

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особистісний ресурс як предиктор подолання стресових ситуацій»

Студентки 4 курсу групи ЗПС-41
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 - ПСИХОЛОГІЯ

ГАНІЧ АНАСТАСІЯ

Керівник ЯВОРОВСЬКА ЛЮБОВ

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри
загальної психології

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи поняття особистісної ресурсності та стресу.....	6
1.1 Основні аспекти особистісної ресурсності	6
1.2 Стрес: теоретичні засади та механізми визначення	9
1.3 Взаємодія особистісних ресурсів з подоланням стресових ситуацій.....	13
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1	18
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку особистісної ресурсності та подолання стресу.....	20
2.1. Організація дослідження: мета і завдання, опис методик	20
2.2 Соціально демографічна характеристика вибірки.....	23
2.3 Аналіз та порівняння рівнів особистісної ресурсності	25
2.4 Аналіз та порівняння домінантних ресурсних каналів	30
2.6 Аналіз та інтерпретація зв'язку особистісної ресурсності з рівнем стресу	43
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	49
АНОТАЦІЇ.....	52
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	54
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Внаслідок повномасштабного вторгнення, кожен громадянин України став свідком та учасником надзвичайних подій, які суттєво позначилися на психіці. Сьогодення українців – це не лише повсякденність, але й пошук нових стратегій виживання, пошук способів підтримувати себе та один одного, щоб впоратися зі стресом і зберегти психологічне здоров'я. Опинившись під впливом постійного стресу, викликаного воєнними конфліктом, сучасне українське суспільство змушене постійно переосмислювати свої цінності та пристосовуватися до змін. Емоційний тягар відчувається на всіх рівнях суспільства, що має безпосередній вплив на загальний розвиток країни та громадян. Надмірний стрес може призвести до психосоматичних захворювань, через що важливо знайти і зрозуміти сили та ресурси для подолання труднощів. Зосередження на особистісних ресурсах може сприяти підвищенню емоційної стійкості та покращенню загального психічного благополуччя.

Умови війни залишають перед українцями завдання зміцнення особистісної стійкості та формування резервів, для подолання стресових ситуацій. Розвиток внутрішніх ресурсів, таких як оптимізм та віра у власні можливості, стає однією зі стратегій адаптації до нових умов. На фоні таких викликів, особливо важливе вивчення та розуміння особистісної ресурсності, як ключового фактору подолання труднощів.

Актуальність. У сучасному світі, стрес стає невід'ємною частиною життя, яка має достатньо серйозний вплив на психологічний стан та фізичне здоров'я людей. Незалежно від віку, статі чи соціального статусу, більшість людей кожен день зіштовхуються зі стресовими ситуаціями. Саме тому розуміння того, як особистісний ресурс може впливати на подолання стресу виступає завданням задля забезпечення психологічного благополуччя та здоров'я людства.

З кожним днем зростає актуальність даного питання, адже зростає напруга, ритм життя стає більш насиченим та стресові ситуації набувають стійкості. Ця проблема постійно зростає за рахунок збільшення швидкості та обсягу інформації, яку людина сприймає, що вимагає більше зусиль для подолання стресу.

Постановка проблеми. Особистісний ресурс достатньо тісно пов'язаний зі стресом, оскільки він визначає, як людина може сприйняти й відреагувати на стресові та як ефективно зможе ними керувати. Несправності в цьому процесі можуть призводити до наслідків для здоров'я, емоційного стану та загального благополуччя. Важливо дослідити особистісний ресурс, його роль у виявленні, передбаченні та подоланні стресу.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що розуміння того, який взаємозв'язок може бути між особистісними ресурсами і стресом, може допомогти у створенні програм підтримки психологічного благополуччя. На основі результатів дослідження, можна створити програми, спрямовані на підвищення особистісних ресурсів та ефективне управління стресом.

Об'єкт дослідження: Особистісна ресурсність

Предмет: взаємозв'язок особистісної ресурсності з рівнем стресу

Мета дослідження полягає у вивченні взаємозв'язку особистісної ресурсності з рівнем стресу для того, щоб з'ясувати вплив особистісної ресурсності на подолання стресу.

Гіпотеза: Ми припускаємо, що у всіх українців, в умовах військового стану, особистісні ресурсні канали будуть мати вплив на подолання стресу.

Завданнями роботи виступають:

1. Провести теоретичний аналіз поняття та особливостей особистісної ресурсності.
2. Провести теоретичний аналіз проблеми стресу та його подолання
3. Провести діагностику рівнів особистісної ресурсності особистості.
4. Визначити загальний рівень стресу.
5. Визначити взаємозв'язок особистісної ресурсності та рівня стресу.

У якості **методів** дослідження були використані:

1. Опитувальник особистісної ресурсності особистості О. С. Штепа.

2. Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph
3. Тест на визначення рівня стресу В. Ю. Щербатих;

Методами статистичного аналізу виступають: Описова статистика, U-критерій Манна - Уїтні, Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена

Вибірка. Українці різних вікових категорій: Молодша вікова група – особи від 20 до 35 років, Старша вікова група – особи від 50 до 65 років.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи поняття особистісної ресурсності та стресу

1.1 Основні аспекти особистісної ресурсності

Важливим аспектом загального психологічного клімату суспільства та окремої особистості слід вважати особистісну ресурсність. Вона описує здатність людини ефективно використовувати внутрішні резерви та стратегії подолання життєвих труднощів і розвитку. В сучасному світі особистісна ресурсність стає ключовим фактором в побудові стійкого і здорового соціуму, сприяючи не лише індивідуальному самовдосконаленню, але й загальному розвитку суспільства.

Особистісна ресурсність визначається як концепт, який уособлює здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та ефективно функціонувати в умовах викликів.[17] Вона базується на внутрішніх резервах та силі психіці, що є певним запасом джерел енергії та можливостей. Внутрішні резерви можна охарактеризувати як все те, що допомагає людині відчувати себе здоровою, щасливою, активною, продуктивною тощо. Ресурсні стани, між іншим, визначаються достатньою кількістю психічної та фізичної енергій, які використовуються для успішного виконання повсякденних, або більш глобальних, справ. Завдяки ресурсним станам, людина може ефективно справлятися з життєвими труднощами, при умові відпочинку та відновлення. Важливо враховувати, що особистісна ресурсність не є постійною, адже вона має здатність змінюватись, під тиском різних чинників. В залежності від набуття досвіду, особистісних відносин та зовнішніх впливів, ресурсні стани мають різні проявлення та резервні запаси. Здатність в адаптації до нових умов та збереження емоційної стабільності грає ключову роль в забезпеченні стабільного рівня особистісної ресурсності.

Особистісну ресурсність слід розглядати як рушійну силу особистісного розвитку, прийняття та розуміння людиною самого себе. Саме тому слід звертати увагу на внутрішні та зовнішні складові, які мають вплив на ресурсні стани.[16] Однією з таких складових слід вважати особистісну гнучкість, завдяки якій людина може адаптуватися до змін в середовищі. Іншим важливим аспектом є самосвідомість, яка дозволяє розуміти свої емоції та реакції на стрес. В цьому

контексті, важливою частиною є вміння взаємодіяти зі стресом та знаходити конструктивні виходи із ситуацій. Саме тому рівень оптимізму та віри у власні сили, також, слід вважати одним із основних складових особистісної ресурсності, оскільки це має вплив на загальний психологічний тонус та визначає ставлення до майбутніх перспектив та власних можливостей.

Науковці виділяють особистісну стійкість, як один з аспектів особистісної ресурсності, що виражається в здатності витримувати стресові ситуації. [6] Підтримка саме особистісної стійкості є невід'ємним компонентом підтримки ресурсних станів. Наявність соціальної підтримки та розвинених комунікативних навичок, як раз, і допомагають підтримувати особистісну стійкість та ресурсні стани. Також слід звернути увагу на інші фактори впливу, такі як:

1. Фізичне здоров'я. Зміцнення особистісної ресурсності може здійснюватися через тренування, оскільки фізичне та психічне благополуччя тісно взаємодіють між собою.
2. Встановлення реалістичних цілей. Це дозволяє особистості тримати фокус на позитивних аспектах та досягненнях, враховуючи власні сили та можливості.
3. Розуміння власних цінностей та життєвих пріоритетів. Є складовою джерела мотивації та енергії, які спонукають людину до досягнення конкретних цілей та завдань.

Основні аспекти особистісної ресурсності включають в себе широкий спектр психічних, емоційних та соціальних компонентів.[20] Перш за все, це внутрішні резерви та сили особистості, які дозволяють ефективно долати труднощі та адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Серед всіх, слід виділити декілька найважливіших, а саме – емоційна стійкість, особистісна гнучкість та самосвідомість. Ці компоненти, так або інакше, виступають основними, адже впливають на здатність зберігати емоційний баланс, швидко пристосовуватися до змін в середовищі та розуміти власні емоції і реакції на стресові ситуації.

Завдяки різноманітним методам та стратегіям, можна досягнути підвищення особистісної ресурсності. Перш за все, важливо враховувати фізичне здоров'я,

оскільки здоровий спосіб життя допомагає утримувати психічний баланс. До методів та стратегій, які допоможуть підвищити ресурсні стани, слід віднести:

1. Регулярна фізична активність. Тренування, збалансоване харчування та здоровий сон мають ключове значення у зміцненні психічної стійкості та, безпосередньо, особистісної ресурсності.
2. Розвиток емоційного інтелекту. Розуміння власних емоцій та вміння ефективно взаємодіяти з емоціями інших, сприяє покращенню міжособистісних відносин та загальної емоційної стабільності. До цього процесу слід віднести самосвідомість та рефлексію.
3. Соціальна активність. Спілкування з друзями та родиною, участь у групових заходах сприяють відчуттю приналежності та зменшити відчуття ізоляції.
4. Освоєння навичок управління стресом. Навчання стратегіям адаптації до змін, вдосконалять ефективну реакцію на труднощі та долаття життєвих викликів.
5. Збереження балансу між професійним та особистим життям. Відпочинок, розваги та здоровий режим праці допомагають уникнути вигорання та зберегти енергію для ресурсних резервів.
6. Саморозвиток. Читання, навчання новим навичкам, розвиток творчих здібностей можуть сприяти розширенню особистісного потенціалу та підвищенню рівня самоідентифікації.

Загалом, особистісна ресурсність може підвищуватись завдяки комплексному підходу, що включає в себе фізичні, емоційні та соціальні аспекти. Збалансований стиль життя, самосвідомість, соціальна підтримка та постійне самовдосконалення становлять основу для ефективного розвитку особистісної ресурсності. [5]

Особистісна ресурсність має важливий вплив на різні сфери життя людини, починаючи від особистого благополуччя та закінчуючи успішністю в професійній сфері. Без сумнівів вона є однією з ключових інструментів покращення емоційного стану, збільшення внутрішнього потенціалу та ефективності вирішення проблем. Особистісна ресурсність надає можливість ефективно використовувати внутрішні ресурси та стратегії, для подолання труднощів і адаптації до стресових ситуацій. Вона

є ключовою у вирішенні міжособистісних відносин, адже люди з високим рівнем особистісної ресурсності можуть ефективно вирішувати конфлікти та взаємодіяти з партнерами. Також слід звернути увагу на те, що люди, з високим рівнем особистісної ресурсності, мають здатність ефективно керувати стресом, що допомагає в будь-якій сфері діяльності. Такі люди мають здатність до ефективного спілкування та взаємодії з іншими, власного розвитку та самореалізації, досягнення особистісних цілей та задоволення від життя. Завдяки цьому, особистість має можливість більш ефективно керувати власним життям, ставити та досягати амбіційні цілі, а також реалізувати свій потенціал.

Слід вважати, що особистісна ресурсність має велике значення як для суспільства в цілому, так і для індивіда окремо. Наявність значної кількості психологічно ресурсних особистостей виявляється важливою у формуванні стійкого та здорового соціуму. Індивіди з високим рівнем особистісної ресурсності можуть бути ефективними лідерами, співробітниками та членами команди, що сприяє загальному розвитку суспільства. Здатність ефективно справлятися зі стресом дозволяє їм успішно долати труднощі та вирішувати проблеми.[8] Особистості з високим рівнем особистісної ресурсності можуть виступати в якості позитивного прикладу для інших, сприяючи формуванню здорових стандартів та цінностей у суспільстві.

