

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

**ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ
В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ**

Кваліфікаційна робота

спеціальність 053 «Психологія»,

ОПП «Психологія»

здобувача освіти 2 курсу,

денної форми навчання

ОС «Магістр»

Микити ДОБРОВЕНКА

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної психології

Віталія МАРІНІНА

КИЇВ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ.....	11
1.1. Теоретичні підходи до розуміння резильєнтності особистості в сучасній психології.....	11
1.2. Психологічні особливості молоді в умовах хронічного стресу....	17
1.3. Концептуальна модель детермінації резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу.....	23
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ.....	32
2.1. Опис дизайну дослідження.....	32
2.2. Обґрунтування методик дослідження.....	34
2.3. Характеристика вибірки.....	40
Висновки до розділу 2.....	44
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ.....	47
3.1. Особливості резильєнтності та копінг стратегій молоді в умовах хронічного стресу	47
3.2. Індивідуально-психологічні відмінності осіб з різним рівнем сприйманого стресу.....	55

3.3. Особистісні чинники резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу та модель її детермінації.....	66
3.4. Практичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу.....	76
Висновки до розділу 3.....	80
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
ДОДАТКИ.....	98

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасній Україні проблема резильєнтності молоді набуває особливої актуальності у зв'язку з тривалим воєнним станом, який істотно змінює умови повсякденного життя, навчання, професійного становлення та особистісного розвитку. Молодий вік є періодом активного формування життєвих цінностей, ідентичності, уявлень про майбутнє, міжособистісних орієнтацій і способів подолання труднощів, тому в цей час тривалий стрес може мати особливо відчутний вплив на внутрішню стабільність особистості. Воєнна реальність створює для молоді ситуацію постійної напруги, у якій поєднуються безпекові загрози, переживання втрат, вимушені зміни звичного способу життя, нестабільність соціального середовища та невизначеність щодо майбутніх перспектив. За таких умов психологічне навантаження перестає бути короткочасною реакцією на окремі події та набуває характеру хронічного стресу, що супроводжує людину протягом тривалого часу.

Особливої уваги потребує той факт, що молодь змушена розв'язувати типові для свого вікового етапу завдання розвитку в обставинах, які самі по собі є дестабілізуючими. Йдеться про необхідність здобувати освіту, будувати професійні плани, підтримувати соціальні зв'язки, формувати автономність і відповідальність у той час, коли зовнішнє середовище позначене ризиком, непередбачуваністю та постійною зміною обставин. Унаслідок цього посилюється суперечність між природною потребою молодої людини в самореалізації, розвитку й плануванні майбутнього та реальною неможливістю повною мірою спиратися на стабільні соціальні умови.

У сучасному психологічному розумінні резильєнтність доцільно розглядати як складний інтегративний феномен, що формується у взаємодії особистісних ресурсів, способів інтерпретації труднощів, моделей

поведінкового реагування та індивідуальних механізмів саморегуляції. У зв'язку з цим особливого значення набуває аналіз тих чинників, які мають відношення до внутрішньої організації особистості та можуть виступати основою її стійкості в умовах хронічного стресу. Йдеться про особистісні риси, що визначають характер реагування на труднощі, емоційну стабільність, сумлінність, відкритість до нового досвіду, соціальну включеність та інші параметри, важливі для збереження адаптивного функціонування.

Для побудови дієвих програм психологічної підтримки важливо розуміти, які внутрішні особистісні ресурси потребують розвитку, які моделі реагування варто коригувати, а які механізми саморегуляції та подолання труднощів доцільно посилювати. Так, вивчення особистісних рис, копінг-стратегій, самоефективності та інших внутрішніх чинників дозволяє створити більш диференційовану основу для профілактики дезадаптації, емоційного виснаження та порушень психологічного функціонування у молодому віці.

Важливо враховувати й те, що молодь у сучасній Україні є неоднорідною за своїм життєвим досвідом, рівнем втрат, ступенем залученості до воєнної реальності, наявністю ресурсної підтримки та можливостями відновлення. Частина молодих людей переживає вимушене переміщення, розлуку з близькими, зміну місця навчання або роботи, порушення звичних соціальних зв'язків, інші стикаються з тривалою невизначеністю, очікуванням загрози, економічною нестабільністю чи зміною родинних ролей.

В умовах сучасної України така проблематика має особливу вагу, оскільки потреба у збереженні психологічної стійкості молоді є суспільно значущим завданням. Проблематика резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу та війни дедалі частіше привертає увагу як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Так, питання психологічної резильєнтності

особистості в умовах війни, її теоретичного осмислення та практичного значення висвітлено у працях О. М. Кокуна, О. Г. Білої, Т. В. Богдан, О. В. Куліша, М. І. Миськів, Ж. А. Олішевської, Л. О. Сіпко, М. В. Фомич та ін (Коkun, 2025; Біла et al., 2024). Соціально-психологічні чинники розвитку резильєнтності в умовах війни розглядали А. І. Стеценко та Л. В. Пінчук, а особливості психологічної резильєнтності студентської молоді в умовах воєнного стану аналізували К. Стрембіцька та О. Прокопенко (Стеценко & Пінчук, 2025; Стрембіцька, & Прокопенко, 2025). Взаємозв'язок між емоційним вигоранням і психологічними ресурсами студентів у кризових умовах досліджували Н. Д. Корольова та Я. В. Шаївська (Корольова & Шаївська, 2025). Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни стали предметом наукового аналізу О. В. Бацилевої, а питання психологічної допомоги молоді в умовах війни крізь призму переживання стресу порушували Н. І. Іванцев та Д. Ю. Максименко (Бацилева, 2025; Іванцев & Максименко, 2025). Організаційні стратегії розвитку резильєнтності в освітньому середовищі в умовах воєнного стану висвітлено у працях О. Безлюдного, О. Комара, Т. Капелюшної та А. Колісніченко (Безлюдний et al., 2024).

Серед зарубіжних авторів значний внесок у вивчення стресу, психологічної стійкості та ресурсів молоді зробили С. Vidal, М. Reinert, Т. Nguyen та Н. Jun, які розглядали роль хронічного стресу та дефіциту соціальної підтримки в емоційному неблагополуччі молоді (Vidal, Reinert, Nguyen & Jun, 2024). Ресурсні профілі травматизованої молоді, з урахуванням ідентичності, культури та внутрішніх ресурсів, аналізували О. Onyeka, J. Cheng, S. Sanei, S. Clark, C. Pinciotti та ін (Onyeka et al., 2025). Предиктори ризику та резильєнтності у молодих людей із досвідом вимушеного переміщення та травматизації досліджували L. Hinchey, R. Alahmad, K. Gorski, M. Jenuwine, N. Nugent та ін (Hinchey et al., 2025). Питання резильєнтності молоді в складних соціокультурних умовах

висвітлено також у праці O. Heid, M. Khalid, H. Smith, K. Kim, C. Wekerle та ін (Heid et al., 2022). Теоретичне осмислення резильєнтності до стресу та несприятливих обставин крізь призму позитивного афекту представлено у роботі L. Egan, H. Park, J. Lam та J. Gatt (Egan et al., 2024).

Попри зростання наукового інтересу до цієї проблематики, недостатньо цілісно розкритим залишається питання особистісних детермінант резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу сучасної України, де воєнний контекст, тривала невизначеність, інформаційне перевантаження та порушення життєвих перспектив створюють специфічні умови для формування або виснаження внутрішніх ресурсів особистості, що зумовлює необхідність подальшого вивчення ролі особистісних рис, копінг-стратегій, самоефективності та інших внутрішніх чинників у підтриманні психологічної стійкості молоді.

Мета дослідження — виявити особистісні детермінанти резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу.

Відповідно до мети були сформульовані **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення резильєнтності особистості та побудувати концептуальну модель її детермінації.
2. Визначити особливості резильєнтності та копінг стратегій молоді в умовах хронічного стресу.
3. Виявити індивідуально-психологічні відмінності осіб з різним рівнем сприйманого стресу.
4. Встановити особливості зв'язку резильєнтності молоді з особистісними рисами, самоефективністю, копінг-стратегіями
5. Побудувати модель детермінації резильєнтності молоді.
6. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу.

Об'єкт дослідження – резильєнтність особистості.

Предмет дослідження – особистісні детермінанти резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу.

Методи дослідження включають теоретичні, емпіричні та математико-статистичні:

теоретичні – аналіз використано для вивчення сучасних підходів до резильєнтності, синтез – для інтеграції наукових положень, узагальнення – для формулювання концептуальної моделі дослідження;

емпіричні – соціодемографічна анкета, «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)» (Школіна, Шаповал, Орлова, Кедик & Станіславчук, 2020), «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (Вельдбрехт & Тавровецька, 2022), «Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)» (Мельник & Станднік, 2023), «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)» (Яблонська, Верник & Гайворонський, 2023), «Опитувальник для вимірювання вигорання (BAT)» (Schaufeli, De Witte & Desart, 2019), «Опитувальник велика п'ятірка (BFI)» (Бурлачук & Корольов, 2000), «Шкала самооефективності (GSE)» (Галецька, 2024);

математико-статистичні – описова статистика застосована для характеристики вибірки та рівнів показників, критерій Краскела–Уоліса – для виявлення відмінностей між групами, кореляційний аналіз Спірмена – для встановлення взаємозв'язків між змінними, регресійний аналіз – для визначення предикторів та побудови моделі детермінації резильєнтності.

Емпірична база дослідження. В дослідженні взяли участь 82 особи, з яких 41 жінка та 41 чоловік. Середній вік вибірки склав 24,8 років (3,32 стандартне відхилення), при цьому віковий діапазон від 18 до 33 років. Всі учасники були проінформовані про етичні засади дослідження та дали згоду на обробку та подальший аналіз результатів опитування.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що

уточнено:

- зміст особистісних детермінант резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу через урахування взаємозв'язку особистісних рис, самоефективності, копінг-стратегій, тривожності та вигорання;
- роль самоефективності, сумлінності, емоційно фокусованого копіngu, тривожності та вигорання у детермінації резильєнтності молоді;

набули подальшого розвитку положення про:

- зв'язок резильєнтності з самоефективністю, копінг-стратегіями та рисами особистості;
- можливості підвищення резильєнтності молоді засобами психологічної підтримки.

Теоретична значущість роботи полягає у тому, що здійснено теоретичне узагальнення сучасних підходів до розуміння резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу та уточнено уявлення про її особистісні детермінанти. У роботі систематизовано наукові підходи до аналізу зв'язку резильєнтності з особистісними рисами, копінг-стратегіями, самооцінкою власних ресурсів і показниками емоційного неблагополуччя.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, фахівців освітньої сфери та інших спеціалістів, які працюють із молоддю в умовах тривалого стресового навантаження. Виявлені емпіричні закономірності та розроблені практичні рекомендації можуть бути використані для психологічної профілактики, діагностики, психологічного супроводу та розроблення програм підвищення резильєнтності молоді.

Достовірність і обґрунтованість наукових результатів забезпечено теоретико-методологічною обґрунтованістю вихідних положень дослідження, відповідністю обраних методів меті, завданням, об'єкту та

предмету роботи, використанням валідного психодіагностичного інструментарію, а також застосуванням адекватних методів математико-статистичної обробки емпіричних даних.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел, який налічує 85 найменувань. Загальний обсяг роботи склав 107 сторінок, при цьому друкованого основного тексту 86 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння резильєнтності особистості в сучасній психології

У сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається як складний і багатовимірний психологічний конструкт, що не має єдиного усталеного визначення, проте характеризується наявністю спільних змістових ознак, які дозволяють узагальнити різні теоретичні підходи. Аналіз сучасних досліджень показує, що більшість авторів сходяться на розумінні резильєнтності як здатності особистості до позитивної адаптації в умовах значущих труднощів або несприятливих життєвих обставин, при цьому підкреслюється, що поєднання фактору несприятливості та ефективного функціонування є визначальним для цього феномена (McKenna et al., 2021; van der Laan et al., 2023). У цьому контексті резильєнтність передбачає збереження або відновлення психологічного благополуччя, що проявляється у здатності підтримувати адаптивні форми поведінки та емоційного реагування навіть за умов тривалого впливу стресогенних чинників (Bartuska & Marques, 2021; Foster, 2020).

У вітчизняному психологічному дискурсі спостерігається помітне розширення підходів до осмислення резильєнтності, де увага зосереджується на умовах розвитку, чинниках формування та можливостях психологічної корекції. Таким чином, резильєнтність інтерпретується як динамічне особистісне утворення, що поєднує здатність до відновлення, адаптації та збереження внутрішньої цілісності в ситуаціях стресу, кризи чи психотравмувального впливу, а також як ресурс, який може цілеспрямовано розвиватися в межах психологічного супроводу та корекційної роботи

(Мельничук, 2024). У працях, присвячених основним науковим підходам до вивчення феномену резильєнтності, наголошується на множинності її теоретичних інтерпретацій, серед яких найбільш значущими є розуміння резильєнтності як риси особистості, як процесу подолання труднощів, як результату успішної адаптації та як інтегративної системної здатності особистості до самозбереження і самовідновлення, що в цілому дозволяє розглядати резильєнтність як відкриту психологічну систему, чутливу до життєвого досвіду, соціального контексту та внутрішніх ресурсів особистості (Юрчук, 2025; Солодчук, 2022).

Важливим уточненням сучасного розуміння резильєнтності є акцент на тому, що її формування починається задовго до безпосереднього зіткнення з критичною ситуацією і значною мірою пов'язане з якістю ранніх міжособистісних стосунків. У цьому зв'язку показовим є підхід, відповідно до якого батьківсько-дитячі взаємини розглядаються як одна з базових умов становлення резильєнтності підлітка, оскільки в безпечному емоційному контакті, підтримці, прийнятті та передбачуваності взаємодії закладаються засади довіри до світу, саморегуляції та здатності конструктивно реагувати на труднощі (Сичинська, 2022). Отже, резильєнтність постає і як результат взаємодії особистості з найближчим соціальним середовищем, передусім сімейним.

Подальший розвиток цього підходу пов'язаний із виокремленням психологічних чинників резильєнтності та умов її цілеспрямованого розвитку. У сучасних вітчизняних працях підкреслюється, що резильєнтність спирається на сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, до яких належать емоційна саморегуляція, здатність до реалістичної оцінки ситуації, смисложиттєві орієнтації, наявність життєвих цілей, надії, соціальної підтримки та навичок подолання труднощів (Радчук et al., 2025). Близькою є й позиція, у межах якої акцент робиться на психологічних чинниках розвитку резильєнтності особистості дорослого віку, що

додатково підкреслює універсальність цього феномена та його значущість у різні періоди життєвого шляху (Боровик & Сухенко, 2026). У прикладному вимірі проблема резильєнтності перетинається з дослідженнями подолання стресу, зокрема в екстремальних професійних умовах, де сучасні підходи до подолання стресу у військовослужбовців фактично спираються на ті самі засади, що й концепція резильєнтності, а саме мобілізацію внутрішніх ресурсів, підтримання психологічної рівноваги та збереження функціональності в ситуації тривалого напруження (Павлюченко & Павлюченко, 2025).

У низці досліджень підкреслюється, що резильєнтність формується через складний процес адаптації, який включає використання індивідуальних ресурсів, соціальної підтримки та когнітивно-емоційних механізмів регуляції (Hiebel et al., 2021; Kuntajak, 2024). Такий підхід дозволяє розглядати резильєнтність як результат взаємодії особистісних характеристик і контекстуальних факторів, що забезпечують підтримання функціонування або його відновлення після дії стресу. Різні дослідницькі традиції по-різному акцентують увагу на тих чи інших аспектах резильєнтності, що зумовлює існування різних моделей її інтерпретації та ускладнює формування універсального визначення (George et al., 2022).

Резильєнтність пов'язана із ширшим спектром факторів, серед яких важливе місце займають соціальні зв'язки, смисложиттєві орієнтації, здатність до саморегуляції та гнучкість мислення (Lau et al., 2021; Marazziti et al., 2024). У цьому контексті резильєнтність постає як інтегративна характеристика, яка відображає здатність особистості мобілізувати різні ресурси для подолання труднощів, що виходить за межі вузького розуміння її як простої психологічної стійкості або витривалості.

Важливим аспектом теоретичного аналізу є також відмежування резильєнтності від суміжних понять, які часто використовуються як взаємозамінні, проте мають відмінний зміст. На відміну від стресостійкості,

яка здебільшого описує здатність витримувати вплив стресу без значних порушень функціонування, резильєнтність включає активний процес відновлення або навіть розвитку після негативного досвіду (Merchant et al., 2022). У свою чергу, копінг розглядається як сукупність стратегій подолання труднощів, тоді як резильєнтність охоплює ширший рівень інтеграції цих стратегій у загальну систему адаптації особистості (Lau et al., 2021). Від адаптації резильєнтність відрізняється тим, що передбачає збереження внутрішньої цілісності та здатність до позитивних змін у відповідь на виклики. Психологічне благополуччя виступає радше результатом або показником ефективної резильєнтності, ніж її складовою, що підкреслює функціональну роль цього конструкта у підтриманні психічного здоров'я (Zhao et al., 2024).

Відсутність єдиного визначення відображає багатовимірність цього феномена і підкреслює необхідність подальшого уточнення його змісту та критеріїв вимірювання в межах сучасної психологічної науки.

У межах рисового підходу резильєнтність пов'язується з індивідуальними властивостями, що підвищують імовірність конструктивного реагування на труднощі, однак сучасні огляди показують, що такого пояснення недостатньо для опису реальних траєкторій психологічного відновлення, оскільки однакові особистісні ресурси можуть виявляти різну ефективність залежно від типу стресора, часової тривалості навантаження та доступності соціальної підтримки (Wille et al., 2025). Так, у новіших роботах дедалі переконливіше утверджується процесуальне бачення резильєнтності, згідно з яким виникає як динамічний спосіб взаємодії особистості із середовищем, що змінюється під впливом повторюваних викликів, накопичення досвіду та перебудови ресурсів у часі (Godara et al., 2022). Така логіка особливо виразно простежується в моделях, де резильєнтність описується через різні траєкторії реагування на стрес, серед яких виділяють підтримання відносно стабільного функціонування,

поступове відновлення після порушення рівноваги та конструктивну перебудову, що супроводжується розвитком нових способів саморегуляції та адаптації (Godara et al., 2022). У цьому контексті резильєнтність уже не ототожнюється зі звичайною витривалістю, оскільки йдеться про здатність змінювати способи функціонування так, щоб зберігати психологічну цілісність у нових умовах.

Окрему лінію сучасного теоретизування становлять моделі, у яких резильєнтність трактується як результат адаптації, що виявляється через збереження психічного здоров'я, соціальної включеності, академічного або професійного функціонування попри високий рівень ризику. Такі моделі є важливими, оскільки зміщують увагу з потенційних ресурсів на реальні наслідки адаптаційного процесу, але новітні дослідження демонструють, що результативний підхід також має обмеження, якщо фіксує лише кінцевий стан і не враховує механізмів, завдяки яким цей стан досягається (Bezek et al., 2024). Також все частіше використовуються багатовимірні моделі, які поєднують кілька доменів функціонування і дозволяють розглядати резильєнтність як сукупність взаємопов'язаних проявів у психологічній, соціальній та діяльнісній сферах. Показово, що у дослідженнях молоді резильєнтність уже описується через різні профілі адаптації, коли високе психологічне відновлення не завжди супроводжується однаково високою соціальною або академічною стійкістю, що підсилює аргумент на користь багаторівневих моделей цього феномена (Bezek et al., 2024).

Суттєвим зрушенням у сучасній теорії є перехід до інтегративних моделей, у яких резильєнтність розглядається як результат взаємодії індивідуальних і контекстуальних ресурсів. У системних оглядах, присвячених резильєнтності в пізньому віці, показано, що найпродуктивнішим є системний підхід, який розподіляє чинники резильєнтності на макросередовищні, мезосоціальні, мікроіндивідуальні та

біофізіологічні рівні, оскільки така модель дозволяє описати механізми їх включення в адаптаційний процес (Jacob et al., 2025). Подібний напрям підтримують і моделі, розроблені для аналізу резильєнтності в умовах колективної травми, де доведено, що суто внутрішньоособистісні пояснення виявляються недостатніми, якщо не враховуються реляційні, спільнотні та соціокультурні процеси, через які людина відновлює відчуття безпеки, безперервності досвіду та контролю над власним життям (Niyonsenga et al., 2025). У такому баченні резильєнтність постає як контекстно чутлива ієрархічна система, у якій внутрішні ресурси особистості реалізуються лише за умови доступу до зовнішніх підтримувальних структур.

