменти виключно зовнішнім факторам: сприятливому випадку, підтримці з боку інших або простому щасливому квитку.

3. Показник інтернальності в області невдач (ІН). Високі бали за цим параметром вказують на виражену схильність особистості брати на себе повну відповідальність за негативні життєві сценарії. Така людина схильна вбачати причину власних бід, помилок чи кризових станів у своїх діях чи якостях. Натомість низький індекс ІН притаманний тим, хто дистанціюється від невдач, перекладаючи провину за прикрі ситуації на оточуючих, несприятливі обставини або просто на «чорну смугу» в житті.

4. Показник інтернальності в сімейних відносинах (ІС). Високий рівень за цією шкалою свідчить про те, що індивід усвідомлює свій безпосередній вплив на клімат у сім'ї та вважає себе ключовим архітектором родинних подій. Низьке значення ІС, навпаки, вказує на схильність особи вважати джерелом сімейних негараздів або успіхів не власну поведінку, а характер чи вчинки партнера та інших членів родини.

5. Показник інтернальності в області виробничих відносин (ІВ). Високий рівень за цією шкалою притаманний особам, які вбачають у власних рішеннях та активності головний рушій кар'єрного зростання. Такі люди впевнені, що здатні самостійно організовувати робочі процеси та ефективно налагоджувати комунікацію в трудовому колективі. Низький показник ІВ свідчить про те, що фахівець схильний вважати зовнішні чинники — позицію менеджменту, настрій колег або везіння — більш значущими для професійного успіху, ніж власні зусилля.

6. Показник інтернальності в області міжособистісних відносин (ІМ). Високе значення ІМ вказує на впевненість особи у здатності самостійно моделювати як офіційні, так і дружні стосунки. Така людина вірить, що повага та симпатія оточуючих є результатом її власної поведінки та комунікативних навичок. Респонденти з низьким ІМ зазвичай займають пасивну позицію у спілкуванні, вважаючи, що характер їхніх взаємин із іншими залежить виключно від волі та ініціативи партнерів.

7. Показник інтернальності стосовно здоров'я і хвороби (З). Високі бали відображають свідоме ставлення до здоров'я: людина бере на себе відповідальність за свій стан, вбачає причини хвороб у власному способі життя і вважає, що процес зцілення безпосередньо залежить від її дисципліни та дій. Навпаки, низький показник властивий тим, хто сприймає стан організму як наслідок збігу обставин чи генетичної лотереї, покладаючи надію на одужання виключно на зовнішню допомогу, зокрема на зусилля медичного персоналу. [30].

Шкала самооцінки особистості (М. Розенберга) розроблена для можливості визначення рівня самооцінки особистості, що говорить про глибинне

ставлення людини до власної особистості, рівень самоповаги, визнання особистої цінності та загальний ступінь впевненості у собі.

Методика містить 10 коротких висловлювань, що фокусуються на емоційному оцінюванні власного «Я». Методика збалансована: 5 пунктів мають позитивне спрямування (відображають віру у власні сили), а інші 5 — негативне (вказують на невдоволення собою або відчуття неспроможності).

Опитуваному пропонується оцінити кожне твердження за 4-бальною шкалою:

ПП – цілком погоджуюся;

П – погоджуюся;

НП – не погоджуюся;

ПНП – зовсім не погоджуюся.

Обробка результатів. Опрацювання здійснюється згідно з ключем:

– Позитивні (прямі) твердження: 1, 3, 4, 7, 10. У цих твердженнях бали рахуються наступним чином: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів.

– Негативні (інверсні) твердження: 2, 5, 6, 8, 9. Тут бали рахуються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали.

Чим вище сума балів – тим вища самооцінка, проте існують певні умовні межі:

- 0–10 балів говорить про низький рівень самооцінки;
- 11–20 балів говорить про середній (адекватний) рівень самооцінки;
- 21–30 балів говорить про високий або завишений рівень самооцінки [58].

Результати методик були опрацьовані за допомогою методів математико-статистичної обробки даних (метод ранжування, кореляційний аналіз). Дані, які були отримані, піддалися статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня прояву стресостійкості в осіб дорослого віку та чинників, які впливають на неї

Емпіричне дослідження проводилося протягом 2025-2026 року за допомогою Google Forms. У дослідженні приймало участь 39 осіб. Додаткова інформація з анкети-паспортички щодо осіб, які прийняли участь у дослідженні:

1. Стать: чоловік – 3 осіб, жінка – 36 осіб.
2. Вік: 35-39 років – 9 осіб, 40-44 років – 5 осіб, 45-49 років – 4 особи, 50-54 років – 3 особи, 55-60 років – 3 особи, інший вік – 15 осіб.
3. Сімейний стан: в стосунках – 1 особа, без стосунків – 2 особи, одружений/заміжня – 31 особа, розлучений/розлучена – 5 осіб.
4. Кількість дітей: 0 – 3 особи, 1 неповнолітня – 8 осіб, 2 і більше – 28 осіб.
5. Зайнятість: «працюю» – 26 осіб, «безробітний/на» – 10 осіб, навчаюся – 2 особи, працюючий пенсіонер – 1 особа.
6. Освіта: вища – 15 осіб, бакалавр – 2 особи, середньо-спеціальна – 19 осіб, відсутня – 3 особи.
7. Чи маєте Ви близьких родичів, які перебувають на військовій службі на захисті України?: не маю – 13 осіб, маю одного – 13 осіб, маю двох або більше – 13 осіб.

Дослідження особливостей рівня прояву стресостійкості в осіб дорослого віку передбачало проведення опитування, яке було спрямоване на виконання двох завдань, дозволяючи встановити рівень стресостійкості в осіб дорослого віку в сучасних умовах життя та виокремити чинники, які впливають на неї.

Емпіричне дослідження починається зі **встановлення рівня прояву стресостійкості в осіб дорослого віку** (методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) [25]).

Аналіз результатів дослідження за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) показав (див. рис. 2.1), що низький *рівень стресостійкості* спостерігається у 21% опитуваних, пороговий – у 15%, високий – у 8%, максимально високий – у 50%.

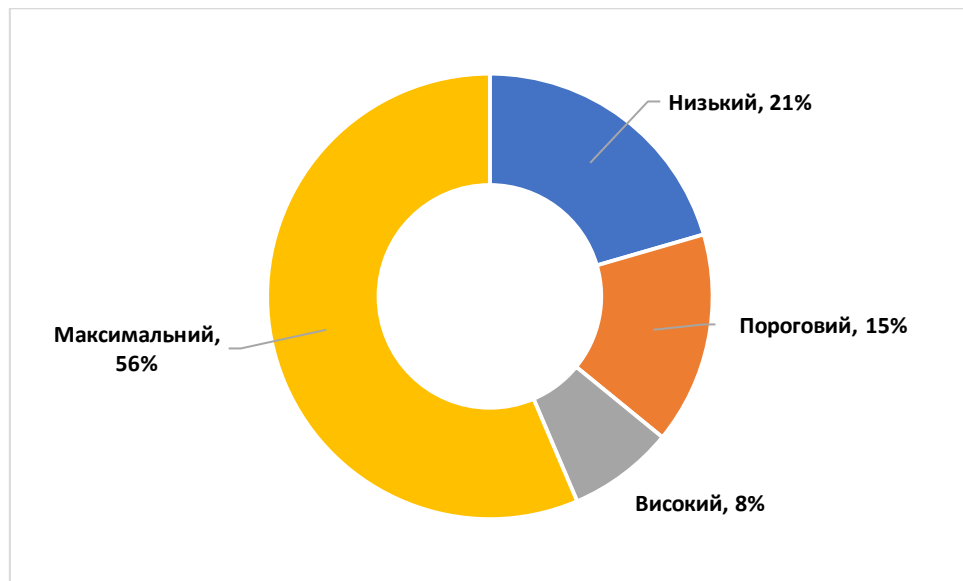


Рис. 2.1 Рівень стресостійкості, %

Отже, на підставі аналізу результатів можна визначити, що значна більшість опитуваних (56%) виявили максимально високий рівень стресостійкості (показник нижче 150 балів) і 8% виявили високий рівень стресостійкості, що свідчить про загальний переважно позитивний стресостійкий стан досліджуваних навіть в складних умовах, які викликає зараз війна. Також, важливо враховувати, що для 15% осіб встановлено пороговий рівень, а для 21% низький рівень стресостійкості, що говорить про необхідність подальшого уточнення чинників, які можуть впливати на стресостійкість в умовах війни та розробки подальших рекомендацій для підвищення суб'єктивного благополуччя.

Результат обробки анкети-паспортички показує, що найвразливішими є особи, які мають вік 45–49 років, вищу освіту, розлучені, мають двох або більше близьких родичів в лавах ЗСУ. Їх рівень стресостійкості, за результатами опитування дуже відрізняється від інших і можна зробити припущення, що резерви психіки до опору стресу цих людей мають тенденцію до зниження.

Наступний крок – **аналіз чинників, які впливають на рівень прояву стресостійкості в осіб дорослого віку**, таких як: визначення рівня реактивної та особистісної тривожності; визначення рівня суб'єктивного контролю; визначення рівня самооцінки.

Досліджуючи рівень реактивної та особистісної тривожності було проведено опитування за допомогою «Шкала тривоги Спілберґера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)» [59].

У результаті дослідження (див. рис. 2.2. та рис.2.3.) було встановлено, що лише у 3% респондентів відмічається низький рівень реактивної тривожності, у 41% – високий рівень реактивної тривожності, у 56% – помірний рівень реактивної тривожності. Ці дані вказують на те, що значна частина опитаних відчуває тривогу в ситуативних обставинах.

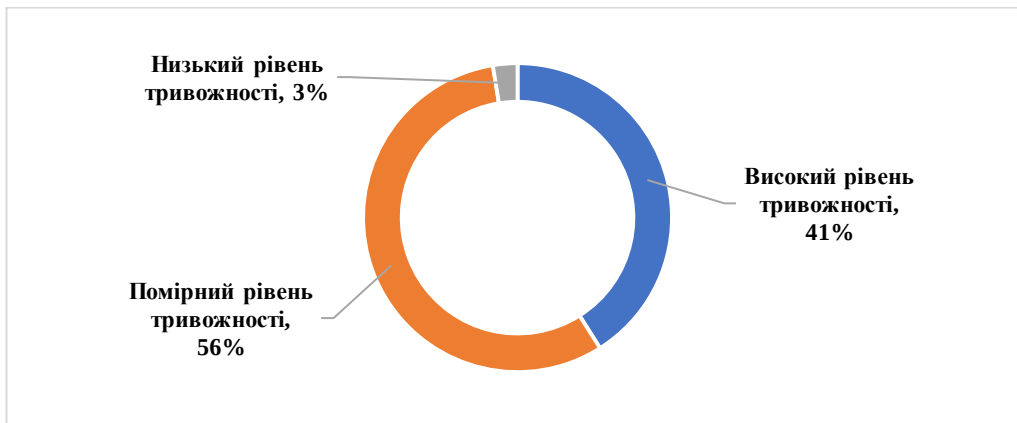


Рис.2.2 Рівень реактивної тривожності, %

При цьому, рівень особистісної тривожності розподілився порівну у респондентів між низьким, середнім та високим рівнем (по 33%).