У висновку важливо підкреслити, що особистісна ресурсність є невід'ємною частиною благополуччя в різних сферах життя. Вона визначає наше ставлення до викликів, здатність до саморегуляції та реалістичний погляд на життя. Збалансований розвиток психічної стійкості, емоційного інтелекту та соціальних навичок стає запорукою гармонії в особистому, професійному та соціальному вимірах.

1.2 Стрес: теоретичні засади та механізми визначення

У сучасному суспільстві стрес є достатньо актуальною проблемою, оскільки люди стикаються з різними тисками та викликами, пов'язаними з роботою, особистим життям, економічними труднощами та іншими факторами. Сучасні технології, які полегшують доступ до інформації та забезпечують постійний зв'язок, збільшують

рівень стресу, особливо під час періоду трансформації суспільства таких, як – війни, кризи, епідемії тощо.

Стрес слід вважати складною реакцією організму на надмірне фізичне або емоційне навантаження, що було викликане внутрішніми або зовнішніми факторами.[18] Також стрес можна визначити як стан психічного напруження, який виникає за несподіваних, складних обставин. Він виникає як реакція організму на подразник, надмірний тиск або невпорядкованість між вимогами навколишнього середовища та власними ресурсами й можливостями. Реакція на стрес може включати фізіологічні, емоційні та поведінкові аспекти. Згідно зі статистикою більшість населення сучасного суспільства регулярно відчуває стрес, а велика кількість людей зіткнулись із хронічним стресом. [19]

Стрес існує в різних формах, і важливо розрізнити їх, оскільки кожен вид може викликати унікальні симптоми та потребує специфічних стратегій управління. Серед видів стресу слід виділити декілька:

1. Гострий стрес. Виникає внаслідок конкретної ситуації чи події і часто супроводжується високим рівнем емоційної напруги. Такі ситуації раптові та сильні, що примушують до дії, щоб скоріше повернутися до нормального стану.
2. Хронічний стрес. Напруження, яке триває тривалий період і може виникати внаслідок постійних негативних впливів. Частіше за все особа не розбирається із стресовими факторами.
3. Дистрес. Даний вид стресу можна охарактеризувати як саморуйнування. Хронічний стрес приводить до виснаження організму, через що людина не може самостійно справлятися зі своїм станом, проявляючи дезадаптивну поведінку.
4. Посттравматичний стресовий розлад. Виникає після пережитих травматичних подій і може супроводжуватися спогадами та гострою тривогою.

Також слід виділити стадії стресу, через які проходить організм. На першій стадії, яка характеризується тривожністю, формуються ресурси для забезпечення можливості впоратись зі стресовою ситуацією. Друга стадія резистентність, або опір, під час якої використовуються ресурси. Також є стадія виснаження, яка виникає внаслідок того,

що організм не може працювати максимально, оскільки організм не має відпочинку. [19] Знаходячись у цьому стані, організм людини достатньо швидко вичерпує свої внутрішні ресурси, які використовувались для реакції на стресові ситуації. Дані ресурси не встигають відновитись, через нестачу відпочинку та повного відновлення організму. Такий стан організму може призводити до відчуття загальної слабкості, втоми та погіршення здоров'я, - на фізичному плані. На психічному рівні, виснаження може викликати тривожність, депресивний стан та, як наслідок, розлади сну. Тому дуже важливо надавати організму необхідний відпочинок і відновлення, щоб уникнути стадії виснаження та зберегти психологічне та фізичне благополуччя.

Симптоми стресу можуть виявлятися на фізичному, емоційному та поведінковому рівнях:

1. Фізичні симптоми можуть включати головний біль, м'язову напругу, проблеми зі сном та порушення функцій органів травлення.
2. Емоційні прояви стресу охоплюють тривогу, роздратованість, почуття безнадійності та втрати інтересу до раніше приємних занять.
3. Поведінкові зміни можуть включати зміни в харчуванні, вживанні алкоголю чи наркотичних речовин. Поведінкові зміни призводять до вибору агресивних стратегій взаємодії з оточуючими.

Розрізняти види стресу та розпізнавати симптоми допомагає ефективніше управляти цими станами. Розуміння і визнання власного стресу та його проявів є ключовим кроком для забезпечення психічного та фізичного здоров'я.

Причини стресу мають широкий спектр і включають в себе – фізичні, емоційні та психологічні фактори, які взаємодіють і впливають на психофізіологічний стан особистості. Фізичними факторами стресу вважають недостатній сон, недостатня фізична активність, хвороби та неправильне харчування. Серед емоційних факторів – конфлікти в сім'ї, втрата близької людини, розчарування чи тривога. Всі ці фактори мають потужний вплив на людину та викликати фізичний або емоційний стрес відповідно. Психологічні фактори, такі як перевантаження роботою, низька самооцінка та невпорядковані життєві цілі, призводять до стресу, впливаючи на

когнітивні функції та загальний стан психіки.[10] Виходячи з цього, можна зробити висновок, що людина відчуває стрес майже постійно, адже стресові ситуації виникають кожен день. Слід зауважити, що стресовими є не ситуації, а лише реакція людини на них, адже чим більше уявлення не співпадають з реальністю, тим більше стрес. Тому кожна людина може випробувати стрес по різному. Важливо враховувати індивідуальні особливості та враження особи від навколишнього середовища, адже те, що когось може наводити на стрес, іншу людину буде надихати. Розуміння цих факторів є ключовим для визначення стратегій управління стресом, адаптованих до конкретних ситуацій та індивідуальних потреб.

Для подолання стресу важливо визначити його джерела та вжити ефективні стратегії управління.[2] Управління стресом є ключовим елементом забезпечення психічного та фізичного благополуччя. Психологічні методи включають в себе різноманітні стратегії, такі як релаксація та медитація. Також це може бути фізична активність, медитація, психотерапія, планування часу та інші методи. Практика глибокої дихальної гімнастики та йога можуть допомагати знизити рівень стресу, розслабити м'язи та поліпшити загальний емоційний стан.

Психотерапія також може бути важливою складовою управління стресом, дозволяючи особі розмовляти про свої емоційні труднощі та знаходити позитивні шляхи подолання стресових ситуацій. Соціальні стратегії управління стресом включають у себе підтримку від родини та друзів. Знаходження часу для збереження балансу між роботою та особистим життям, участь у соціальних заходах та залучення до груп підтримки можуть сприяти зниженню рівня стресу. Важливо створювати позитивне соціальне середовище, де можна ділитися досвідом та знаходити рішення разом з іншими. [13]

Здатність визначення пріоритети, вирішувати проблеми та встановлювати реалістичні цілі є важливими аспектами ефективного управління стресом. Навчання позитивним стратегіям впорядкування з труднощами та взаємодія з оточуючими може допомагати створювати стійкіше психологічне благополуччя, в умовах сучасного життя. Розрізнення між видами стресу та розпізнавання симптомів допомагає

ефективніше управляти цим станом. Запровадження стресостійких практик, таких як медитація та релаксація, може допомогти зняти фізичну та емоційну напругу.[10] Для подолання стресу важливо визначити його вжити ефективні стратегії управління. Розвиток резильєнтності та вміння ефективно управляти стресом може значущим чином покращити якість життя та сприяти загальному благополуччю в умовах сучасного суспільства.

Важливо визнати, що стрес може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Надмірний стрес, який може бути викликаний різноманітними зовнішніми факторами, такими як тиск на роботі, проблеми особистісного характеру, несприятливі умови життя або соціальні проблеми, призводить до розвитку порушень організму та захворювань. Найпоширеніша проблема, пов'язана з надмірним стресом, є ризик розвитку серцево-судинних захворювань, адже стрес має значний вплив на серцевий ритм та кров'яний тиск, що в свою чергу збільшує ймовірність серцевого нападу або інсульту. Крім того, стрес викликає різноманітні психічні розлади – депресивні стани, тривожність та панічні атаки. Люди, які постійно перебувають у стані стресу, схильні до виснаження організму, безсоння та інших психосоматичних проявів, що мають негативний вплив на загальне здоров'я та психічне благополуччя. [13]

У підсумку можна констатувати, що стрес – це невід'ємна частина життя кожної людини, і його різні форми можуть впливати на фізичне та психічне здоров'я. Розуміння причин стресу, його видів та симптомів є ключовим для ефективного управління цим станом. Психологічні та соціальні стратегії управління стресом, такі як медитація, психотерапія та підтримка від оточення, можуть сприяти полегшенню його впливу. Розвиток стресостійкості та здатності швидко адаптуватися до змін важливий для підтримки психічної стійкості в сучасному світі.

1.3 Взаємодія особистісних ресурсів з подоланням стресових ситуацій

Взаємодія між стресом та психологічними ресурсами є ключовим аспектом розуміння та управління психічним благополуччям. Стрес, як невід'ємна частина життя, може виникати внаслідок різних життєвих подій та ситуацій, таких як робочі

труднощі, особисті конфлікти, фінансові турботи або здоров'я. У той же час, особистісні ресурси представляють собою внутрішній потенціал та засоби, які допомагають людині подолати стрес та відновити психічну рівновагу. Перш за все, особистісні ресурси можуть впливати на сприйняття стресу. Людина з розвинутими психологічними ресурсами може бути менш схильною до переживання стресу від певних подій.[2] Наприклад, вона може бачити виклик у труднощах, здатна приймати невизначеність та зміни, а також мати позитивний настрій, незважаючи на труднощі. Це допомагає знизити рівень психологічного дискомфорту та адаптуватися до стресових ситуацій. Крім того, особистісні ресурси можуть служити як засіб попередження стресу. Людина, яка свідомо розвиває свої особистісні ресурси, може збільшити свою стресостійкість та здатність адаптуватися до негативних життєвих обставин. В цьому аспекті виступає можливість використання різноманітних стратегій для збереження емоційного комфорту й стабільності у стресових ситуаціях. Слід звернути увагу на те, що взаємодія стресу та особистісних ресурсів виступає достатньо складною та багатогранною структурою. Розвиток особистісних ресурсів може стати ефективним способом підвищення стресостійкості та покращення загального психічного благополуччя. Крім того, важливо враховувати, що Особистісні ресурси можуть бути індивідуальною конструкцією, яка формується під впливом різних факторів, таких як генетика, виховання, досвід життя та соціокультурні чинники. [18]

Особистісні ресурси є ключовими компонентами психічного благополуччя людини, та значно впливають на емоційне, когнітивне та поведінкове функціонування. Вміння користуватися психологічними ресурсами може допомогти, або значно полегшити, долати труднощі та зберегти психічне здоров'я, адже стресові ситуації неминучі в житті сучасної людини. Перш за все, слід звернути увагу на те, що Особистісні ресурси можуть бути як внутрішні, так і зовнішні. До внутрішніх ресурсів відносять такі аспекти, як емоційна стійкість, позитивне мислення, саморефлексія та інші, що допомагають краще розуміти себе, контролювати емоції та реагувати на стресові ситуації. Наприклад, емоційна стійкість допомагає зберігати спокій та об'єктивність у стресових ситуаціях, завдяки чому в людини з'являється

можливість приймати більш обдумані рішення. Позитивне мислення допомагає бачити виклики, як можливості для особистого зростання та розвитку, натомість саморефлексія дозволяє людині аналізувати свої дії та реакції на стрес. До зовнішніх ресурсів слід віднести соціальну підтримку, від друзів чи родини, доступ до природних ресурсів, можливості для розваг та творчості. Наприклад, взаємодія з природою може сприяти відновленню емоційної рівноваги та зниженню рівня стресу [13]. Також важливим зовнішнім ресурсом є доступ до підтримки та консультації зі сторони психологів або консультантів у випадках важких стресових ситуацій. Подолання стресу слід вважати процесом необхідним для забезпечення належного функціонування в сучасному житті, яке часто випробовує здатність адаптування до непередбачуваних обставин. В умовах таких постійних викликів та тиску, вміння ефективно управляти стресом стає ключовим для збереження психічного, емоційного та фізичного здоров'я. Одним із ефективних підходів до подолання стресу є використання широкого спектру ресурсів, спрямованих на підтримку психічного та емоційного благополуччя.[2] Дані ресурси можуть бути як інформаційного характеру, що допомагають розуміти природу стресу та способи його подолання, так і практичного – надаючи інструменти і техніки для зменшення стресу та покращення самопочуття.