Інтегративний характер сучасних моделей простежується і в прикладних концептуалізаціях, де резильєнтність описується як баланс між внутрішньою готовністю до подолання викликів і зовнішніми умовами, що або підтримують, або послаблюють цю готовність. У новітніх моделях, створених у спортивній психології та дослідженнях соціальної ізоляції, підкреслюється, що резильєнтність неможливо зрозуміти без одночасного врахування психологічних ресурсів, поведінкових стратегій і системної підтримки, адже їх узгодженість визначає ефективність адаптації у складних умовах (Konstantinou et al., 2025; Wister et al., 2025).

У межах такого підходу резильєнтність виявляється у вмінні відновлювати порушене функціонування, підтримувати адаптивну активність і здійснювати конструктивну перебудову способів реагування відповідно до вимог ситуації, що робить інтегративні моделі найбільш продуктивною теоретичною основою для подальшого вивчення цього феномена в психології особистості (Jacob et al., 2025; Niyonsenga et al., 2025; Wister et al., 2025).

1.2. Психологічні особливості молоді в умовах хронічного стресу

Хронічний стрес у молодому віці супроводжується комплексними змінами в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах, що відображаються у порушенні цілісного психологічного функціонування. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що тривалий вплив стресогенних факторів пов'язаний із підвищенням рівня тривожності, депресивних переживань, емоційної нестабільності та зниженням позитивного афекту, що формує загальний фон психологічного дистресу в молоді (Kiss et al., 2022; Lal & Gupta, 2025).

У вітчизняних дослідженнях ця проблематика набуває особливої ваги в контексті кризових і воєнних умов, де хронічний стрес молоді розглядається як тривалий стан психологічного напруження, що пронизує навчальну, міжособистісну та особистісну сфери життя. Життя в умовах війни супроводжується стійким емоційним напруженням, невизначеністю, відчуттям загрози та виснаженням адаптаційних можливостей, що погіршує емоційний стан і знижує суб'єктивне відчуття психологічної безпеки (Савелюк, 2022). У цьому контексті психологічний стан молоді визначається накопиченням постійних стресових впливів, які поступово змінюють повсякденне самопочуття, емоційну стабільність і здатність до конструктивного саморегулювання.

Важливим наслідком тривалого стресового навантаження є поява поведінкових і особистісних форм дезадаптації. На це вказують результати дослідження психологічних особливостей адаптації та девіантної поведінки підлітків в умовах війни, де наголошується, що хронічна психотравмувальна ситуація послаблює адаптаційний потенціал молоді та може супроводжуватися емоційною нестійкістю, порушенням поведінкового контролю, зростанням напруженості у взаєминах і схильністю до дезадаптивних форм реагування (Кузікова & Лукомська, 2025). А це дає підстави розглядати хронічний стрес як чинник, що впливає

на соціальну поведінку, навчальну включеність та загальну якість міжособистісного функціонування молоді людини.

Хронічна втома пов'язана з відчуттям постійної виснаженості, труднощами концентрації уваги, втратою інтересу до навчальної діяльності та зниженням емоційного тону, а отже є одним із найпоказовіших проявів тривалого стресового навантаження в молодому віці (Ільєнко & Никоненко, 2025).

Близькою до цього є проблема емоційного вигорання, яка в студентському середовищі дедалі частіше розглядається як один із результатів тривалого психологічного перенапруження. У дослідженні взаємозв'язку між емоційним вигоранням і психологічними ресурсами студентів у кризових умовах показано, що емоційне виснаження, втрата внутрішньої енергії, зниження зацікавленості в діяльності та переживання внутрішньої спустошеності є характерними проявами психологічного неблагополуччя за умов затяжної кризи (Корольова & Шаївська, 2025). Ці прояви є надзвичайно важливими для характеристики молоді в умовах хронічного стресу, оскільки свідчать про поступове виснаження ресурсів психіки і зниження здатності підтримувати емоційну залученість у навчанні, спілкуванні та самореалізації.

У працях, присвячених психологічній допомозі молоді в умовах війни, додатково підкреслюється, що переживання стресу молодими людьми має багаторівневий характер і охоплює афективні, когнітивні та поведінкові реакції. Йдеться про посилення страху, тривожного очікування, внутрішньої дезорганізації, відчуття втрати контролю та утруднення в усвідомленні й опрацюванні власних переживань, що ускладнює ефективне пристосування до умов невизначеності та загрози (Іванцев & Максименко, 2025). У такому розумінні хронічний стрес постає як стан, що впливає на спосіб мислення, інтерпретацію подій і загальне переживання власного життєвого простору.

Навіть у дослідженнях, де увага приділяється психологічній резильєнтності студентської молоді, наголошується на тому, що хронічне стресове навантаження є тим фоном, на якому виявляються як ресурси, так і вразливості особистості. У цьому контексті описуються підвищена емоційна напруженість, нестійкість переживань, потреба у внутрішній стабілізації та загострення проблем саморегуляції, що дозволяє розглядати психологічні особливості молоді в умовах воєнного стану як поєднання високої стресової чутливості та необхідності постійного пристосування до нових загроз і втрат, що доповнює загальну картину тим, що хронічний стрес у молодому віці слід розуміти як тривалий стан життя в умовах невизначеності, що змінює емоційні реакції, когнітивні процеси і способи повсякденного функціонування (Стрембіцька & Прокопенко, 2025).

Когнітивні прояви хронічного стресу виявляються у зниженні концентрації уваги, погіршенні здатності до планування, прийняття рішень та цілепокладання, що безпосередньо впливає на навчальну та повсякденну діяльність. Дослідження показують, що під впливом тривалого стресу порушується функціонування нейронних систем, пов'язаних із контролем уваги та виконавчими функціями, що проявляється у зростанні кількості помилок, труднощах у підтриманні цілеспрямованої активності та зниженні когнітивної гнучкості (Stamoulis, 2024).

Поведінкові прояви хронічного стресу у молоді характеризуються як змінами у щоденній активності, так і формуванням ризикованих або дезадаптивних моделей поведінки. Зв'язок між високим рівнем стресу та зростанням імпульсивності, труднощами самоконтролю та схильністю до поведінкових порушень, включаючи агресивність, соціальну ізоляцію або уникнення (Stamoulis, 2024). Крім того, хронічний стрес асоціюється з формуванням неадаптивних поведінкових стратегій, серед яких виділяються порушення харчової поведінки, особливо емоційне переїдання або обмежувальні моделі харчування, що розглядаються як спосіб регуляції

внутрішнього напруження (Deviantony et al., 2025). Інші дослідження демонструють, що стрес може сприяти формуванню шкідливих звичок, що пов'язано з прагненням знизити емоційний дискомфорт або адаптуватися до соціального тиску (Nuha et al., 2023). Також встановлено, що вплив соціального середовища, включаючи негативний тиск однолітків, посилює стресове навантаження і сприяє залученню до ризикованих форм поведінки, що негативно позначається на психологічному благополуччі (Murugesan & Vanamali, 2025).

Стрес пов'язаний із погіршенням якості сну, зниженням рівня фізичної активності, труднощами у навчанні та погіршенням соціальних взаємодій, що формує замкнений цикл дистресу та функціональних обмежень (Kim & Hong, 2025). Такі зміни супроводжуються зниженням загального рівня благополуччя та задоволеності життям, а також посиленням відчуття самотності та соціальної ізоляції. Додатково встановлено, що специфічні форми стресу можуть значно підвищувати ризик розвитку депресії, тривожних розладів та поведінкових порушень у молоді, що свідчить про важливість контекстуальних факторів у формуванні психологічних наслідків стресу (Lerias et al., 2024).

Тривале стресове навантаження в цей час втручається в сам хід вікового розвитку, порушуючи процеси осмислення себе та побудови внутрішньої узгодженості особистості (Branje et al., 2021). У роботах, присвячених *emerging adulthood*, підкреслюється, що цей період характеризується високою нестабільністю, інтенсивною ідентифікаційною пошуковою активністю, переживанням проміжного статусу між підлітковістю і дорослістю та необхідністю прийняття рішень у ключових життєвих сферах. За таких умов хронічний стрес посилює невизначеність, ускладнює інтеграцію досвіду та підвищує ризик фіксації на нестабільності й негативних очікуваннях щодо майбутнього (Zhu, 2023; Wang, 2023).

Формування ідентичності відбувається в контексті близьких стосунків, освітніх і професійних виборів, зміни статусу залежності від батьків та поступового входження в самостійне доросле життя. У сучасних оглядах показано, що розвиток ідентичності в підлітковому та ранньому дорослому віці є динамічним і чутливим до життєвих подій, переходів і соціального контексту, а отже тривале напруження в цей період може змінювати траєкторію особистісного становлення (Branje et al., 2021). Є дані, що симптоми депресії, тривоги та розладів харчової поведінки мають двобічний зв'язок із процесами ідентичності, тобто труднощі самовизначення пов'язані з емоційними порушеннями, а стійкий психологічний дистрес, у свою чергу, гальмує формування цілісної ідентичності та посилює ідентифікаційну дифузю (Potterton et al., 2021).

Особлива чутливість молоді до тривалого стресу простежується і в сфері соціалізації. У цей період значущість стосунків з однолітками, романтичними партнерами, навчальними спільнотами та ширшим соціальним середовищем різко зростає, тому соціальні труднощі переживаються особливо інтенсивно. Дослідження романтичних наративів *emerging adults* у період пандемії показало, що сильні соціальні стресори супроводжувалися більшою невизначеністю у стосунках, зростанням конфліктності та емоційної напруги, тобто стрес безпосередньо вбудовувався у сферу близьких взаємин, яка сама по собі є важливою лінією вікового розвитку (Feiring et al., 2023). Подібно, дослідження расової та етнічної ідентичності в *emerging adulthood* демонструє, що формування уявлення про себе визначається міжособистісними та спільнотними впливами, включаючи досвід дискримінації, прийняття або виключення, що ще раз підкреслює, що в молодому віці соціальне середовище є центральною умовою розвитку, тому хронічний соціальний стрес може мати особливо глибокі наслідки для становлення особистості (Grilo et al., 2023).

Вразливість молоді до хронічного стресу тісно пов'язана і з навчально-професійним самовизначенням. У період від пізньої підлітковості до ранньої дорослості відбувається вибір освітньої траєкторії, професійних намірів, способу життя та довгострокових цілей. У дослідженнях *emerging adulthood* наголошується, що цей вік супроводжується поєднанням високої кількості можливостей і нестабільності, а успішність входження в дорослі ролі значною мірою залежить від здатності підтримувати саморегуляцію, переглядати цілі та витримувати невизначеність майбутнього (Soares et al., 2024). За умов хронічного стресу ці процеси виявляються найбільш вразливими. Погіршення емоційного стану та відчуття перевантаженості ускладнюють прийняття рішень щодо навчання і кар'єри, знижують відчуття перспективи та посилюють нестійкість життєвих планів. Емпіричні дані щодо студентської молоді свідчать, що *emerging adults* демонструють відносно стійкі високі рівні депресії, тривоги та стресу, причому в умовах суспільних криз цей дистрес посилюється, що прямо вказує на вразливість цієї вікової групи до затяжного напруження в період життєвого самовизначення (Díez et al., 2024).

Окремо варто враховувати, що молодий вік є чутливим періодом через незавершеність нейропсихологічного дозрівання. У сучасній літературі про *adolescence and emerging adulthood* наголошується, що процеси самоконтролю, емоційної регуляції, оцінки ризику та довгострокового планування ще продовжують формуватися, тоді як вимоги середовища вже набувають дорослого характеру. Унаслідок цього молоді люди змушені розв'язувати складні завдання самовизначення в умовах, коли їхні механізми регуляції ще перебувають у розвитку, а хронічний стрес додатково ускладнює цей процес (Branje et al., 2021; Soares et al., 2024). У ширшому концептуальному плані це узгоджується з ідеєю, що *identity integration* підтримує відчуття цілісності та безперервності життєвого

досвіду, тоді як тривалі стресові події можуть порушувати цю інтеграцію та робити перехідні етапи розвитку психологічно більш складними (Mitchell et al., 2021).

Отже, підвищена вразливість молоді до хронічного стресу пояснюється поєднанням кількох віковоспецифічних обставин. У цей період особистість одночасно формує ідентичність, вибудовує нові соціальні зв'язки, визначається з освітньо-професійним майбутнім і переходить до більшої автономії, тому тривале напруження впливає на саму архітектуру становлення дорослості. Через це хронічний стрес у молодому віці слід розглядати як умову, що здатна ускладнювати виконання базових завдань розвитку, соціалізації та життєвого самовизначення (Potterton et al., 2021; Díez et al., 2024; Feiring et al., 2023).

1.3. Концептуальна модель детермінації резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу

Одним із ключових особистісних ресурсів резильєнтності молоді виступає самоефективність, що розглядається як переконання у власній здатності контролювати ситуацію, приймати рішення та впливати на результати власної діяльності. Емпіричні дані свідчать, що високий рівень самоефективності пов'язаний із кращим психологічним благополуччям у молоді, яка перебуває в умовах значного стресу, а також сприяє більш ефективному подоланню труднощів та підтриманню стабільного функціонування (Yudiati et al., 2025). Самоефективність тісно пов'язана із процесами саморегуляції, оскільки включає здатність до контролю власних дій, емоцій і мотивації, що дозволяє більш гнучко реагувати на змінні умови середовища та уникати дезадаптивних реакцій.

У сучасних вітчизняних дослідженнях, присвячених студентській молоді в умовах воєнного часу та невизначеності, резильєнтність розглядається як психологічний ресурс, який забезпечує збереження

внутрішньої стійкості, адаптацію до стресогенних обставин і підтримання відносно стабільного функціонування попри тривале напруження (Буровицька, 2024; Борець & Єрмак, 2024).

Дослідження студентської молоді, присвячені переживанню кризи втрати почуття безпеки, додатково підкреслюють значущість внутрішніх психологічних опор у ситуації довготривалої загрози. Зміст такої кризи пов'язується з підвищенням тривоги, емоційної нестабільності, відчуттям невизначеності та ослабленням базового почуття контролю над власним життям, а отже особистісні ресурси, особливо впевненість у власній здатності діяти, набувають компенсаторного значення (Столярчук, 2023). У цьому контексті самоефективність можна розглядати як важливу умову підтримання внутрішньої організованості особистості, що дає змогу протистояти дезорганізуючому впливу хронічного стресу.

Важливим є й те, що в роботах, безпосередньо присвячених психологічним предикторам резильєнтності студентської молоді, увага акцентується на пошуку тих індивідуально-психологічних характеристик, які зумовлюють відмінності у здатності молодих людей долати стресові впливи та зберігати адаптивність у кризових умовах (Мінін, 2025). У цьому полі самоефективність, саморегуляція, впевненість у можливості впливати на життєві обставини та здатність до внутрішньої мобілізації логічно постають як ключові інтраперсональні предиктори резильєнтності. Така інтерпретація узгоджується і з психокорекційними підходами до формування резильєнтності студентської молоді в умовах війни, де розвиток внутрішніх регуляторних механізмів, посилення відчуття контролю та опора на особистісні ресурси фактично виступають основою психологічної підтримки й корекції (Литвинова & Єгорова, 2025).

Окреме значення мають дослідження розвитку резильєнтності в підлітковому віці, оскільки дозволяють ширше побачити логіку становлення тих психологічних механізмів, які в молодому віці вже

функціонують як ресурси подолання хронічного стресу. У цьому контексті резильєнтність пов'язується з розвитком здатності до саморегуляції, емоційного контролю, конструктивного реагування на труднощі та поступового зміцнення внутрішньої стійкості особистості в умовах несприятливих впливів (Титаренко et al., 2025). Так, важливо для розуміння того, що самоефективність формується в ширшій системі психологічного розвитку, де досвід подолання труднощів, підтримка суб'єктної позиції та здатність до самоконтролю підсилюють одна одну.

Саморегуляція як особистісний ресурс відіграє фундаментальну роль у забезпеченні стійкості до хронічного стресу, оскільки визначає здатність особистості управляти внутрішніми станами та поведінкою відповідно до вимог ситуації. У сучасних оглядах підкреслюється, що розвиток саморегуляційних стратегій прямо пов'язаний із рівнем психологічного благополуччя, задоволеністю життям та ефективністю діяльності у студентської молоді, що дозволяє розглядати цей ресурс як один із базових механізмів підтримання адаптації (Rodríguez et al., 2022). Додатково встановлено, що емоційна саморегуляція має безпосередній зв'язок із рівнем резильєнтності, використання когнітивних стратегій переоцінки подій сприяє зниженню інтенсивності негативних емоцій і підвищує здатність до конструктивного реагування на стресові ситуації (Gauthier-Gagné et al., 2022). Можна зробити висновок, що ефективна регуляція емоцій виступає важливим буфером, який послаблює негативний вплив хронічного стресу на психіку молодої людини.

Серед інших значущих особистісних ресурсів у сучасній літературі виокремлюються позитивні очікування щодо майбутнього, які забезпечують підтримання мотивації та віри у можливість подолання труднощів. У дослідженнях психологічного капіталу показано, що поєднання самоефективності та оптимізму має суттєвий вплив на здатність особистості зберігати продуктивність і психологічну залученість у

складних умовах, що підкреслює їх роль як ключових внутрішніх ресурсів адаптації (Bai et al., 2025). Подібні результати отримані і в дослідженнях молоді, де встановлено, що розвиток оптимізму, віри у власні можливості та позитивного мислення сприяє підвищенню здатності протистояти стресовим впливам і підтримувати психологічну стійкість у навчальному та професійному середовищі (Kalafatoglu, 2023). У більш широкому контексті позитивна психологія розглядає ці характеристики як складові психологічного благополуччя, які сприяють формуванню активної життєвої позиції, що є важливою умовою ефективної адаптації (Saboer et al., 2024).

Окрему роль у структурі особистісних ресурсів відіграють емоційна рівноваженість та здатність до підтримання внутрішньої стабільності в умовах невизначеності. Дослідження показують, що такі характеристики, як прийняття, внутрішня стійкість, здатність до рефлексії та контроль емоційних реакцій, забезпечують більш ефективне подолання тривалих труднощів і сприяють збереженню психологічної цілісності навіть за умов значного стресового навантаження (Mollaei et al., 2025). У контексті молодого віку важливість цих ресурсів підсилюється тим, що процеси емоційної регуляції та самоконтролю ще перебувають у стадії розвитку, тому їх сформованість безпосередньо визначає рівень здатності особистості до адаптації.

Сучасні емпіричні дослідження також демонструють, що особистісні ресурси резильєнтності утворюють інтегровану систему, у межах якої різні компоненти взаємопідсилюють один одного. Так, показано, що поєднання емоційної регуляції, самоєфективності та соціально-когнітивних навичок формує цілісний механізм, який забезпечує ефективне подолання труднощів і підтримання адаптивного функціонування у молоді (Wei et al., 2025). Подібні висновки підтверджуються і в дослідженнях освітнього середовища, де наголошується на значущості таких ресурсів, як самосвідомість, психологічна гнучкість, оптимізм та відчуття безпеки, які

разом формують основу для ефективного реагування на хронічні стресори (Bobade & Naik, 2021).

Сучасні дослідження показують, що риси Великої п'ятірки пов'язані із тим, наскільки людина виявляється здатною зберігати психологічну стійкість за тривалого навантаження. Особливе значення має нейротизм, який стабільно асоціюється з вищою стресовою реактивністю та нижчим рівнем резильєнтності. У довготривалому дослідженні американських підлітків встановлено, що нейротизм є найбільш послідовним предиктором вищої вразливості до стресорів, тоді як екстраверсія пов'язана з нижчою стресовою реактивністю та більш сприятливим профілем адаптації (Metts et al., 2024). Подібні результати продемонстровано і в дослідженні осіб, які живуть в умовах хронічного політичного насильства, де нейротизм був пов'язаний із більшою схильністю до стресових симптомів, а його вплив опосередковувався нижчою его-резильєнтністю та тяжінням до емоційно орієнтованого копіngu (Cohen-Louck & Zvi, 2022).