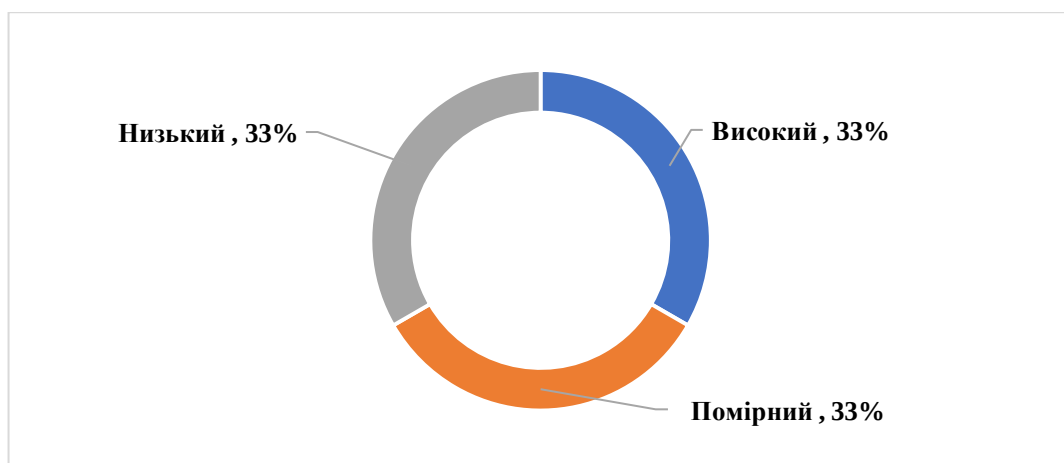


Рис. 2.3 Рівень особистісної тривожності, %

Відхилення між показниками реактивної та особистісної тривожності можна пояснити несприятливими, напруженими обставинами сьогодення: життя під час воєнних дій, систематична небезпека життю разом із відповідальністю за інших близьких, особливо дітей, посилені блекаути через атаку критичної інфраструктури військами країни-агресора. Частина населення, особливо особи дорослого віку, мають більш високі адаптивні здібності, проте інша частина більше потерпає від дії хронічного стресу. Враховуючи високий рівень особистісної тривожності у більшості опитуваних, можемо рекомендувати подальшу професійну підтримку та розробку стратегій для зменшення тривожності та підтримки благополуччя цієї групи.

Досліджуючи рівень суб'єктивного контролю для опитування респондентів була застосована методика «Рівень суб'єктивного контролю Дж. Роттера» [30].

Аналіз результатів показав (див. рис. 2.4), що інтернальний тип за Шкалою загальної інтернальності (ІЗ) спостерігається у 10% опитуваних, норма – у 21%. Екстернальний тип виявлено у 69% опитаних.

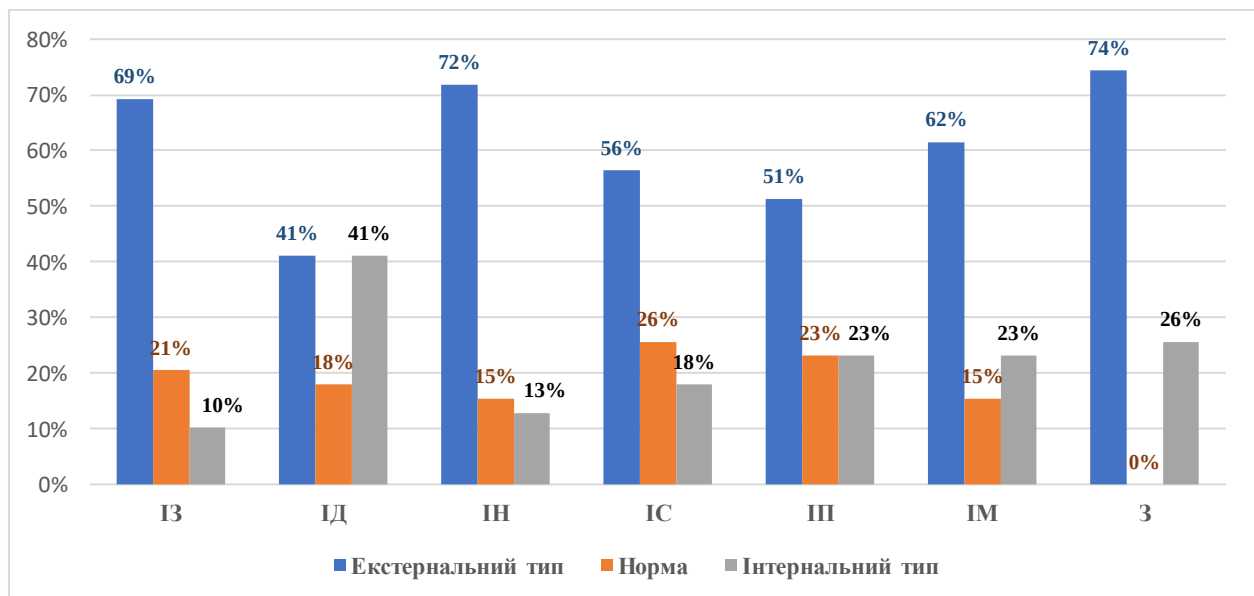


Рис.2.4 Рівень суб'єктивного контролю, %

Загальний аналіз результатів вказує на те, що більшість опитуваних (69%) виявили екстернальний тип, що свідчить про низький показник за шкалою ІО і відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Таким людям важко

помічати зв'язок між своїми діями і значущими для них подіями життя, вважати себе здатними контролювати цей зв'язок і вони вважають, що більшість подій і вчинків є результатом випадку або не залежать від їх особистих дій.

Аналіз результатів показав (див. рис. 2.4), що інтернальний тип за *Шкалою інтернальності в області досягнень (ІД)* спостерігається у 41% опитуваних, екстернальний – також у 41%, норма – у 18%.

Результати вказують на те, що половина однаково вагома частина опитаних (по 41%) мають інтернальний і екстернальний типи у цій області. Тобто, половина з них вважає, що вони самі домоглися всього того хорошого, що з ними траплялося, і що вони здатні з успіхом досягати своїх цілей в майбутньому. Інша половина цих респондентів схильна приписувати свої успіхи, досягнення і радощі зовнішнім обставинам - везінню, щасливій долі або участі інших людей. Разом з тим, є певна кількість (18%) респондентів, показники яких відповідають нормі.

Аналіз результатів показав (див. рис. 2.4), що інтернальний тип за *Шкалою інтернальності в області невдач (ІН)* спостерігається у 13% опитуваних, екстернальний – у 72%, норма – у 15%.

Тобто, 13% опитаних проявляє розвинене почуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, і це помітно у схильності звинувачувати самого себе в різних неприємностях і невдачах. З іншого боку, 72% опитаних схильні приписувати відповідальність за такі події іншим людям або вважати ці події результатом збігу обставин.

Аналіз результатів показав (див. рис. 2.4.), що інтернальний тип за *Шкалою інтернальності в сімейних відносинах (ІС)* спостерігається у 18% опитуваних, екстернальний – у 56%, норма – у 26%.

Високий показник екстернальності (56%) говорить про те, що респондент вважає не себе, а своїх партнерів причиною значимих ситуацій, що виникають у його родині. Одночасно з тим, 26% опитаних вважають себе відповідальними за події, що відбуваються в їх сімейному житті.

Аналіз результатів показав (див. рис. 2.4), що інтернальний тип за *Шкалою інтернальності у професійних відносинах (ІІІ)* спостерігається у 23% опитуваних, екстернальний – у 51%, норма – у 23% респондентів.

Високий рівень екстернальності (51%) свідчить про те, що більшість респондентів схильні надавати великого значення зовнішнім обставинам: керівництву, товаришам по роботі, везінню-невдачі. Разом з тим, 23% опитаних вважає свої дії важливим чинником організації власної виробничої діяльності, у відносинах в колективі, у своїй кар'єрі і т. п.

Аналіз результатів показав (див. рис. 2.4), що інтернальний тип за *Шкалою інтернальності в області міжособистісних відносинах (ІМ)* спостерігається у 23% опитуваних, екстернальний – у 62%, норма – у 15%.

Переважна частина опитаних (62%) вказує на те, що особа не може активно формувати своє коло спілкування і схильна вважати свої міжособистісні стосунки результатом активності партнерів. Навпаки, 23% опитаних вважають себе в силах формувати і коригувати свої формальні і неформальні відносини з іншими, викликати до себе повагу, цікавість та симпатію.

Аналіз результатів показав (див. рис. 2.4), що інтернальний тип за *Шкалою інтернальності стосовно здоров'я і хвороби (З)* спостерігається у 26% опитуваних, екстернальний – у 74%, норма – відсутня. В той час як більшість респондентів (74%) спрямовують провину і відповідальність за стан свого здоров'я на зовнішні фактори, 26% опитуваних бачать свою роль переважною у власному здоров'ї та хворобах, і це підкреслює особисту відповідальність за підтримання здоров'я.

Досліджуючи рівень самооцінки для опитування респондентів була застосована методика «*Шкала самооцінки Розенберга*» [58].

Аналіз результатів показав (див. рис. 2.5), що низька самооцінка за *Шкала самооцінки Розенберга* спостерігається лише у 5% опитуваних, висока або надмірна – у 36%, середня або адекватна самооцінка – у 59% респондентів.

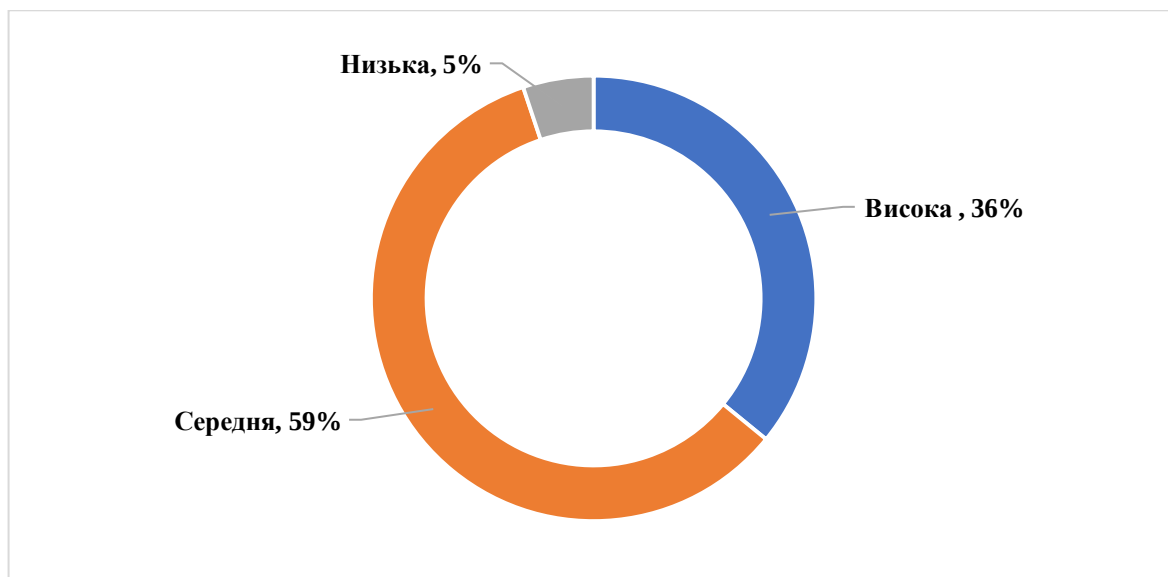


Рис. 2.5 Рівень самооцінки, %

Тобто, можна припустити, що більшість респондентів (59%) все ж таки мають адекватну самооцінку, занижена майже не спостерігається серед опитаних (всього 5%), а 36% за рахунок підвищеної самооцінки забезпечують собі резерви стресостійкості в тих несприятливих умовах, в яких вони знаходяться.

З метою *встановлення статистично значущих зв'язків між рівнем прояву стресостійкості в осіб дорослого віку та чинниками, які впливають на неї (третє завдання)* застосовано метод рангової кореляції r_s Спірмена. Розрахунок відбувався за допомогою Microsoft Excel (див. Додатки Б1-Б9). Слід зазначити, що рівень стресостійкості є змінна А, а рівень прояву чинників буде, відповідно, змінною В.

За результатами дослідження було встановлено статистично значущий зв'язок лише між рівнем прояву стресостійкості в осіб дорослого віку та таким чинником, як рівень тривожності (реактивної (ситуативної)). Важливо відзначити, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву стресостійкості в осіб дорослого віку та чинниками, які впливають на неї (табл. 2.4), а саме: особистісною тривожністю, суб'єктивним контролем (за всіма шкалами інтернальності: загальної, в області досягнень, в області невдач, в

сімейних відносинах, у професійних відносинах, в області міжособистісних відносин та стосовно здоров'я і хвороби), а також рівнем самооцінки.