Важливим інструментом для кожної сучасної людини виступають Особистісні стратегії подолання стресу, адже стрес та напруженість стали невід'ємною частиною життя. Такі стратегії включають в себе різноманітні методи та підходи, які допомагають ефективно управляти своїми емоціями, думками та поведінкою, в умовах стресу та труднощів.[3] Однією з основних особистісних стратегій подолання вважається позитивне переосмислення. Цей підхід полягає у зміні способу сприйняття, яким людина реагує на стресові ситуації. Замість того, щоб бачити проблеми як невирішені перешкоди, слід намагатися знайти позитивні аспекти та можливості розвитку в цих ситуаціях. Наприклад, замість того, щоб перейматися через втрату роботи, треба спробувати побачити цю ситуацію, як можливість для пошуку нових кар'єрних шляхів або розвитку в сфері, яка завжди цікавила. Ще однією стратегією є прийняття ситуації – прийняття того, що деякі речі в житті

незмінні, і слід навчитись жити з цим далі. Замість того, щоб переживати безкінечні стреси через те, що не можливо контролювати, треба навчитись приймати обставини і шукати способи, які допоможуть впоратись з ними. Такий підхід допомагає зосередитися на тому, що є можливість змінити, і припинити турбуватись про те, що неможливо змінити. Також слід звернути увагу на стратегію, в ході якої важливим є розробка плану – створення конкретних кроків та планів, які допоможуть вирішити проблеми та досягти цілей. План дії може включати в себе розподіл завдань на кілька кроків, визначення пріоритетів та встановлення чітких термінів виконання. Такий підхід дозволяє людині відчувати себе більш контрольованою та організованою, що зменшує рівень стресу. Для багатьох людей важливою стратегією подолання стресу виступає розслаблення та відпочинок. Регулярні практики релаксації, такі як медитація, йога або глибоке дихання допомагають зменшити рівень стресу та покращують емоційне та фізичне самопочуття. Важливо регулярно відпочивати та забезпечувати здоровий сон, оскільки це дозволяє організму відновлювати енергію та підтримувати оптимальний рівень функціонування всіх процесів організму. Окремо слід виділити стратегію розвитку навичок емоційної регуляції, а саме навчання визначати, розуміти та впливати на особисті емоції. Таке вміння виявляти свої емоції, надавати їм назву та визначати їх джерела допомагає краще розуміти, що саме викликає стрес та як з ним ефективно впоратися. Часто люди намагаються стримувати свої почуття, але це може призвести до накопичення емоційного напруження та збільшення рівня стресу. Прийняття таких емоцій допомагає перейняти контроль над відчуттями та вибудувати здорові стосунки з ними, без подальшої напруженості та нервових зривів. Крім того, емоційні стратегії подолання стресу можуть включати в себе розвиток емоційної інтелігенції, адже люди з високим рівнем емоційної інтелігентності здатні краще розуміти свої власні почуття та почуття інших людей, що сприяє покращенню якості міжособистісних стосунків та прийняттю світу. Важливо навчитись використовувати різні стратегії регулювання емоцій, такі як позитивне переосмислення, пошук підтримки від інших та релаксаційні техніки, які допомагають зменшити інтенсивність емоційних реакцій та забезпечують нам більший контроль над своїми емоціями у стресових ситуаціях. [18]

Усі ці стратегії подолання стресу можуть бути ефективними, але важливо знайти ті, які найкраще підходять для кожної конкретної ситуації та особистих потреб. Іноді може знадобитись спробувати декілька різних стратегій, щоб знайти ту, яка найбільше допоможе долати стрес. Також важливо розуміти, що ці стратегії є навичками, які можна розвивати та вдосконалювати з часом.

Слід звернути увагу на те, що після сильного стресу людина потребує більш ефективної засобів адаптації для відновлення психічного та емоційного стану. У цьому процесі велике значення відіграють саме Особистісні ресурси, які допомагають відновити рівновагу, зміцнити психічне здоров'я та підвищити стресостійкість. Особистісні ресурси відіграють важливу роль у розвитку стресостійкості і забезпеченні психічного благополуччя. Особистісні ресурси допомагають розвивати здатність ефективно справлятися зі стресом і ставати більш стресостійким. Одним з найважливіших особистісних ресурсів є психологічна гнучкість. Вміння адаптуватися до змін, приймати негативні емоції і думки, а також вміння шукати конструктивні способи впоратися зі стресом. Слід зазначити, що психологічна гнучкість допомагає бачити ситуації з різних точок зору, шукати альтернативні рішення і навчатися на своїх помилках. Ще одним важливим ресурсом виступає позитивне переконання та оптимізм, де ментальна стійкість та віра у себе допомагають людині переживати труднощі, створюючи основу для стресостійкості. Окрім цього, одним з важливих особистісних ресурсів, який сприяє адаптації після стресу є внутрішня мотивація та цілеспрямованість. Людина з вираженою внутрішньою мотивацією має більше сил та енергії для подолання труднощів та досягати успіху, що стає додатковим джерелом підтримки під час адаптації до стресових ситуацій. Крім перерахованих особистісних ресурсів, важливо враховувати особистісні характеристики та життєвий досвід як ключові фактори, що впливають на стресостійкість.

Розуміння ролі особистісних ресурсів у розвитку стресостійкості надає можливість поглиблено досліджувати і розвивати внутрішні ресурси для кращого подолання життєвих викликів і труднощів.[6] Усі ці аспекти спільно сприяють розвитку здатності людини до ефективного додання життєвих труднощів. Шлях до

розвитку цих особистісних ресурсів може бути різним для кожної окремої людини, проте він завжди передбачає свідоме зусилля, самовдосконалення та неперервний розвиток. Загалом, Особистісні ресурси відіграють ключову роль у процесі адаптації після стресу. Їх наявність та використання дозволяє людині ефективно відновити рівновагу, зміцнити психічне здоров'я та підвищити рівень стресостійкості. Продовжуючи розвивати особистісні ресурси та використовувати їх у повсякденному житті, людина може стати більш адаптивним та ефективним у подоланні життєвих труднощів.

У висновку можна сказати, що взаємодія стресу та особистісних ресурсів виступає в якості складної та багатогранної структури, в яку слід віднести розуміння стресових ситуацій, їх ефективне додання та розвиток стресостійкості, безпосередньо за допомогою особистісних ресурсів. Продовжуючи розвивати та використовувати ці ресурси, людина може досягти більшої емоційної стійкості та задоволення від життя. Також особистісний ресурс достатньо тісно пов'язаний зі стресом, оскільки він визначає, як людина може сприйняти й відреагувати на стресові та як ефективно зможе ними керувати. Несправності в цьому процесі можуть призводити до наслідків для здоров'я, емоційного стану та загального благополуччя. Важливо дослідити особистісний ресурс, його роль у виявленні, передбаченні та подоланні стресу.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

1) Розвинута особистісна ресурсність є фундаментальною складовою благополуччя, що визначає ставлення людини до викликів, здатність до ефективної саморегуляції та формує реалістичний погляд на життя. Розвинута особистісна ресурсність може стати ключем до вдалого подолання життєвих перешкод та досягненню гармонії у всіх сферах існування – як особистій, так і професійній. Слід зазначити, що збалансований розвиток психічної стійкості, емоційного інтелекту та соціальних навичок відіграє значну роль у створенні гармонійного життя.

2) Стрес є складовою життя будь-якої особи, і різноманітні форми його прояву можуть впливати на фізичне та психічне благополуччя. Розуміння причин та виявлення видів й симптомів стресу грає вирішальне значення для ефективного

керування цим станом. Особистісні та соціальні стратегії подолання стресу, такі як регулярна медитація, участь у психотерапевтичних сесіях, або отримання підтримки у свого оточення, можуть істотно полегшити негативний вплив стресу на життя людини.

3) Взаємодія між стресом та особистісними ресурсами представляє собою складну та многогранну динаміку, яка вимагає глибокого розуміння стресових ситуацій, ефективного подолання таких ситуацій та постійного розвитку стресостійкості, в основну завдяки використанню особистісних ресурсів. Ця взаємодія може розглядатись як неперервний процес взаємодії між зовнішніми впливами, внутрішніми реакціями на них та спробами адаптуватися до цих ситуацій.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку особистісної ресурсності та подолання стресу.

2.1. Організація дослідження: мета і завдання, опис методик

Метою дослідження виступає порівняння між собою результатів, отриманих при діагностиці стану стресу, психологічної ресурсності та домінантних ресурсних каналів особистості; зіставлення між собою рівня стресу з рівнями психологічних ресурсів особистості.

Гіпотеза: Ми очікуємо, що буде виявлений значний взаємозв'язок між параметрами, завдяки чому можна дослідити вплив стресового стану на особистісні ресурси людини.

Завданнями емпіричної частини роботи виступають:

1. Провести діагностику рівнів особистісної ресурсності особистості.
2. Визначити загальний рівень стресу.
3. Визначити взаємозв'язок особистісної ресурсності та рівня стресу.

Під час проведення дослідження була створена опитувальна форма на платформі Google Forms, на яку учасники подавали свої відповіді. Опитувальна форма містила запитання про особистісні характеристики, такі як стать, вік та опис своєї діяльності. Крім того, в опитувальну форму були включені питання трьох методик, а саме: «Опитувальник психологічної ресурсності особистості», «Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» та «Тест на визначення рівня стресу».

Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи

Дана методика призначена для вивчення психологічних ресурсів особистості та вміння їх використовувати. Опитувальник складається з 67 тверджень, відповіддю на які може бути «+» або «-», співпадіння відповіді з ключем враховується як 1 бал. Результати вираховується за 15 шкалами, 14 з яких відповідають за окремий ресурс, а 15 шкала – загальний рівень психологічної ресурсності. Завдяки розширеній кількості шкал, можна побачити результат, охоплюючи значну частину життя особистості, а саме: «Упевненість у собі» - самодостатність та впевненість

особистості у власних можливостях й здатності приймати рішення. Ця шкала показує наскільки людина вірить у себе, у свою здатність досягати мети та долати виклики; *«Доброта до людей»* - ставлення особистості до інших людей, рівень її турботи про благополуччя інших. Ця шкала враховує неконфліктність взаємин з оточуючими та ставлення до конфліктних ситуацій; *«Допомога іншим»* - здатність особистості надавати підтримку та допомогу іншим; *«Успіх»* - здатність особистості організувати ситуації та досягати поставлених цілей; *«Любов»* - відкритість особистості до взаємин, прояв теплоти, розуміння та підтримки до близьких людей; *«Творчість»* - здатність діяти креативно та оригінально вирішувати проблеми в будь-яких ситуаціях; *«Віра у добро»* - переконаність особистості у справедливості, здатність до милосердя та доброзичливості; *«Прагнення мудрості»* - відображає бажання особистості навчатися та розвиватися; *«Робота над собою»* - відкритість до розвитку та здатність аналізувати свої дії й внутрішні переконання, з метою покращення себе; *«Самореалізація у професії»* - задоволення та успіх особистості, у самостійно вибраній професії; *«Відповідальність»* - здатність прогнозувати наслідки від власних дій та прийняття відповідальності за них; *«Знання власних ресурсів»* - реалістичне оцінювання особистістю власних психологічних можливостей та їх меж; *«Уміння оновлювати власні ресурси»* - здатність поновлювати свої психологічні ресурси, шляхом комфортним для особистості (творчість, навчання тощо); *«Уміння використовувати власні ресурси»* - здатність особистості самостійно подолати складні життєві ситуації, користуючись особистісними ресурсами; *«Загальний рівень психологічної ресурсності»* - відображає загальний рівень саморозвитку та здатність особистості бути компетентною у життєвих та професійних ситуаціях.

Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph

Ізраїльська методика, завдяки якій можна швидко зрозуміти що саме допомагає людині справлятися з проблемними ситуаціями. Узагальнення того, що допомагає справлятися зі стресовими ситуаціями, було вміщено в модель BASIC Ph, кожна літера назви якої є першою літерою ресурсних каналів. Методика передбачає 36 тверджень, які по чергово входять в одну з 6 шкал, а саме: *B (Belief & values)* – цей

спосіб подолання стресу базується на системі вірувань та цінностей особистості. Вірування людини можуть бути індивідуальні, починаючи з віри у себе та людей, закінчуючи вірою в Бога або містичні сили; *A (Affect)* – цей спосіб подолання стресових ситуацій відображає емоційний стан особистості та її здатність бачити, розуміти та називати емоції своїми іменами, виражаючи їх (прямим або опосередкованим способом); *S (Socialization)* – цей метод вирішення кризових ситуацій характерний тим, що особистість тягнеться до спілкування. Цей ресурс дає чітке поняття щодо процесу включеності людини в середовищі та здатності звернутись по допомогу (до близьких чи родичів, до психолога); *I (Imagination)* – спосіб подолання стресової ситуації, який звертається до творчих здібностей людини (сюди ж можна віднести почуття гумору, імпровізація, будь-яке використання мистецтв тощо). Завдяки способу людина може знаходити рішення своєї проблеми, омріюючи можливе закінчення ситуації; *C (Cognition, thought)* – цьому способу подолання стресу притаманне звернення до здібностей критично та логічно мислити, аналізувати ситуації, розробляти порядок переваг, або план подальших дій; *Ph (Physical)* – спосіб подолання кризи, завдяки фізичній діяльності тіла, тобто відчувати себе завдяки слуху, зору, відчуттю задоволення, тепла або холоду. Цей спосіб може включати в себе прогулянки на свіжому повітрі, фізичну активність (починаючи з 15 хвилин зарядки, закінчуючи повноцінним заняттям в спортивному залі), контрастний душ тощо.

Тест на визначення рівня стресу В. Ю. Щербатих

Мета даної методики полягає у визначенні рівня стресу людини. Ця методика включає набір тверджень, що враховують ознаки стресу по чотирьом різним категоріям: *інтелектуальні ознаки* – відображає вплив стресу на когнітивні здібності та мислення особистості; *поведінкові ознаки* – відображає вплив на поведінку та дії людини, такі як апетит, сон, активність; *емоційні ознаки* – відображає вплив стресових ситуацій на емоційну стабільність, настрій та самопочуття; *фізіологічні ознаки* – відображає вплив кризової ситуації на фізіологічні процеси, такі як пульс, кров'яний тиск, дихання, пітливість тощо. За наявності однієї з ознак нараховується

1 бал (інтелектуальні, поведінкові), 1,5 бали (емоційні) та 2 бали (фізіологічні), підсумовуючі які визначається загальний рівень стресу. Максимально можливий бал, теоретично, досягає 66 балів, що відповідає третій найбільш небезпечній стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії.

Задля опису та узагальнення набору даних була використана описова статистика. Цей метод направлений на представлення даних у вигляді таблиць та графіків, щоб візуалізувати дані та ідентифікувати будь-які закономірності. Також було використано два статистичних методи, а саме:

Метод U-критерій Манна - Уїтні, який є непараметричним статистичним методом і використовується для порівняння двох незалежних вибірок, за будь-якою кількістю ознак. Він допомагає виявити чи існують статистично значущі відмінності у рангах між групами. Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена використовується для вимірювання ступеня зв'язку між рангами двох змінних. Цей метод допомагає виявити чи є закономірні зв'язки між двома змінними.

2.2 Соціально демографічна характеристика вибірки

Було проведено емпіричне дослідження особистісних ресурсів особистості та їх взаємозв'язок з рівнями стресу серед українців двох вікових категорій. Серед досліджуваних 30 осіб відносяться до категорії «Молодша вікова група» (50%) та 30 осіб – «Старша вікова група» (50%). Участь у дослідженні взяли 9 чоловіків (15%) та 51 жінка (85%), співвідношення кількості учасників висвітлено на рисунку 1.



Рисунок 1. Співвідношення кількості учасників дослідження

Категорія «Молодша вікова група» характеризується рядом особливостей. У цьому віці молоді люди активно займаються самореалізацією, формують свою ідентичність та визначають свої цінності. В рамках сучасності, для них дуже важливо, в першу чергу, отримати освіту та зайнятись своєю кар'єрою. З початком освіти, молодь стає відокремленою особистістю від батьків, завдяки чому набуває самостійності та незалежності, в результаті чого починає створювати своє особисте життя. Також слід зазначити, що вік 20-35 характерний експериментами, адже більшість випробує різні стилі життя, щоб знайти те, що найбільше відповідає їх індивідуальним потребам і цінностями. В цей період деякі молоді люди можуть переживати емоційну нестійкість, через невизначеність майбутнього. Але ближче, до 30-35 років, з появою сім'ї, емоційна нестійкість може перерости в стрес від постійної відповідальності на професійному, особистому та сімейному рівнях. Також молодь стає більш стабільною, досягнувши певного кар'єрного росту, але все ще продовжує займатися саморозвитком, аби йти кар'єрним шляхом.

В наявній вибірці «Молодша вікова група» можна прослідити різновид роду діяльності - фрілансер, вихователь, робітники різних сфер, переселенці, військовослужбовці. Половина молоді є студентами, як перша так і друга освіта, що підтверджує спрямованість особистостей до розвитку і освіти (рисунок 2).

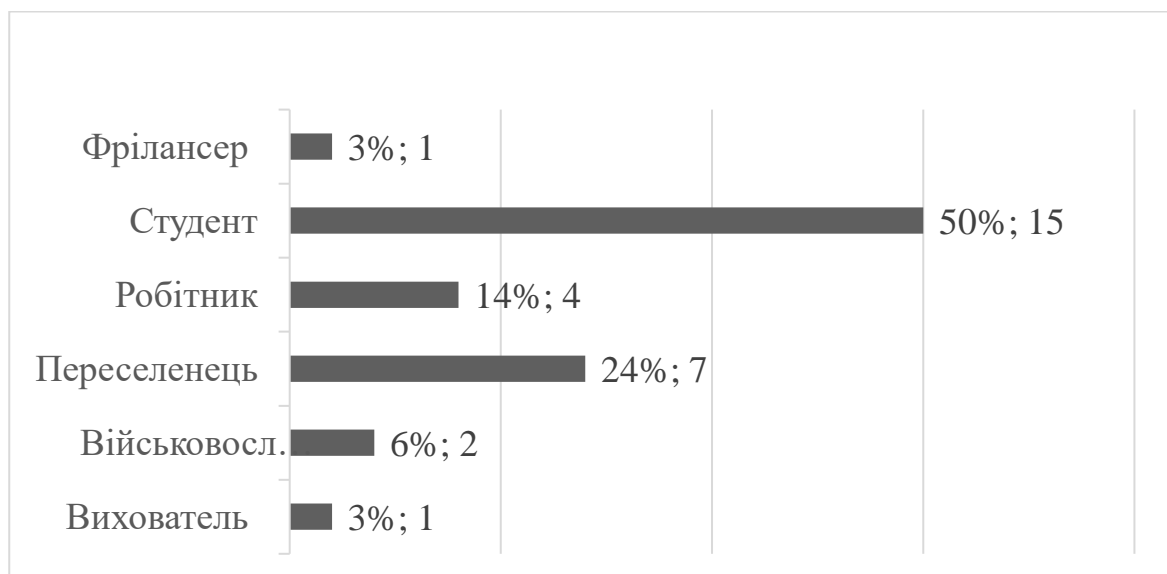


Рисунок 2. Графік розподілу професійної діяльності групи «Молодша вікова група»

Категорію «Старша вікова група» також можна охарактеризувати значною кількістю особливостей. У цьому віці більшість осіб вже має стабільну кар'єру, а деякі вже виходять на пенсію. Стрімке зменшення участі у професійній діяльності призводить до змін у розпорядку дня, соціальних зв'язках та, в деяких випадках, змінах в самооцінці. Часто у людей старшого віку вже дорослі самостійні діти, через що з'являється більше часу для себе та своїх інтересів. Враховуючи збільшення вільного часу, люди можуть переосмислювати свої цілі та почати шукати нові способи самореалізації та задоволення, такі як - нові хобі, волонтерська робота, танці та, в деяких випадках, освітні курси. Цей віковий період може бути супроводжений стресом через зміни в родині, професійній сфері та здоров'я, адаптація до яких можуть бути складною, але важливою для особистісних змін.

В наявній вибірці «Старша вікова група» також можна прослідити різновид діяльності - вчителі та директор школи, робітники різних сфер, медичні працівники, більшість з яких все ще працює та продовжує кар'єру, але все ж деякі особи вже вийшли на пенсію (рисунок 3).

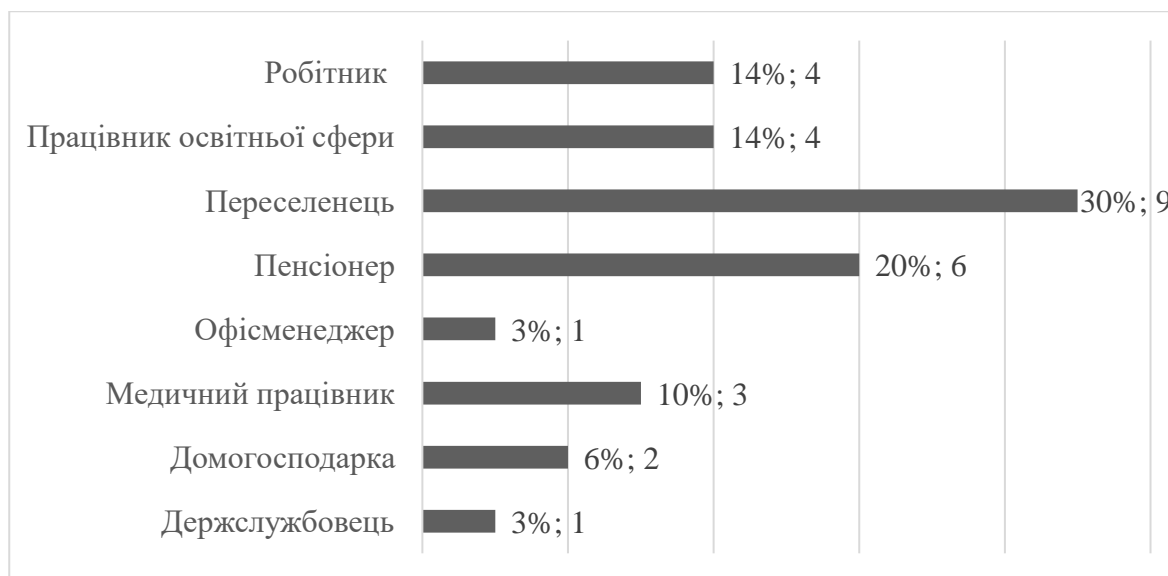


Рисунок 3. Графік розподілу професійної діяльності групи «Старша вікова група»

2.3 Аналіз та порівняння рівнів особистісної ресурсності

В ході роботи, було застосовано методику «Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи». Результати двох досліджуваних груп, було оброблено за допомогою описової статистики та математичних статистичних методів.

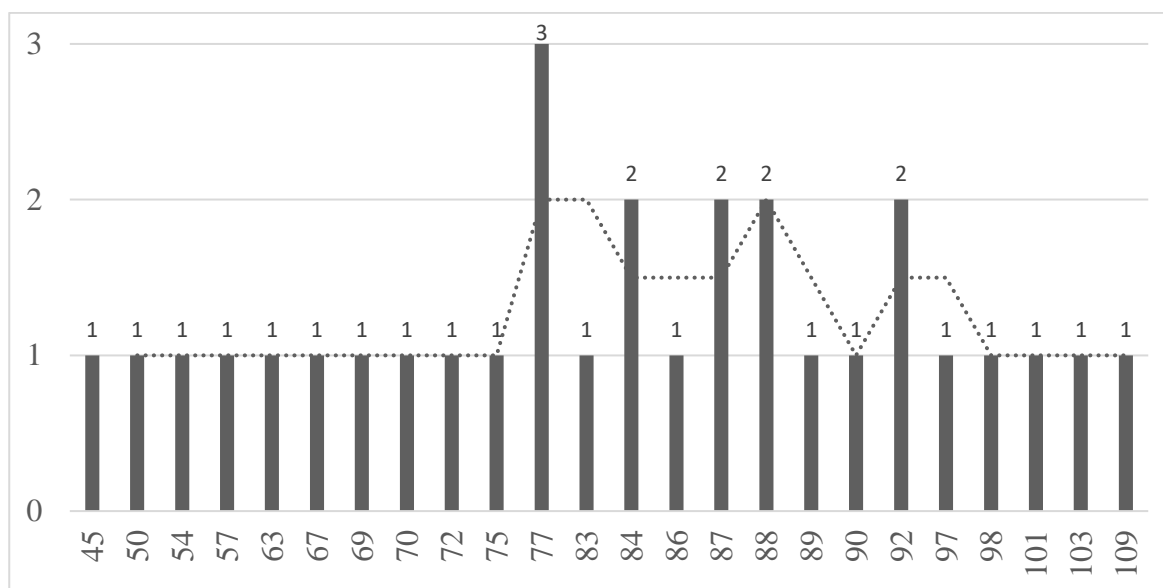


Рисунок 4. Частота прояву результатів групи «Молодша вікова група»

Розглядаючи результати, представлені на рисунку 4, можна помітити тенденцію до широкого розподілу результатів, починаючи від найнижчих показників, при яких психологічна ресурсність не діагностується, та закінчуючи високими показниками психологічної ресурсності. При цьому, також, помічаємо збільшення частоти результатів в середині графіку, починаючи від значення 77 та закінчуючи значенням 92, які відповідають середнім рівням психологічної ресурсності. Це говорить нам про те, що досліджувані «молодої вікової групи» мають розвиненість своїх особистісних ресурсів на середньому рівні – вони мають достатні рівні самооцінки та впевненості у собі, можуть вирішити свої проблеми та впоратися із кризовими ситуаціями, але вони потребують допомоги та розвитку навичок для покращення свого емоційного стану.