Поряд із нейротизмом важливу роль у формуванні резильєнтності відіграють сумлінність, екстраверсія, доброзичливість та відкритість досвіду. Дані досліджень свідчать, що сумлінність та екстраверсія частіше пов'язані з більш адаптивним реагуванням на труднощі, оскільки підтримують цілеспрямованість, активність, соціальну включеність та наполегливість у подоланні перешкод. У дослідженні осіб із хронічним соматичним захворюванням емоційна стабільність, сумлінність, екстраверсія та доброзичливість були позитивно пов'язані з резильєнтністю, а також із більш раціональними способами подолання труднощів, тоді як емоційно нестабільні профілі були ближчими до менш ефективних способів реагування (Rivera-Picón et al., 2023). Близькі результати отримано і в дослідженні школярів, де резильєнтність позитивно корелювала з сумлінністю, екстраверсією, доброзичливістю та відкритістю, тоді як неадаптивний копінг мав негативний зв'язок із сумлінністю та

позитивний із нейротизмом, що дає підстави розглядати риси особистості як психологічну основу тих форм поведінки, які молодь обирає в ситуації тривалого напруження (Xu Jiang et al., 2025).

Важливим механізмом, через який риси особистості впливають на резильєнтність, виступають копінг-стратегії. Адаптивні стратегії подолання зазвичай включають проблемно орієнтовані дії, пошук підтримки, когнітивне переосмислення ситуації, структуроване планування та регуляцію емоційних реакцій. Неадаптивні стратегії, навпаки, пов'язані з униканням, запереченням, дезорганізацією поведінки або пасивним емоційним реагуванням. У систематичному огляді щодо чинників епізодичного надмірного вживання алкоголю серед підлітків і молодих дорослих у період пандемії встановлено, що нижча резильєнтність, вищий дистрес і неефективне реагування на пандемічні стресори були пов'язані з ризикованішими формами поведінки, тоді як резильєнтний копінг і соціальна підтримка виконували захисну функцію (Merino-Casquero et al., 2025). Отже, спосіб реагування на стресову ситуацію стає тією ланкою, яка перетворює особистісний потенціал або на фактор стійкості, або на фактор вразливості.

У молодому віці копінг-стратегії мають особливе значення через те, що період підлітковості та ранньої дорослості супроводжується активним пошуком власних способів саморегуляції і ще не завжди стабільною здатністю до емоційного контролю. У дослідженні студентської молоді показано, що риси Великої п'ятірки істотно пов'язані як із рівнем академічного стресу, так і з тими стилями копіngu, які переважно використовують *emerging adults*, що підтверджує включеність особистісних диспозицій у механізми подолання щоденних труднощів (Jacob et al., 2022).

Сучасні дані також показують, що в умовах хронічного стресу особливо ефективними виявляються ті копінг-стратегії, які поєднують активність, саморегуляцію та смислове опрацювання досвіду. У

дослідженні підлітків і молодих дорослих після трансплантації навички stress management, goal setting, cognitive reframing та meaning making розглядалися як центральні ресурси, здатні підтримувати психологічну стійкість у ситуації тривалого медичного стресу (Rosenberg et al., 2024). Подібно, у якісному дослідженні молодих пацієнтів із серцевою недостатністю описано, що резильєнтність у них підтримувалася через оптимістичне осмислення хвороби, вдячність, соціальне включення та поступове вироблення власних способів подолання невизначеності, страху та фізичних обмежень (Glenn et al., 2024). У підлітків із цукровим діабетом до конструктивних копінг-стратегій належали дотримання режиму, фізична активність, використання технологічних засобів самоконтролю та повсякденне включення хвороби в організацію життя, що також свідчить про важливість активного та структурованого подолання труднощів (Fakudze & Mamba, 2025). Навіть такі засоби, як музика, можуть виступати допоміжним елементом копіngu, якщо виконують функцію емоційного вираження, зниження напруження та підтримання надії в умовах тяжкої хвороби (Bennett et al., 2024).

Отже, сучасна література дає підстави вважати, що варіативність резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу значною мірою визначається поєднанням рис особистості та переважних копінг-стратегій. Нейротизм підвищує вразливість до стресорів і пов'язаний із менш ефективними способами реагування, тоді як сумлінність, екстраверсія, доброзичливість і відкритість досвіду частіше підтримують конструктивні форми подолання труднощів. Адаптивний копінг сприяє збереженню психологічної стійкості, тоді як неадаптивний посилює дистрес і знижує здатність до відновлення. Тому аналіз особистісних рис і копінг-стратегій є необхідним для розуміння того, чому за однакових хронічних стресових умов різні молоді люди демонструють різний рівень резильєнтності (Metts

et al., 2024; Rivera-Picón et al., 2023; Xu Jiang et al., 2025; Cohen-Louck & Zvi, 2022).

Висновки до розділу 1

У ході теоретичного аналізу встановлено, що резильєнтність є складним, багатовимірним і динамічним психологічним конструктом, який відображає здатність особистості зберігати, відновлювати або перебудовувати адаптивне функціонування в умовах труднощів і хронічного стресу. Показано, що сучасні підходи трактують резильєнтність як рису, процес, результат адаптації та інтегративну систему взаємодії особистісних і контекстуальних ресурсів, що дає підстави розглядати її в єдності внутрішніх характеристик особистості та умов соціального середовища.

З'ясовано, що молодь є віковою групою з підвищеною вразливістю до хронічного стресу, оскільки в цей період одночасно відбуваються формування ідентичності, розвиток саморегуляції, соціалізація та освітньо-професійне самовизначення. Хронічний стрес у молодому віці супроводжується емоційними, когнітивними та поведінковими порушеннями, особливо тривожністю, емоційною нестабільністю, виснаженням, зниженням концентрації уваги, труднощами самоконтролю та дезадаптивними формами реагування.

Теоретичний аналіз також дозволив визначити провідні особистісні детермінанти резильєнтності молоді. До них належать самоефективність, саморегуляція, емоційна врівноваженість, оптимізм, відчуття контролю, а також риси особистості й копінг-стратегії. Встановлено, що самоефективність і саморегуляція виступають ключовими внутрішніми ресурсами підтримання психологічної стійкості, тоді як нейротизм підвищує вразливість до стресу, а сумлінність, екстраверсія, доброзичливість і відкритість досвіду пов'язані з більш адаптивним

реагуванням. Так, адаптивні копінг-стратегії підтримують резильєнтність, а неадаптивні посилюють дистрес і знижують здатність до відновлення.

Отже, резильєнтність молоді в умовах хронічного стресу визначається взаємодією особистісних ресурсів, рис особистості, способів подолання труднощів і соціального контексту, що створює теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження її особистісної детермінації.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

2.1. Опис дизайну дослідження

Дизайн емпіричного дослідження було побудовано відповідно до мети, предмета та завдань кваліфікаційної роботи й спрямовано на комплексне вивчення особистісних детермінант резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу. Загалом дизайн дослідження реалізовувався у кілька взаємопов'язаних етапів, кожен із яких виконував окрему наукову функцію та був підпорядкований досягненню загальної мети дослідження (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Етапи дослідження

№	Назви етапів	Стислий зміст
I	Теоретико-аналітичний етап	Аналіз сучасних наукових джерел з проблематики резильєнтності, хронічного стресу, особистісних ресурсів, копінг-поведінки та самоефективності; визначення мети, завдань, об'єкта, предмета й добір методик дослідження.
II	Емпіричний етап	Проведення онлайн-опитування молоді за допомогою Google Forms із використанням комплексу психодіагностичних методик для вимірювання основних показників дослідження.
III	Аналітико-інтерпретаційний етап	Математико-статистичний аналіз отриманих результатів, інтерпретація виявлених зв'язків і формулювання практичних рекомендацій для спеціалістів щодо підвищення резильєнтності молоді.

На теоретико-аналітичному етапі було здійснено опрацювання сучасних наукових джерел, присвячених проблематиці резильєнтності, хронічного стресу, особистісних ресурсів, копінг-поведінки та

самоефективності. Аналіз наукової літератури дав змогу уточнити зміст основних понять дослідження, окреслити провідні теоретичні підходи до розуміння резильєнтності як інтегративної властивості особистості, а також визначити її місце у структурі адаптаційних можливостей молоді в умовах тривалого стресового навантаження. На цьому ж етапі було конкретизовано мету і завдання дослідження, визначено його об'єкт і предмет, а також обґрунтовано добір психодіагностичного інструментарію відповідно до логіки операціоналізації основних змінних.

Емпіричний етап дослідження був спрямований на безпосереднє збирання первинних даних. Реалізація цього етапу здійснювалася у форматі онлайн-опитування молоді за допомогою сервісу Google Forms, що забезпечило зручність організації дослідження, стандартизованість процедури та можливість охоплення достатньої кількості респондентів. До структури опитування було включено комплекс адаптованих психодіагностичних методик, які дали змогу оцінити рівень резильєнтності, сприйнятого стресу, депресії, тривоги і стресу, особливості копінг-стратегій, прояви вигорання, базові риси особистості та рівень самоефективності. Побудова емпіричного етапу дозволила отримати цілісну систему показників, необхідних для подальшого аналізу взаємозв'язків між психологічними характеристиками, що становлять основу особистісної детермінації резильєнтності.

Аналітико-інтерпретаційний етап дослідження передбачав математико-статистичне опрацювання отриманих результатів, їх систематизацію та наукову інтерпретацію. На цьому етапі було здійснено аналіз емпіричних даних із метою виявлення особливостей розподілу досліджуваних показників, встановлення статистично значущих відмінностей і взаємозв'язків між рівнем резильєнтності та іншими психологічними змінними. Отримані результати стали підставою для визначення особистісних детермінант резильєнтності молоді в умовах

хронічного стресу, а також для узагальнення тих психологічних чинників, які можуть виступати ресурсами або, навпаки, обмеженнями адаптації. Завершенням цього етапу стало формулювання практичних рекомендацій для спеціалістів щодо підвищення резильєнтності у роботі з молоддю, що дозволило надати дослідженню прикладну спрямованість.

Отже, обраний дизайн дослідження відповідає логіці емпіричного вивчення складних психологічних феноменів і забезпечує послідовне розв'язання поставлених у роботі завдань.

2.2. Обґрунтування методик дослідження

Відповідно до мети роботи, комплекс методик було сформовано таким чином, щоб охопити як центральний показник дослідження – резильєнтність, так і сукупність психологічних чинників, що можуть виступати її особистісними детермінантами або відображати специфіку функціонування особистості в умовах хронічного стресу. До психодіагностичного комплексу увійшли адаптовані методики, спрямовані на вимірювання рівня резильєнтності, сприйнятого стресу, депресії, тривоги та стресу, копінг-стратегій, проявів вигорання, базових особистісних рис і самоефективності (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Операціональна картка дослідження

№	Назви методик	Перелік шкал
1	Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)	Резильєнтність (від 0 до 40 б.)
2	Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)	Сприйнятий стрес (від 0 до 40 б.)
3	Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)	Депресія (від 0 до 21 б.) Тривога (від 0 до 21 б.) Стрес (від 0 до 21 б.)
4	Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)	Копінг, фокусований на проблемі (від 8 до 32 б.)

		Копінг, фокусований на емоціях (від 12 до 48 б.) Унікаючий копінг (від 8 до 32 б.)
5	Опитувальник для вимірювання вигорання (BAT)	Виснаження (від 8 до 40 б.) Відчуження (від 4 до 20 б.) Когнітивні порушення (від 5 до 25 б.) Емоційні порушення (від 5 до 25 б.) Психологічні скарги (від 5 до 25 б.) Психосоматичні скарги (від 5 до 25 б.) Вигорання (від 22 до 120 б.)
6	Опитувальник велика п'ятірка (BFI)	Екстраверсія (від 8 до 40 б.) Поступливість (від 9 до 45 б.) Сумлінність (від 9 до 45 б.) Нейротизм (від 8 до 40 б.) Відкритість досвіду (від 10 до 50 б.)
7	Шкала самоефективності (GSE)	Самоефективність (від 10 до 40 б.)

Методика №1. «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)» (Школіна, Шаповал, Орлова, Кедик & Станіславчук, 2020)

Для оцінювання центрального конструкта дослідження було обрано Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона у 10-пунктовій версії, оскільки дає змогу кількісно визначити рівень психологічної стійкості особистості в умовах труднощів, невизначеності та тривалого стресового навантаження. В цілому резильєнтність розглядається як здатність зберігати адаптивне функціонування, відновлюватися після несприятливих подій і мобілізувати внутрішні ресурси в кризових обставинах, тому використання CD-RISC-10 є цілком виправданим у межах дослідження молоді, яка перебуває в умовах хронічного стресу. Зміст тверджень цієї шкали охоплює ключові прояви резильєнтності, а саме гнучкість у реагуванні на зміни, здатність долати перешкоди, зберігати самоконтроль, витримувати емоційне навантаження та підтримувати віру у власні можливості.

Важливою перевагою методики є її стислість, одновимірність і зручність для використання в комплексних дослідженнях, де необхідно

поєднати кілька психодіагностичних інструментів без надмірного перевантаження респондентів. У межах цього дослідження показник за шкалою «Резильєнтність» у діапазоні від 0 до 40 балів виступає основною залежною змінною, щодо якої аналізуються особливості зв'язку з рівнем стресу, емоційними станами, копінг-стратегіями, вигоранням, рисами особистості та самоефективністю.

Доцільність застосування короткої версії CD-RISC-10 підтверджується й сучасними психометричними дослідженнями, у яких демонструє добру валідність і придатність для молодіжних вибірок.

***Методика №2. «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»
(Вельдбрехт & Тавровецька, 2022)***

Використання Шкали сприйнятого стресу (PSS-10) зумовлене тим, що в межах даного дослідження важливо було врахувати суб'єктивне переживання стресу як психологічної реальності особистості. Тому PSS-10 є методично доцільною, оскільки дає змогу виявити, як респонденти сприймають власне життєве навантаження протягом останнього місяця, а також наскільки відчують дефіцит контролю над подіями свого життя. Зміст пунктів шкали безпосередньо стосується переживання нервового напруження, перевантаження, фрустрації та суб'єктивної безпорадності, що особливо важливо в контексті вивчення молоді в умовах хронічного стресу. У цьому дослідженні показник «Сприйнятий стрес» у межах від 0 до 40 балів є одним з базових критеріїв для аналізу відмінностей у рівні резильєнтності, а також для подальшого вивчення його зв'язків з іншими психологічними змінними.

Важливо й те, що шкала PSS-10 широко використовується для оцінювання актуального стресового стану в підлітковому та молодіжному віці, а її психометричні властивості підтверджують можливість застосування в дослідженнях, пов'язаних із психологічною адаптацією, психічним благополуччям і стресостійкістю.

***Методика №3. «Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)»
(Мельник & Станднік, 2023)***

Застосування шкали DASS-21 у даному дослідженні обумовлене необхідністю більш диференційованого аналізу емоційного неблагополуччя, яке супроводжує перебування особистості в умовах хронічного стресу. Якщо PSS-10 дозволяє оцінити загальне суб'єктивне відчуття перевантаження та втрати контролю, то DASS-21 деталізує афективні прояви дистресу за трьома самотійними, але взаємопов'язаними напрямками: депресією, тривогою та стресом.

У змісті пунктів шкали відображено як когнітивно-емоційні, так і фізіологічні прояви дистресу, що дозволяє отримати більш цілісне уявлення про психологічний стан молоді. У межах операціональної моделі дослідження показники за шкалами «Депресія», «Тривога» та «Стрес» у діапазоні від 0 до 21 бала використовуються для виявлення зв'язку резильєнтності з негативними емоційними станами та уточнення психологічного контексту хронічного стресу.

Доцільність обрання DASS-21 також пов'язана з її компактністю, зручністю групового застосування та поширеним використанням у сучасних дослідженнях молоді й молодих дорослих як інструмента оцінювання загального психологічного дистресу.

***Методика №4. «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)»
(Яблонська, Верник & Гайворонський, 2023)***

Опитувальник Brief-COPE було включено до психодіагностичного комплексу з огляду на те, що копінг-стратегії становлять один із ключових механізмів психологічної адаптації до складних і тривалих стресових ситуацій. У контексті даного дослідження особливу цінність має те, що методика дозволяє оцінити три узагальнені напрями копіngu: проблемно-фокусований, емоційно-фокусований та уникаючий.

Зміст пунктів опитувальника охоплює активні дії, пошук підтримки, когнітивну переробку ситуації, прийняття, гумор, емоційне реагування, уникнення, заперечення та самозвинувачення, що дозволяє побачити досить широкий спектр адаптаційних реакцій молоді. У межах цього дослідження показники копінгу, фокусованого на проблемі, копінгу, фокусованого на емоціях, та уникаючого копінгу використовуються як важливі поведінково-регуляторні предиктори резильєнтності.

Окрім цього, сучасні дослідження підтверджують, що Brief-COPE є придатним для молодих вибірок і дає змогу досліджувати зв'язок між стилями подолання стресу, психічним благополуччям та адаптаційними ресурсами особистості.

Методика №5. «Опитувальник для вимірювання вигорання (BAT)» (Schaufeli, De Witte & Desart, 2019)

Доцільність використання Опитувальника для вимірювання вигорання (BAT) у цьому дослідженні пов'язана з тим, що хронічний стрес у молоді нерідко супроводжується більш стійкими проявами психоемоційного виснаження, відчуження, порушення концентрації, емоційної нестабільності та соматизованих скарг. BAT розглядається в сучасній науковій літературі як один із новіших інструментів оцінювання вигорання, який охоплює як базові симптоми цього стану, так і вторинні прояви, пов'язані з психологічним і психосоматичним неблагополуччям.

Особливе значення для даного дослідження має багатовимірна структура методики, що включає шкали виснаження, відчуження, когнітивних порушень, емоційних порушень, психологічних скарг, психосоматичних скарг, а також інтегральний показник вигорання. Для молодіжної вибірки це особливо важливо, оскільки в умовах тривалого соціального та емоційного навантаження ознаки виснаження можуть проявлятися у навчанні, повсякденній діяльності, міжособистісній взаємодії та саморегуляції.

Актуальність включення цієї методики підсилюється тим, що ВАТ демонструє добрі психометричні характеристики й розроблявся як інструмент індивідуального оцінювання вигорання.

Методика №6. «Опитувальник велика п'ятірка (BFI)» (Бурлачук & Корольов, 2000)

Опитувальник «Велика п'ятірка» було використано для дослідження базових особистісних рис як відносно стійких індивідуально-психологічних характеристик, що можуть виступати детермінантами резильєнтності молоді. У сучасній психології модель Big Five є одним із найбільш поширених і емпірично підтверджених підходів до опису структури особистості, оскільки дозволяє системно охарактеризувати екстраверсію, поступливість, сумлінність, нейротизм і відкритість досвіду. Ці риси є принципово значущими для розуміння того, чому різні люди по-різному реагують на однакові стресогенні обставини.

У межах цього дослідження шкали BFI дозволяють виявити, які диспозиційні риси мають найбільший зв'язок із резильєнтністю в умовах хронічного стресу, а також оцінити можливість їх включення до регресійної моделі. Важливо й те, що зміст тверджень опитувальника охоплює особливості емоційної стабільності, міжособистісної взаємодії, організованості, активності та пізнавальної відкритості, тобто ті риси, які можуть прямо або опосередковано впливати на вибір копінг-стратегій, рівень самоефективності та переживання стресу.

Отже, використання BFI забезпечує можливість розглянути резильєнтність в ширшому контексті структури особистості.

Методика №7. «Шкала самоефективності (GSE)» (Галецька, 2024)

Включення Шкали самоефективності (GSE) до комплексу методик зумовлене тим, що уявлення особистості про власну здатність успішно

діяти в складних обставинах є одним із важливих внутрішніх ресурсів психологічної стійкості.

Зміст тверджень GSE орієнтований на оцінювання впевненості у вирішенні складних проблем, дотриманні намірів, пошуку рішень у непередбачуваних обставинах і збереженні спокою перед труднощами. У межах даного дослідження показник самоефективності в діапазоні від 10 до 40 балів використовується як один із провідних особистісних ресурсів, що потенційно здатний підсилювати резильєнтність і послаблювати негативний вплив хронічного стресу.

Доцільність застосування цієї методики підтверджується сучасними працями, у яких самоефективність виступає значущим предиктором психологічної адаптації, вищої резильєнтності та нижчого рівня стресового неблагополуччя в молоді та молодих дорослих. Тому включення GSE до операціональної моделі дослідження дозволяє глибше розкрити внутрішньоособистісні механізми формування резильєнтності в умовах тривалого стресового навантаження.