Таблиця 2.4

Результати визначення статистично значущого зв'язку між рівнем прояву стресостійкості дорослих та чинниками, які впливають на неї (r_s – емпіричне значення)

Чинники, які впливають на рівень прояву стресостійкості	Стресостійкість
Реактивна (ситуативна) тривожність	$r_s = 0,5421$
Особистісна тривожність	$r_s = 0,2317$
Шкала загальної інтернальності (ІЗ)	$r_s = -0,106$
Шкала інтернальності в області досягнень (ІД)	$r_s = -0,039$
Шкала інтернальності в області невдач (ІН)	$r_s = -0,036$
Шкала інтернальності в сімейних відносинах (ІС)	$r_s = -0,225$
Шкала інтернальності у виробничих відносинах (ІВ)	$r_s = -0,048$
Шкала інтернальності в області міжособистісних відносин (ІМ)	$r_s = -0,101$
Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби (З)	$r_s = -0,07$
Самооцінка	$r_s = 0,1318$

Нижче подана таблиця, в якій зазначено критичні значення для 39 респондентів (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Таблиця критичних значень для $n=39$

n	p	
	0,05	0,01
39	0,32	0,41

Стресостійкість та реактивна (ситуативна) тривожність. Коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s) дорівнює 0,5421, що вказує на наявність позитивного взаємозв'язку між цими двома змінними. Позитивний напрямок кореляції свідчить про те, що особи з вищим рівнем реактивної (ситуативної) тривожності мають високі бали за шкалою стресостійкості, що свідчить про низьку здатність опиратися стресу, і навпаки. Отже, можна зробити висновок, що

в умовах війни рівень стресостійкості дорослих пов'язаний з їхньою реактивною тривожністю.

Стресостійкість та реактивна (ситуативна) тривожність. Коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s) дорівнює 0,2317, що вказує на те, що зв'язок між змінними присутній, але доволі слабкий (менший від критичного значення). Отже, можна зробити висновок, що особистісна тривожність має незначний вплив на здатність до протистояння стресу.

Стресостійкість та шкала загальної інтернальності. Коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s) між стресостійкістю та шкалою загальної інтернальності дорівнює -0,106. Це вказує на дуже слабкий взаємозв'язок між цими двома змінними. Близьке до нуля значення кореляції свідчить про те, що зміни в факторі загальної інтернальності не залежать від змін в стресостійкості.

Стресостійкість та шкала інтернальності в області досягнень. Коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s) між стресостійкістю та шкалою інтернальності в області досягнень дорівнює -0,039. Це вказує майже відсутній зворотній взаємозв'язок між цими двома змінними. Близьке до нуля значення кореляції свідчить про те, що зміни в факторі інтернальності в області досягнень не залежать від змін в стресостійкості.

Стресостійкість та шкала інтернальності в області невдач. Коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s) між стресостійкістю та шкалою інтернальності в області невдач дорівнює -0,036. Це вказує майже відсутній зворотній взаємозв'язок між цими двома змінними. Близьке до нуля значення кореляції свідчить про те, що зміни в факторі інтернальності в області невдач не залежать від змін в стресостійкості.

Стресостійкість та шкала інтернальності в сімейних відносинах. Коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s) між стресостійкістю та шкалою інтернальності в сімейних відносинах дорівнює -0,225. Це вказує на незначний позитивний взаємозв'язок між цими двома змінними. Це може вказувати на незначну значущість відчуття внутрішнього контролю та відповідальності за

сімейне благополуччя для зміцнення стресостійкості в складних умовах сьогодення.

Стресостійкість та шкала інтернальності у професійних відносинах. Коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s) між стресостійкістю та шкалою інтернальності у професійних відносинах дорівнює -0,048. Це вказує на майже відсутній негативний взаємозв'язок між цими двома змінними.

Стресостійкість та шкала інтернальності в області міжособистісних відносинах. Коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s) між стресостійкістю та шкалою інтернальності в області міжособистісних відносин дорівнює -0,101. Це вказує на незначний позитивний взаємозв'язок між цими двома змінними.

Стресостійкість та шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби. Коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s) між стресостійкістю та шкалою інтернальності стосовно здоров'я і хвороби дорівнює -0,07. Це вказує на майже відсутній негативний взаємозв'язок між цими двома змінними.

Стресостійкість та рівень самооцінки. Коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s) між стресостійкістю та рівнем самооцінки дорівнює 0,1318. Це вказує на незначний позитивний взаємозв'язок між цими двома змінними. Та показник взаємозв'язку достатньо низький, тому можна вважати його незначущим в умовах сьогодення.

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості в осіб дорослого віку

У рамках психологічних рекомендацій щодо розвитку і підтримки стресостійкості осіб дорослого віку нами було розроблено тренінгову програму «Розвиток стресостійкості осіб дорослого віку в умовах війни», зміст якої розгорнуто відображено в Додатку В.

Цільова аудиторія: особи дорослого віку (20-25 осіб).

Актуальність тематики. Актуальність тренінгової програми зумовлена необхідністю комплексної психологічної підтримки дорослих осіб в умовах тривалого перебування у кризовому стані. Сучасна соціокультурна ситуація та

виклики воєнного стану висувають підвищені вимоги до емоційної стійкості дорослого, який змушений поєднувати професійні обов'язки з роллю психологічної опори для їхніх родин. В умовах постійної невизначеності, безпекових ризиків та інтенсивного робочого навантаження дорослі стають вразливими до хронічної тривоги та професійного вигорання, що безпосередньо впливає на якість виконуваних обов'язків. Оскільки стан емоційної напруги знижує когнітивну ефективність та здатність до швидкого прийняття рішень, оволодіння конкретними інструментами саморегуляції та стабілізації стає не просто особистою потребою, а професійною необхідністю. Життя в умовах сьогодення вимагає вміння орієнтуватися в несподіваних ситуаціях, моделювати варіанти можливих наслідків оточуючих подій та ситуацій.

Даний тренінг спрямований на те, щоб перетворити теоретичне розуміння природи стресу на практичні навички розвитку стресостійкості, опанування тривожності, що дозволить учасникам зберігати внутрішній ресурс, ефективно взаємодіяти у кризових ситуаціях та забезпечувати стабільне робоче та родинне середовище навіть у нестабільних умовах.

Мета тренінгової програми – дослідити рівень стресостійкості та чинників, що на неї впливають, в учасників групи та підвищити рівень здатності опиратися стресу.

Завдання тренінгової програми:

1. Ознайомити учасників із поняттями «стрес», «стресостійкість», «тривожність», «самооцінка», «локус-контроль» та їхнім впливом на діяльність осіб дорослого віку.
2. Проаналізувати особливості прояву стресостійкості у дорослих та чинники, які впливають на неї.
3. Навчити використовувати базові техніки розвитку стресостійкості у осіб дорослого віку, а також техніки регуляції рівня чинників, що на неї впливають.
4. Розвинути навички усвідомлення власних ресурсів та опор.

Очікувані результати:

1. Учасники сформулюють чітке розуміння понять «стресостійкість»

2. Усвідомлять особливості прояву стресостійкості у дорослих людей та чинників, що на неї впливають.

3. Особисто пройдуть техніки розвитку стресостійкості та техніки коригування рівня чинників, що на неї впливають та сформулюють вміння застосовувати їх для стабілізації свого психологічного стану у ситуаціях, коли виникатиме така потреба.

4. Відкриють для себе спектр власних ресурсів для підтримання стресостійкості та стабільності в умовах невизначеності і стресу.

Тренінгова програма складається з п'яти занять, спрямованих на теоретичне розуміння стресу, оволодіння практичними техніками стабілізації емоційного стану, корекцію локус-контролю та підвищення самооцінки.

Таблиця 2.6

Структура тренінгової програми

№ з/п	Назва тренінгового заняття	Кількість акад. год.
1.	Заняття 1. «Теоретичні основи стресостійкості»	2
2.	Заняття 2. «Розвиток стресостійкості осіб дорослого віку»	3
3.	Заняття 3. «Профілактика тривожності осіб дорослого віку»	2
4.	Заняття 4. «Коригування локус-контролю з метою посилення стресостійкості осіб дорослого віку»	3
5.	Заняття 5. «Адекватна самооцінка – запорука підтримки стресостійкості осіб дорослого віку»	2
Разом		12 акад. год

Обладнання: фліпчарт або дошка, маркери, папір формату А4, стікери, ручки, проектор або екран для демонстрації матеріалів, за можливості – спокійна музика для релаксаційних вправ, роздатковий матеріал, столи, стільці.

Під час розробки програми підвищення рівня стресостійкості були враховані доказові підходи до корекції її рівня, зокрема, когнітивно-

поведінковий підхід, теорію емоційної обробки, підхід в межах позитивної психології та психотерапії, елементи арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії та інші.

Ключові вправи та техніки, що були використані в програмі:

Дихальні вправи. Використовуються техніки «4-7-8» або «Квадрат» для фізіологічного зниження збудження нервової системи та «собаче дихання» для зняття напруги.

Техніки заземлення: Вправа «5-4-3-2-1» допомагає зменшити рівень емоцій через органи чуття.

Білатеральна стимуляція: Вправа «Крила метелика», заснована на методах терапії EMDR, використовується для швидкого самозаспокоєння та подолання нервового напруження.

Робота з емоціями та самооцінкою: Вправи «Вулкан», «Мої ресурси», «Чарівна крамниця» та «Емоційна гімнастика» сприяють рефлексії агресії, пошуку внутрішніх ресурсів та розвитку впевненості.

Когнітивні техніки: Модель «Вікно толерантності» та вправа «Коло мого впливу» допомагають раціонально розподіляти психологічну енергію та концентруватися на тому, що можна контролювати.

Візуалізація та аутотренінг: Вправа «Берег моря» та метод «Ніготь великого пальця» застосовуються для глибокої релаксації та програмування стану спокою.

Програма використовує різноманітні методи, включаючи групові дискусії, арттерапевтичні елементи, фізичні та дихальні вправи, що дозволяє учасникам отримати комплексний набір інструментів для підтримки психічного здоров'я та адаптації до складних життєвих обставин.

Загальний обсяг тренінгу складає 12 акад. год.

Контроль за ефективністю вивчення тренінгу передбачає опитування учасників тренінгу за допомогою анкети «Аналіз ефективності роботи тренінгу». Окрім того, подано список рекомендованої літератури, вивчення якої допоможе розширити та поглибити знання учасників тренінгу з означеної проблеми. Викладання тренінгової програми призначено для працівників закладів освіти та

всіх осіб дорослого віку, хто перебуває під впливом хронічного стресу, тривожності.

ВИСНОВКИ

В магістерській роботі наведено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження особливостей розвитку стресостійкості в осіб дорослого віку.

Проведено теоретичний огляд наукових праць щодо феномену стресостійкості.

Розкрито сутність поняття «стресостійкість» як системну властивість особистості, що ґрунтується на поєднанні вроджених і набутих психофізіологічних рис. Це розуміння охоплює як особистісні, так і поведінкові виміри, відображаючи здатність витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, регулювати власні емоції та ефективно брати участь у життєвій діяльності без негативного впливу на здоров'я.

З метою більш глибокого розуміння механізмів формування та прояву стресостійкості, досліджено основні підходи до вивчення феномену стресостійкості: від нейробиології і нейрохімії до екологічного, трансактного та регуляторного підходів. Було відзначено, що, якщо екологічний та трансактний (як наслідок розвитку когнітивної концепції стресу Р.Лазаруса та С.Фолкмана) підходи за Т. Ларіною дозволяють вирішувати питання, пов'язані з оптимізацією діяльності й усуненням об'єктивних джерел стресу, то регуляторний підхід вказує на можливість індивідуалізації засобів надання психологічної допомоги, ґрунтуючись на знаннях про вид станів, що підлягають корекції і профілактиці.

Відрізняючись за своєю теоретичною основою, методологією та фокусом дослідження, вони висвітлюють різні кути зору на складну природу здатності людини протистояти стресу.

Вивчення психологічних характеристик особливості прояву стресостійкості у дорослих осіб дозволив уточнити розуміння сутності цього поняття, а також систематизувати його ключові ознаки та складові. У процесі дослідження було розкрито специфіку адаптаційних можливостей дорослих і визначено комплекс чинників (соціальних та особистісних), що безпосередньо

впливають на рівень їхньої стійкості до деструктивних зовнішніх впливів, до стресу.