Молодша вікова група	30	80,37	15,88	2,90	74,68	86,05	45	109
Старша вікова група	30	79,90	11,85	2,16	75,66	84,14	59	100

Аналіз результатів висвітлених в таблиці 1, показав, що середній результат, в обох досліджуваних групах, однаковий і має значення 80,37 та 79,90, що відповідає середньому рівню психологічної ресурсності. Таким чином маємо підстави припустити, що значущої різниці, по загальному рівню ресурсності, між групами немає. Якщо враховувати межі довірчого інтервалу, можемо зробити висновок, з рівнем довіри 95%, що істинне значення частки буде знаходитись в побудованому довірчому інтервалі. Так як, межі інтервалу двох груп майже однакові, то слід стверджувати, що істинна частка буде так само однакова. Тобто середній показник психологічної ресурсності буде однаковим, як для молодшої вікової групи, так і для старшої.

Задля перевірки відсутності/наявності різниці між групами, ми зробили статистичний аналіз, методом U-критерій Манна – Уїтні, за всіма 14 шкалами та загальним рівнем психологічної ресурсності (таблиця 2).

Таблиця 2. Результати порівняльного аналізу для методики Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи.

Шкала	Група	N	Середній ранг	U	P
Упевненість у собі	Молодша	30	31,47	421,00	0,665
	Старша	30	29,53		
Доброта до людей	Молодша	30	29,58	422,50	0,676
	Старша	30	31,42		
Допомога іншим	Молодша	30	32,23	398,00	0,432
	Старша	30	28,77		

Успіх	Молодша	30	31,48	420,50	0,645
	Старша	30	29,52		
Любов	Молодша	30	29,48	419,50	0,642
	Старша	30	31,52		
Творчість	Молодша	30	32,68	384,50	0,322
	Старша	30	28,32		
Віра у добро	Молодша	30	26,15	319,50	0,047*
	Старша	30	34,85		
Прагнення до мудрості	Молодша	30	29,85	430,50	0,766
	Старша	30	31,15		
Робота над собою	Молодша	30	33,15	370,50	0,227
	Старша	30	27,85		
Самореалізація у професії	Молодша	30	32,43	392,00	0,381
	Старша	30	28,57		
Відповідальність	Молодша	30	31,25	427,50	0,732
	Старша	30	29,52		
Знання власних ресурсів	Молодша	30	31,48	420,50	0,657
	Старша	30	29,52		
Уміння оновлювати власні ресурси	Молодша	30	28,82	399,50	0,448
	Старша	30	32,18		
Уміння використовувати власні ресурси	Молодша	30	30,38	446,50	0,958
	Старша	30	30,62		
Загальний рівень психологічної ресурсності	Молодша	30	31,03	434,00	0,813
	Старша	30	29,97		

Примітка: * - значимі показники на рівні $p \leq 0,05$

Аналіз результатів, представлених в таблиці 2, показує, що є різниця між групами за шкалою «Віра у добро» ($p=0,047$). Звернувши увагу на середні ранги за цією шкалою (Молодша вікова група – 26,15; Старша вікова група – 34,85), слід стверджувати, що досліджувані старшої вікової групи більше схильні до високих показників, ніж

досліджувані молодшої вікової групи, адже показник середнього рангу значно вищий. Це говорить нам про те, що старші люди більше вірять у добро, ніж молодші. Ми вважаємо, що такий результат заснований на більшому життєвому досвіді старших людей, адже вони бачили більше позитивних ситуацій, в яких люди допомагали один одному та чинили добро. Також, можливо, на такий результат має вплив більша зосередженість молоді на соціальних мережах та новинах, адже кожен день більшість новин не несуть в собі добро та позитивні моменти, що знижує рівень віри у добро.

Отже, врахувавши аналіз результатів двох груп, можемо прийти до висновку, що в середньому різниці за загальним рівнем психологічної ресурсності немає. В обох групах вона знаходиться на середньому рівні, що говорить нам про здатність досліджуваних адаптуватися до різних життєвих ситуацій і справлятися з ним, але при цьому вони не мають достатньої захищеності від стресових ситуацій та впливів негативних факторів. Але, маємо значущу відмінність за шкалою психологічного ресурсу «Віра у добро», завдяки чому можемо прийти до висновку, що старше покоління більше вірить у добро, ніж молодше.

2.4 Аналіз та порівняння домінантних ресурсних каналів

Під час дослідження була використана методика «Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph», за результатами якої було проведено статистичний аналіз та аналіз за допомогою математичних методів. Опрацьовуючи результати методики було виділено найчастіші найбільш розвинені домінантні канал, в кожній з груп, та висвітлено на рисунках 6 та 7.

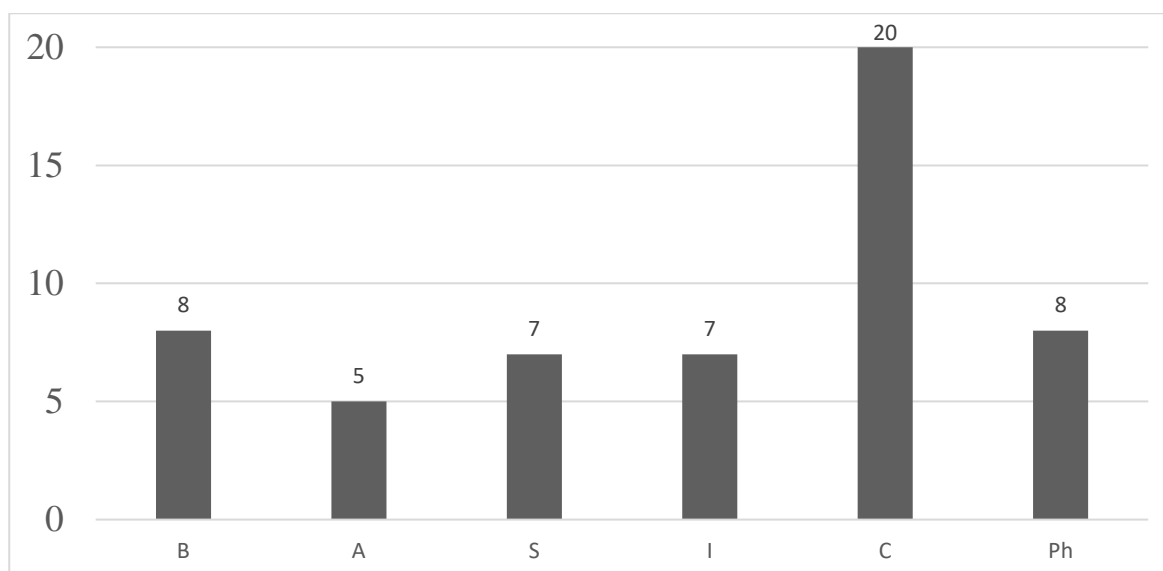


Рисунок 6. Частота прояву найбільш розвинених домінантних ресурсів групи «Молодша вікова група»

Можна побачити, що у групі молоді найчастішим домінантним ресурсом є ресурс C-cognition-пізнання. Такий результат свідчить про те, що найчастіший спосіб подолання стресу виражається через вміння критично та логічно мислити, вміння звертатися до свого ментального «Я», пізнаючи та осягаючи нові ідеї і рішення кризових питань. Звернення до своїх ментальних здібностей та внутрішнього «Я», допомагає ретельно осмислювати свої цінності, переконання та мотивації, що стає основою для обґрунтованих рішень. Ресурс C це, в першу чергу, про рефлексію з самим собою, що допомагає ясніше бачити проблему, аналізувати її та знаходити вихід. Оцінка ситуації, з точки зору цього ресурсу, допомагає чітко розуміти її вплив і значимість в житті, що дозволяє вибрати найоптимальніші рішення кризової ситуації.

Також слід звернути увагу на те, що розвинених домінантних каналів може бути декілька, тому ми виділили найчастіші пари ресурсів: C+B, C+S, C+I та C+Ph. Такі поєднання говорять нам про те, що разом із зануренням в себе та пізнанням ситуації молодь долає стрес через віру (віру в себе, віру надприродне, віру в Бога), через звернення за підтримкою до близьких, через креативність та творчі здібності та через фізичну активність.

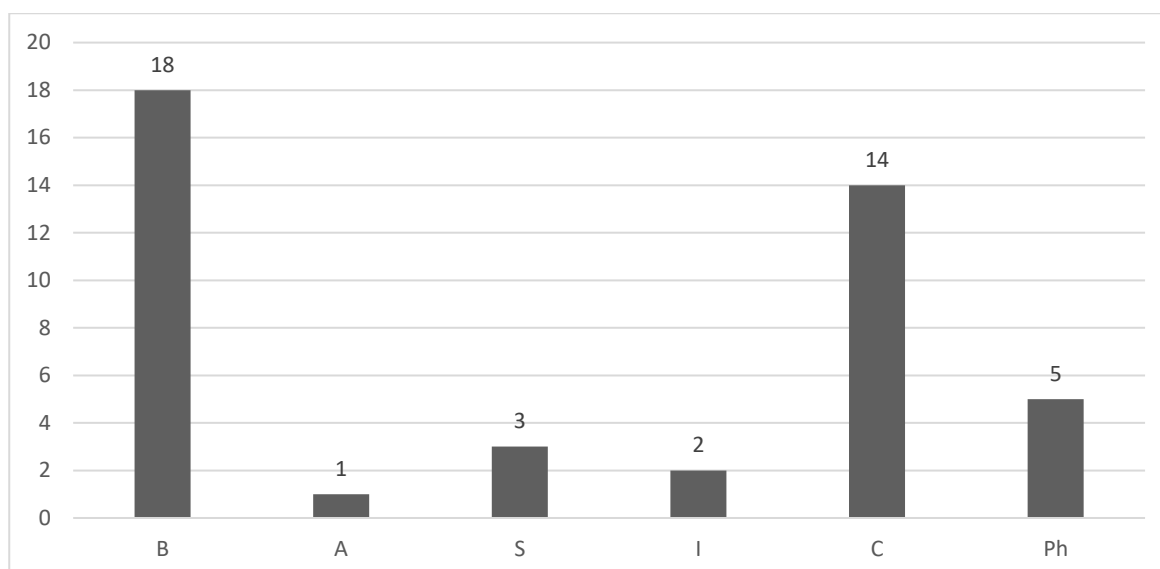


Рисунок 7. Частота прояву найбільш розвинених домінантних ресурсів групи «Старша вікова група»

Проаналізувавши рисунок 7, бачимо, що, серед старшого покоління, найчастішими домінантними каналами є канал B-belief & values-вміння вірити та C-cognition-пізнання. Цей результат дає підстави говорити, що старші люди долають стрес за допомогою віри. Скоріш за все ця віра базується на вірі в Бога та сенсовної наповненості життя, в якій люди черпають сили у складних життєвих ситуаціях. Завдяки розвиненості цього ресурсу, людина розуміє свої цілі та цінності, відчуває свої сили та впевненість у них, що достатньо сильно допомагає проходити через стресові ситуації. Віра у Бога допомагає знаходити й усвідомлювати сенс життя та «не падати духом», завдяки чому проходити кризові ситуації стає набагато легше. Так само ресурс C, допомагає поринати в себе, пізнавати свої можливості та цілі, завдяки чому знаходження вирішення проблеми стає в рази скоріше. Люди мають достатньо сил встановлювати цілі та їх пріоритетність, оцінюючи ситуацію з точки зору критичного мислення.