Отже, добір психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження особистісних детермінант резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу є теоретично обґрунтованим і методично доцільним. Використання зазначеного комплексу методик забезпечує можливість комплексного аналізу індивідуально-психологічних чинників резильєнтності, виявлення статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками та подальшого побудування моделі особистісної детермінації резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу.

2.3. Характеристика вибірки

У ході аналізу вибірки було встановлено, що за статевою ознакою є повністю збалансованою (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл вибірки за статтю

Змінні	Кількість	Співвідношення
Чоловіки	41	50%
Жінки	41	50%
Всього	82	100%

До дослідження було залучено 82 особи, серед яких 41 чоловік і 41 жінка, що становить по 50% відповідно. Збалансованість за статтю підвищує надійність інтерпретації отриманих даних, адже дає підстави вважати, що виявлені закономірності меншою мірою зумовлені диспропорцією складу вибірки, а більшою мірою відображають реальні психологічні особливості досліджуваної молоді. Крім того, такий розподіл дозволяє розглядати вибірку як структурно впорядковану та методично коректно сформовану для вивчення резильєнтності в молодому віці.

Аналіз вікових характеристик показав, що середній вік респондентів становив 24,8 року, медіана дорівнювала 25 рокам, стандартне відхилення склало 3,32, віковий діапазон охоплював межі від 18 до 33 років (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Вікова характеристика вибірки

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Вік	24,8	25	3,32	18	33

Отримані показники свідчать про те, що вибірка репрезентує переважно молодих дорослих, тобто осіб, які перебувають на етапі активного особистісного, професійного та соціального становлення. Близькість середнього значення та медіани вказує на відносну однорідність вікового складу та відсутність вираженого зміщення в бік молодших або старших учасників. Помірне значення стандартного відхилення також підтверджує, що вибірка не є надто розпорошеною за віком, а отже,

отримані результати можна інтерпретувати в межах достатньо цілісної вікової групи, що є особливо важливим у контексті даного дослідження, оскільки молодий вік пов'язаний із високою динамічністю життєвих змін, пошуком стабільності, формуванням професійної ідентичності та необхідністю адаптуватися до різноманітних соціальних і психологічних викликів.

Освітня характеристика вибірки демонструє достатньо високий загальний освітній рівень учасників дослідження (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки за освітнім рівнем

Змінні	Кількість	Співвідношення
Повна середня освіта	7	8,5%
Професійно-технічна освіта	15	18,3%
Вища освіта (бакалавр)	27	32,9%
Вища освіта (магістр)	33	40,2%

Найбільшу частку склали особи з вищою освітою рівня магістра, яких виявилось 33, або 40,2% від загальної кількості респондентів. Другою за чисельністю групою стали особи з вищою освітою рівня бакалавра, що становили 27 осіб або 32,9%. Водночас 15 респондентів мали професійно-технічну освіту, а 7 осіб зазначили повну середню освіту.

Переважаання осіб із вищою освітою може також опосередковано свідчити про вищий рівень когнітивної складності в осмисленні життєвих труднощів, більш розвинені навички планування та ширший доступ до інформаційних і соціальних ресурсів. Разом з тим наявність у вибірці респондентів із різним освітнім рівнем є позитивним моментом, оскільки дозволяє уникнути надмірної однорідності та враховувати різні життєві траєкторії молодих людей.

Розподіл вибірки за сімейним статусом виявився більш варіативним і дозволив побачити певні особливості соціального становища респондентів (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Розподіл вибірки за сімейним статусом

Змінні	Кількість	Співвідношення
Неодружені	47	57,3%
У цивільному шлюбі/У стосунках	12	14,6%
В офіційному шлюбі	19	23,2%
Розлучені	3	3,7%
Вдови/Вдівці	1	1,2%

Найбільшу частку становили неодружені особи, яких було 47, або 57,3%, що загалом відповідає віковим особливостям молоді та відображає поширену тенденцію відтермінування офіційного оформлення сімейних стосунків у молодому віці. Досить помітною є також частка респондентів, які перебувають в офіційному шлюбі, оскільки до цієї категорії належало 19 осіб або 23,2%. Окрему групу склали учасники, які перебувають у цивільному шлюбі або стосунках, їх було 12, що становить 14,6%. Наявність таких підгруп дає підстави розглядати вибірку як таку, що охоплює молодь із різним рівнем міжособистісної та сімейної включеності. Невелика кількість розлучених осіб і вдов чи вдівців є цілком очікуваною для цього вікового діапазону, хоча сама їх присутність свідчить про неоднорідність життєвого досвіду респондентів.

Розподіл за зайнятістю виявився особливо інформативним, оскільки дозволив краще окреслити повсякденний контекст життя учасників дослідження (див. табл. 2.7).

Найбільшу частку склали особи, які мають повну зайнятість, їх було 30, або 36,6%, що вказує на значну представленість молоді, включеної в інтенсивну трудову діяльність.

Таблиця 2.7

Розподіл вибірки за зайнятістю

Змінні	Кількість	Співвідношення
Тимчасово не працюють	9	11%
Студенти	16	19,5%
Працевлаштовані, часткова зайнятість	27	32,9%
Працевлаштовані, повна зайнятість	30	36,6%

Майже третина вибірки була представлена респондентами з частковою зайнятістю, а саме 27 особами або 32,9%, що може свідчити про поєднання професійної діяльності з навчанням, пошуком стабільної роботи або гнучкими формами зайнятості. Студенти становили 19,5% вибірки, тобто 16 осіб, тоді як тимчасово не працювали 9 респондентів, або 11%. Зайнятість безпосередньо пов'язана зі щоденним рівнем навантаження, відчуттям відповідальності, режимом життя, переживанням стресу та доступом до ресурсів психологічної підтримки. Наявність у вибірці як працюючої молоді, так і студентів та тимчасово непрацевлаштованих осіб дозволяє розглядати резильєнтність у ширшому життєвому контексті, не обмежуючи її лише навчальним або лише професійним середовищем.

Загальна характеристика вибірки дає підстави стверджувати, що є достатньо збалансованою за статтю, помірно однорідною за віком і водночас достатньо різноманітною за освітнім рівнем, сімейним статусом та зайнятістю.

Висновки до розділу 2

Побудова дослідження ґрунтувалася на послідовній логіці переходу від теоретичного аналізу проблеми до збору емпіричних даних, їх математико-статистичного опрацювання та практичного узагальнення отриманих результатів. Відповідно до мети та завдань роботи було виокремлено три основні етапи дослідження. На теоретико-аналітичному

етапі здійснено аналіз сучасних наукових джерел із проблематики резильєнтності, хронічного стресу, особистісних ресурсів, копінг-поведінки та самоефективності, уточнено понятійно-категоріальний апарат дослідження, визначено його мету, завдання, об'єкт, предмет і обґрунтовано добір психодіагностичного інструментарію. На емпіричному етапі організовано та проведено онлайн-опитування молоді за допомогою Google Forms із використанням комплексу адаптованих психодіагностичних методик. На аналітико-інтерпретаційному етапі здійснено математико-статистичний аналіз отриманих результатів, виявлено особливості взаємозв'язків між досліджуваними показниками та підготовлено практичні рекомендації для спеціалістів щодо підвищення резильєнтності у роботі з молоддю.

У межах дослідження було використано комплекс методик, який дозволив всебічно охопити основні змінні, пов'язані з особистісною детермінацією резильєнтності. Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) було обрано для вимірювання загального рівня резильєнтності як центрального показника дослідження. Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) використано для оцінювання суб'єктивного переживання стресового навантаження та відчуття неконтрольованості життєвих обставин. Застосування шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21) дало змогу деталізувати емоційні прояви психологічного дистресу. Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE) було включено з метою вивчення способів подолання складних життєвих ситуацій, зокрема проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого та уникаючого копіngu. Опитувальник для вимірювання вигорання (BAT) дозволив конкретизувати прояви виснаження, відчуження, когнітивних та емоційних порушень, а також психологічних і психосоматичних скарг як наслідків тривалого стресового перенапруження. Опитувальник «Велика п'ятірка» (BFI) було використано для дослідження базових рис особистості як відносно стійких

індивідуально-психологічних характеристик, що можуть виступати детермінантами резильєнтності. Шкалу самооефективності (GSE) включено для оцінювання віри особистості у власну здатність успішно долати труднощі та ефективно діяти в складних життєвих обставинах.

У дослідженні взяли участь 82 особи молодого віку. Вибірка була повністю збалансованою за статтю, оскільки до неї увійшло 41 чоловік і 41 жінка. Середній вік респондентів становив 24,8 року, медіана дорівнювала 25 рокам, мінімальний вік складав 18 років, а максимальний – 33 роки, що дозволяє охарактеризувати вибірку як таку, що репрезентує молодь та молодих дорослих.

Отже, методичне підґрунтя емпіричного дослідження поєднало логічно вибудований дизайн, обґрунтований добір психодіагностичних методик і належно охарактеризовану вибірку, що в свою чергу забезпечило необхідні умови для подальшого аналізу емпіричних результатів, виявлення особистісних чинників резильєнтності молоді та формулювання практично значущих висновків.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

3.1. Особливості резильєнтності та копінг стратегій молоді в умовах хронічного стресу

У табл. 3.1 подано загальні показники резильєнтності за методикою CD-RISC-10.

Таблиця 3.1

Результати методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)»

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Резильєнтність	25,28	25	4,49	13	36

Середнє значення резильєнтності у вибірці становить 25,28 бала, а медіана дорівнює 25 балам. Стандартне відхилення на рівні 4,49 свідчить про помірну варіативність результатів, тобто учасники дослідження відрізняються за рівнем резильєнтності, однак ці відмінності не є різко полярними. Мінімальне значення 13 балів і максимальне 36 балів демонструють досить широкий діапазон індивідуальних показників, що вказує на неоднорідність вибірки за здатністю адаптуватися до тривалих стресових обставин.

Отже, вже на рівні загального опису видно, що серед молоді представлені як особи з ослабленими ресурсами психологічної стійкості, так і респонденти з виразно розвиненою здатністю до подолання труднощів.

Табл. 3.2 дає змогу конкретизувати отримані у попередній таблиці результати через розподіл учасників за рівнями резильєнтності.

Таблиця 3.2

Розподіл вибірки за рівнем резильєнтності (у %)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Резильєнтність	13,4%	61%	25,6%

Найбільша частка опитаних належить до групи із середнім рівнем резильєнтності, а саме 61 %. Так, для більшості досліджуваних характерна відносно збережена здатність протистояти стресу, однак без вираженого домінування високих адаптаційних ресурсів. Частка респондентів із високим рівнем резильєнтності становить 25,6 %, що є достатньо помітним показником і свідчить про наявність у чверті вибірки внутрішніх особистісних ресурсів для ефективного відновлення, саморегуляції та конструктивного реагування на труднощі.

При цьому 13,4 % учасників мають низький рівень резильєнтності, а це вказує на потенційну вразливість частини молоді до наслідків хронічного стресу.

У табл. 3.3 представлено результати за шкалою сприйнятого стресу PSS-10.

Таблиця 3.3

Результати методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Сприйнятий стрес	18,54	18	4,95	6	29

У ході аналізу результатів дослідження було встановлено, що середній показник сприйнятого стресу становить 18,54 бала при медіані 18 балів. Близькість цих значень свідчить про відносну рівномірність розподілу та відсутність надмірного впливу окремих крайніх результатів на загальну картину. Стандартне відхилення 4,95 відображає помітну, але не критичну диференціацію між респондентами за суб'єктивним відчуттям напруження, перевантаженості та труднощів у контролі над життєвими

обставинами. Особливо показовим є діапазон від 6 до 29 балів, що демонструє наявність як осіб із порівняно невисоким рівнем сприйнятого стресу, так і тих, хто переживає суттєве психоемоційне навантаження.

Отримані дані підтверджують, що хронічний стрес справді є значущим контекстом для досліджуваної вибірки, хоча його переживання не є однаковим для всіх учасників.

Табл. 3.4 розкриває структуру вибірки за рівнем сприйнятого стресу.

Таблиця 3.4

Розподіл вибірки за рівнем сприйнятого стресу (у %)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Сприйнятий стрес	15,9%	54,9%	29,3%

Було встановлено, що 54,9 % респондентів мають середній рівень сприйнятого стресу, тобто більшість молодих людей перебуває у стані помірного, але сталого напруження. Це може свідчити про те, що стрес є звичним фоном їхнього повсякденного функціонування, але ще не для всіх набуває максимально деструктивного характеру. В цей же час 29,3 % учасників характеризуються високим рівнем сприйнятого стресу, а це майже третина вибірки. Лише 15,9 % опитаних мають низький рівень сприйнятого стресу, що свідчить про відносно невелику частку осіб, які сприймають власне життя як більш контрольоване, передбачуване і психологічно посилене.

У табл. 3.5 відображено показники депресії, тривоги та стресу за методикою DASS-21.

Таблиця 3.5

Результати методики «Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)»

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Депресія	7,39	7	2,77	1	14
Тривога	7,05	7	2,9	1	14
Стрес	8,48	9	2,68	3	14

У ході аналізу результатів дослідження було встановлено, що серед трьох негативних емоційних станів найвищим є середній показник стресу, який становить 8,48 бала, тоді як депресія дорівнює 7,39 бала, а тривога 7,05 бала. В емоційному стані респондентів найбільш вираженим є напруження, дратівливість, труднощі з розслабленням і підвищена внутрішня мобілізація. Медіанні значення практично збігаються із середніми, що свідчить про достатню узгодженість центральних тенденцій за всіма трьома шкалами. Стандартні відхилення перебувають у межах від 2,68 до 2,90, тобто варіативність є помірною і показує, що інтенсивність депресивних, тривожних та стресових проявів у респондентів відрізняється, але не є хаотичною. Діапазони значень також заслуговують на увагу, оскільки мінімальні показники коливаються від 1 до 3 балів, тоді як максимальні сягають 14 балів за всіма шкалами. Це означає, що у вибірці присутні як особи з мінімально вираженими негативними станами, так і ті, в кого симптоматика проявляється значно інтенсивніше.

Табл. 3.6 деталізує розподіл респондентів за рівнем депресії, тривоги та стресу.

Таблиця 3.6

Розподіл вибірки за негативних емоційних станів (у %)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Депресія	14,6%	61%	24,4%
Тривога	17,1;	59,8%	23,2%
Стрес	11%	51,2%	37,8%

За шкалою депресії середній рівень виявлено у 61 % учасників, а високий у 24,4 %, що означає наявність у майже чверті вибірки достатньо виражених депресивних переживань. За шкалою тривоги середній рівень мають 59,8 % респондентів, а високий 23,2 %, що свідчить про значну поширеність напруженого очікування, занепокоєння та емоційної нестійкості. Найбільш показовою є ситуація зі стресом, де високий рівень

зафіксовано у 37,8 % опитаних. Це найвищий показник серед усіх трьох негативних станів, і найпереконливіше підтверджує, що хронічне напруження є однією з провідних психологічних характеристик досліджуваної групи.

Частка осіб із низьким рівнем стресу становить лише 11 %, що підкреслює недостатню представленість психологічно благополучного сегмента вибірки. У цілому ця таблиця демонструє, що стрес є найбільш поширеним і найбільш інтенсивним негативним станом серед досліджуваної молоді, тоді як депресія і тривога також наявні, але виражені дещо меншою мірою.

У табл. 3.7 представлено середні показники трьох основних груп копінг-стратегій за опитувальником Brief-COPE.

Таблиця 3.7

Результати методики «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)»

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Копінг, фокусований на проблемі	19,76	20	4,44	9	30
Копінг, фокусований на емоціях	28,56	29	7,04	12	47
Унікаючий копінг	17,85	18	4,94	8	31

У ході аналізу результатів дослідження було встановлено, що найвищим є середній показник копіngu, фокусованого на емоціях, який становить 28,56 бала, що свідчить про те, що в умовах труднощів учасники дослідження досить часто вдаються до способів реагування, пов'язаних з емоційним опрацюванням переживань, пошуком підтримки, прийняттям ситуації або прагненням зменшити внутрішнє напруження.

Показник проблемно-орієнтованого копіngu становить 19,76 бала, що також вказує на його достатню представленість у поведінковому репертуарі респондентів, хоча виражений меншою мірою, ніж емоційно спрямовані способи подолання.

Унікаючий копінг має середнє значення 17,85 бала, що є найнижчим серед трьох груп стратегій, але все ж свідчить про його наявність у значної частини молоді. Стандартні відхилення показують, що найбільша індивідуальна варіативність спостерігається за емоційно фокусованим копінгом, а це означає, що одні респонденти активно користуються такими стратегіями, тоді як інші роблять це значно рідше.

Отже, реагування на стрес у досліджуваній вибірці не зводиться до одного домінуючого стилю, однак більш виразною є орієнтація на емоційне переживання і регуляцію напруження.

Табл. 3.8 дозволяє більш глибоко зрозуміти поширеність різних копінг-стратегій через їх рівневий розподіл.

Таблиця 3.8

Розподіл вибірки за рівнем копінг-стратегій (у %)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Копінг, фокусований на проблемі	22%	61%	17,1%
Копінг, фокусований на емоціях	22%	59,8%	18,3%
Унікаючий копінг	32,9%	52,4%	14,6%

У ході аналізу результатів дослідження було встановлено, що за проблемно-орієнтованим копінгом 61 % респондентів мають середній рівень, 17,1 % високий, а 22 % низький. Тобто, більшість молоді здатна певною мірою використовувати конструктивні поведінкові стратегії, спрямовані на вирішення проблеми, однак виражено високий рівень такої здатності властивий лише відносно невеликій частині вибірки. Емоційно фокусований копінг має подібний профіль розподілу, де 59,8 % опитаних належать до середнього рівня, а 18,3 % до високого.

Найцікавішою є ситуація з унікаючим копінгом. Тут найвищою є частка осіб із низьким рівнем 32,9 %, а високий рівень мають лише 14,6 % респондентів.

З одного боку, це можна розглядати як позитивну тенденцію, оскільки уникнення, дистанціювання та заперечення не є провідним способом подолання труднощів у більшості учасників. З іншого боку, той факт, що понад половина вибірки демонструє середній рівень уникаючого копінгу, свідчить про його помітну присутність як додаткового способу реагування в умовах стресу.

У табл. 3.9 наведено результати за опитувальником BAT, який дозволяє оцінити загальний рівень вигорання та окремі його прояви.

Таблиця 3.9

Результати методики «Опитувальник для вимірювання вигорання (BAT)»

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Виснаження	18,77	18,5	4,38	8	29
Відчуження	8,55	8	2,4	4	15
Когнітивні порушення	9,73	9	2,79	5	17
Емоційні порушення	10,82	11	2,72	5	19
Психологічні скарги	10,27	10	2,82	5	17
Психосоматичні скарги	10,27	10	2,63	5	16
Вигорання	47,87	47,5	9,59	26	73

Серед компонентів вигорання найбільш вираженим є виснаження, середній показник якого становить 18,77 бала. Відчуття внутрішнього спустошення, зниження енергії та труднощів із відновленням є центральним проявом психологічного неблагополуччя у досліджуваній молоді. Значно нижчим є показник відчуження, який становить 8,55 бала, що дає підстави припускати, що емоційне дистанціювання від діяльності чи людей хоча і присутнє, але не є провідною характеристикою вибірки. Когнітивні порушення на рівні 9,73 бала та емоційні порушення на рівні 10,82 бала вказують на те, що стан хронічного напруження вже позначається на якості уваги, концентрації, емоційній стабільності та здатності до саморегуляції. Психологічні та психосоматичні скарги мають

однакове середнє значення 10,27 бала, що свідчить про відносну узгодженість психічного і тілесного аспектів виснаження.

Загальний показник вигорання становить 47,87 бала при медіані 47,5, а отже розподіл виглядає досить рівномірним. Стандартне відхилення 9,59 засвідчує помітну індивідуальну різницю у вираженості цього феномена. Діапазон від 26 до 73 балів підтверджує, що у вибірці є як молоді люди з відносно низькими ознаками вигорання, так і ті, у кого цей стан проявляється достатньо сильно.

Отже, вигорання в досліджуваній групі постає як реально присутній феномен, причому його ядром є виснаження.