У сучасній психології стресостійкість зазвичай розглядають через призму двох вимірів: як стабільну індивідуальну рису (фундаментальна здатність особистості зберігати рівновагу) та як динамічну реакцію на конкретні обставини (здатність до ефективної мобілізації в окремій ситуації). Тому для глибинного розуміння резильєнтності важливо розмежовувати стійкість як сформовану рису характеру та як актуальний стан опанування стресу в реальному часі.

Визначено систему чинників, які впливають на рівень розвитку стресостійкості. Підкреслено, що до суб'єктивних (психологічних) чинників стресостійкості належать: індивідуально-психологічні особливості, індивідуальна витривалість і функціональний діапазон можливостей окремих систем організму, інтернальність-екстернальність, адаптивність, Я-концепція, мотивація, ціннісні орієнтації, здатність до емоційного контролю, емоційні комунікативні бар'єри, довіра. До об'єктивних чинників належать: параметри стресової ситуації, час перебування в стресових середовищах, фізіологічний вік, стать, соціальна підтримка, ізоляція, наявність родичів тощо. З метою подальшого дослідження було відібрано такі особистісні якості, як тривожність, локус-контроль та самооцінка.

Для визначення рівня прояву стресостійкості в осіб дорослого віку нами було підібрано методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге), яка спрямована для дослідження загального рівня стресостійкості.

З метою визначення системи відібраних чинників (тривожність, локус-контроль, самооцінка), які впливають на рівень прояву стресостійкості в осіб дорослого віку, було підібрано три опитувальники: методика визначення рівня тривожності (Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)); методика визначення рівня суб'єктивного контролю «Рівень

суб'єктивного контролю Дж. Роттера»; методика «Шкала самооцінки Розенберга».

Емпіричне дослідження проводилося в період 2025-2026 року за допомогою Google Forms. У дослідженні приймало участь 39 осіб дорослого віку. Для отримання загальної уяви про респондентів була розроблена анкета-паспортичка. Вона була додана в он-лайн форму перед опитувальниками (посилання в Додатку А).

Аналіз результатів показав, що переважна більшість опитаних респондентів (56%, 22 особи) мають максимально високий рівень стресостійкості і 8% (3 особи) – високий рівень, а це означає, що вони однозначно стійкі до нових стресових ситуацій. У свою чергу, 21% (8 осіб) опитаним притаманний низький рівень стресостійкості. Це означає, що вони мають низьку здатність до відновлення, адаптації, їм важко пристосовуватися до стресових ситуацій та напружень. Важливо відмітити той факт, що лише у 15% (6 осіб) респондентів мають пороговий рівень стресостійкості. Тобто, це свідчить про загальний переважно позитивний стресостійкий стан досліджуваних навіть в складних умовах, які викликає зараз війна.

Встановлено, що лише % (1 особа) респондентів мають низький рівень реактивної тривожності, у 41% (16 осіб) – високий рівень реактивної тривожності, у 56% (22 особи) – помірний рівень реактивної тривожності. Ці дані вказують на те, що значна частина учасників дослідження відчуває тривогу в ситуативних обставинах. При цьому, рівень особистісної тривожності розподілився порівну у респондентів між низьким, середнім та високим рівнем (по 33%, тобто по 13 осіб відповідно).

Доведено, інтернальний тип за Шкалою загальної інтернальності (ІЗ) спостерігається у 10% (4 особи) опитуваних, норма – у 21% (8 осіб). Екстернальний тип виявлено у 69% (27 осіб) опитаних. Тобто, це свідчить про низький показник за шкалою ІО і відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Таким людям важко помічати зв'язок між своїми діями і значущими для них подіями життя, вважати себе здатними контролювати цей зв'язок і вони

вважають, що більшість подій і вчинків є результатом випадку або не залежать від їх особистих дій.

Аналіз результатів дослідження показав, що низька самооцінка спостерігається лише у 5% (2 особи) опитуваних, висока або надмірна – у 36% (14 осіб), середня або адекватна самооцінка – у 59% (23 особи) респондентів. Тобто, можна припустити, що більшість респондентів (59%) все ж таки мають адекватну самооцінку, занижена майже не спостерігається серед опитаних (всього 5%), а 36% за рахунок підвищеної самооцінки забезпечують собі резерви стресостійкості в тих несприятливих умовах, в яких вони знаходяться.

Встановлено статистично значущий зв'язок лише між стресостійкістю та таким чинником, як рівень тривожності (реактивної (ситуативної)). Важливо відзначити, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між стресостійкістю та іншими чинниками, а саме: особистісною тривожністю, суб'єктивним контролем (за всіма шкалами інтернальності: загальної, в області досягнень, в області невдач, в сімейних відносинах, у професійних відносинах, в області міжособистісних відносин та стосовно здоров'я і хвороби), а також рівнем самооцінки.

Розроблено психологічні рекомендації для осіб дорослого віку щодо підвищення рівня стресостійкості. З метою підвищення рівня стресостійкості було розроблено тренінгову програму «Розвиток стресостійкості осіб дорослого віку в умовах війни» (Додаток В), яка спрямована на те, щоб перетворити теоретичне розуміння природи стресу на практичні навички розвитку стресостійкості, опанування тривожності, що дозволить учасникам в подальшому зберігати внутрішній ресурс, ефективно взаємодіяти у кризових ситуаціях та забезпечувати стабільне робоче та родинне середовище навіть у нестабільних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4267>
2. Варій М. Й. Психологія особистості. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Центр учбової літератури. 2008. 592 с. URL: <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/2129>
3. Великий антистресовий гід: вправи, техніки, поради. URL: <https://osvitoria.media/opinions/velykyj-antystresovyj-gid-vpravy-tehniky-ta-porady/>
4. Відновлення ментального здоров'я та підвищення стресостійкості дієвими техніками самодопомоги. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/guides/restoring-mental-health-and-increasing-resilience-with-effective-self-help-techniques>
5. Вправи, які допоможуть розвинути стресостійкість. URL: <https://naurok.com.ua/vpravi-yaki-dopomozhut-rozvinuti-stresostiykist-450880.html>
6. Грекало М. Психологічні прийоми зменшення рівня тривожності. Психологічні предиктори соціального розвитку особистості в сучасних умовах освітнього середовища : зб. тез І Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю, 21 лист. 2024 р. – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, Вид-во «Політехніка», 2024. 174 с. С. 48–50. URL: https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2025/01/Zbirnyk-tez-konferentsii-Psykhol_predyktory_-2024_compressed.pdf
7. Гриньова Н. В. Чинники та складові стресостійкості особистості. Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях: матеріали п'ятих Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 22 квітня 2022 р. ред. кол.: Сафін О. Д. та ін. Умань. С. 27–29. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/15292>
8. Даниляк О., Маринець С. А., Заячівська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці наукового товариства ім. Шевченка.

Медичні науки. Лікарський збірник, 2016, № 45, Т. 28. С. 27–40. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pntsh_lik_2016_45_28_4

9. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – П., 2013. 172 с. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5250/1/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B1%D0%B0_%D0%A2_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf

10. Дьоміна, Ж., Омельчук О. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. Серія 15, № (12(172)). С. 73–77. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1587/1563>

11. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

12. Іванцанич В. В. Стресостійкість: чинники та особливості прояву в учнівській молоді. Актуальні проблеми психології, Т. 9, № 13. С.116–124. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i13/14.pdf>

13. Калюжна Є. М., Житкевич, А. О. Тривожність як фактор опанувальної поведінки особистості. Наукові перспективи. № (12(42)). С. 811–822. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/issue/view/200>

14. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений, 2021. № 1 (89). С. 28–32. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/146/140>

15. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості / В. М. Корольчук // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. № 26. С.183–192. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nsspp_2011_26_22

16. Корявець Н. Внутрішні передумови розвитку резильєнтності особистості. Психологічні предиктори соціального розвитку особистості в сучасних умовах освітнього середовища : зб. тез І Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю, 21 лист. 2024 р. – Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, Вид-во «Політехніка», 2024. 174 с. С. 75–77. URL: https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2025/01/Zbirnyk-tez-konferentsii-Psykhol_predyktory_-2024_compressed.pdf

17. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. Соціальна психологія. Юридична психологія, Габітус, 2020. № 18. Т. 1. С. 112–116 URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/04fb74f1-2ab9-40bd-9442-b609f1a96ced/content>

18. Кудінова М. Емпіричне дослідження рівнів стресостійкості студентів з особливими освітніми потребами. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/download/1319/1810/1863>

19. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений, 2019. № 3(67). С. 137–143. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/2799/2772>

20. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. № 2. 2020. С.132–138. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-18>

21. Кузікова, С., Щербак, Т. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. Психологічний журнал, 2022. № 8, С. 39–46. URL:

22. Ларіна Т. О. Роль життєстійкості в оптимізації самоздійснення особистості / Т. О. Ларіна // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2010. №. 24. С. 137–146. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nsspp_2010_24_15

23. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник. Київ : ДП «НБЦ «Пріоритети», 2016. 36 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/16413/1/N_Lebid_Stresostiikist_NDLKL.pdf

24. Максимець А. Самооцінка як чинник стратегії поведінки особистості у ситуації конфлікту. Психологічні предиктори соціального розвитку особистості в сучасних умовах освітнього середовища : зб. тез І Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю, 21 лист. 2024 р. – Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, Вид-во «Політехніка», 2024. 174 с. С. 90–93. URL: https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2025/01/Zbirnyk-tez-konferentsii-Psykhol_predyktory_-2024_compressed.pdf

25. Мельник Н.М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія, 2016. Т. 21. № 3(41). С. 194–203 URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vonuu_psi_2016_21_3_23

25. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Рэй). URL: <https://vseosvita.ua/library/metodika-opredelenia-stressoustojcivosti-i-socialnoj-adaptacii-holmsa-i-raye-24013.html>

26. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. Открытые информационные и компьютерные интегрированные технологии, 2008. № 39. С. 248–252. URL: <http://dspace.library.khai.edu/xmlui/handle/123456789/4471>
27. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf
28. Нестеренко Ю. Розвиток життєстійкості в умовах війни. С. 111–113. URL: https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2025/01/Zbirnyk-tez-konferentsii-Psykhol_predyktory_-2024_compressed.pdf
29. Носова О. В. психологічні чинники стресостійкості особистості. Габітус. № 69, Т. 1. 2025. С. 191–196. URL: http://habitus.od.ua/journals/2025/69-2025/part_1/35.pdf
30. Опитувальник УСК (рівень суб'єктивного контролю) Джуліана Роттера. URL: http://psychologis.com.ua/oprosnik_rottera.htm
31. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 476 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715403/1/%D0%9A%D0%A0%D0%98%D0%97%D0%98-2019%20%3D03-21.pdf>
32. Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт.2023р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. 265 с. URL:

http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/17373/1/Osobystist%20suspilstvo%20viina_2023.pdf

33. Помилуйко В. К. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Т. 2, № 5. С. 50–55. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1153/1099>

34. Пономаренко Т., Шишин А. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. Вісник Львівського національного університету. 2023. № 16. С. 64–71. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf

35. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

36. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2019. 203 с. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u175/monografiya_stresostiykist_0.docx

37. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2023. 266 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf

38. Радзімовська О. В. Резильєнтність як важливий ресурс особистості в умовах нестабільного світу. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/20241.pdf>

39. Ришко, Г. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2013. № 22. С. 493–509. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/159588/158821>

40. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч.посібн. - К.: Кондор, 2009. 276 с. URL: http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/adanps.pdf
41. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. 360 с. URL: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/890/Savchin.pdf
42. Сапольські Роберт М. Чому зебри не страждають на виразку/ пер. з англ. О. Лобасова. Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула, 2023. 400 с.
43. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с. URL: <https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2021/05/%D0%92%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-3.pdf>
44. Соціально-психологічні особливості дорослої людини: інформаційнометодичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти / автори-укладачі: О. І. Бондарчук, Т. В. Ткач, Н. В. Гордієнко, С. В. Казакова, А. С. Москальова О. О. Нежинська Н. І. Пінчук.; Ун-т менеджменту освіти НАПН України. – К., 2015. 48 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/%D0%86%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4.%20%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8_%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA_9.01.2015.pdf
45. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. ГАБІТУС, 2023. № 48. С. 60–69. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/10.pdf>

46. Стельмахук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2014. № 4. С. 189–198. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Pippo_2014_4_23

47. Стельмахук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт: дис... канд.психол. наук: спец. 19.00.01. К., 2019. 217 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2019/02/%D0%A1%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%AC%D0%9C%D0%90%D0%A9%D0%A3%D0%9A-%D0%A5%D0%A0%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%98%D0%9D%D0%90-%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F-.pdf>

48. Стельмахук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології, 2015. № 29. С. 671–684. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158387/157742>

49. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ. Олени Замойської. Київ, Книголав, 2022. 272 с.

50. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова; К., 2021. 190 с. URL: https://uacademic.info/ua/document/0421U101401#google_vignette

51. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2018. № 1(38). С. 44–47. URL: <https://miljournals.knu.ua/index.php/visnuk/article/view/441/454>

52. Топ 10 дієвих вправ на формування стресостійкості. URL: https://bortg.gov.ua/sites/boratyn.ukraina.org.ua/files/inline-files/top_10_dievikh_vprav_dlya_formuvannya_stresostiykosti_.pdf
53. Тренінгове заняття: Стресостійкість, синдроми професійного та емоційного вигорання, збереження психічного здоров'я учителя. URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-stresostiykist-sindromi-profesiynogo-ta-emociynogo-vigorannya-zberezhennya-psihichnogo-zdorov-ya-uchitelya-351053.html>
54. Тютюнник Л. Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. Габітус, 2020. №13. С. 158–163. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/28.pdf
55. Федорчук С. В. Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу кваліфікованих спортсменок. Спортивна медицина фізична терапія та ерготерапія. 2023. Травень. С. 28–34. URL: https://www.researchgate.net/publication/371182245_Lokus_kontroly_ak_osobistisni_j_resurs_podolanna_stresu_kvalifikovanih_sportsmenok
56. Чабан О. С. Стрес та тривога: від нейрохімії до клініки. Що це дає лікарю практику? Український медичний часопис. 2023. № 1 (153). URL: <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.153.241916>
57. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 275 с. URL: https://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2020/SHEVCHENKORymma_diser_pas.pdf
58. Шкала самооцінки Розенберга. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії URL: . www.i-cpt.org.ua
59. Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>

60. Як впоратися зі стресом: інструкція-комікс від BOO3. URL: <https://osvitoria.media/experience/yak-vporatysya-zi-stresom-instruktsiya-komiks-vid-vooz/>
61. Alonso-Tapia J., Rodríguez-Rey R. Coping, personality and resilience: Prediction of subjective resilience from coping strategies and protective personality factors. *Behavioral Psychology*. 2019. № 27. № 3. P. 375–389. URL: <https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/12/02.Alonso-Tapia-27-3oa-1.pdf>.
62. Averill J.R. A tale of two Snarks: emotional intelligence and emotional creativity compared / J. R. Averill // *Psychological Inquiry*. – 2004. – № 15. – P. 228–233. URL: <https://people.umass.edu/jra/studiesofemotion/articles/creativity/TwoSnarks.pdf>
63. Block J.H., Block J. The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposium on Child Psychology*. Erlbaum; Hillsdale; NJ, 1980. № 13. P. 39–101. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=883125>
64. Bracha, S. (2004). Freeze, flight, fight, fright, faint: adaptationist perspectives on the acute stress response spectrum. *CNS Spectrum*. № 9 (9). P. 679 – 685. URL: <https://doi.org/10.1017/S1092852900001954>
65. Carstensen L. L. Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity / L. L. Carstensen, D. M. Isaacowitz, S. T. Charles // *American Psychologist*. – 1999. – № 54. – P. 165–181. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1999-10334-001>
66. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience // S. Folkman (ed.). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. N.Y.: Oxford University Press, 2011b. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2010-25086-007>
67. Kocjan G.Z., Kavčič T., Avsec A. Resilience matters: Explaining the association between personality and psychological functioning during the COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical and Health Psychology*. 2021. № 21. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260020300661> (26).

44. Lasarus, R. & Folkman, S. (1984), Stresss. appraisal and coping. Springer, New York. 456 p. URL: [https://books.google.com.ua/books/about/Stress Appraisal and Coping.html?id=i-ySQQuUpr8C&redir_esc=y](https://books.google.com.ua/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.html?id=i-ySQQuUpr8C&redir_esc=y)
68. Lazarus R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. New York, 1991. P. 189 – 206.
69. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress / S. Maddi // The Journal of Positive Psychology, 2006. № 1(3). P. 160–168. URL: <https://aec6905spring2013.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/01/maddi-2006-hardiness-the-courage-to-grow-from-stresses.pdf>
70. Selye Hans STRESS AND THE GENERAL ADAPTATION SYNDROME BRInA MEDICALJOURNAL, JUNE 17, 1950. URL: <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>

ДОДАТКИ

Додаток А

Форми для опитування

Google – опитувальники для працівників ліцею, а саме осіб дорослого віку.

URL:

<https://docs.google.com/forms/d/1nIqvD6gQOGYNX6RLGgPmgrpK6MTkq9ewADLreRwnmasM/edit>

Рис. 1 - Excel форма опитування та форма з відповідями респондентів

The image displays two screenshots of a Google Forms survey interface. The top screenshot shows the survey form titled "Опитування на рівень стресостійкості, а також чинників, які на неї впливають (тривожності, локус-контролю, самооцінки)". The form includes a description: "Вітаю. Мене звати Світлана Гаркуша. В цій формі представлені опитувальники для визначення рівня: стресостійкості, а також чинників, які на неї впливають (тривожності, локус-контролю, самооцінки) у осіб середнього дорослого віку. Пройходження цієї форми може зайняти приблизно 20 хвилин. Перед тим, як перейти до опитувальників, будь ласка, заповніть невеличку анкету:". The bottom screenshot shows the "Відповіді" (Responses) tab, indicating 39 responses. It includes a section for "Ваше ім'я та прізвище (за бажанням може бути змінено)" with 34 responses, listing names such as Тетяна Стеценко, Лапіна Юлія Олександрівна, Лілія Шевченко, Ольга Бараненко, Неля, Андрій Лазебний, and Креслова Наталія Миколаївна.

Додаток Б1

Кореляція опитування рівня стресостійкості і рівня реактивної (РТ) та особистісної (ОТ) тривожності

№ з/п	Стресостійкість (змінна А)		Показники рівня РТ (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d ²	№ з/п	Показники рівня ОТ (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d ²
	Інд. знач.	ранг	Інд. знач.	ранг				Інд. знач.	ранг		
1	234	30,0	51	28,5	1,5	2,25	1	46	29	1,0	1
2	106	20,0	32	5	15,0	225	2	43,5	16	4,0	16
3	0	3,5	34	9	-5,5	30,25	3	44	21	-17,5	306,25
4	183	23,0	54	32,5	-9,5	90,25	4	42	7,5	15,5	240,25
5	211	29,0	58	35	-6,0	36	5	52	38	-9,0	81
6	202	27,0	43	18	9,0	81	6	44	21	6,0	36
7	0	3,5	33	7	-3,5	12,25	7	44	21	-17,5	306,25
8	191	24,0	35	10	14,0	196	8	46	29	-5,0	25
9	201	26,0	43	18	8,0	64	9	47	33	-7,0	49
10	107	21,0	45,5	24	-3,0	9	10	44	21	0,0	0
11	31	10,0	40	15,5	-5,5	30,25	11	47	33	-23,0	529
12	97	19,0	59	36,5	-17,5	306,25	12	43	13	6,0	36
13	1968	39,0	70	39	0,0	0	13	54	39	0,0	0
14	77	16,0	44	20,5	-4,5	20,25	14	42	7,5	8,5	72,25
15	714	37,0	69	38	-1,0	1	15	47	33	4,0	16
16	29	9,0	45	22,5	-13,5	182,25	16	47	33	-24,0	576
17	0	3,5	36	11	-7,5	56,25	17	44	21	-17,5	306,25
18	53	12,5	43	18	-5,5	30,25	18	41	4,5	8,0	64
19	389	33,0	53	30	3,0	9	19	46	29	4,0	16
20	210	28,0	48	26	2,0	4	20	47,5	36	-8,0	64
21	0	3,5	37	12	-8,5	72,25	21	43	13	-9,5	90,25
22	88	18,0	38,5	14	4,0	16	22	42	7,5	10,5	110,25
23	701	36,0	30	2	34,0	1156	23	43	13	23,0	529
24	53	12,5	31	3,5	9,0	81	24	47	33	-20,5	420,25
25	526	34,0	47,5	25	9,0	81	25	40	2	32,0	1024
26	0	3,5	33	7	-3,5	12,25	26	44	21	-17,5	306,25
27	63	14,0	51	28,5	-14,5	210,25	27	44	21	-7,0	49
28	25	8,0	31	3,5	4,5	20,25	28	44	21	-13,0	169
29	80	17,0	45	22,5	-5,5	30,25	29	40	2	15,0	225
30	368	32,0	56	34	-2,0	4	30	41	4,5	27,5	756,25
31	251	31,0	40	15,5	15,5	240,25	31	42	10	21,0	441
32	606	35,0	54	32,5	2,5	6,25	32	51	37	-2,0	4
33	194	25,0	59	36,5	-11,5	132,25	33	45	26	-1,0	1
34	75	15,0	44	20,5	-5,5	30,25	34	40	2	13,0	169
35	0	3,5	50	27	-23,5	552,25	35	44	21	-17,5	306,25
36	125	22,0	29	1	21,0	441	36	43	13	9,0	81
37	12	7,0	33	7	0,0	0	37	43	13	-6,0	36
38	758	38,0	53,5	31	7,0	49	38	45,5	27	11,0	121
39	40	11,0	38	13	-2,0	4	39	42	7,5	3,5	12,25
780	8968	780	1736	780		4524	780	1734,5	780		7591
n=	39						n=	39			
Σd ² =	4524						Σd ² =	7591			
r _s емт =	0,542105						r _s емт =	0,2316802			
r _s емт ≥ r _s кр, змінні А і В пов'язані							Змінні А і В не пов'язані				

Додаток Б2

*Кореляція опитування рівня стресостійкості і рівня загальної
інтернальності (I3)інтернальності (I3)*