Також слід виділити найчастіші пари домінантних каналів, а саме: B+C та B+Ph, що говорить нам про поєднання віри та занурення в себе й свої можливості, поєднання віри і фізичних навантажень, таких як звичайна зарядка зранку або прогулянка на свіжому повітрі, як стратегій подолання стресу.

Звернувши увагу на те, що методика BASICPh направлена на виділення доміантних ресурсних каналів і має 6 окремих показників, ми проаналізували кожен канал окремо та висвітлили результати в таблицях 3-8.

Таблиця 3. Описові статистики для доміантного ресурсного каналу «В»

В	N	Сере дне	Стандар тне відхилен ня	Станда ртна помилк а	95% довірчий інтервал для середнього значення		Мінім ум	Макси мум
					Нижня границ я	Верхн я границ я		
Молодша вікова група	30	16,87	5,76	1,05	14,80	18,93	6	28
Старша вікова група	30	22,13	5,92	1,08	20,02	24,25	7	32

Результати, які висвітлені в таблиці 3, демонструють значну різницю між середніми показниками рівня ресурсного каналу, що говорить нам про меншу розвиненість ресурсного каналу В-віра і цінності у «молодшої вікової групи», порівнюючи із групою «старша вікова група». Молоді люди можуть бути менш схильним до рефлексії над своїми цінностями та вірою, через менший життєвий досвід, порівняно з життєвим досвідом старших людей.

Звернувши увагу на межі довірчих інтервалів, можемо зробити висновок, з рівнем довіри 95%, що істинне значення, для груп молодь та старші люди, буде лежати в побудованих довірчих інтервалах. Тобто середні показники для всієї молоді, або старших людей, будуть лежати в границях довірчого інтервалу, так само як і середні показники для досліджуваних груп.

Таблиця 4. Описові статистики для домінантного ресурсного каналу «А»

А	N	Сере дне	Стандар тне відхилен ня	Станда ртна помилк а	95% довірчий інтервал для середнього значення		Мінім ум	Макси мум
					Нижня границ я	Верхн я границ я		
Молодша вікова група	30	15,37	5,18	0,95	13,51	17,22	5	26
Старша вікова група	30	12,67	4,63	0,85	11,01	14,33	3	23

Дослідивши таблицю 4, також помічаємо різницю між середніми показниками рівнів домінантного ресурсу А-емоції, у «старшої вікової групи» значення менше, через що можемо зробити припущення щодо меншої здатності старших людей розпізнавати та усвідомлювати їх. Якщо звернути увагу на межі довірчих інтервалів, можемо зробити висновок, з рівнем довіри 95%, що істинні значення часток будуть знаходитись в побудованому довірчому інтервалі. Це говорить нам про те, що пізнання та усвідомлення своїх емоцій, для обох груп, буде знаходитись на тих рівнях, значення яких знаходяться в межах довірчого інтервалу.

Таблиця 5. Описові статистики для домінантного ресурсного каналу «S»

S	N	Сере дне	Стандар тне відхилен ня	Станда ртна помилк а	95% довірчий інтервал для середнього значення		Мінім ум	Макси мум
					Нижня границ я	Верхн я границ я		

					Нижня границ я	Верхн я границ я		
Молодша вікова група	30	14,03	5,59	1,02	12,03	16,03	4	25
Старша вікова група	30	12,67	5,98	1,09	10,53	14,81	1	26

Аналіз результатів, висвітлених в таблиці 5, показує середні показники рівнів доміантних каналів, які мають не значну відмінність, що говорить нам про майже однаковий рівень доміантного ресурсного каналу S-спілкування. Можемо припустити, що молодші та старші люди однаково вміють справлятися зі стресом за допомогою спілкування з друзями або родичами. Це може говорити про те, що всі люди, можливо, підпорядковуються одним соціальним норма, коли ділитись проблемами зі своїми близькими не прийнято. Враховуючі межі довірчих інтервалів, можемо зробити висновок, з рівнем довіри 95%, що істинні значення часток будуть знаходитись в побудованому довірчому інтервалі.

Таблиця 6. Описові статистики для доміантного ресурсного каналу «I»

I	N	Сере дне	Стандар тне відхилен ня	Станда ртна помилк а	95% довірчий інтервал для середнього значення		Мінім ум	Макси мум
					Нижня границ я	Верхн я границ я		
Молодша вікова група	30	17,37	5,11	0,93	15,54	19,20	6	25

Старша вікова група	30	15,20	5,59	1,02	13,20	17,20	2	28
---------------------	----	-------	------	------	-------	-------	---	----

Результати, що представлені в таблиці 6, демонструють не значну різницю між середніми показниками рівнів доміантного ресурсного каналу І-творчій підхід, для обох груп, що говорить нам про майже однаковий рівень розвитку творчого підходу у подоланні стресових ситуацій. Досліджувані «молодшої вікової групи» та «старшої вікової групи» однаково використовують гумор, імпрровізацію або мрійливість, при кризових ситуаціях. Врахувавши межі довірчих інтервалів, можемо зробити висновок, з рівнем довіри 95%, що істинні значення часток будуть знаходитись в побудованому довірчому інтервалі.

Таблиця 7. Описові статистики для доміантного ресурсного каналу «С»

С	N	Сере дне	Стандар тне відхилен ня	Станда ртна помилк а	95% довірчий інтервал для середнього значення		Мінім ум	Макси мум
					Нижня границ я	Верхн я границ я		
Молодша вікова група	30	20,90	6,28	1,15	18,65	23,15	10	36
Старша вікова група	30	19,33	6,87	1,26	16,87	21,79	6	31

Дослідивши таблицю 7, бачимо не значну різницю між середніми показниками рівню доміантного ресурсного каналу С-критичне мислення, що говорить нам про мінімальну відмінність у можливості логічно мислити, обдувати стратегії поведінки та рішення проблеми під час стресової ситуації, в обох досліджуваних групах.

Звернувши увагу на довірчі інтервали, можемо стверджувати, з рівнем довіри 95%, що істинні значення часток будуть знаходитись в побудованому довірчому інтервалі.

Таблиця 8. Описові статистики для доміантного ресурсного каналу «Ph»

Ph	N	Середнє	Стандартне відхилення	Стандартна помилка	95% довірчий інтервал для середнього значення		Мінімум	Максимум
					Нижня границя	Верхня границя		
Молодша вікова група	30	15,90	6,16	1,12	13,70	18,10	3	30
Старша вікова група	30	17,13	6,40	1,17	15,44	20,02	9	32

Аналіз результатів, висвітлених в таблиці 8, демонструє не значну різницю між середніми показниками рівня доміантного ресурсного каналу Ph-фізична діяльність тіла. Це говорить нам про те, що досліджувані обох груп схильні однаково долати стрес за допомогою фізичного навантаження, або різноманітних технік із зоровими, слуховими та смаковими відчуттями. Врахувавши межі довірчих інтервалів, можемо зробити висновок, з рівнем довіри 95%, що істинні значення часток будуть знаходитись в побудованому довірчому інтервалі.

Задля перевірки відсутності/наявності відмінностей між досліджуваними групами було використано порівняльний аналіз методом U-критерій Манна – Уїтні (таблиця 9)

Таблиця 9. Результати порівняльного аналізу для методики Ресурсоорієнтована модель стресодолаання BASIC Ph

Шкала	Група	N	Середній ранг	U	p
B	Молодша	30	23,37	236,00	0,002*
	Старша	30	37,63		
A	Молодша	30	35,12	311,50	0,040*
	Старша	30	25,88		
S	Молодша	30	32,98	375,50	0,270
	Старша	30	28,02		
I	Молодша	30	34,28	336,50	0,092
	Старша	30	26,72		
C	Молодша	30	31,98	405,50	0,510
	Старша	30	29,02		
Ph	Молодша	30	28,28	383,50	0,325
	Старша	30	32,72		

Примітка: * - значимі показники на рівні $p \leq 0,05$

Результати аналізу, що представлені в таблиці 9, демонструють різницю між групами за шкалами B ($p=0,002$) та A($p=0,040$). Такий результат вказує нам те, що існує різниця між проявами домінантних ресурсних каналів віри та емоцій, в групах молоді та старшого покоління. Якщо звернути увагу на показники середнього рангу бачимо, що за шкалою B «молодша вікова група» має більш низький показник за показник «старшої вікової групи» (23,37 та 37,63 відповідно) та, за шкалою A – «молодша вікова група» має більш високий показник за показник «старшої вікової групи» (35,12 та 25,88 відповідно). При цьому результати порівняння за іншими шкалами: S($p=0,270$), I($p=0,092$), C($p=0,510$) та Ph($p=0,325$) вказують на те, що різниці в групах немає.

Аналіз результатів за шкалою домінантного ресурсного каналу B-віра і цінності висвітлює, що досліджувані старшої вікової групи схильні отримувати високі показники. Це вказує нам на те, що в цій групі частіше, ніж в групі «молодша вікова група», розвинений домінантний ресурсний канал направлений на віру і цінності.

Враховуючи соціокультурний аспект люди старшого покоління, в більшості, мають віру в Бога, що достатньо сильно допомагає їм пережити стресові ситуації, знаходячи сенс і спокій у важкі часи. Старші люди, в рамках релігії, виконують певні ритуали – звернення до Бога в молитві, що діє як особисте заспокоєння та дає сили на подолання кризової ситуації. Дані ритуали, частіше всього, проходять в рамках певної спільноти, що надає підтримку з боку інших та взаємодопомогу. Таким чином, старші люди, переживаючи сильний стрес (наприклад від втрати близької людини) знаходять взаємопідтримку в таких самих людей, та долають кризу разом. Враховуючи цей же соціокультурний аспект, можемо стверджувати, що в молодшого покоління є тенденція до розвінчування міфів навколо віри в Бога, та більшість не вважають себе релігійною особою. Це говорить нам про те, що, на відміну від старших, молодь не має релігійних ритуалів або спільноти, щоб ділитись проблемами та мати взаємопідтримку, але це не говорить нам про те, що молодь взагалі не має спільноти для взаємодопомоги. Саме тому звернемо увагу на шкалу домінантного ресурсного каналу А-емоції. За результатами порівняння, можемо сказати, що досліджувані «молодшої вікової групи» схильні мати вищі показники. Це наштовхує на те, що молодь більш відрита до вираження своїх емоцій, співчуття, підтримки та емпатії. Тобто молоді люди схильні розпізнавати та усвідомлювати емоції та почуття, як свої так і інших, що допомагає справлятися із стресовими ситуаціями через взаємопідтримку – виговоритись про свій стан, випустити свої емоції, обговорити свій стан. Натомість старші люди, більш схильні тримати свої емоції при собі, закривати свої почуття від інших та не виговорюватись напрому.

Попри цю різницю, обидні групи мають однаковий розвиток домінантних ресурсних каналів таких, як S-спілкування, І-творчій підхід, С-критичне мислення та Ph-фізична діяльність. Можемо стверджувати, що молодь та старші люди однаково спілкуються з іншими, допомагають та підтримують; однаково надихаються чимсь новим, мріють, уявляють та спілкуються з мистецтвом; однаково оцінюють ситуації, аналізують та критично осмислюють ситуації; однаково турбуються про себе, про своє тіло, свій фізичний та моральний стани.

Отже, враховувавши результати аналізу, можемо прийти до висновку, що різниця між двома групами є лише за двома доміантними ресурсами каналами (В та А). За іншими доміантними ресурсами різниці немає, особливо за шкалою С, адже вона є часто розвиненою в обох досліджуваних групах.

2.5 Аналіз та порівняння рівнів стресу

В ході дослідження було використано методику Тест на визначення рівня стресу В. Ю. Щербатих, за результатами якої було проведено статистичний аналіз та аналіз за допомогою математичних методів. Результати двох досліджуваних груп, було оброблено за допомогою описової статистики та математичних статистичних методів.