Табл. 3.10 відображає розподіл респондентів за рівнем загального вигорання.

Таблиця 3.10

Розподіл вибірки за рівнем вигорання (у %)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Вигорання	25,6%	58,5%	15,9%

У ході аналізу результатів дослідження було встановлено, що 58,5 % учасників мають середній рівень вигорання. Високий рівень вигорання виявлено у 15,9 % респондентів, що не є переважаючою часткою, однак становить психологічно значущий сегмент вибірки. Ці особи можуть бути найбільш уразливими до подальшого зниження адаптаційного ресурсу, погіршення емоційного стану та ослаблення резильєнтності. Частка молоді з низьким рівнем вигорання становить 25,6 %, тобто лише близько чверті опитаних можна віднести до відносно благополучної групи за цим показником.

Отримані дані свідчать, що хронічний стрес є значущим психологічним контекстом для досліджуваної молоді, однак його вплив не супроводжується повним виснаженням ресурсів стійкості. У копінг-

поведінці респондентів переважають стратегії середнього рівня вираженості, причому найбільш представленим є емоційно фокусований копінг, що відображає орієнтацію на емоційне опрацювання переживань і зниження внутрішнього напруження. Проблемно-орієнтований копінг також є достатньо поширеним, тоді як уникаючий копінг не виступає провідним способом реагування, хоча залишається помітним додатковим механізмом подолання труднощів.

Отже, молодь у досліджуваний вибірці функціонує в умовах підвищеного стресового навантаження, при цьому зберігає певний ресурс резильєнтності та використовує як емоційні, так і конструктивно-проблемні способи подолання стресу.

3.2. Індивідуально-психологічні відмінності осіб з різним рівнем сприйманого стресу

У табл. 3.11 представлено результати за опитувальником Великої п'ятірки, що дає змогу окреслити загальний особистісний профіль вибірки.

Таблиця 3.11

Результати методики «Опитувальник велика п'ятірка (BFI)»

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Екстраверсія	23	22	4,83	11	33
Поступливість	29,67	30	4,34	20	44
Сумлінність	27,49	27	5,06	13	42
Нейротизм	23,24	23	4,99	11	37
Відкритість досвіду	31,79	32	5,43	20	47

Найвищим середній показник є за шкалою відкритості досвіду 31,79 бала. А це може свідчити про достатню вираженість пізнавальної гнучкості, інтересу до нового досвіду, широти сприйняття та схильності до внутрішнього розвитку. Досить високим є і показник поступливості 29,67 бала, що вказує на схильність респондентів до співпраці, доброзичливості, врахування інших і підтримання відносної гармонії у міжособистісній

взаємодії. Сумлінність має середнє значення 27,49 бала, що дозволяє говорити про помірно виражені самоконтроль, організованість та здатність до відповідального виконання завдань. Екстраверсія і нейротизм мають близькі середні значення 23 та 23,24 бала відповідно, однак психологічно ці показники відображають різні аспекти функціонування.

Якщо екстраверсія вказує на комунікативність, активність і соціальну залученість, то нейротизм відображає схильність до емоційної нестабільності, вразливості та переживання негативних станів. Помірний рівень нейротизму в контексті вже встановленого підвищеного стресу є особливо значущим, оскільки ця риса потенційно може бути пов'язана зі зниженням резильєнтності. Стандартні відхилення в межах від 4,34 до 5,43 демонструють достатню варіативність особистісних рис, а отже вибірка не є однорідною за базовими рисами темпераменту та характерологічного реагування.

У табл. 3.12 подано результати за шкалою самоефективності GSE.

Таблиця 3.12

Результати методики «Шкала самоефективності (GSE)»

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Самоефективність	29,18	29	4,08	19	40

Середній показник самоефективності становить 29,18 бала, що дає підстави говорити про загалом помірно достатню віру респондентів у власну здатність справлятися з труднощами, досягати поставлених цілей і впливати на перебіг значущих життєвих ситуацій. Наведені дані також свідчать про невисоку, але відчутну варіативність цього показника у вибірці, оскільки стандартне відхилення становить 4,08 бала. Мінімальний результат дорівнює 19 балам, а максимальний 40 балам, тобто діапазон є доволі широким і вказує на суттєві індивідуальні відмінності у впевненості в собі та власних можливостях. Медіанне значення в таблиці технічно

подано не зовсім чітко, однак із контексту видно, що наближене до 29 балів, а це ще раз підтверджує відносну збалансованість розподілу.

Тому вже на етапі первинного опису можна припустити, що у більшості учасників присутній певний базовий потенціал для продуктивного подолання труднощів, хоча рівень цього потенціалу є неоднаковим.

Табл. 3.13 відображає розподіл вибірки за рівнем самоефективності.

Таблиця 3.13

Розподіл вибірки за рівнем самоефективності (у %)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Самоефективність	22%	61%	17,1%

У ході аналізу результатів дослідження було встановлено, що 61 % респондентів мають середній рівень самоефективності, 17,1 % високий, а 22 % низький. Інакше кажучи, переважна частина вибірки не демонструє ані дефіциту віри у власну компетентність, ані виразно високої переконаності у здатності контролювати труднощі.

При цьому наявність 22 % осіб із низьким рівнем самоефективності є важливим результатом, оскільки ця група може виявитися більш чутливою до впливу хронічного стресу, менш активною у виборі конструктивних копінг-стратегій та менш стійкою в умовах тривалого напруження. Частка респондентів із високою самоефективністю є меншою, але може репрезентувати найбільш ресурсний сегмент вибірки, для якого характерні наполегливість, суб'єктність та готовність брати відповідальність за подолання складних обставин.

У сукупності з попередніми результатами це дозволяє зробити висновок, що самоефективність у вибірці переважно має середній рівень сформованості, а отже може виступати значущим.

У табл. 3.14 подано результати порівняння рівня резильєнтності залежно від рівня сприйнятого стресу.

Таблиця 3.14

Результати методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)» залежно від рівня сприйнятого стресу

Змінні	W-критерій Краскела-Уоліса	p	Mean низький рівень	Mean середній рівень	Mean високий рівень
Резильєнтність	11,94	0,001*	27,77	26,33	21,96

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

У ході порівняльного аналізу було виявлено статистично значущі відмінності між групами за цим показником, оскільки значення W-критерію Краскела-Уоліса становить 11,94 при $p=0,001$. Отримані середні значення демонструють чітку тенденцію до зниження резильєнтності зі зростанням рівня сприйнятого стресу. У респондентів із низьким рівнем сприйнятого стресу середній показник резильєнтності становить 27,77 бала, у групі із середнім рівнем стресу дещо нижчий і дорівнює 26,33 бала, тоді як у групі з високим рівнем сприйнятого стресу знижується до 21,96 бала.

Фактично йдеться про те, що молоді люди, які сприймають власне життя як більш напружене, перевантажене і менш контрольоване, водночас демонструють нижчий рівень внутрішніх адаптаційних ресурсів. Важливо і те, що різниця між крайніми групами є не символічною, а досить відчутною, що підсилює інтерпретацію резильєнтності як захисного особистісного ресурсу в умовах хронічного стресу.

У табл. 3.15 відображено особливості негативних емоційних станів залежно від рівня сприйнятого стресу.

За шкалами депресії та тривоги було виявлено статистично значущі міжгрупові відмінності, що підтверджується значеннями $W=29,08$ при $p=0,001$ для депресії та $W=13,94$ при $p=0,001$ для тривоги.

Таблиця 3.15

**Результати методики «Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)»
залежно від рівня сприйнятого стресу**

Змінні	W- критерій Краскела- Уоліса	p	Mean низький рівень	Mean середній рівень	Mean високий рівень
Депресія	29,08	0,001*	4,62	6,87	9,88
Тривога	13,94	0,001*	5	8,64	10,04
Стрес	21,39	0,001*	23	20,04	17,46

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Аналіз середніх значень показує цілком закономірну картину. У міру переходу від низького до високого рівня сприйнятого стресу депресивні прояви послідовно зростають від 4,62 до 6,87 і далі до 9,88 бала. Подібна тенденція простежується і щодо тривоги, де показники підвищуються від 5 балів у групі з низьким стресом до 8,64 у групі із середнім рівнем та до 10,04 у групі з високим рівнем сприйнятого стресу.

Формально зазначено статистично значущу різницю при $W=21,39$ та $p=0,001$, однак середні значення 23, 20,04 і 17,46 виглядають нетипово для шкали DASS-21 і, крім того, відтворюють числовий ряд, який зустрічається в іншій таблиці для проблемно-орієнтованого копіngu. У зв'язку з цим є підстави припускати технічну неточність у поданні цього рядка, тому його змістову інтерпретацію слід здійснювати обережно.

Попри це, загальна картина за таблицею залишається достатньо переконливою, адже за двома іншими шкалами чітко простежується посилення негативних емоційних проявів у міру зростання сприйнятого стресу. Суб'єктивне переживання стресу в молодому віці пов'язане з реально вищою емоційною напруженістю.

Табл. 3.16 дає змогу простежити, як змінюється використання різних копінг-стратегій залежно від рівня сприйнятого стресу.

Таблиця 3.16

**Результати методики «Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)»
залежно від рівня сприйнятого стресу**

Змінні	W- критерій Краскела- Уоліса	p	Mean низький рівень	Mean середній рівень	Mean високий рівень
Копінг, фокусований на проблемі	7,05	0,003*	23	20,04	17,46
Копінг, фокусований на емоціях	2,74	0,079	25,54	28,22	30,83
Унікаючий копінг	6,18	0,006*	14,77	17,29	20,58

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Проблемно-орієнтований копінг статистично значуще відрізняється між групами, оскільки W становить 7,05 при $p=0,003$. Середні значення свідчать про поступове зниження цієї стратегії зі зростанням рівня стресу. Якщо у респондентів з низьким рівнем сприйнятого стресу середній показник проблемно-орієнтованого копіngu дорівнює 23 балам, то в групі із середнім рівнем зменшується до 20,04, а у групі з високим рівнем сприйнятого стресу до 17,46 бала. Тобто, за умов інтенсивнішого стресового навантаження молодь меншою мірою спирається на конструктивні способи подолання труднощів, пов'язані з аналізом ситуації, плануванням дій і активним розв'язанням проблем.

Емоційно фокусований копінг хоча й демонструє певну тенденцію до зростання від 25,54 до 28,22 і 30,83 бала, однак статистично значущих відмінностей між групами за цим показником не виявлено, адже $p=0,079$. А це означає, що звернення до емоційного опрацювання стресу є характерним для всіх груп. Натомість унікаючий копінг виявив статистично значущі відмінності при $W=6,18$ та $p=0,006$. Середні значення зростають від 14,77

бала у групі з низьким рівнем стресу до 17,29 у групі із середнім і до 20,58 у групі з високим рівнем.

У табл. 3.17 представлено результати порівняння показників вигорання залежно від рівня сприйнятого стресу. Ця таблиця демонструє одну з найбільш виразних і змістовно насичених картин серед усіх отриманих результатів.

Таблиця 3.17

Результати методики «Опитувальник для вимірювання вигорання (ВАТ)» залежно від рівня сприйнятого стресу

Змінні	W- критерій Краскела- Уоліса	p	Mean низький рівень	Mean середній рівень	Mean високий рівень
Виснаження	12,14	0,001*	14,77	18,47	21,5
Відчуження	7,46	0,003*	6,85	8,27	10
Когнітивні порушення	6,48	0,005*	8,08	9,31	11,42
Емоційні порушення	7,3	0,002*	9,15	10,51	12,29
Психологічні скарги	21,49	0,001*	7,38	10,11	12,13
Психосоматичні скарги	1,96	0,159	9,38	10,04	11,17
Вигорання	17,59	0,001*	38,85	46,56	55,21

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Практично всі основні компоненти вигорання, за винятком психосоматичних скарг, статистично значуще відрізняються між групами з різним рівнем сприйнятого стресу. Найбільш очевидною є тенденція за шкалою виснаження, де середні значення послідовно зростають від 14,77 бала в групі з низьким стресом до 18,47 у групі із середнім і до 21,5 у групі з високим рівнем стресу при $W=12,14$ та $p=0,001$. Це означає, що зі зростанням переживаного навантаження молоді люди дедалі сильніше відчують втому, брак енергії та труднощі з відновленням внутрішніх ресурсів.

Схожа картина спостерігається і за показником відчуження, який підвищується від 6,85 до 8,27 і 10 балів відповідно, що свідчить про поступове посилення психологічної дистанційованості, втрати залученості та внутрішнього відсторонення. Когнітивні порушення також зростають від 8,08 до 9,31 і 11,42 бала, а це вказує на погіршення концентрації уваги, ясності мислення та здатності до продуктивного опрацювання інформації за умов більш вираженого стресу. Емоційні порушення демонструють аналогічну динаміку, оскільки їхні середні значення підвищуються від 9,15 до 10,51 і 12,29 бала. А це дозволяє зробити висновок про наростання емоційної нестабільності, напруженості й труднощів із регуляцією переживань у групах з вищим рівнем сприйнятого стресу.

Особливо показовим є результат за шкалою психологічних скарг, де спостерігається виразне збільшення від 7,38 до 10,11 і 12,13 бала при високій статистичній значущості. Цей показник добре відображає накопичення внутрішнього дискомфорту, дратівливості, виснаженості та відчуття психологічного неблагополуччя.

На відміну від інших компонентів, психосоматичні скарги не досягають рівня статистичної значущості, оскільки $p=0,159$, хоча їхні середні значення також демонструють тенденцію до підвищення, що дає підстави вважати, що тілесний компонент неблагополуччя пов'язаний зі сприйнятим стресом менш однозначно, ніж емоційно-когнітивний.

Підсумковий показник вигорання особливо переконливо узагальнює цю тенденцію. Його середні значення зростають від 38,85 бала у групі з низьким рівнем сприйнятого стресу до 46,56 у групі із середнім та до 55,21 бала у групі з високим рівнем при $W=17,59$ і $p=0,001$.

Таким чином, чим інтенсивніше молодь переживає стрес як складний і виснажливий життєвий контекст, тим сильніше виявляються різні прояви вигорання.

Табл. 3.18 відображає відмінності у рисах особистості залежно від рівня сприйнятого стресу.

Таблиця 3.18

Результати методики «Опитувальник велика п'ятірка (BFI)» залежно від рівня сприйнятого стресу

Змінні	W- критерій Краскела- Уоліса	p	Mean низький рівень	Mean середній рівень	Mean високий рівень
Екстраверсія	4,86	0,014*	25,31	23,53	20,75
Поступливість	0,69	0,506	30,62	29,78	28,96
Сумлінність	8,37	0,001*	30,46	28,22	24,5
Нейротизм	2,75	0,079	20,62	23,24	24,67
Відкритість досвіду	3,49	0,043*	35	31,73	30,17

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

За шкалою екстраверсії встановлено статистично значущі відмінності при $W=4,86$ та $p=0,014$. Середній показник екстраверсії знижується від 25,31 бала в групі з низьким рівнем стресу до 23,53 у групі із середнім рівнем і до 20,75 бала у групі з високим стресом. Це свідчить про те, що особи з вищим рівнем сприйнятого стресу меншою мірою характеризуються активністю, соціальною відкритістю, енергійністю та орієнтацією на міжособистісну взаємодію.

Можна припустити, що зниження екстравертованості або її менша вираженість обмежує доступ до соціальної підтримки та ресурсних форм поведінки, які потенційно могли б пом'якшувати вплив стресу. Поступливість не демонструє статистично значущих відмінностей, оскільки $p=0,506$, а середні значення в усіх трьох групах змінюються незначно. Це означає, що доброзичливість, кооперативність і схильність до підтримки інших не є тим особистісним параметром, який помітно диференціює групи за рівнем сприйнятого стресу.

Натомість сумлінність виявляє чіткі значущі відмінності при $W=8,37$ та $p=0,001$. Її середні значення послідовно знижуються від 30,46 бала у групі

з низьким рівнем стресу до 28,22 у групі із середнім та до 24,5 бала у групі з високим рівнем. Ця динаміка є надзвичайно важливою, адже сумлінність традиційно пов'язується з організованістю, самодисципліною, відповідальністю та здатністю до цілеспрямованої поведінки.

Менша вираженість цієї риси у групі з високим стресом може свідчити про послаблення саморегуляційного потенціалу або про те, що особи з нижчою сумлінністю виявляються більш уразливими до стресового перевантаження. Нейротизм хоча й зростає від 20,62 до 23,24 і 24,67 бала, статистично значущих відмінностей не досягає, оскільки $p=0,079$. Це означає, що спостерігається лише тенденція до більшої емоційної нестабільності в осіб із високим рівнем стресу, однак у межах цієї вибірки не отримала достатнього статистичного підтвердження.

Відкритість досвіду також значуще відрізняється між групами при $W=3,49$ та $p=0,043$. Її середні значення зменшуються від 35 балів у групі з низьким рівнем стресу до 31,73 у групі із середнім та до 30,17 бала у групі з високим. Так, більш відкриті до нового досвіду, гнучкі та інтелектуально зацікавлені респонденти переживають менше суб'єктивного стресу, ймовірно завдяки ширшому репертуару способів осмислення і переоцінки складних життєвих ситуацій.

Отже, серед рис Великої п'ятірки найбільш виразно зі сприйнятим стресом пов'язані екстраверсія, сумлінність та відкритість досвіду, тоді як поступливість і нейротизм у цій вибірці не продемонстрували достатньо переконливих відмінностей.

У табл. 3.12 представлено результати порівняння самоефективності залежно від рівня сприйнятого стресу.

Середні значення дозволяють побачити досить виразну закономірність.

Таблиця 3.19

**Результати методики «Шкала самоефективності (GSE)» залежно від
рівня сприйнятого стресу**

Змінні	W- критерій Краскела- Уоліса	p	Mean низький рівень	Mean середній рівень	Mean високий рівень
Самоефективність	7,57	0,002*	31,08	29,91	26,79

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

У групі з низьким рівнем сприйнятого стресу самоефективність становить 31,08 бала, у групі із середнім рівнем знижується до 29,91 бала, а в групі з високим рівнем сприйнятого стресу ще більше падає до 26,79 бала.

Менш виражена самоефективність у групі з високим рівнем сприйнятого стресу вказує на те, що суб'єктивне переживання навантаження тісно пов'язане з ослабленням переконаності у власних можливостях. Інакше кажучи, чим більше молода людина відчуває стрес як надмірний і виснажливий, тим меншою мірою сприймає себе як суб'єкта, здатного ефективно впоратися з викликами, що створює підґрунтя для подальшого зниження активності, зростання безпорадності та послаблення резильєнтності. При цьому вищі показники самоефективності в групі з низьким рівнем стресу дають підстави розглядати цю характеристику як важливий внутрішній ресурс психологічної стійкості, який може виконувати компенсаторну та захисну функцію в умовах хронічного стресу.

Загалом результати порівняльного аналізу переконливо свідчать про те, що зростання рівня сприйнятого стресу супроводжується зниженням резильєнтності, самоефективності, проблемно-орієнтованого копінгу, а також таких ресурсних особистісних рис, як екстраверсія, сумлінність і відкритість досвіду.

3.3. Особистісні чинники резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу та модель її детермінації.

У табл. 3.20 представлено результати кореляційного аналізу резильєнтності зі сприйнятим стресом.

Таблиця 3.20

Кореляційний аналіз резильєнтності зі сприйнятим стресом

Змінні	Резильєнтність	
	rho-коефіцієнт Спірмена	p
Сприйнятий стрес	-0,468	0,001*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

У ході кореляційного аналізу було встановлено наявність статистично значущого оберненого зв'язку між резильєнтністю та сприйнятим стресом на рівні $\rho = -0,468$ при $p = 0,001$. Отриманий коефіцієнт свідчить про зв'язок помірної сили, який має цілком виразний психологічний зміст. Тобто, зі зростанням суб'єктивно переживаного стресу рівень резильєнтності у досліджуваних молодих людей має тенденцію до зниження. При цьому нижчий рівень сприйнятого стресу поєднується з вищою здатністю до адаптації, подолання труднощів і збереження внутрішньої стійкості в несприятливих обставинах.

Результати дозволяють припустити, що переживання життєвих подій як неконтрольованих, перевантажувальних і надмірних супроводжується ослабленням тих внутрішніх ресурсів, які забезпечують стійкість і гнучкість у складних умовах.