№ з/п	Стресостійкість (змінна А)		Показники рівня ІО (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d ²
	Інд. знач.	ранг	Інд. знач.	ранг		
1	234	30,0	14	22	8,0	64
2	106	20,0	40	36,5	-16,5	272,25
3	0	3,5	29	33	-29,5	870,25
4	183	23,0	1	9	14,0	196
5	211	29,0	-4	5,5	23,5	552,25
6	202	27,0	12	20	7,0	49
7	0	3,5	11	18	-14,5	210,25
8	191	24,0	21	24,5	-0,5	0,25
9	201	26,0	-6	4	22,0	484
10	107	21,0	-2	7	14,0	196
11	31	10,0	3	11,5	-1,5	2,25
12	97	19,0	22	26,5	-7,5	56,25
13	1968	39,0	-8	2,5	36,5	1332,25
14	77	16,0	40	36,5	-20,5	420,25
15	714	37,0	-1	8	29,0	841
16	29	9,0	8	16	-7,0	49
17	0	3,5	15	23	-19,5	380,25
18	53	12,5	3	11,5	1,0	1
19	389	33,0	33	35	-2,0	4
20	210	28,0	12	20	8,0	64
21	0	3,5	-4	5,5	-2,0	4
22	88	18,0	22	26,5	-8,5	72,25
23	701	36,0	25	29	7,0	49
24	53	12,5	60	39	-26,5	702,25
25	526	34,0	21	24,5	9,5	90,25
26	0	3,5	5	13	-9,5	90,25
27	63	14,0	6	14	0,0	0
28	25	8,0	29	33	-25,0	625
29	80	17,0	-11	1	16,0	256
30	368	32,0	26	30,5	1,5	2,25
31	251	31,0	10	17	14,0	196
32	606	35,0	12	20	15,0	225
33	194	25,0	7	15	10,0	100
34	75	15,0	26	30,5	-15,5	240,25
35	0	3,5	-8	2,5	1,0	1
36	125	22,0	24	28	-6,0	36
37	12	7,0	29	33	-26,0	676
38	758	38,0	2	10	28,0	784
39	40	11,0	56	38	-27,0	729
780	8968	780	580	780		10923
n=	39					
Σd ² =	10923					
r _{s емп}	-0,1056					

rs емп менше за критичне, змінні А і В не пов'язані

№ з/п	Стресостійкість (змінна А)		Показники рівня ІД (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d²
	Інд. знач.	ранг	Інд. знач.	ранг		
1	234	30,0	0	10,5	19,5	380,25
2	106	20,0	12	29,5	-9,5	90,25
3	0	3,5	12	29,5	-26,0	676
4	183	23,0	1	14,5	8,5	72,25
5	211	29,0	-10	2	27,0	729
6	202	27,0	4	19,5	7,5	56,25
7	0	3,5	5	22	-18,5	342,25
8	191	24,0	7	24,5	-0,5	0,25
9	201	26,0	1	14,5	11,5	132,25
10	107	21,0	0	10,5	10,5	110,25
11	31	10,0	-6	5	5,0	25
12	97	19,0	5	22	-3,0	9
13	1968	39,0	-8	4	35,0	1225
14	77	16,0	16	32,5	-16,5	272,25
15	714	37,0	3	17,5	19,5	380,25
16	29	9,0	3	17,5	-8,5	72,25
17	0	3,5	4	19,5	-16,0	256
18	53	12,5	-1	8	4,5	20,25
19	389	33,0	5	22	11,0	121
20	210	28,0	-3	7	21,0	441
21	0	3,5	-4	6	-2,5	6,25
22	88	18,0	9	26	-8,0	64
23	701	36,0	16	32,5	3,5	12,25
24	53	12,5	26	39	-26,5	702,25
25	526	34,0	17	34,5	-0,5	0,25
26	0	3,5	-12	1	2,5	6,25
27	63	14,0	1	14,5	-0,5	0,25
28	25	8,0	11	27	-19,0	361
29	80	17,0	1	14,5	2,5	6,25
30	368	32,0	7	24,5	7,5	56,25
31	251	31,0	12	29,5	1,5	2,25
32	606	35,0	12	29,5	5,5	30,25
33	194	25,0	0	10,5	14,5	210,25
34	75	15,0	18	36,5	-21,5	462,25
35	0	3,5	0	10,5	-7,0	49
36	125	22,0	19	38	-16,0	256
37	12	7,0	17	34,5	-27,5	756,25
38	758	38,0	-9	3	35,0	1225
39	40	11,0	18	36,5	-25,5	650,25
780	8968	780	209	780		10267,5
n=	39					
Σd²=	10267,5					
r _s емп	-0,0392					

rs емп менше за критичне, змінні А і В не пов'язані

№ з/п	Стресостійкість (змінна А)		Показники рівня ІН (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d²
	Інд. знач.	ранг	Інд. знач.	ранг		
1	234	30,0	6	29,5	0,5	0,25
2	106	20,0	16	39	-19,0	361
3	0	3,5	-2	7	-3,5	12,25
4	183	23,0	-1	10,5	12,5	156,25
5	211	29,0	-4	4,5	24,5	600,25
6	202	27,0	1	17	10,0	100
7	0	3,5	-2	7	-3,5	12,25
8	191	24,0	7	32,5	-8,5	72,25
9	201	26,0	-1	10,5	15,5	240,25
10	107	21,0	9	35,5	-14,5	210,25
11	31	10,0	3	23	-13,0	169
12	97	19,0	7	32,5	-13,5	182,25
13	1968	39,0	-1	10,5	28,5	812,25
14	77	16,0	9	35,5	-19,5	380,25
15	714	37,0	-4	4,5	32,5	1056,25
16	29	9,0	0	14,5	-5,5	30,25
17	0	3,5	4	26	-22,5	506,25
18	53	12,5	2	19,5	-7,0	49
19	389	33,0	6	29,5	3,5	12,25
20	210	28,0	4	26	2,0	4
21	0	3,5	2	19,5	-16,0	256
22	88	18,0	7	32,5	-14,5	210,25
23	701	36,0	3	23	13,0	169
24	53	12,5	11	37	-24,5	600,25
25	526	34,0	4	26	8,0	64
26	0	3,5	5	28	-24,5	600,25
27	63	14,0	-2	7	7,0	49
28	25	8,0	0	14,5	-6,5	42,25
29	80	17,0	2	19,5	-2,5	6,25
30	368	32,0	7	32,5	-0,5	0,25
31	251	31,0	-5	2,5	28,5	812,25
32	606	35,0	0	14,5	20,5	420,25
33	194	25,0	-1	10,5	14,5	210,25
34	75	15,0	-5	2,5	12,5	156,25
35	0	3,5	0	14,5	-11,0	121
36	125	22,0	-6	1	21,0	441
37	12	7,0	2	19,5	-12,5	156,25
38	758	38,0	3	23	15,0	225
39	40	11,0	14	38	-27,0	729
780	8968	780	100	780		10235,5
n=	39					
Σd²=	10235,5					
r _{s емп}	-0,036					

rs емп менше за критичне, змінні А і В не пов'язані

[illegible]

[illegible]

№ з/п	Стресостійкість (змінна А)		Показники рівня ІМ (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d²
	Інд. знач.	ранг	Інд. знач.	ранг		
1	234	30,0	8	39	-9,0	81
2	106	20,0	5	36	-16,0	256
3	0	3,5	0	21	-17,5	306,25
4	183	23,0	1	26	-3,0	9
5	211	29,0	-6	3	26,0	676
6	202	27,0	-3	9,5	17,5	306,25
7	0	3,5	-4	7	-3,5	12,25
8	191	24,0	4	34	-10,0	100
9	201	26,0	-5	5	21,0	441
10	107	21,0	-8	1	20,0	400
11	31	10,0	-4	7	3,0	9
12	97	19,0	0	21	-2,0	4
13	1968	39,0	-2	12,5	26,5	702,25
14	77	16,0	5	36	-20,0	400
15	714	37,0	1	26	11,0	121
16	29	9,0	2	29	-20,0	400
17	0	3,5	3	32	-28,5	812,25
18	53	12,5	0	21	-8,5	72,25
19	389	33,0	0	21	12,0	144
20	210	28,0	-3	9,5	18,5	342,25
21	0	3,5	-2	12,5	-9,0	81
22	88	18,0	0	21	-3,0	9
23	701	36,0	1	26	10,0	100
24	53	12,5	-1	16	-3,5	12,25
25	526	34,0	2	29	5,0	25
26	0	3,5	-4	7	-3,5	12,25
27	63	14,0	-2	12,5	1,5	2,25
28	25	8,0	3	32	-24,0	576
29	80	17,0	5	36	-19,0	361
30	368	32,0	-2	12,5	19,5	380,25
31	251	31,0	-1	16	15,0	225
32	606	35,0	-6	3	32,0	1024
33	194	25,0	3	32	-7,0	49
34	75	15,0	0	21	-6,0	36
35	0	3,5	0	21	-17,5	306,25
36	125	22,0	2	29	-7,0	49
37	12	7,0	-1	16	-9,0	81
38	758	38,0	-6	3	35,0	1225
39	40	11,0	6	38	-27,0	729
780	8968	780	-9	780		10878
n=	39					
Σd²=	10878					
r _s емп	-0,101					

rs емп менше за критичне, змінні А і В не пов'язані

№ з/п	Стресостійкість (змінна А)		Показники рівня 3 (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d ²
	Інд. знач.	ранг	Інд. знач.	ранг		
1	234	30,0	6	35	-5,0	25
2	106	20,0	-6	4	16,0	256
3	0	3,5	2	22,5	-19,0	361
4	183	23,0	2	22,5	0,5	0,25
5	211	29,0	2	22,5	6,5	42,25
6	202	27,0	0	16	11,0	121
7	0	3,5	0	16	-12,5	156,25
8	191	24,0	-2	13	11,0	121
9	201	26,0	1	18	8,0	64
10	107	21,0	-4	9,5	11,5	132,25
11	31	10,0	-4	9,5	0,5	0,25
12	97	19,0	8	38,5	-19,5	380,25
13	1968	39,0	6	35	4,0	16
14	77	16,0	2	22,5	-6,5	42,25
15	714	37,0	2	22,5	14,5	210,25
16	29	9,0	5	31,5	-22,5	506,25
17	0	3,5	2	22,5	-19,0	361
18	53	12,5	2	22,5	-10,0	100
19	389	33,0	8	38,5	-5,5	30,25
20	210	28,0	2	22,5	5,5	30,25
21	0	3,5	-2	12	-8,5	72,25
22	88	18,0	-4	9,5	8,5	72,25
23	701	36,0	-6	4	32,0	1024
24	53	12,5	0	16	-3,5	12,25
25	526	34,0	-6	4	30,0	900
26	0	3,5	-5	7	-3,5	12,25
27	63	14,0	5	31,5	-17,5	306,25
28	25	8,0	-1	14	-6,0	36
29	80	17,0	-6	4	13,0	169
30	368	32,0	3	28	4,0	16
31	251	31,0	-4	9,5	21,5	462,25
32	606	35,0	-6	4	31,0	961
33	194	25,0	7	37	-12,0	144
34	75	15,0	3	28	-13,0	169
35	0	3,5	5	31,5	-28,0	784
36	125	22,0	5	31,5	-9,5	90,25
37	12	7,0	3	28	-21,0	441
38	758	38,0	-9	1	37,0	1369
39	40	11,0	6	35	-24,0	576
780	8968	780	22	780		10572,5
n=	39					
Σd ² =	10572,5					
r _{s емп}	-0,0701					

rs емп менше за критичне, змінні А і В не пов'язані

№ з/п	Стресостійкість (змінна А)		Показники рівня РТ (змінна В)		d (ранг А – ранг В)	d²
	Інд. знач.	ранг	Інд. знач.	ранг		
1	234	30,0	17	10,5	19,5	380,25
2	106	20,0	24	33	-13,0	169
3	0	3,5	23	31,5	-28,0	784
4	183	23,0	15	6	17,0	289
5	211	29,0	20	24	5,0	25
6	202	27,0	7	1	26,0	676
7	0	3,5	20	24	-20,5	420,25
8	191	24,0	25	35,5	-11,5	132,25
9	201	26,0	25	35,5	-9,5	90,25
10	107	21,0	13	3,5	17,5	306,25
11	31	10,0	18	13,5	-3,5	12,25
12	97	19,0	9	2	17,0	289
13	1968	39,0	13	3,5	35,5	1260,25
14	77	16,0	23	31,5	-15,5	240,25
15	714	37,0	19	19	18,0	324
16	29	9,0	17	10,5	-1,5	2,25
17	0	3,5	19	19	-15,5	240,25
18	53	12,5	19	19	-6,5	42,25
19	389	33,0	21	28	5,0	25
20	210	28,0	20	24	4,0	16
21	0	3,5	19	19	-15,5	240,25
22	88	18,0	26	38	-20,0	400
23	701	36,0	27	39	-3,0	9
24	53	12,5	21	28	-15,5	240,25
25	526	34,0	19	19	15,0	225
26	0	3,5	15	6	-2,5	6,25
27	63	14,0	18	13,5	0,5	0,25
28	25	8,0	21	28	-20,0	400
29	80	17,0	15	6	11,0	121
30	368	32,0	19	19	13,0	169
31	251	31,0	25	35,5	-4,5	20,25
32	606	35,0	18	13,5	21,5	462,25
33	194	25,0	19	19	6,0	36
34	75	15,0	21	28	-13,0	169
35	0	3,5	16	8,5	-5,0	25
36	125	22,0	25	35,5	-13,5	182,25
37	12	7,0	18	13,5	-6,5	42,25
38	758	38,0	21	28	10,0	100
39	40	11,0	16	8,5	2,5	6,25
780	8968	780	746	780		8578
n=	39					
Σd²=	8578					
r _s емп	0,13178					

rs емп менше за критичне, змінні А і В не пов'язані

Додаток В

ТРЕНІГОВА ПРОГРАМА «РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Заняття 1. «Теоретичні основи стресостійкості». Тривалість 2 акад.години.