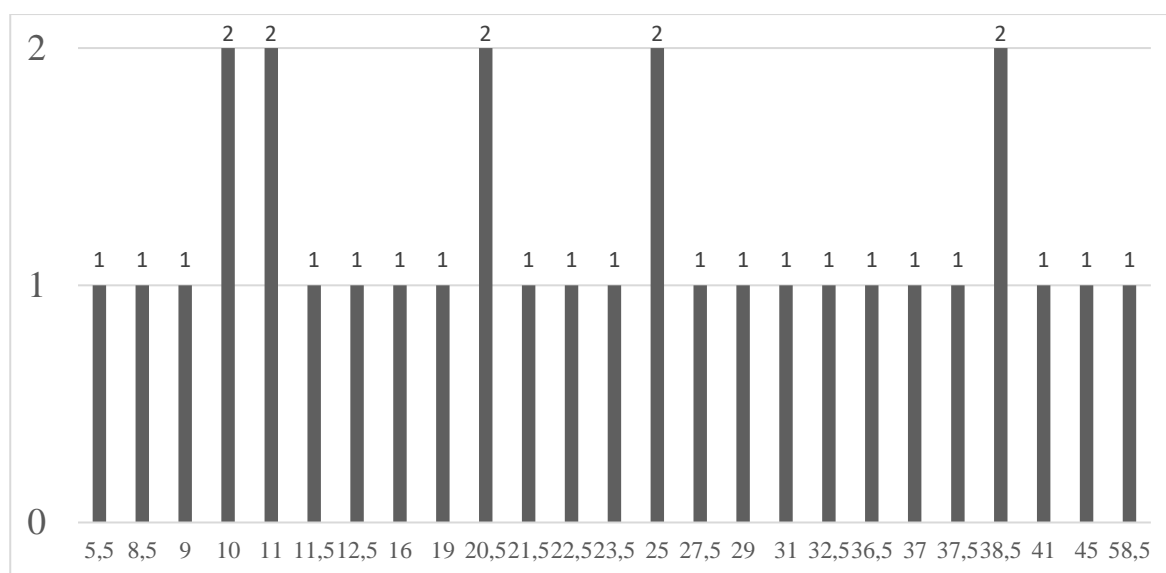


Рисунок 8. Частота прояву результатів групи «Молодша вікова група»

Опрацювавши дані, представлені на рисунку 8, можемо помітити тенденцію до широкого розкиду результатів. Просліджуємо наявність майже всіх рівнів стресу, починаючи з помірної рівня стресу та закінчуючи найвищим рівнем стресу – виснаження. Також можна помітити підвищення кількості показників, на різних рівнях – помірний стрес, виражене напруження та сильний стрес. Залежно від рівня, досліджувані можуть мати нормальну реакцію на життєві труднощі; відчувати значну напругу або тривогу, що має вплив на здатність ефективного функціонування; можуть втратити контроль над своїми емоціями та відчувати розлючення або відчай; можуть впасти у відчай, емоційне вигорання та бути постійно втомленими.

						границя		
						я		
Молодша вікова група	30	24,50	13,06	2,39	19,83	29,18	5,5	58,5
Старша вікова група	30	16,53	10,69	1,95	12,71	20,36	5,5	49

Аналіз даних, представлених в таблиці 10, показує, що середні показники рівнів стресу для обох досліджуваних груп мають значну різницю. В групі «молодша вікова група» показник значно більший, що нашо вухує на те, що молодь, на відміну від старших людей, схильна відчувати стрес на більш високих рівнях. Ми вважаємо, що це пов'язано з тим, що більшість старших людей встановили стабільне соціальне життя, а молодь відчуває часті життєві переходи, які викликають стрес та невпевненість у собі. Враховавши показники довірчого інтервалу, можемо стверджувати, з рівнем довіри 95%, що істинні значення часток будуть знаходитись в побудованих довірчих інтервалах.

Для визначення наявності або відсутності різниці між досліджуваними групами, було використано порівняльний аналіз методом U-критерій Манна – Уїтні (таблиця 11)

Таблиця 11. Результати порівняльного аналізу для методики Тест на визначення рівня стресу В. Ю. Щербатих

Стрес	Група	N	Середній ранг	U	p
	Молодша	30	35,92	287,5	0,016*
	Старша	30	25,08		

Примітка: * - значимі показники на рівні $p \geq 0,05$

Результати, представлені в таблиці 11, висвітлюють значущу різницю між досліджуваними групами по рівню стресу ($p=0,016$). Звернувши увагу на показники

середніх рангів, можемо стверджувати, що досліджувані групи «молодша вікова група» мають схильність до вищих показників, порівняно з групою «старша вікова група».

На нашу думку, такі результати пов'язані з тим, що молодь переживає багато життєвих переходів та викликів, таких як початок кар'єри, створення родини або фінансові труднощі, відчуваючи соціальний тиск від очікувань оточуючих. Молодь часто відчуває емоційну напруженість, через невизначеність та пошук свого місця в житті, що має значний вплив на рівень стресу. Також значним фактором, що впливає на рівень стресу, стає часта зустріч молоді з фінансовими проблемами, адже більшість стикається з нестабільною роботою або боргами. Натомість старші люди, зазвичай, мають більше життєвого досвіду та зрілості, що допомагає їм краще долати стресові ситуації. Завдяки зміні пріоритетів, адже старші люди починають більше цінувати родинні стосунки і здоров'я, чим соціальні та матеріальні досягнення, їм вдається уникнути деяких стресових ситуацій. При цьому, старші люди все ж потерпають від стресових ситуацій, адже часто стикаються зі змінами в сімейному середовищі, через смерть близькою людини. Старші люди відчувають стрес внаслідок соціальної ізоляції, що призводить до обмеженого доступу до певних соціальних подій.

Отже, можемо зробити висновок, що досліджувані обох груп відчувають стрес на помірних та високих рівнях, але при цьому старші люди схильні мати менші показники рівня стресу. Це говорить нам про наявну різницю в рівні стресу між досліджуваними групами.

2.6 Аналіз та інтерпретація зв'язку особистісної ресурсності з рівнем стресу

Для визначення наявності або відсутності взаємозв'язку між особистісною ресурсністю та рівнем стресу, для кожною досліджуваної групи, було використано коефіцієнт кореляції рангу Спірмена. В ході аналізу були досліджені взаємозв'язки 14 ресурсних каналів та загальним рівнем стресу. Результати аналізу представлені в таблицях 12 та 13.

Таблиця 12. Показник коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ($p < 0.05$)

Молодша вікова група	Стрес		
	Коефіцієнт кореляції	Знач. (двостороння)	N
Упевненість у собі	-0,284	0,128	30
Доброта до людей	0,355	0,054	30
Допомога іншим	0,128	0,499	30
Успіх	0,174	0,358	30
Любов	0,191	0,311	30
Творчість	0,151	0,427	30
Віра у добро	0,129	0,496	30
Прагнення до мудрості	0,244	0,194	30
Робота над собою	0,061	0,748	30
Самореалізація у професії	-0,004	0,984	30
Відповідальність	0,252	0,179	30
Знання власних ресурсів	0,011	0,952	30
Уміння оновлювати власні ресурси	0,015	0,936	30
Уміння використовувати власні ресурси	0,141	0,458	30

Примітка: * - значимі показники на рівні $p \leq 0,05$

Провівши аналіз даних, представлених в таблиці 12, бачимо, що значущих кореляцій не виявлено, що говорить нам про відсутність взаємозв'язку між особистісними ресурсами та рівнем стресу, у досліджуваній групі «молодша вікова група».

Ми вважаємо, що такі результати пов'язані з тим, що молодь часто зіштовхується з внутрішніми конфліктами та протиріччями, які їм достатньо важко врегулювати. Навіть, якщо у них добре розвинені особистісні ресурси, такі як вміння копінгу або впевненість у собі, такі внутрішні турбулентності можуть заплутати, через що вони не можуть ефективно впливати на зменшення рівня стресу. Крім того, необхідно враховувати, що стресові ситуації можуть бути спричинені зовнішніми факторами, такими як - конфлікти, сімейні проблеми, соціально-економічний стан, війна, які значно переважають над розвиненими особистісними ресурсами. Можливо такий результат пов'язаний з тим, що молодь, хоч і має достатньо розвинені особистісні ресурси, не вміє їх ефективно використовувати, в силу життєвого досвіду. Розвиток таких навичок вимагає достатньо багато часу та практики, а молодь може ще не мати достатнього життєвого досвіду для їх застосування.

Такий результат вказує на важливість розвитку особистісних ресурсів, копінг-стратегій та психологічної стійкості. Поєднавши всі ці аспекти, можна створити ефективні стратегії для подолання стресу та підтримки психологічного благополуччя.

Таблиця 13. Показник коефіцієнту кореляції рангу Спірмена ($p < 0.05$)

Страша вікова група	Стрес		
	Коефіцієнт кореляції	Знач. (двостороння)	N
Упевненість у собі	-0,409*	0,025	30
Доброта до людей	0,062	0,746	30
Допомога іншим	-0,298	0,11	30
Успіх	-0,277	0,138	30
Любов	-0,342	0,064	30
Творчість	-0,333	0,072	30
Віра у добро	-0,269	0,15	30
Прагнення до мудрості	-0,052	0,785	30

Робота над собою	0,010	0,958	30
Самореалізація у професії	-0,250	0,183	30
Відповідальність	-0,244	0,193	30
Знання власних ресурсів	-0,310	0,096	30
Уміння оновлювати власні ресурси	-0,149	0,433	30
Уміння використовувати власні ресурси	-0,178	0,345	30

Примітка: * - значимі показники на рівні $p \leq 0,05$

Результати, висвітлені в таблиці 13, демонструють, що є значущий коефіцієнт кореляції між особистісним ресурсом «Упевненість у собі» та рівнем стресу. Цей коефіцієнт є оберненим, що свідчить про, що при підвищенні показників одного фактору, показники іншого зменшуються і навпаки. Якщо звернути увагу на рисунок 10, можемо помітити тенденцію до високих показників шкали упевненість у собі (враховуючи максимальний бал - 8). Це наштовхує на висновок, що взаємозв'язок стресу та даного особистісного ресурсу є таким, що при підвищенні упевненості у собі рівень стресу знижується.

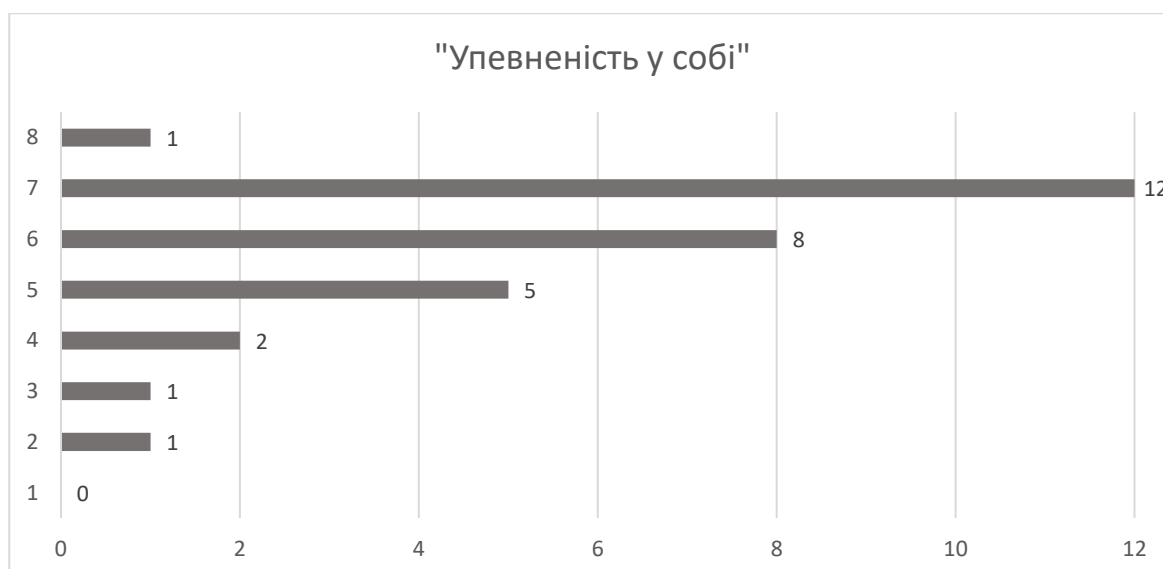


Рисунок 10. Частота прояву ресурсу «Упевненість у собі»

На наш погляд, результати, які ми спостерігаємо, пов'язані з тим, що старші люди мають більше життєвого досвіду. Цей досвід допомагає переглянути події з ширшої перспективи, використовуючи попередні навички і стратегії керування стресом. Упевненість у собі, яка ґрунтується на цьому досвіді, стає потужним механізмом у долатті стресових ситуацій. Вони відчують себе більш підготовленими до зустрічі із труднощами і впевненими у своїх можливостях. Упевнені у собі люди часто вірять у свою здатність подолати будь-які перешкоди та труднощі, а завдяки своїй наполегливості у досягненні цілей, впевнено відстоюють свої інтереси та, при необхідності, просять допомоги. Крім того, необхідно зауважити, що упевнені у собі люди більше схильні до ентузіазму, оптимізму та вдячності, які можуть нейтралізувати вплив стресу.