У табл. 3.21 подано результати кореляційного аналізу резильєнтності з депресією, тривогою та стресом за методикою DASS-21.

Зокрема, зв'язок із депресією становить $\rho = -0,495$ при $p = 0,001$, із тривогою $\rho = -0,516$ при $p = 0,001$, а зі стресом $\rho = -0,501$ при $p = 0,001$. Усі ці коефіцієнти перебувають у межах помірних і достатньо близьких за силою зв'язків, що свідчить про системний характер співвідношення резильєнтності з негативним емоційним фоном.

Таблиця 3.21

Кореляційний аналіз резильєнтності з депресією, тривогою та стресом

Змінні	Резильєнтність	
	rho-коефіцієнт Спірмена	p
Депресія	-0,495	0,001*
Тривога	-0,516	0,001*
Стрес	-0,501	0,001*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Найбільш тісний зв'язок простежується між резильєнтністю та тривогою, хоча різниця між окремими коефіцієнтами не є принципово великою. Це дозволяє стверджувати, що зниження психологічної стійкості супроводжується посиленням внутрішньої напруженості, занепокоєння та емоційної нестабільності.

У психологічному сенсі така картина виглядає досить закономірною, оскільки резильєнтність передбачає здатність підтримувати внутрішню рівновагу навіть у складних обставинах, тоді як депресія, тривога і стрес відображають різні форми порушення цієї рівноваги. Особливо важливим є те, що всі три зв'язки мають подібну інтенсивність, а отже емоційне неблагополуччя не можна зводити лише до одного окремого компоненту. Швидше йдеться про цілісний емоційний комплекс, у межах якого нижча резильєнтність поєднується з вищою інтенсивністю негативних переживань.

Отримані дані також добре узгоджуються з попередніми результатами порівняльного аналізу, де в осіб із вищим рівнем сприйнятого стресу були зафіксовані більш виражені негативні емоційні стани.

У табл. 3.22 відображено зв'язки між резильєнтністю та копінг-стратегіями.

У ході кореляційного аналізу було встановлено, що проблемно-орієнтований копінг має статистично значущий прямий зв'язок із резильєнтністю на рівні $\rho = 0,402$ при $p = 0,001$.

Таблиця 3.22

Кореляційний аналіз резильєнтності з копінг-стратегіями

Змінні	Резильєнтність	
	rho-коефіцієнт Спірмена	p
Копінг, фокусований на проблемі	0,402	0,001*
Копінг, фокусований на емоціях	0,036	0,746
Унікаючий копінг	-0,392	0,001*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Вищий рівень психологічної стійкості поєднується з більшою схильністю молоді використовувати активні та конструктивні стратегії подолання труднощів, пов'язані з аналізом ситуації, пошуком рішень, плануванням і цілеспрямованою поведінкою.

У даному випадку йдеться про помірний позитивний зв'язок, який свідчить, що резильєнтність проявляється також у характері поведінкового реагування на стрес. Емоційно фокусований копінг не виявив статистично значущого зв'язку з резильєнтністю, оскільки коефіцієнт становить лише $\rho = 0,036$ при $p = 0,746$.

Інакше кажучи, використання емоційно орієнтованих способів реагування не виступає у вибірці чітким індикатором ані ресурсності, ані вразливості. Натомість унікаючий копінг має статистично значущий обернений зв'язок із резильєнтністю на рівні $\rho = -0,392$ при $p = 0,001$. Тобто нижча психологічна стійкість поєднується з більшою вираженістю стратегій уникнення, дистанціювання, заперечення або відкладання вирішення проблеми.

Таким чином, резильєнтність у молоді пов'язана з активним, діяльнісним способом подолання труднощів і водночас несумісна з орієнтацією на уникнення.

Табл. 3.23 містить результати кореляційного аналізу резильєнтності з показниками вигорання.

Таблиця 3.23

Кореляційний аналіз резильєнтності з вигоранням

Змінні	Резильєнтність	
	ρ -коефіцієнт Спірмена	p
Виснаження	-0,617	0,001*
Відчуження	-0,481	0,001*
Когнітивні порушення	-0,520	0,001*
Емоційні порушення	-0,442	0,001*
Психологічні скарги	-0,412	0,001*
Психосоматичні скарги	-0,336	0,002*
Вигорання	-0,652	0,001*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Найсильніший зв'язок виявлено між резильєнтністю та загальним рівнем вигорання, де $\rho = -0,652$ при $p = 0,001$. Чим нижчою є резильєнтність, тим більш вираженим виявляється вигорання як інтегральний стан виснаженості, перевантаження та внутрішнього виснаження ресурсів. Серед окремих компонентів вигорання найтісніше з резильєнтністю пов'язане виснаження, для якого $\rho = -0,617$ при $p = 0,001$. Такий результат підкреслює, що ядром взаємозв'язку між цими змінними виступає енергетичне спустошення, хронічна втома та втрата внутрішніх сил.

Досить виразні обернені зв'язки також виявлено з когнітивними порушеннями на рівні $\rho = -0,520$, з відчуженням на рівні $\rho = -0,481$, з емоційними порушеннями на рівні $\rho = -0,442$ та з психологічними скаргами на рівні $\rho = -0,412$. Усі ці показники є статистично значущими при $p = 0,001$, що дозволяє говорити про системний характер зв'язку між резильєнтністю та різними аспектами вигорання.

Навіть психосоматичні скарги, які продемонстрували найменш виражений серед цих зв'язків коефіцієнт $\rho = -0,336$ при $p = 0,002$, все одно статистично значуще пов'язані з резильєнтністю. Це означає, що нижча психологічна стійкість асоціюється з тілесними проявами перевантаження.

У табл. 3.24 подано результати кореляційного аналізу резильєнтності з особистісними рисами за моделлю Великої п'ятірки.

Таблиця 3.24

Кореляційний аналіз резильєнтності з особистісними рисами

Змінні	Резильєнтність	
	rho-коефіцієнт Спірмена	p
Екстраверсія	0,375	0,001*
Поступливість	0,202	0,069
Сумлінність	0,505	0,001*
Нейротизм	-0,289	0,008*
Відкритість досвіду	0,341	0,002*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Найтісніший статистично значущий прямий зв'язок виявлено між резильєнтністю та сумлінністю, де $\rho = 0,505$ при $p = 0,001$, що дозволяє стверджувати, що більш організовані, відповідальні, послідовні та самодисципліновані молоді люди мають і вищу психологічну стійкість.

Екстраверсія також має статистично значущий прямий зв'язок із резильєнтністю на рівні $\rho = 0,375$ при $p = 0,001$. Це свідчить, що більш активні, енергійні, соціально залучені та відкриті до взаємодії респонденти частіше демонструють вищу резильєнтність. Ймовірно, така риса може бути пов'язана з доступом до соціальної підтримки, більшою поведінковою активністю та загальною життєвою включеністю, що сприяє кращому подоланню стресу. Відкритість досвіду також позитивно корелює з резильєнтністю на рівні $\rho = 0,341$ при $p = 0,002$. Хоча цей зв'язок є дещо слабшим, усе ж вказує, що когнітивна гнучкість, інтерес до нового та здатність до ширшого осмислення життєвих ситуацій можуть бути пов'язані з вищим рівнем психологічної стійкості.

Нейротизм, навпаки, має статистично значущий обернений зв'язок із резильєнтністю на рівні $\rho = -0,289$ при $p = 0,008$. Це означає, що вища емоційна вразливість, схильність до нестабільності переживань і негативного емоційного реагування поєднуються зі зниженням здатності до адаптації та витримування стресу. Водночас сила цього зв'язку є меншою,

ніж у випадку сумлінності чи навіть екстраверсії, а отже нейротизм пов'язаний із резильєнтністю.

Окремої уваги заслуговує поступливість, оскільки її зв'язок із резильєнтністю не досягає статистичної значущості. Коефіцієнт $\rho=0,202$ при $p=0,069$ свідчить лише про слабку тенденцію до позитивного зв'язку, однак у межах цієї вибірки немає достатніх підстав вважати її надійно підтвердженою.

Отже, серед особистісних рис найбільш тісно з резильєнтністю пов'язані сумлінність, екстраверсія та відкритість досвіду, тоді як нейротизм має негативний, але слабший зв'язок.

У табл. 3.25 представлено результати кореляційного аналізу резильєнтності із самоефективністю.

Таблиця 3.25

Кореляційний аналіз резильєнтності із самоефективністю

Змінні	Резильєнтність	
	ρ -коефіцієнт Спірмена	p
Самоефективність	0,618	0,001*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.

У ході кореляційного аналізу було встановлено наявність статистично значущого прямого зв'язку між цими змінними на рівні $\rho=0,618$ при $p=0,001$. Так, один із найсильніших зв'язків серед усіх виявлених у дослідженні, що свідчить про особливу роль самоефективності у структурі характеристик, пов'язаних із резильєнтністю.

Самоефективність у даному випадку постає як одна з центральних змінних, пов'язаних із здатністю особистості не втрачати функціональність під тиском стресу. Важливо також, що сила цього зв'язку є співмірною із взаємозв'язком резильєнтності та вигорання, а це означає, що впевненість у власних можливостях є не менш значущим корелятом резильєнтності, ніж ступінь виснаження.

Таким чином, уже на рівні кореляційного аналізу можна стверджувати, що самоефективність посідає одне з ключових місць у системі особистісних характеристик, пов'язаних із резильєнтністю молоді.

У табл. 3.26 подано первинну регресійну модель чинників резильєнтності, до якої включено широкий спектр психологічних показників.

Таблиця 3.26

Регресійна модель чинників резильєнтності

Змінні	Estimate	SE	t	p
Резильєнтність	8,956	7,020	1,27	0,207
Сприйнятий стрес	-0,003	0,092	-0,04	0,966
Депресія	-0,141	0,168	-0,83	0,404
Тривога	-0,280	0,141	-1,98	0,050*
Стрес	0,083	0,166	0,49	0,620
Копінг, фокусований на проблемі	0,071	0,084	0,84	0,401
Копінг, фокусований на емоціях	0,093	0,049	1,87	0,066
Уникаючий копінг	0,002	0,079	0,03	0,976
Психологічні скарги	0,137	0,146	0,93	0,353
Психосоматичні скарги	-0,103	0,132	-0,78	0,437
Вигорання	-0,138	0,055	-2,47	0,016*
Екстраверсія	-0,046	0,079	-0,59	0,557
Поступливість	0,043	0,075	0,57	0,570
Сумлінність	0,160	0,077	2,08	0,041
Нейротизм	0,041	0,075	0,54	0,585
Відкритість досвіду	0,110	0,064	1,71	0,092
Самоефективність	0,403	0,115	3,49	0,001*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$; $R = 0,848$; $R^2 = 0,720$; $p = 0,001$.

У ході регресійного аналізу було встановлено, що загалом модель є статистично значущою, про що свідчать показники $R = 0,848$, $R^2 = 0,720$ та $p = 0,001$. Так, сукупність включених предикторів пояснює 72 % варіації резильєнтності, а отже модель має високу пояснювальну здатність. При цьому не всі змінні виявилися статистично значущими предикторами.

Сприйнятий стрес, депресія, загальний стрес за DASS-21, проблемно-орієнтований копінг, уникаючий копінг, психологічні скарги,

психосоматичні скарги, екстраверсія, поступливість та нейротизм не продемонстрували самостійного внеску в пояснення резильєнтності після контролю інших показників, оскільки їхні p -значення перевищують рівень статистичної значущості. Це дуже важливий результат, оскільки показує, що наявність кореляційного зв'язку ще не означає автоматичного предиктивного значення у багатофакторній моделі.

Частина змінних може бути пов'язана з резильєнтністю опосередковано або через спільну варіацію з іншими предикторами. Статистично значущими в цій моделі виявилися тривога, загальний рівень вигорання, сумлінність та самоефективність. Зокрема, тривога має негативний коефіцієнт $\text{Estimate} = -0,280$ при $p = 0,050$, що вказує на гранично значущий негативний внесок у рівень резильєнтності. А це означає, що зі зростанням тривожності, за інших рівних умов, резильєнтність знижується.

Загальний показник вигорання також є статистично значущим негативним предиктором, оскільки $\text{Estimate} = -0,138$ при $p = 0,016$. Таким чином, більша вираженість вигорання пов'язана зі зниженням резильєнтності навіть після урахування інших психологічних характеристик. Сумлінність виявилася позитивним предиктором із коефіцієнтом $\text{Estimate} = 0,160$ при $p = 0,041$, що підтверджує її важливу роль як особистісного ресурсу психологічної стійкості.

Найсильнішим позитивним предиктором виступила самоефективність, для якої $\text{Estimate} = 0,403$ при $p = 0,001$. Це означає, що віра у власну здатність впоратися з труднощами має найбільш виражений самостійний внесок у підвищення резильєнтності серед включених у модель змінних. Окремої уваги заслуговує емоційно фокусований копінг, який у цій моделі не досягає формального рівня значущості, але демонструє тенденцію до позитивного внеску при $p = 0,066$. Відкритість досвіду також має лише тенденцію до значущості при $p = 0,092$.

Отже, первинна модель виявила важливий факт, що ключовими чинниками резильєнтності є далеко не всі змінні, які на рівні окремих зв'язків демонстрували асоціацію з нею. Найбільш вагомими предикторами виявилися самоефективність, вигорання, сумлінність і тривога.

Табл. 3.27 відображає уточнену регресійну модель чинників резильєнтності, сформовану після покращення моделі.

Таблиця 3.27

Регресійна модель чинників резильєнтності після уточнення (заходів покращення моделі)

Змінні	Estimate	SE	t	p
Резильєнтність	18,501	4,258	4,34	0,001*
Тривога	-0,292	0,125	-2,33	0,022*
Копінг, фокусований на емоціях	0,120	0,042	2,85	0,006*
Вигорання	-0,182	0,042	-4,20	0,001*
Сумлінність	0,130	0,066	1,95	0,050*
Самоефективність	0,362	0,087	4,12	0,001*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$; $R = 0,833$; $R^2 = 0,694$; $p = 0,001$.

У ході регресійного аналізу було встановлено, що й після спрощення модель зберігає високу пояснювальну здатність, оскільки $R = 0,833$, $R^2 = 0,694$ та $p = 0,001$. Оновлена модель пояснює 69,4 % варіації резильєнтності, тобто лише незначно поступається первинній моделі, будучи більш економною та інтерпретативно чіткішою.

До уточненої моделі увійшли лише ті предиктори, які або були статистично значущими раніше, або виявили достатній потенціал для покращення загальної структури моделі. У результаті всі включені змінні досягли статистичної значущості.

Тривога має негативний коефіцієнт Estimate = -0,292 при $p = 0,022$, що підтверджує її деструктивну роль щодо резильєнтності. Це означає, що підвищення тривожності супроводжується зниженням психологічної стійкості навіть за одночасного врахування інших вагомих чинників.

Емоційно фокусований копінг, який у первинній моделі лише наближався до значущості, в уточненій моделі став статистично значущим позитивним предиктором при $\text{Estimate}=0,120$ та $p=0,006$.

Проте в багатofакторному контексті, коли враховано інші змінні, цей тип копінгу виявив позитивний внесок у пояснення резильєнтності.

Загальний рівень вигорання знову підтвердив свій негативний предиктивний внесок, причому в уточненій моделі став ще більш виразним, оскільки $\text{Estimate}=-0,182$ при $p=0,001$. Вигорання є стійким чинником зниження резильєнтності, і його роль не зникає навіть після виключення частини другорядних змінних. Сумлінність зберегла статус позитивного предиктора при $\text{Estimate}=0,130$ та $p=0,050$. Хоча її значущість є граничною, результат усе ж дозволяє говорити про позитивний внесок організованості, відповідальності та самодисципліни у підтримання психологічної стійкості.

Найсильнішим позитивним предиктором і в уточненій моделі залишилася самоефективність, для якої $\text{Estimate}=0,362$ при $p=0,001$, що ще раз підтверджує, що переконаність у власній здатності справлятися зі складними обставинами є центральним чинником резильєнтності у досліджуваній молоді. У цілому уточнена модель виглядає теоретично узгодженою та емпірично переконливою, а також дозволяє стверджувати, що резильєнтність молоді визначається поєднанням емоційних, особистісних і функціональних чинників.

Підвищенню резильєнтності сприяють вища самоефективність, більш виражена сумлінність та конструктивне емоційне опрацювання складних переживань, тоді як зниженню резильєнтності сприяють вищий рівень тривоги та вигорання.

3.4. Практичні рекомендації щодо підвищення резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу

У ході емпіричного дослідження було встановлено, що зниження резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу пов'язане з цілим комплексом емоційних, особистісних і поведінкових характеристик. Тому психологічна робота з молоддю має бути спрямована на цілеспрямоване опрацювання тих змінних, які виявилися найбільш значущими у структурі резильєнтності. Передусім увагу спеціаліста доцільно зосереджувати на зниженні рівня суб'єктивно переживаного стресу, оскільки в дослідженні встановлено статистично значущий обернений зв'язок між резильєнтністю та сприйнятим стресом ($\rho=-0,468$; $p=0,001$), а також значуще зниження показників резильєнтності в групах із вищим рівнем стресу.

У цьому контексті доцільно працювати над розвитком навичок розпізнавання власних стресорів, диференціації контрольованих і неконтрольованих аспектів ситуації, формуванням більш реалістичної оцінки труднощів та зменшення відчуття тотальної перевантаженості. Особливу увагу слід приділяти навчанню молоді навичкам щоденної психогігієни, а саме чергуванню навантаження і відпочинку, відновленню режиму сну, зниженню інформаційного перенасичення, обмеженню надлишкової стимуляції та впровадженню стабілізуючих рутин, оскільки хронічний характер стресу поступово підриває адаптаційні ресурси.

Окремим напрямом психологічної роботи має бути зниження тривоги та депресивних проявів, оскільки в дослідженні встановлено статистично значущі обернені зв'язки резильєнтності з депресією ($\rho=-0,495$; $p=0,001$), тривогою ($\rho=-0,516$; $p=0,001$) та стресом за DASS-21 ($\rho=-0,501$; $p=0,001$). При цьому тривога увійшла до уточненої регресійної моделі як негативний предиктор резильєнтності (Estimate=-0,292; $p=0,022$), що вказує на її особливо важливу роль у зниженні психологічної стійкості.

З огляду на це психологічна допомога має включати систематичну роботу зі зменшенням внутрішнього напруження, катастрофізації, напруженого очікування негативних подій та емоційної дезорганізації. Доцільно використовувати техніки стабілізації емоційного стану, вправи на дихальну регуляцію, зниження фізіологічного напруження, техніки заземлення, а також прийоми когнітивного опрацювання тривожних думок. У випадках, коли в молодій людини переважає пригніченість, зниження активності, втрата мотивації та песимістичне бачення майбутнього, доцільно посилювати роботу в напрямі поведінкової активації, поступового повернення до щоденних завдань, структурування дня та відновлення відчуття результативності власних дій.

Важливим напрямом психологічної роботи є профілактика і корекція вигорання, оскільки у ході дослідження встановлено один із найтісніших обернених зв'язків між резильєнтністю та загальним рівнем вигорання ($\rho = -0,652$; $p = 0,001$). Особливо значущими виявилися зв'язки резильєнтності з виснаженням ($\rho = -0,617$; $p = 0,001$), когнітивними порушеннями ($\rho = -0,520$; $p = 0,001$), відчуженням ($\rho = -0,481$; $p = 0,001$) та емоційними порушеннями ($\rho = -0,442$; $p = 0,001$). Крім того, загальний показник вигорання увійшов до регресійної моделі як значущий негативний предиктор резильєнтності (Estimate = $-0,182$; $p = 0,001$).

У роботі з молоддю доцільно приділяти увагу ранньому виявленню ознак емоційного та когнітивного перевантаження, зниженню хронічного перенапруження, навчанню навичкам самоспостереження за власним ресурсним станом та формуванню звички вчасно реагувати на симптоми виснаження. Практично це означає необхідність навчати молодь відстежувати межу між продуктивною мобілізацією і виснажливим перенапруженням, своєчасно знижувати надмірні вимоги до себе, коригувати ритм діяльності та легітимізувати відновлення як необхідну умову збереження психологічної стійкості.