Вступ. Час: 10 хв. Вступне слово ведучого. Озвучення теми та мети корекційно-розвивальної програми та обговорення її структури та тривалості. Діалог щодо правил роботи в групі.

Основними правилами роботи в групі будуть такі:

- Активність підтримується.
- Звернення одне до одного на ім'я.
- Відсутня критика.
- Правило піднятої руки.
- Щирість.
- Безоціночне сприйняття.
- Повага до думок інших.
- Дотримання правил.

Очікування "Дерево очікувань". Час: 10 хвилин

Мета: формування очікувань відносно тренінгового заняття.

Матеріали: Самоклеїні папірці (стікери), приладдя для письма, тематичне панно «Дерево наших очікувань». Будь ласка, сформулюйте та запишіть на стікерах свої головні очікування: що саме ви прагнете отримати від усього навчального курсу та від сьогоднішньої зустрічі зокрема, і розмістіть свої записи на загальному плакаті «Дерево наших очікувань», створюючи спільний образ майбутніх результатів групи.

Вправа на знайомство "Моє ім'я". Час: 10 хвилин

Мета: самопрезентація через візуальні образи та розкриття внутрішнього значення імені.

Матеріали: А4, набори фломастерів та кольорових олівців.

Коли кожен із присутніх відрекомендувався, аудиторії пропонується творче завдання. Учасникам потрібно замислитися над енергетикою та сенсом свого імені, а потім втілити цей образ на папері. Малюнок «Моє ім'я» має передати суть імені через метафори, символи або асоціативні об'єкти. Після завершення художнього етапу організовується колективний перегляд та обговорення створених робіт, де кожен за бажанням може прокоментувати свій малюнок. Обговорення робіт.

Вправа "Прогноз погоди". Час: 10 хвилин.

Мета: зрозуміти настрій учасників.

Матеріали: А4, набори кольорових олівців, маркери або фломастери.

Кожному учаснику пропонується відобразити свій поточний стан через метафору погоди. На папері слід створити ескіз, що візуалізує внутрішні відчуття: у когось це може бути «повний штіль» чи «сонячне небо», а в іншого – «густий туман», «злива» чи навіть «штормовий фронт».

Теоретичний блок: Зміст та ознаки стресостійкості (15 хвилин)

Пропозиція висловити своє розуміння стресостійкості.

Міні-лекція «Стресостійкість як динамічний процес». Розуміння сутності стресостійкості як динамічного процесу, що дозволяє особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, є важливим підґрунтям для дослідження цього феномену.

Розмежування понять: «дистрес» (руйнівний) та «еустрес» (корисний, активуючий).

Стрес – це не просто нервові напруження, це неспецифічна (не пов'язана з конкретною причиною, тобто однакова на різноманітні подразники) фізіологічна реакція організму на будь-який зовнішній вплив, позитивний (еу-стрес) чи негативний (ди-стрес), що вимагає подальшої адаптації організму, причому ці впливи можуть бути реальними чи уявними

Стресостійкість – системна характеристика людини, що ґрунтується на сукупності вроджених і набутих психофізіологічних властивостей, що складаються з особистісних і поведінкових компонентів і проявляється в здатності витримувати великі інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, керувати своїми емоціями, успішно здійснювати життєдіяльність без шкідливих наслідків для здоров'я

Визначення стресостійкості (резильєнтності) не як відсутності стресу, а як здатності відновлюватися після випробувань.

Ознаки стресостійкої особистості. Розгляд чотирьох компонентів:

Фізичний (здатність тіла швидко релаксувати).

Емоційний (усвідомлення своїх почуттів без їх придушення).

Когнітивний (гнучкість мислення, відсутність «катастрофізації»).

Поведінковий (здатність діяти конструктивно, а не завмирати).

Аналітичний блок: Чинники та особливості дорослого віку (15 хвилин)

Групове обговорення «Специфіка стресостійкості особи дорослого віку». Короткий розгляд того, чому дорослі реагують на стрес інакше, ніж інші вікові категорії.

Аналіз чинників впливу.

Внутрішні: самооцінка, локус-контроль, тривожність, темперамент.

Зовнішні: підтримка оточуючих, безпекова ситуація по області, інформаційне перенасичення.

Теоретична модель «Вікно толерантності»: Розбір механізмів, через які надмірна тривожність блокує раціональне мислення, виштовхуючи нас із «зони психологічного комфорту». Важливо наголосити: у 2025 році, в умовах постійних викликів (як-от повітряні тривоги), цей «коридор стійкості» природним чином звужується у кожного. Такий стан є адекватною відповіддю організму на небезпеку. Головна мета заняття – віднайти персональний «шлях повернення» до рівноваги.

Практичний блок: Методи та інструменти стабілізації (15 хвилин)

Класифікація технік. Систематизація вправ: «швидка допомога» (для негайної стабілізації в моменті) та «стратегічний ресурс» (тривале зміцнення психіки).

Демонстрація та відпрацювання 2-х базових технік:

Дихальна техніка «4-7-8» або «Квадрат» (фізіологічний вплив на зниження рівня збудження нервової системи).

Техніка заземлення «5-4-3-2-1» (заземлення, зменшення рівня емоцій через органи чуття).

Роз'яснення процесу з позиції нейробіології (перемикання з мигдалеподібного тіла на префронтальну кору).

Завершення та рефлексія (5 хвилин)

Узагальнення пройденого матеріалу. Вправа «Валіза в дорогу». Кожен пригадує один теоретичний аспект або вправу, яку він бере з собою в майбутнє для використання. Завершальне слово тренера. Взаємна подяка.

Заняття 2. «Розвиток стресостійкості осіб дорослого віку». Тривалість 3 акад. години.

Мета: рефлексія опанування способами керування стресовими станами і розслаблення, пошуку внутрішніх опор і ресурсів для підвищення емоційної стійкості.

Обладнання: папір (A4), письмове приладдя, набори для творчості (фломастери або олівці), аудіодобірка класичної музики, невеликий дзвіночок.

Вступна частина. Час: 15 хвилин.

Знайомство та створення довірливої атмосфери. Модератор ініціює дискусію про те, як кожен учасник трактує поняття «стресостійкість».

Мета: Згуртувати присутніх, підготувати їх до подальшої взаємодії, розкрити механізми функціонування психіки в екстремальних умовах та узгодити спільне визначення психологічної стійкості

Вправа-криголам «Мій барометр тривоги». Присутні мають суб'єктивно визначити поточний ступінь психологічної напруги (за 10-бальною системою), використовуючи жести

або лаконічні коментарі. Короткий аналіз отриманих відповідей допомагає оцінити загальний емоційний фон групи.

Вправа «Треба». Час: 20 хв.

Мета: Осмислення власної професійної ідентичності, аналіз рівня компетентності та дослідження емоційного відгуку на слово «мушу».

Хід проведення:

Зобразіть на весь паперовий лист об'ємний мішок. Зробіть на ньому напис – «Треба». Заповніть цей простір переліком усіх справ та завдань, які ви змушені виконувати у своїй роботі (враховуйте не лише посадову інструкцію, а й реальні щоденні виклики). На мить заплющте очі й уявіть цей мішок перед собою. Подумки закиньте його за спину і спробуйте пройти з ним певну дистанцію. Прислухайтеся до власних відчуттів: що ви відчуваєте у тілі та на душі? Занотуйте ці враження. Проаналізуйте список і викресліть ті пункти, відмова від яких не зашкодить вашій якості роботи та професійному статусу. Погляньте, наскільки зменшився вміст вашого «мішка». Знову оцініть свій рівень самопочуття після «полегшення» вантажу. Обговорення.

Вправа «Вулкан». Час: 20 хв.

Мета: рефлексія власної агресії та вивчення безпечних способів розвантаження емоційної напруги.

Хід проведення. Спробуйте уявити образ вулкана та перенести його на папір. Використовуйте всю палітру доступних кольорів. Якщо вам бракує певного відтінку для передачі емоцій, не соромтеся звернутися по допомогу до колег і позичити необхідний олівець.

Яким є буденне життя вашого вулкана?

Яку текстуру, температуру та колір має його лава?

Як саме він взаємодіє з цією розпеченою масою всередині?

Чи властиво йому стримувати енергію та накопичувати її в глибині?

Яким чином відбувається процес виверження (стихійно чи контролювано)?

Які наслідки для довкілля та оточуючих має його активність?

Вправа «Крила метелика». Час: 20 хв.

Мета: білатеральна стимуляція, опанування методики швидкого самозаспокоєння та подолання нервового напруження. Ця техніка базується на методах терапії EMDR (десенсибілізація та переробка рухом очей).

Хід проведення. Техніку можна реалізувати у будь-якому зручному положенні – сидячи або стоячи. Учасники схрещують руки на рівні грудей, поклавши долоні на протилежні плечі або передпліччя (права рука на ліве, ліва – на праве), створюючи подобу «самообіймів». За командою психолога «Метелик розправляє крила», присутні починають по чергово й м'яко поплескувати себе по плечах у комфортному для себе темпі. Цикл активних рухів триває від 30 до 60 секунд, після чого слідує фаза спокою (10–20 секунд). Вправа повторюється тричі при збереженні природного ритму дихання.

«Розмістіться якнайзручніше. Схрестіть руки перед собою, обійнявши плечі так, ніби ваші руки – це тендітні крила метелика. Уявіть, що він щойно приземлився і на мить завмер. Тепер метелик починає рух: по черзі, м'яко та ритмічно торкайтеся долонями своїх плечей. Відчуйте власний темп. Коли пролунає дзвіночок – зупиніться, нехай метелик знову відпочине. Після сигналу ми відновимо рух. Ми зробимо три такі серії. Не забувайте дихати спокійно та глибоко».

Руханка «Оплески». Час: 5 хв.

Мета: Фізичне розвантаження, зняття емоційної втоми та формування доброзичливої атмосфери в групі.

Хід проведення. Ведучий просить учасників сісти в коло. Психолог по черзі називає певні навички, захоплення, особисті якості або мрії. Ті присутні, до кого стосується озвучене твердження, мають підвестися зі своїх місць. Решта групи в цей час вітає їх гучними та щирими аплодисментами. Після кожного етапу учасники повертаються на стільці («Прошу встати тих, хто захоплюється вишиванням»). (Оплески!) «Дякую, присаджуйтеся».

«Підведіться, будь ласка, ті, хто впевнено почувається на гірських лижах». (Оплески!)
«Встаньте всі, хто отримує задоволення від перегляду серіалів». «Чекаємо на тих, хто прагне опанувати гру у великий теніс»).

Вправа «Ніготь великого пальця» (антистресова релаксація). Час: 20 хв.

Мета: опанування навичками антистресової релаксації.

Інформація для психолога: вправа підходить для коротких пауз під час діяльності, для самостійного використання вдома при ознаках перевтоми.

Хід проведення: Миттєва релаксація

Підготовчий етап.

Зробіть глибокий вдих. Видихаючи, тричі візуалізуйте та подумки промовте кожен цифру для поступового розслаблення:

«Три (пауза). Три (пауза). Три (пауза)»

«Два (пауза). Два (пауза). Два (пауза)»

«Один (пауза). Один (пауза). Один (пауза)»

Програмування

Метод «Ніготь великого пальця» – при появі втоми або відчуття напруги.

Подумки промовте: «Щоразу, коли я легким дотиком вказівного пальця натискаю на ніготь великого пальця, мій розум і тіло миттєво поринають у стан приємного спокою». У цей момент злегка натисніть вказівним пальцем на ніготь великого. Уявіть, як хвиля розслаблення розтікається по тілу. Повільно відпустіть палець, відчуваючи ще глибший релакс.