Отже, провівши аналіз можливих зв'язки, ми прийшли до висновку, що вплив особистісних ресурсів на стрес наявний тільки в досліджуваній групі «старша вікова група» та лише за одним ресурсом «упевненість у собі». В досліджуваній групі «молодша вікова група» значущих кореляційних зав'язків між рівнем стресу та особистісними ресурсами не виявлено.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

- 1) Загальний рівень психологічних ресурсів, в обох досліджуваних групах, знаходиться на середньому рівні розвиненості. Середні показники в групах: Молодша вікова група – 80,37, старша вікова група – 79,90. Значуща різниця між групами наявна лише за одним особистісним ресурсом – «Віра у добро» ($p=0,047$; середні показники U-критерію Манна Уїтні дорівнюють 26,15 та 34,85, для молодшої і старшої вікових груп відповідно).
- 2) Найбільш розвиненими домінантними ресурсними каналами є C-cognition-пізнання, для молодшої вікової групи (середній показник – 20,90), та B-belief&values-вміння вірити й C-cognition-пізнання, для старшої вікової групи (середні показники – 22,13 та 19,33, відповідно). Значуща різниця між групами наявна за шкалами домінантних ресурсних каналів B-belief&values-вміння вірити ($p=0,002$, середні ранги 23,37 та 37,63, для молодшої і старшої вікових груп відповідно) та A-affect-емоції ($p=0,040$, середні ранги 35,12 та 25,88, для молодшої і старшої вікових груп відповідно).
- 3) Загальні рівні стресу мають різні середні показники: Молодша вікова група – 24,50, старша вікова група – 16,53. Крім того, наявна значуща різниця між досліджуваними групами ($p=0,016$, середні ранги 35,92 та 25,08, для молодшої і старшої вікових груп відповідно).
- 4) Була виявлена обернена кореляційна залежність між рівнем стресу та шкалою психологічної ресурсності «Упевненість у собі», в досліджуваній групі «старша вікова група» ($r=-0,409$). Саме тому, ми говоримо про часткове підтвердження гіпотези, щодо взаємозв'язку психологічної ресурсності та рівнем стресу.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

В контексті війни в Україні, нами було обрано найбільш актуальний стан особистості – стан стресу, а розуміння того, завдяки чому можливо ефективно управляти стресом, стало важливим питанням.

В ході роботи ми провели теоретичний аналіз поняття особистісних ресурсів та стресових станів:

- Особистісним ресурсом слід вважати сукупність всіх внутрішніх якостей, здібностей і характеристик людини. До цієї сукупності належить емоційна стійкість, самооцінка, креативність, навички спілкування, мотивація та здатність до саморегуляції. В цьому контексті, висока самооцінка може допомогти людині впевнено приймати рішення, а добре розвинуті навички спілкування сприяють ефективній взаємодії з іншими людьми. Особистісні ресурси людина може використовувати для досягнення своїх цілей, долання труднощів, підтримки свого психологічного благополуччя та саморозвитку. Попри це, особистісні ресурси мають тенденцію до постійного розвитку і допомагають людям ефективніше долати стан стресу та кризи.
- Стрес це реакція організму на будь-які фізичні, емоційні або психологічні навантаження. Він проявляється у вигляді фізичних симптомів, таких як прискорене серцебиття, напруження м'язів й потовиділення, а також у вигляді емоційних проявів, таких як тривога, дратівливість або почуття виснаження. Натомість стресові ситуації виступають як події, що спричиняють стресову реакцію організму. Це можуть бути як зовнішні фактори, такі як конфлікти, фінансові проблеми, робоче навантаження, так і внутрішні фактори, як постійні негативні думки чи самокритика. В ході дослідження, була проведена діагностика особистісних ресурсів та їх порівняння, в межах двох вибірок – «Молодша вікова група» та «Старша вікова група». Можемо зробити висновок про наявну різницю між групами:
- За особистісним ресурсом «Віра і добро». У людей старшого віку, цей особистісний ресурс більш розвинений, порівняно з людьми молодшого віку. Це

може бути пов'язано із більшим життєвим досвідом, що допомагає страшим людям розуміти глибину та важливість віри та доброти, натомість молодші люди можуть бути менш обізнаними в тому, які саме ресурси використовувати для додання життєвих труднощів. Також може бути пов'язано із соціально-культурним фактором, адже в українському просторі значне місце займає релігія, до якої більшість людей починає звертатись у старшому віці.

- За доміантним ресурсним каналом B-belief&values-вміння вірити. Цей особистісний ресурс також більш розвинений у людей старшого віку, ніж молодшого. Попри соціально-культурний аспект, це може бути пов'язано зі змінами в пріоритетах старших людей. Люди старшого віку часто переосмислюють свої життєві пріоритети, приділяючи більше уваги духовним аспектам. Також це може бути пов'язано з процесом формування ідентичності молодших людей, адже вони знаходяться в активному пошуку себе, експериментуючи з різними системами цінностей і вірувань.
- За доміантним ресурсним каналом A-affect-емоції. У людей молодшого віку більш розвинений даний особистісний ресурс, порівняно з людьми старшого віку. Це може бути пов'язано з тим, що молодший вік характеризується різноманітністю життєвих етапів і новизні досвіду – перше кохання, початок кар'єри, соціальні зміни тощо. Дані події супроводжуються сильними емоційними переживаннями, що дає можливість розвитку емоційного ресурсу. Натомість старші люди, з віком, розвивають в собі емоційну стійкість і здатність до самоконтролю, що допомагає краще керувати своїми емоціями і реагувати на стресові ситуації.

Крім цього були виявлені рівні стресу та проаналізований взаємозв'язок з особистісними ресурсами, результати показали:

- Наявність значної різниці рівня стресу, між групами. У людей молодшого віку виявлено більший рівень стресу, ніж у людей старшого віку. Це пов'язано з тим, що молодші люди мають більше переживань через життєву невизначеність та стан «життя на паузі». Більшість молодших людей проживають найкращі роки

свого життя, не маючи чітких і довгострокових планів на майбутнє, адже не знають, що їх чекає завтра.

- Наявність оберненої кореляційної залежності між рівнем стресу та шкалою «Упевненість у собі», в досліджуваній групі «Старша вікова група». Це пов'язано з тим, що люди з високою впевненістю в собі та своїх силах, можуть сприймати ситуації, як ті, які точно вдасться подолати. Впевненість у собі створює внутрішню стабільність, завдяки якій краще керує своїми емоціями та стресом у важких ситуаціях.

Було виявлено, що попри високі рівні стресу, українці мають розвинені особистісні ресурси, та ефективно долають стрес, за допомогою домінантних ресурсних каналів. Такий результат свідчить про важливість розвитку та підтримки психологічного благополуччя населення України, в тому числі шляхом створення програм розвитку особистісних ресурсів та навчання стратегіям подолання стресу.

Перспективами дослідження є глибший аналіз домінантних ресурсних каналів та копінг-стратегій, задля розуміння як люди впорядковують свої особистісні ресурси та реагують на стресові ситуації.

АНОТАЦІЯ

Ганіч А.С. Особистісний ресурс як предиктор подолання стресових ситуацій: кваліфікаційна робота бакалавра/А.С. Ганіч. – Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2024. – 77с.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню взаємозв'язку особистісної ресурсності с рівнем стресу у людей різних вікових груп. Проведений аналіз показав, що досліджуваним старшим людям притаманний обернений взаємозв'язок між рівнем стресу та особистісним ресурсом «Упевненість у собі», завдяки чому впевненість у власних силах дає можливість старшим людям. Досліджуваним молодшим людям, притаманні високі показники рівня стресу, що, порівнюючи з показниками старших людей, значно більші. Попри це було виявлено відмінність між досліджуваними групами за особистісними ресурсними каналами, що відповідають за віру і цінності та емоції. Зафіксовані відмінності свідчать про те, що старші люди більш схильні до віри та керуються цінностям, а молодші люди більш відриті до вираження своїх емоцій, емпатії, співчуття та підтримки.

Ключові слова: особистісна ресурсність, психологічна ресурсність, стрес, стресостійкість, молодші люди, старші люди.

ANNOTATION

Hanich A.S. Personal resource as a predictor of overcoming stressful situations: bachelor's thesis / A.S. Hanich - Kharkiv: V.N. Karazin Kharkiv National University, 2024. 77 p.

The qualification work is devoted to the study of the relationship between personal resourcefulness and the level of stress in people of different age groups. The analysis showed that the study of older people is characterized by an inverse relationship between the level of stress and the personal resource "Self-confidence", due to which self-confidence enables older people. The younger people under study have high levels of stress, which are much higher than those of older people. Nevertheless, differences were found between the study groups in terms of personal resource channels responsible for faith and values and emotions. The recorded differences indicate that older people are more inclined to believe and are

guided by values, while younger people are more open to expressing their emotions, empathy, compassion and support.

Keywords: personal resourcefulness, psychological resourcefulness, stress, stress resistance, younger people, older people.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Борінштейн Є. Особливості соціокультурної трансформації сучасного українського суспільства. Одеса, 2010. 460 с.
2. Бунас А., Агішева К., Суржикова М. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. Молодий вчений - 2020. - 4 (80).- С.102-106.
3. Віденєєв І.О. Стресостійкість в контексті психологічних ресурсів особистості. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць. Суми, 2016. С. 24–27.
4. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних суспільних трансформацій // Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія : Психологічні науки - 2018.- Вип. 3, т. 1.- С. 47-54.
5. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст / В. Ф. Казібекова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2017. - Вип. 2(1). - С. 120-127.
6. Кухар Т. В. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних виклики / Т. В. Кухар, І. Б. Волеваха // Науковий вісник Сіверщини. Серія : Освіта. Соціальні та поведінкові науки. - 2020. - № 2. - С. 94-104.
7. Ложкін Г.В., Блохіна І.О. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» – К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. – 32 с.
8. Лукомська С.О. Ресурсий підхід до подолання кризових ситуацій // Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 402-418.
9. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць / [за ред. : Кузікової С. Б., Щербакової І. М.]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016

10. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства // Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ. 2022. Вип. 18. С. 141–152.
11. Сагань І.А. Соціально-психологічні особливості відповідальності особистості в умовах складних життєвих ситуацій : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2010. 22 с.
12. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Visnik Nacional noi akademii nauk Ukraini*. 2022. № 6. С. 85–92.
13. Стельмащук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу / Х. Р. Стельмащук // Проблеми сучасної психології. - 2015. - Вип. 29. - С. 671-684
14. Чхайдзе А. О. Активізація ресурсів особистості у важких психологічних життєвих ситуаціях / А. О. Чхайдзе // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. - 2018. - № 1. - С. 150-154.
15. Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. *Вісник Львівського університету. Серія філософські науки*. 2012. Вип. 15. С.310–317
16. Штепа О. С. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього "Я" людини / О. С. Штепа // Проблеми сучасної психології. - 2016. - Вип. 31. - С. 559-568.
17. Штепа О. С. Теоретичний аналіз ресурсного стану особистості / О. С. Штепа // *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. - 2014. - № 1121, Вип. 56. - С. 51-56.
18. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, Positive Emotion, and Coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115-118.
19. Pearlin LI, Lieberman MA, Menaghan EG, Mullan JT. The stress process. *J Health Soc Behav*. 1981 Dec;22(4):337-56. PMID: 7320473.
20. Shtepa O.S. Psychological resourcefulness as a criterion of individual health / O.S. Shtepa // *Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of*

Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 32. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2016. – P. 571–585.

ДОДАТКИ