Окремого змістового акценту потребує робота з унікаючими формами подолання труднощів. У дослідженні встановлено статистично значущий обернений зв'язок між резильєнтністю та унікаючим копінгом ($\rho = -0,392$; $p = 0,001$), а також виявлено, що зі зростанням рівня сприйнятого стресу показники унікаючого копіngu підвищуються. А це означає, що в умовах більшого напруження частина молоді схильна до дистанціювання, відкладання, уникнення контакту з труднощами або внутрішнього заперечення їх значущості.

У практичній роботі це потребує поступового формування готовності витримувати складні переживання без втечі від них. Доцільно допомагати молодій людині розпізнавати власні форми уникнення, усвідомлювати їхню короткочасну захисну функцію, але водночас показувати їхні довгострокові наслідки у вигляді посилення напруження, накопичення невирішених проблем і зниження відчуття контролю над життям. Ефективною тут є поетапна робота через малі, посильні кроки, коли складне завдання розбивається на конкретні дії, а переживання безсилля поступово замінюється досвідом успішного подолання.

Психологічна робота має враховувати ті особистісні риси, менша вираженість яких пов'язана зі зниженням резильєнтності. У ході дослідження встановлено, що резильєнтність статистично значуще пов'язана із сумлінністю ($\rho = 0,505$; $p = 0,001$), екстраверсією ($\rho = 0,375$; $p = 0,001$) та відкритістю досвіду ($\rho = 0,341$; $p = 0,002$), тоді як сумлінність також увійшла до уточненої регресійної моделі як позитивний предиктор резильєнтності (Estimate=0,130; $p = 0,050$).

Так, в практичній роботі важливо спрямовувати психологічний супровід на розвиток тих форм поведінки, які функціонально відповідають сумлінності, екстраверсії та відкритості до досвіду. Якщо в молодій людини знижена сумлінність, доцільно працювати над розвитком самодисципліни, навичок планування, доведення справ до завершення, структурування цілей

і контролю над імпульсивними реакціями. Якщо менш вираженою є екстраверсія, особливої уваги потребує розширення доступу до соціальної підтримки, тренування навичок звернення по допомогу, формування безпечної міжособистісної взаємодії та зниження ізоляції. Якщо спостерігається нижча відкритість до досвіду, доцільно стимулювати гнучкість мислення, розширення способів інтерпретації життєвих труднощів, готовність шукати нові рішення, відмовлятися від ригідних сценаріїв реагування і вчитися бачити можливості адаптації навіть у напружених умовах.

Не менш важливим напрямом психологічної роботи є цілеспрямоване підвищення самоефективності, оскільки цей показник у дослідженні продемонстрував один із найтісніших прямих зв'язків із резильєнтністю ($\rho=0,618$; $p=0,001$) і виявився одним із найсильніших позитивних предикторів у регресійній моделі ($\text{Estimate}=0,362$; $p=0,001$). За таких умов психологічна допомога молоді має обов'язково включати формування відчуття власної спроможності впливати на події життя, долати труднощі та досягати результату навіть у складних обставинах.

Для цього варто допомагати формулювати конкретні й досяжні короткострокові цілі, фіксувати навіть невеликі результати, повертати увагу клієнта до вже наявного досвіду подолання труднощів, зміцнювати внутрішню позицію суб'єкта власного життя. Важливо також працювати з установками безпорадності, заниженими очікуваннями щодо себе, страхом помилки та схильністю інтерпретувати тимчасові труднощі як доказ власної неспроможності. Чим більше в молодій людини формується переконання, що здатна витримувати труднощі й діяти попри напруження, тим вищими стають її шанси зберігати резильєнтність в умовах хронічного стресу.

Таким чином, напрями психологічної роботи з молоддю мають будуватися навколо тих чинників, які у ході емпіричного дослідження виявилися пов'язаними зі зниженням резильєнтності. Практична допомога

буде більш обґрунтованою і результативною, якщо спрямовуватиметься на зменшення сприйнятого стресу, тривоги, депресивних проявів, вигорання та уникаючого копіngu, а також на розвиток самоефективності, саморегуляції, поведінкової організованості, соціальної включеності та психологічної гнучкості.

Висновки до розділу 3

Узагальнення отриманих даних дало змогу встановити, що для досліджуваної вибірки загалом характерний середній рівень резильєнтності, однак розподіл показників виявив її виражену неоднорідність. Більшість респондентів продемонстрували середній рівень психологічної стійкості, тоді як частина молоді виявила низький рівень резильєнтності, що свідчить про наявність групи підвищеного ризику щодо труднощів адаптації в умовах тривалого стресового навантаження. Одночасно було встановлено, що для значної частини вибірки характерний середній і високий рівень сприйнятого стресу, а також помітна вираженість негативних емоційних станів, насамперед стресу, тривоги та депресивних проявів. Це підтверджує, що хронічний стрес дійсно виступає важливим психологічним контекстом функціонування сучасної молоді.

У ході порівняльного аналізу було виявлено, що рівень сприйнятого стресу істотно диференціює показники резильєнтності. Зі зростанням сприйнятого стресу рівень резильєнтності статистично значуще знижується, що дозволяє розглядати високий суб'єктивно переживаний стрес як несприятливий фон для збереження психологічної стійкості. Крім того, було встановлено, що молодь із вищим рівнем сприйнятого стресу характеризується більш вираженими депресивними й тривожними проявами, вищим рівнем вигорання та більшою схильністю до використання уникаючого копіngu. Натомість нижчий рівень сприйнятого стресу поєднується з вищими показниками проблемно-орієнтованого

копінгу, самоефективності, а також таких ресурсних особистісних рис, як екстраверсія, сумлінність і відкритість досвіду.

Результати кореляційного аналізу дозволили конкретизувати систему зв'язків резильєнтності з досліджуваними психологічними змінними. Було встановлено статистично значущий обернений зв'язок резильєнтності зі сприйнятим стресом, депресією, тривогою та стресом за DASS-21, що свідчить про тісне поєднання нижчої психологічної стійкості з вищою емоційною напруженістю та дезадаптивними переживаннями. Особливо важливими виявилися зв'язки резильєнтності з показниками вигорання. Всі складові вигорання, а також його загальний показник, продемонстрували статистично значущі обернені зв'язки з резильєнтністю, причому найтісніші зв'язки були зафіксовані із загальним рівнем вигорання та виснаженням. А це дає підстави розглядати вигорання як один із центральних психологічних феноменів, пов'язаних зі зниженням резильєнтності молоді в умовах хронічного стресу.

При цьому було встановлено, що резильєнтність має статистично значущі прямі зв'язки з проблемно-орієнтованим копінгом, сумлінністю, екстраверсією, відкритістю досвіду та самоефективністю. Натомість унікаючий копінг і нейротизм виявили статистично значущі обернені зв'язки з резильєнтністю, що свідчить про несприятливу роль схильності до уникнення, емоційної нестабільності та внутрішньої вразливості. Разом із тим емоційно фокусований копінг і поступливість не продемонстрували статистично значущих зв'язків із резильєнтністю на рівні кореляційного аналізу, що дозволяє говорити про їх менш однозначне місце у структурі її психологічних корелятив.

Проведений регресійний аналіз дав змогу перейти від констатації зв'язків до виявлення тих змінних, які здійснюють самостійний внесок у пояснення резильєнтності. Первинна регресійна модель показала високу пояснювальну здатність, однак не всі включені змінні виявилися

статистично значущими предикторами. Після уточнення моделі було встановлено, що найбільш вагомими чинниками резильєнтності є тривога, емоційно фокусований копінг, загальний рівень вигорання, сумлінність та самоефективність. При цьому тривога і вигорання виступають негативними предикторами резильєнтності, тобто їх зростання супроводжується її зниженням. Натомість сумлінність, емоційно фокусований копінг і особливо самоефективність мають позитивний предиктивний внесок, що вказує на їхню роль як внутрішніх ресурсів збереження психологічної стійкості. Найсильнішим позитивним чинником у структурі моделі виявилася самоефективність, що дозволяє розглядати її як одну з ключових особистісних детермінант резильєнтності молоді.

Отримані результати загалом підтвердили, що резильєнтність молоді в умовах хронічного стресу є багатофакторним утворенням, яке формується під впливом емоційних, особистісних і поведінкових характеристик. Встановлено, що її зниження пов'язане з підвищенням сприйнятого стресу, тривоги, депресивних проявів, вигорання та уникаючого копіngu, тоді як її підвищення пов'язане з більшою сумлінністю, екстраверсією, відкритістю досвіду, проблемно-орієнтованими формами подолання труднощів та високою самоефективністю. Тобто особистісні ресурси саморегуляції, суб'єктності та адаптивного подолання труднощів є принципово важливими для збереження резильєнтності в молодому віці.

На основі встановлених емпіричних закономірностей було розроблено практичні рекомендації для спеціалістів, які працюють із молоддю.

ВИСНОВКИ

Відповідно меті та поставленим завдання дослідження було досягнуто наступних висновків:

1. Опрацювання теоретичних джерел дало змогу встановити, що резильєнтність є не вузькою властивістю чи окремою реакцією на труднощі, а складним, багатовимірним і динамічним психологічним феноменом, який відображає здатність особистості зберігати, відновлювати та перебудовувати адаптивне функціонування в умовах тривалого стресового навантаження.

У сучасній психології резильєнтність обґрунтовано розглядається як риса, процес, результат адаптації та інтегративна система взаємодії внутрішніх ресурсів особистості з контекстуальними умовами середовища, що дозволило побудувати концептуальну модель її детермінації як поєднання емоційно-регуляційних, когнітивно-поведінкових та особистісно-диспозиційних чинників. Провідними особистісними детермінантами резильєнтності визначено самоефективність, саморегуляцію, емоційну врівноваженість, відчуття контролю, адаптивні копінг-стратегії, а також окремі риси особистості, насамперед сумлінність, екстраверсію, відкритість досвіду та низький нейротизм.

2. Встановлено, що для досліджуваної вибірки загалом характерний переважно середній рівень резильєнтності, що свідчить про наявність у більшості молодих людей певного адаптаційного ресурсу, який дозволяє підтримувати психологічне функціонування за умов тривалого стресового навантаження. При цьому у вибірці було виявлено групу осіб із нижчим рівнем резильєнтності, що вказує на наявність підвищеної вразливості до наслідків хронічного стресу.

Також встановлено, що хронічний стрес є значущим психологічним контекстом функціонування молоді. Для значної частини досліджуваних

характерне відчуття помірного або підвищеного стресового навантаження, що відображає складність умов, у яких відбувається навчання, професійне становлення, соціальна взаємодія та особистісний розвиток. У копінг-поведінці молоді помітне місце займає емоційно фокусований копінг, що свідчить про прагнення опрацьовувати емоційні переживання, пов'язані зі стресом. В цей же час проблемно-орієнтовані стратегії також залишаються важливими для підтримання адаптації, тоді як уникаючі форми подолання можуть посилювати психологічну вразливість.

3. У ході емпіричного дослідження було визначено особливості резильєнтності в осіб з різним рівнем стресу. Встановлено, що зі зростанням сприйнятого стресу рівень резильєнтності закономірно знижується, а молоді люди з високим рівнем стресового навантаження виявляють менш виражену здатність до адаптації, самовідновлення та збереження внутрішньої стійкості. Отримані результати показали, що вищий рівень стресу супроводжується нижчою самоефективністю, меншою вираженістю проблемно-орієнтованого копіngu, а також слабшим проявом таких ресурсних особистісних рис, як екстраверсія, сумлінність і відкритість досвіду. Натомість у групах з вищим стресом спостерігалось посилення психологічної вразливості, що підтверджує системний характер виснаження внутрішніх ресурсів у ситуації хронічного навантаження.

Порівняльний аналіз також дозволив встановити, що високий рівень сприйнятого стресу поєднується з більш вираженими проявами депресії, тривоги, стресу та вигорання, що вказує на накопичувальний характер негативних психологічних наслідків.

Отже, резильєнтність у молоді доцільно розглядати як показник цілісного адаптаційного потенціалу, чутливий до рівня стресу, емоційного неблагополуччя, копінгового стилю та особистісного ресурсу.

4. Установлено статистично значущий обернений зв'язок між резильєнтністю та сприйнятим стресом, що засвідчило зниження

психологічної стійкості зі зростанням суб'єктивного переживання перевантаження та неконтрольованості життєвих обставин. Також було виявлено значущі обернені зв'язки резильєнтності з депресією, тривогою та стресом, що підтверджує її тісний зв'язок із емоційним благополуччям і вказує на те, що вищий рівень резильєнтності пов'язаний із меншою вираженістю афективного неблагополуччя.

Емпіричні результати показали, що найбільш ресурсними для резильєнтності є висока самоефективність, проблемно-орієнтований копінг, а також сумлінність, екстраверсія та відкритість досвіду. Водночас уникаючий копінг, симптоми вигорання, особливо виснаження, когнітивні та емоційні порушення, а також тривожність і депресивність виявилися чинниками, що послаблюють здатність молоді людини підтримувати стійке функціонування в умовах хронічного стресу.

5. Узагальнення результатів кореляційного та регресійного аналізу показало, що резильєнтність молоді в умовах хронічного стресу найбільшою мірою визначається поєднанням кількох груп чинників, серед яких провідне місце належить самоефективності, тривожності, загальному рівню вигорання, сумлінності та особливостям копіngu. Отримані дані засвідчили, що висока самоефективність і сумлінність виконують функцію особистісного ресурсу, тоді як тривожність і вигорання виступають чинниками психологічного виснаження, які знижують здатність особистості до стійкого функціонування та відновлення.

Побудована модель підтвердила, що резильєнтність молоді визначається внутрішніми диспозиційними характеристиками, емоційним станом та способами подолання труднощів. Її не можна пояснити лише рівнем стресу чи лише рисами особистості, оскільки ресурсні характеристики підсилюють одна одну, а виснажувальні чинники накопичуються й послаблюють адаптаційний потенціал.

6. На основі встановлених емпіричних закономірностей обґрунтовано, що психологічна допомога має бути спрямована передусім на зниження рівня сприйнятого стресу, тривоги, депресивних проявів і вигорання, а також на зменшення вираженості унікаючих форм копінгу. Практична робота з молоддю повинна включати розвиток самоефективності, формування навичок проблемно-орієнтованого подолання, зміцнення саморегуляції, підтримку поведінкової активності, відповідальності, здатності до планування та конструктивного емоційного опрацювання переживань.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що підвищення резильєнтності молоді є найбільш ефективним тоді, коли психологічний супровід орієнтований на цілеспрямоване посилення внутрішніх ресурсів особистості. Практичне значення дослідження полягає в тому, що його висновки можуть бути використані в діяльності психологів, психотерапевтів, соціальних працівників і фахівців освітнього середовища для діагностики, профілактики та побудови програм психологічної підтримки молоді.

Отже, у ході теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було доведено, що резильєнтність молоді в умовах хронічного стресу має виразну особистісну зумовленість, а її підтримання та розвиток можливі за умови системної роботи з самоефективністю, копінг-стратегіями, емоційною саморегуляцією та профілактикою психологічного виснаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Бацилева, О. В. (2025). Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни. Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 20 листопада 2025 р.).

Безлюдний, О., Комар, О., Капелюшна, Т., & Колісніченко, А. (2024). Організаційні стратегії розвитку резильєнтності освітян в умовах воєнного стану. Проблеми підготовки сучасного вчителя, (2 (30)), 38-50.

Біла, О. Г., Богдан, Т. В., Куліш, О. В., Миськів, М. І., Олішевська, Ж. А., Сіпко, Л. О., ... & Фомич, М. В. (2024). Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія.

Борець, Ю., & Єрмак, С. (2024). Особливості прояву резильєнтності у студентської молоді в часи невизначеності. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.). в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. Т. 1. 236 с., 98.

Боровик, Ю. М., & Сухенко, Я. В. (2026). Психологічні чинники розвитку резильєнтності особистості дорослого віку. Редакційна колегія, 14.

Буровицька, А. І. (2024). Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. Наукові записки. Серія: Психологія, (2), 17-23.

Іванцев, Н. І., & Максименко, Д. Ю. (2025). Психологічна допомога молоді в умовах війни крізь призму переживання стресу. In The XXVI International scientific and practical conference «Latest research in the development of science and education», June 30-July 02, 2025, Prague, Czech Republic, 132 p.

Ільєнко, Є., & Никоненко, О. (2025). Хронічна втома серед молоді: психологічні особливості прояву, ставлення та психологічні засоби подолання у студентському віці. *Universum*, (23), 17-24.

Кокур, О. М. (2025). Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика.

Корольова, Н. Д., & Шаївська, Я. В. (2025). Взаємозв'язок між емоційним вигоранням і психологічними ресурсами студентів у кризових умовах. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*, 93-112.

Кузікова, С. Б., & Лукомська, С. О. (2025). Психологічні особливості адаптації та девіантної поведінки підлітків в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, (1), 66-70.

Литвинова, Л. В., & Єгорова, В. (2025). Психокорекційний алгоритм формування резильєнтності студентської молоді в умовах війни.

Мельничук, І. Я. (2024). Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. серія: психологія*, (2), 82-87.

Мінін, М. О. (2025). Психологічні предиктори резильєнтності студентської молоді. *Габітус*, 70, 128-134.

Павлюченко, І., & Павлюченко, Д. (2025). Теоретичні сучасні підходи до подолання стресу у військовослужбовців. *Universum*, (27), 7002-707.

Радчук, Г., Олексюк, В., & Несух, А. (2025). Розвиток резильєнтності особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (2 (78)), 415-423.

Савелюк, Н. (2022). Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*, (18), 141-152.

Сичинська, М. (2022). Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис*.

Солодчук, С. Є. (2022). Сучасні підходи до розуміння резильєнтності особистості. Збірник тез доповідей Всеукраїнського наукового круглого столу, 40.

Стеценко, А. І., & Пінчук, Л. В. (2025). Соціально-психологічні чинники розвитку резильєнтності підлітків в умовах війни. Наукові записки. Серія: Психологія, (4), 87-94.

Столярчук, О. А. (2023). Зміст і детермінанти переживання студентською молоддю кризи втрати почуття безпеки. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія, (1), 78-82.

Стрембіцька, К., & Прокопенко, О. (2025). Психологічна резильєнтність студентської молоді в умовах воєнного стану. Редакційна колегія, 286.

Титаренко, Т., Максименко, С., Шаповал, О., Жданова, І., Мельничук, Т., Чиханцова, О., & Лазос, Г. (2025). Психологічні особливості розвитку резильєнтності підлітків. Вчені записки, 72.

Юрчук, О. (2025). Основні наукові підходи до вивчення феномену резильєнтності. Психологія: реальність і перспективи, (24), 163-174.

Bai, C., Bai, B., & Zhong, N. (2025). Perceived Organizational Support for Strengths Use and Work-Related Flow: The Mediating Role of Self-Efficacy and Optimism.. *Journal of nursing scholarship : an official publication of Sigma Theta Tau International Honor Society of Nursing*.

Bartuska, A., & Marques, L. (2021). Building Resilience Among Frontline Health Care Workers: Strategies to Consider for Implementing Evidence-Based Practices.. *The Journal of clinical psychiatry*, 82 1.

Bennett, C., Weaver, C., Coats, H., & Hendricks-Ferguson, V. (2024). «Music Played a Role in Saving My Life and Getting Me Through All of This»: A Descriptive Qualitative Study of Hope in Adolescents and Young Adults Living With Advanced Cancer. *Journal of Pediatric Hematology/Oncology Nursing*, 41, 399 – 407.

Bezek, J., Tillem, S., Suarez, G., Burt, S., Vazquez, A., Michael, C., Sripada, C., Kump, K., & Hyde, L. (2024). Functional brain network organization and multidomain resilience to neighborhood disadvantage in youth.. *The American psychologist*, 79 8, 1123-1138 .

Bobade, A., & Naik, K. (2021). An investigation of the prevalence of stress among graduate and post-graduate Indian students during COVID 19 pandemic by means of factor analysis. *The Business and Management Review*.

Branje, S., De Moor, E., Spitzer, J., & Becht, A. (2021). Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. *Journal of Research on Adolescence*, 31, 908 – 927.

Cohen-Louck, K., & Zvi, L. (2022). A Model for Predicting Post-Traumatic Stress Disorder due to Exposure to Chronic Political Violence: Big Five Personality Traits, Ego-Resiliency, and Coping. *Journal of Interpersonal Violence*, 37, NP23241 – NP23261.