Знову легке натискання – і повільне послаблення... Спробуйте відчути максимальну легкість у м'язах. Уявіть, як ваше тіло розслабляється ще більше. Порахуйте від одного до п'яти та розплющіть очі. Для закріплення рефлексу рекомендується виконати весь цикл тричі. Техніка стає ефективнішою з кожним наступним разом.

Вправа-візуалізація «Берег моря». Час: 20 хв.

Мета: відновлення ресурсу, подолання виснаження, стабілізація стану.

Хід проведення: Прийміть максимально зручну позу та м'яко заплющіть очі. Виконайте три цикли глибокого дихання: вдих – спокій, видих – звільнення... Перенесіться уявою на морське узбережжя... Прислухайтеся до ритму хвиль, споглядаючи, як вода наближається до берега і знову відступає... З кожним рухом хвиль ви відчуваєте, як тривоги розчиняються, поступаючи місцем глибокому умиротворенню. Пробудьте в цьому моменті стільки, скільки вам потрібно... Відчувши цілковиту рівновагу, подумки залиште берег і, коли відчуєте готовність, повільно розплющіть очі».

Заклучна частина.

Останній штрих.

Якщо ви заздалегідь очікуєте поразки – ви вже переможені.

Якщо ви переконані, що не впораєтесь – успіх омине вас стороною.

Зневіра у власних силах – це прямий шлях до невдачі.

Адже досвід підказує: будь-яке велике досягнення бере свій початок у волі людини, і результат завжди визначається налаштуванням нашого розуму.

Якщо ви відчуваєте себе аутсайдером – ви ним станете.

Вашим думкам потрібен високий політ, щоб ви могли піднятися над обставинами.

Шлях до перемоги починається з непохитної віри у власну цінність.

У життєвих змаганнях не завжди перемагає найміцніший чи найшвидший.

Тріумфатором рано чи пізно стає той, хто щиро вірить: «Я це можу».

Р. Волдо Емерсон

Ведучий і учасники дякують один одному за проведену роботу, підтримку, розуміння та співпрацю.

Заняття 3. «Профілактика тривожності осіб дорослого віку». Тривалість 2 акад. години.

Мета: опанування техніками розслаблення; тренування в ситуації, що викликає тривогу; пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі; опанування навичками оптимізовувати емоційний стан та долати страх, тривогу.

Обладнання: листки формату А4, фліп-чарт/дошка, маркер, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій.

Вступна частина. Час: 5 хв.

Мета: створення комфортної атмосфери.

Який настрій?

З чим прийшли?

Вправа «Сильні сторони». Час: 10 хв.

Мета: розвиток впевненості.

Хід проведення: Використовуючи особистісні якості, написати, чого б, завдяки цим якостям, могли б досягти у житті, як вони допоможуть вам досягти успіху у повсякденній діяльності тощо.

Обговорення.

Вправа «Супервчитель». Час: 15 хв.

Мета: розвиток впевненості в собі, своїх можливостях.

Хід проведення: Поділ учасників на 2 групи.

Кожна група одержує завдання: скласти портрет «супервчителя», який успішно впорається у будь-якій ситуації. Зробити це треба, дотримуючись двох умов:

- 1) кожна якість повинна належати комусь із присутніх;
- 2) у кожного учасника слід запозичити хоча б одну якість.

Отримані портрети обговорюються. Узагальнення: риси групи вивішуються на фліп-чарті.

Техніка «Непотрібне - продишайте». Час: 10 хв.

Мета: навчити оптимізовувати емоційний стан при відчутті напруги, страху не справитись з ситуацією.

Інструкція психолога та хід проведення: «За поганим настроєм, непевністю, безпідставною тривогою та страхами ховаються, як правило, невидимі зовні напруження гортані, глотки, діафрагми та черевного пресу. Ви не можете зняти це вольовими зусиллями, прямим розслабленням м'язів, але тут можуть допомогти спеціальні дихальні вправи.

Щоб продихати страх, тривогу та інші емоції, виконайте «собаче дихання» (швидке й поверхнєве, горлом, через рот). Кілька хвилин такого дихання – і «непотрібні» емоції зникають. Іноді цього не вистачає, тоді потрібно додати вібрацій на вдиху. Зробіть кілька повних вдихів і видихів, потім затримайте повітря на вдиху та зробіть до десяти рухів діафрагмою. Відбувається масаж внутрішніх органів і спадає напруження там, де іншим шляхом домогтися розслаблення не вдається».

Вправа «Мої ресурси». Час: 20 хв.

Мета: пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі.

Хід проведення: «Поділіть лист паперу на дві частини. В одній частині напишіть: «Чим я можу похвалитися». У цій частині запишіть ті свої якості та характеристики, якими ви можете гордитися та вважаєте своїми сильними сторонами. Коли перша частина вправи буде виконана, у другій частині листа напишіть «Чим ці якості можуть допомогти мені у роботі (повсякденному житті)». Навпроти кожної своєї сильної сторони напишіть, чим вона зможе допомогти вам. Бажаючі можуть озвучити результати виконання вправи.

Емоційна гімнастика. Час: 10 хв.

Мета: зняти фізичне та емоційне навантаження, створення позитивного мікроклімату в групі.

Хід проведення:

1. порадіти як ... (королева, однорічна дитина, лисиця, солдат, балерина, лев, горобець);
2. посидіти як... (бджола на квітці, наїздник на коні, пасажир у «Мерседесі»); пострибати як ... (кенгуру, кінь);
3. здивуватися як ... (немовля, професор);
4. насупитись як ... (осіння хмара, розсерджений вчитель);
5. посміхнутися як ... (весняне сонце, радісна дитина, кіт на сонечку).

Аутогенне тренування (аутотренінг). Час: 5 хв.

Мета: навчитись долати страх, тривожність.

Хід проведення: Образно подумки відтворити ситуацію, яка викликає неспокій або тривогу, і як тільки вона з'явиться, наказуючим тоном вимовити: «Стоп» або «Спокійно».

Відпрацювання.

Вправа «5, 4, 3, 2, 1». Час: 10 хв.

Мета: стабілізація емоційного стану.

Хід проведення: Потрібно на рахунок 5, 4, 3, 2, 1 виконати наступні кроки:

1. на «п'ять» – дихаю, п'ять спокійних вдихів і видихів;
2. на «чотири» – бачу (наприклад, ми вибираємо чотири об'єкти певного кольору – бачу зелену футболку, зелену траву, зелене дерево, зелений м'яч);
3. на «три» – чую (як дихаю, чую шум транспорту, чую власний голос);
4. на «два» – відчуваю (холод, тепло);
5. на «один» – я.

Заключна частина. Вправа "Подаруй усмішку. Я ЦЕ ЗМОЖУ". Час: 5 хвилин

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен повертається до свого сусіда праворуч та ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д. Тримуючись за руки, одночасно промовляємо «Я – спокійна, врівноважена, контролюю ситуацію. Я ЦЕ МОЖУ!»

Психолог цікавиться враженнями учасників від заняття, дякує за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Заняття 4. «Коригування локус-контролю з метою посилення стресостійкості осіб дорослого віку». Тривалість 3 акад. години.

Мета: опанування способами контролю стресових реакцій і зняття напруги, пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі.

Обладнання: листки формату А4, ручки, МАК «Пори року», комп'ютер з доступом до мережі Internet, підбірка класичних мелодій, маленький дзвіночок.

Вступна частина. Час: 10 хв.

Очікування. Хід проведення: Учасникам роздаються невеликі стікери (кольорові папірці), вирізані у формі листочків. Психолог просить написати на них, чого саме учасники чекають від заняття – «Від роботи я очікую ...». Потім всі по черзі промовляють свої очікування та прикріплюють на плакаті із зображенням великого дерева.

Вправа «Мої ресурси» (див. попереднє заняття). Час: 30 хв.

Вправа «Ресурсна самопідтримка» (метафоричні асоціативні картки «Пори року»).

Час: 30 хв.

Мета: пошук ресурсу.

Хід проведення. Серед розкладених метафоричних асоціативних зображень пропонується обрати три картки, що асоціюються з людьми, діями, заняттями, які допомагають підтримати себе у напружені моменти.

Обговорення. Як я підтримую себе?

Перегляд короткометражного мультфільму «Мета». Час: 30 хв.

Мета: осмислення та корекція власних думок та емоцій

Хід проведення:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=218&v=zWGrQE2WO6Y

Обговорення. Що допомагає прийти до цілі?

Вправа «Коло мого впливу». Час 30 хв.

Мета: формування внутрішнього локусу контролю, зниження відчуття безпорадності та раціональний розподіл психологічної енергії.

Матеріали: аркуші паперу, на яких заздалегідь намальовані два кола: маленьке всередині великого (мішень).

1. Етап: Понятійна підготовка (5 хвилини)

Тренер пояснює, що таке Локус контролю:

Зовнішній (екстернальний): переконання, що все залежить від долі, обставин, керівництва чи випадку. Це шлях до тривоги та пасивності.

Внутрішній (інтернальний): фокус на тому, що я можу змінити сам. Це шлях до стійкості.

2. Етап: Робота з колами (10 хвилин)

Учасникам пропонується виписати свої поточні турботи, розподіляючи їх за двома секторами:

Мале коло («Зона мого контролю»): Те, на що я безпосередньо впливаю.

Приклади для вчителя: мій тон голосу, режим мого сну, підготовка до уроку, мої реакції на новини, те, як я дбаю про себе в укрітті.

Велике коло («Зона турбот»): Те, що мене хвилює, але на що я не маю прямого впливу.

Приклади: тривалість повітряних тривог, рішення міністерства, настроїв батьків учнів, погода, глобальні політичні події.

3. Етап: Аналіз та переорієнтація (5 хвилин)

Тренер пропонує учасникам подивитися на «Зону турбот» і запитати себе: «Скільки відсотків моєї енергії я витрачаю на те, що не можу змінити?».

Головне завдання: Навмисно перенести фокус уваги на мале коло. Якщо вчитель хвилюється через безпеку в школі (велике коло), йому пропонується знайти в цьому малу частку контролю (наприклад, ще раз перевірити тривожну валізку або чітко вивчити алгоритм виходу до сховища).

4. Рефлексія

Як змінився ваш рівень тривоги, коли ви зосередилися лише на малому колі? Яку одну справу зі свого «Кола контролю» ви зробите вже сьогодні після тренінгу?

Заклучна частина. Вправа «Подаруй усмішку. Я ЦЕ МОЖУ».

Заняття 5. «Адекватна самооцінка – запорука підтримки стресостійкості осіб дорослого віку» Тривалість: 2 акад. години.

Мета: оволодіння навичками саморегуляції та гармонізації самооцінки через позитивні образи уяви; розвиток навичок впевненої поведінки; підвищення рівня мотивації.

Обладнання: листки формату А4, воскові олівці, роздаткові картки, обладнання для музичного супроводу, підбірка класичних мелодій.

Вступна частина. Час: 5 хв.

Інформаційне повідомлення. Час: 15 хв.

Неадекватна самооцінка зазвичай заважає об'єктивно сприймати реальність. Проте цей стан цілком піддається регулюванню. Існують різні психологічні способи, які стануть вам у нагоді в різних ситуаціях.

1. Не згадуйте провалів!

2. Пригадуйте саме успіх!

3. Пригадуйте відчуття впевненості в своїх силах!

4. Відчуття свободи, розкнутості (незалежно від того, з чим це було пов'язано)!

5. Важливо проникнутися почуттям власного везіння!

6. Не може бути, що вам немає що згадати!

Простий, але дуже ефективний спосіб – аутотренінг. Аутотренінг дозволяє людині створити потрібний настрій, досягти спокою. Формули аутотренінгу спрямовані на підсвідомість.

Вправа «Чарівна крамниця». Час: 15 хв.

Мета: стимулювання самопізнання.

Хід проведення: Ведучий пропонує уявити, що вони знаходяться в чарівній крамниці, де він – продавець. Кожен учасник може обміняти риси (мудрість, сміливість, чесність тощо), яких, на його думку, забагато і ними можна поділитися з іншими, або ті, яких він хоче позбутися, на риси, яких не вистачає. Обговорення.