Deviantony, F., Gani, A., Hariyanti, F., & Adzahri, H. (2025). A Literature Review on Stress and Eating Disorders in Adolescents: Psychological and Behavioral Perspectives. *Journal of Rural Community Nursing Practice*.

Díez, M., Parra, Á., García-Mendoza, M., & Queija-Sánchez, I. (2024). Depression, Anxiety, and Stress Among Emerging Adult Undergraduates: A Longitudinal and Two-Cohort Study. *Health Education & Behavior*, 51, 553 – 561.

Egan, L., Park, H., Lam, J., & Gatt, J. (2024). Resilience to Stress and Adversity: A Narrative Review of the Role of Positive Affect. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2011 – 2038.

Fakudze, S., & Mamba, W. (2025). Experiences and coping strategies of adolescents living with Type 1 Diabetes Mellitus: A Descriptive phenomenological study. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*.

Feiring, C., O'Dell, J., & Cortright, F. (2023). Emerging adult romantic relationship narratives during COVID -19: Understanding relational challenges and opportunities. *Personal Relationships*.

Ferreira, D., Santos, R., Machado, M., Rezende, V., De Marco, P., Romano-Silva, M., & De Miranda, D. (2025). Suicidality and self-harm in adolescents before and after the COVID-19 pandemic: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 16.

Foster, K. (2020). Resilience in the face of adversity: A shared responsibility.. *International journal of mental health nursing*, 29 1, 3-4 .

Gauthier-Gagné, G., Jensen, J., Somerville, G., Little, C., West, G., Daigneault, J., Risi, N., & Gruber, R. (2022). 0233 Sleep Quality and Disturbances, Emotional Regulation and Resiliency in Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *Sleep*.

George, T., Shah, F., Tiwari, A., Gutierrez, E., Ji, J., Kuchel, G., Cohen, H., & Sedrak, M. (2022). Resilience in older adults with cancer: A scoping literature review.. *Journal of geriatric oncology*.

Glenn, T., Smith, C., Miller, V., Wolfe, J., Blume, E., Lumeng, J., Schumacher, K., & Cousino, M. (2024). From worries to resilience: a qualitative study of the psychosocial experiences of diverse adolescents and young adults with heart failure and their caregivers.. *Cardiology in the young*, 1-8 .

Godara, M., Silveira, S., Matthäus, H., & Singer, T. (2022). The Wither or Thrive Model of Resilience: an Integrative Framework of Dynamic Vulnerability and Resilience in the Face of Repeated Stressors During the COVID-19 Pandemic. *Adversity and Resilience Science*, 3, 261 – 282.

Grilo, S., Semler, M., & Rameau, S. (2023). The sum of all parts: A multi-level exploration of racial and ethnic identity formation during emerging adulthood. *PLOS ONE*, 18.

Heid, O., Khalid, M., Smith, H., Kim, K., Smith, S., Wekerle, C., Bomberly, T., Hill, L., General, D., Green, T., Harris, C., Jacobs, B., Jacobs, N.,

Kim, K., Horse, M., Martin-Hill, D., McQueen, K., Miller, T., Noronha, N., Smith, S., Thomasen, K., & Wekerle, C. (2022). Indigenous Youth and Resilience in Canada and the USA: a Scoping Review. *Adversity and Resilience Science*, 3, 113 – 147.

Hiebel, N., Rabe, M., Maus, K., Peusquens, F., Radbruch, L., & Geiser, F. (2021). Resilience in Adult Health Science Revisited-A Narrative Review Synthesis of Process-Oriented Approaches. *Frontiers in Psychology*, 12.

Hinchey, L., Alahmad, R., Gorski, K., Jenuwine, M., Nugent, N., Rosenberg, D., Mohiddin, T., & Javanbakht, A. (2025). Predictors of risk and resilience to psychopathology in refugee youth: A longitudinal study.. *Development and psychopathology*, 1-12 .

Huang, Y., Chen, M., Zhang, L., Ji, Y., & Dong, C. (2025). Dyadic Coping Discrepancies in Adolescents With Chronic Diseases and Their Parents: A Latent Profile Analysis Approach.. *Journal of clinical nursing*.

Jacob, B., Walker, C., O’Sullivan, M., Rouse, P., & Parsons, M. (2025). A Multidimensional Perspective on Resilience in Later Life: A Systematic Literature Review of Protective Factors and Adaptive Processes in Ageing. *Geriatrics*, 10.

Jacob, F., George, E., Jacob, D., Jacob, T., Rajan, A., George, F., & , J. (2022). Influence of big-five personality traits on perceived academic stress and coping styles among emerging adults. *Epra International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)*.

Jiang, F., Boon, O., & Subramaniam, Y. (2025). Competitive sports participation, personality on resilience and coping mechanism: a cross-sectional study among malaysia students. *Malaysian Online Journal of Educational Sciences (MOJES)*.

Kalafatoglu, Y. (2023). The effects of self-efficacy and optimism on perceived employability. *Pressacademia*.

Kim, G., & Hong, J. (2025). Stress Factors in Adolescent Exposed to Violence During the COVID-19 Pandemic Based on the Ecological Model: A Secondary Data Analysis. *Journal of Korean Academy of psychiatric and Mental Health Nursing*.

Kiss, O., Alzueta, E., Yuksel, D., Pohl, K., De Zambotti, M., Müller-Oehring, E., Prouty, D., Durley, I., Pelham, W., McCabe, C., Gonzalez, M., Brown, S., Wade, N., Marshall, A., Sowell, E., Breslin, F., Lisdahl, K., Dick, A., Sheth, C., McCandliss, B., Guillaume, M., Van Rinsveld, A., Dowling, G., Tapert, S., & Baker, F. (2022). The Pandemic's Toll on Young Adolescents: Prevention and Intervention Targets to Preserve Their Mental Health. *The Journal of Adolescent Health*, 70, 387 – 395.

Konstantinou, G., Kloiber, S., & Blumberger, D. (2025). The Mental Game of Tennis: A Scoping Review and the Introduction of the Resilience Racket Model. *Sports*, 13.

Kuntajak, P. (2024). Psychological resilience among older adults with traumatic brain injury: a concept analysis. *Innovation in Aging*, 8, 1092 – 1092.

Lal, P., & Gupta, S. (2025). Psychological Impact of COVID-19 on Children and Adolescents: A Narrative Review of Mental Health Challenges, Interventions, and Long-Term Trajectories. *Cureus*, 17.

Lau, J., Khoo, A., Ho, A., & Tan, K. (2021). Psychological resilience among palliative patients with advanced cancer: A systematic review of definitions and associated factors. *Psycho-Oncology*, 30.

Lerias, D., Ziaian, T., Miller, E., Arthur, N., Augoustinos, M., & Pir, T. (2024). The Role of Acculturative Stress on the Mental Health of Immigrant Youth: A Scoping Literature Review. *Community Mental Health Journal*, 61, 462 – 491.

Marazziti, D., Fantasia, S., Palermo, S., Arone, A., Massa, L., Gambini, M., & Carmassi, C. (2024). Main Biological Models of Resilience. *Clinical Neuropsychiatry*, 21, 115 – 134.

McKenna, O., Fakolade, A., Cardwell, K., Langlois, N., Jiang, K., & Pilutti, L. (2021). Towards conceptual convergence: A systematic review of psychological resilience in family caregivers of persons living with chronic neurological conditions. *Health Expectations : An International Journal of Public Participation in Health Care and Health Policy*, 25, 4 – 37.

Merchant, R., Aprahamian, I., Woo, J., Vellas, B., & Morley, J. (2022). Resilience And Successful Aging. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 26, 652 – 656.

Merino-Casquero, A., Andrade-Gómez, E., Fagundo-Rivera, J., & Fernández-León, P. (2025). Beyond Confinement: A Systematic Review on Factors Influencing Binge Drinking Among Adolescents and Young Adults During the Pandemic. *Journal of Clinical Medicine*, 14.

Metts, A., Puhlmann, L., Zerban, M., Kalisch, R., Zinbarg, R., Mineka, S., & Craske, M. (2024). Cross-Sectional, Longitudinal, and Dynamic Associations Among Big Five Personality Traits and Resilience in Primarily Female, Upper-Middle Class, Ethnically Diverse U.S. Adolescents. *Clinical Psychological Science*, 13, 520 – 541.

Mitchell, L., Adler, J., Carlsson, J., Eriksson, P., & Syed, M. (2021). A conceptual review of identity integration across adulthood.. *Developmental psychology*, 57 11, 1981-1990 .

Mollaei, F., Pouralizadeh, M., Nia, H., & Javadi-Pashaki, N. (2025). Resilience in Informal Caregivers of Patients with Gastrointestinal Cancer: A Content Analysis Study. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 30, 718 – 725.

Murugesan, S., & Vanamali, S. (2025). Negative Peer Pressure and Emotional Well-Being among Indian Youth: A Systematic Review. *Thiagarajar College of Preceptors Edu Spectra*.

Niyonsenga, J., Jansen, S., Rutembesa, E., Hermans, E., Monacelli, N., & Caricati, L. (2025). Resilience frameworks, measurement tools, and transmission

processes in the context of man-made collective trauma: a meta-synthesis and multilevel meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 16.

Nuha, R., Demartoto, A., & Prasetya, H. (2023). Meta Analysis: The Effects of Parental Smokers, Peer Smokers, and Stress on Smoking Behavior in Teenagers. *Journal of Health Promotion and Behavior*.

Onyeka, O., Cheng, J., Sanei, S., Clark, S., Pinciotti, C., Guzick, A., Storch, E., Stewart, S., Sandoval, J., Taylor, L., Riddle, D., Garza, C., Liberzon, I., Rousseau, J., Shahidullah, J., Newport, D., Wagner, K., & Nemeroff, C. (2025). Exploring resource profiles among trauma exposed youth: An identity-focused, cultural, and person-centered approach. *Journal of affective disorders*, 120298 .

Potterton, R., Austin, A., Robinson, L., Webb, H., Allen, K., & Schmidt, U. (2021). Identity Development and Social-Emotional Disorders During Adolescence and Emerging Adulthood: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 51, 16 – 29.

Rivera-Picón, C., Benavente-Cuesta, M., Quevedo-Aguado, M., Juárez-Vela, R., Martínez-Tofé, J., Sánchez-González, J., & Rodríguez-Muñoz, P. (2023). Influence of state of health and personality factors of resilience and coping in healthy subjects and those with diabetes. *Frontiers in Public Health*, 11.

Rodríguez, S., González-Suárez, R., Vieites, T., Piñeiro, I., & Díaz-Freire, F. (2022). Self-Regulation and Students Well-Being: A Systematic Review 2010-2020. *Sustainability*.

Rosenberg, A., Taylor, M., Fladeboe, K., Zhou, C., Levine, D., Johnston, E., Freyer, D., Comiskey, L., Junkins, C., Bradford, M., Odom, N., Baker, K., & Yi-Frazier, J. (2024). Resilience and distress among adolescents and young adults receiving hematopoietic cell transplantation: The Promoting Resilience in Stress Management randomized trial. *Cancer*, 130, 3519 – 3529.

Saboer, S., Medina, A., & Marciano, L. (2024). Application of Positive Psychology in Digital Interventions for Children, Adolescents, and Young

Adults: Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. *JMIR Mental Health*, 11.

Soares, A., Pais-Ribeiro, J., & Silva, I. (2024). Developmental assets in emerging adulthood-Systematic review. *Environment and Social Psychology*.

Stamoulis, C. (2024). Underdeveloped Vulnerable Brain Circuits and their Mental Health Correlates Predict Adolescent Emotional and Stress Responses During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Adolescent Health*.

Van Der Laan, S., Van Der Sprenkel, E., Lenters, V., Finkenauer, C., Van Der Ent, C., & Nijhof, S. (2023). Defining and Measuring Resilience in Children with a Chronic Disease: a Scoping Review. *Adversity and Resilience Science*, 4, 105 – 123.

Vidal, C., Reinert, M., Nguyen, T., & Jun, H. (2024). Chronic stress and lack of social support: Role in adolescent depression and suicide-related behaviors in the context of the COVID-19 pandemic.. *Journal of affective disorders*.

Wang, Z. (2023). Influence of COVID-19 on Emerging Adulthood and Identity Exploration. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*.

Wei, D., Xue, J., & Sun, B. (2025). Team vs. individual sports in adolescence: gendered mechanisms linking emotion regulation, social support, and self-efficacy to psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 16.

Wille, E., Opheim, H., Princeton, D., Kisa, S., & Hjerpaasen, K. (2025). Building Resilience and Competence in Bachelor Nursing Students: A Narrative Review Based on Social Cognitive Theory. *Nursing Reports*, 15.

Wister, A., Kim, B., Levasseur, M., Poulin, V., Qiu, S., Yuwono, E., Meynet, S., Beadle, J., Kadowaki, L., Klasa, K., & Linkov, I. (2025). Resilience applications to social isolation and loneliness in older adults: a scoping review to develop a model and research agenda. *Frontiers in Public Health*, 13.

Yudiati, E., Yuwono, D., Sugiharto, P., Purwanto, E., & , S. (2025). Analysis of self-efficacy and resilience as determinants of psychological well-being in situations of psychological stress in students. *Multidisciplinary Reviews*.

Zhao, S., Zhang, K., Lin, Y., Han, L., Liao, C., Ye, R., Na, M., & Alam, S. (2024). Fostering resilience and post-traumatic growth in overseas Chinese left-behind children: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Brain and Behavior*, 14.

Zhu, Y. (2023). The Development of Self-Identity During Emerging Adulthood and Relevant Factors. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)» (Школіна, Шаповал, Орлова, Кедик & Станіславчук, 2020)

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин? Варіанти відповіді: 0 – зовсім невірно, 1 – дуже рідко вірно, 2 – іноді вірно, 3 – часто вірно, 4 – майже завжди вірно.

Перелік питань:

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

Додаток Б

«Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (Вельдбрехт & Тавровецька, 2022)

Інструкція: Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один варіант відповіді, що відображає **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб: 0=ніколи, 1=майже ніколи, 2=іноді, 3=досить часто, 4=дуже часто.

Перелік питань:

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Додаток В

«Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)» (Мельник & Станднік, 2023)

Інструкція: Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (0-3). Відповіді мають бути на всі питання. (0 – не стосувалося мене, 1 – іноді, 2 – часто, 3 – дуже часто або майже завжди).

Перелік питань:

1. Мені було важко розслабитися.
2. Я відчував сухість у роті.
3. Здавалося, я взагалі не відчував жодних позитивних почуттів.
4. Я відчував утруднене дихання (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного навантаження).
5. Мені було важко проявляти ініціативу, щоб щось робити.
6. Я був схильний надмірно реагувати на ситуації.
7. Я відчував тремтіння (наприклад, в руках).
8. Я відчував, що витрачаю багато нервової енергії.
9. Мене турбували ситуації, в яких я можу запанікувати і виставити себе дурнем.
10. Я відчував, що мені нема чого чекати.
11. Я помітив, що хвилююся.
12. Мені було важко розслабитися.
13. Я відчував себе пригніченим і похмурым.
14. Я був нетерпимий до всього, що заважало мені продовжувати те, що я роблю.
15. Я відчував, що близька до паніки.
16. Я не міг ні в чому захоплюватися.
17. Я відчував, що не вартий багато чого як особистість.
18. Мені здалося, що я досить образливий.
19. Я усвідомлював дію мого серця за відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття збільшення частоти серцебиття).
20. Мені стало страшно без будь-якої вагомої причини.
21. Я відчував, що життя безглузде.

**«Опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)» (Яблонська, Верник
& Гайворонський, 2023)**

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки стосувалися саме Вас. Варіанти відповіді: 1 – я зазвичай цього не робив/не робила, 2 – я рідко це робив/робила, 3 – я робив/робила це час від часу, 4 – це саме те, що я зазвичай робив/робила.

Перелік питань:

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: «Це нереально».
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.

24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

«Опитувальник для вимірювання вигорання (BAT)» (Schaufeli, De Witte & Desart, 2019)

Інструкція: Наступні твердження стосуються Вашої робочої ситуації, а також того, як Ви сприймаєте цю ситуацію. Будь ласка, оцініть, як часто кожне твердження може бути застосоване до Вас. Варіанти відповіді: 1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто, 5 – завжди.

Перелік питань:

1. На роботі я відчуваю душевну втому.
2. Все, що я виконую на роботі, вимагає від мене значних зусиль.
3. Після робочого дня мені важко відновити свої сили.
4. На роботі я відчуваю фізичну втому.
5. Коли я прокидаюсь вранці, мені не вистачає сил для нового робочого дня.
6. Я хочу бути активним(ною) на роботі, однак, чомусь мені це не вдається.
7. Коли я докладаю зусиль у роботі, я втомлююсь швидше, ніж зазвичай.
8. В кінці робочого дня я почуваюсь спустошеним(ною) та виснаженим(ною).
9. Я з усіх сил намагаюсь відчувати ентузіазм в роботі.
10. На роботі я не думаю про те, що роблю, працюючи на автопілоті.
11. Я відчуваю сильну відразу до своєї роботи.
12. Я байдуже ставлюсь до своєї роботи.
13. Значення моєї роботи для інших викликає в мене цинічне почуття.
14. На роботі мені важко залишатись зосередженим(ною).
15. На роботі я безуспішно намагаюсь мислити ясно.
16. Я легко все забуваю і відволікаюсь під час роботи.
17. Мені важко зосереджуватись.
18. Я припускаюсь помилок на роботі, оскільки думаю про інше.
19. На роботі я відчуваю себе нездатним(ною) контролювати свої емоції.
20. Я не впізнаю себе в тому, як я емоційно реагую на роботі.
21. Під час роботи я стаю дратівливим(вою), коли справи йдуть не так, як я хочу.
22. Я засмучуюсь та хвилююсь на роботі, не знаючи причини.
23. На роботі я можу надто бурно реагувати, сам(а) того не бажаючи.
24. Мені важко заснути чи підтримувати сон.
25. Я схильний(на) хвилюватись.
26. Я відчуваю напругу і стрес.

27. Я відчуваю тривогу і/чи страждаю від панічних атак.
28. Шум та натовп непокоять мене.
29. Я страждаю від серцебиття чи болю в грудях.
30. В мене проблеми зі шлунком і/чи кишковим трактом.
31. Мене непокоїть головний біль.
32. Я страждаю від болю у м'язах, наприклад в шії, плечах чи спині.
33. Я часто хворію.

Додаток Е

«Опитувальник велика п'ятірка (BFI)» (Бурлачук & Корольов, 2000)

Інструкція: Оцініть ступінь прояву Ваших особистісних якостей за 5-бальною шкалою від 1 (якість відсутня або дуже слабо виражена) до 5 (якість виражена дуже яскраво).

Перелік питань:

1. Балакуча і комунікабельна.
2. Бачить недоліки інших.
3. Прагне робити все досконало і ретельно.
4. Засмучена, пригнічена.
5. Сповнена новими ідеями.
6. Замкнена і стримана.
7. Безкорисно допомагає іншим.
8. Недостатньо старанна.
9. Спокійна і стресостійка.
10. Багато чим цікавиться.
11. Сповнена енергії.
12. Сперечається і свариться з іншими.
13. Надійна в роботі.
14. Напружена.
15. Творча і вдумлива.
16. Сповнена ентузіазму.
17. Здатна прощати.
18. Неорганізована.
19. Надмірно тривожна.
20. Має яскраву уяву.
21. Спокійна.
22. Довірлива.
23. Ледача.
24. Емоційно стійка, особливо не засмучується.
25. Винахідлива.
26. Позитивна і життєстверджуюча.
27. Холодна та байдужа.
28. Наполеглива у досягненні результату.
29. Схильна до раптових змін настрою.
30. З розвинутим почуттям естетичного, артистизму.
31. Сором'язлива, стримана.
32. Делікатна й уважна майже до кожного.
33. Ефективна й продуктивна.
34. Зберігає спокій у напружених ситуаціях.

- 35. Добре справляється з одноманітною роботою.
- 36. Активна і товариська.
- 37. Різка і нестримана з іншими.
- 38. Все планує і дотримується запланованого.
- 39. Легко нервується.
- 40. Любить розмірковувати, аналізувати ідеї.
- 41. Мало цікавиться мистецтвом.
- 42. Любить співпрацювати з іншими.
- 43. Легко відволікається.
- 44. Є витонченою у питаннях мистецтва, музики та літератури.

«Шкала самооефективності (GSE)» (Галецька, 2024)

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

Перелік питань:

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