МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психології, історії та соціології
Кафедра психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ АДАПТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ

Кваліфікаційна робота (проєкт)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала здобувачка 231 Мз групи
Спеціальності 053 «Психологія»
Ольга Мішукова
Керівник: к.психол.н., доцентка
Олена Шелестова

Івано-Франківськ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП…….. 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ……..… 6
1.1. Еволюція наукових поглядів на природу стресу та адаптації…… 6
1.2. Психологічні аспекти адаптивної регуляції…….. 10
1.3. Змістові параметри адаптивної регуляції стресу: критичний аналіз……... 12
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ АДАПТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ……. 19
2.1. Обґрунтування вибору напряму дослідження…… 19
2.2. Методи дослідження……. 21
2.3. Загальна методика проведення дослідження…….. 27
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ АДАПТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ……... 33
3.1. Аналіз профілів стресової реакції та стратегій копінгу в досліджуваній групі…… 33
3.2. Взаємозв’язок психологічних параметрів з ефективністю адаптивної регуляції…….. 39
3.3. Виявлення нових закономірностей та авторських внесок у розуміння адаптивної регуляції стресу……. 44
ВИСНОВКИ……... 49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 54
ДОДАТКИ…….. 59
Додаток А…… 59
Додаток Б……..... 60
Додаток В…… 62
Додаток Г……. 63
Додаток Д…… 65
Додаток Е……. 66
Додаток Ж…… 68
Додаток З……..... 69
Додаток К…… 70
Додаток Л…… 72
Додаток М……... 73

ВСТУП

В умовах сучасного суспільства, що характеризується високою динамічністю, невизначеністю та підвищеним психоемоційним навантаженням, проблема стресу та його адаптивної регуляції набуває особливої гостроти. Незважаючи на значний інтерес до феномену стресу та механізмів подолання, висвітлених у працях таких вчених, як Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, Л. Китайгородська та ін., психологічні змістові параметри, що забезпечують ефективну адаптивну регуляцію стресу на рівні особистості, залишаються недостатньо вивченими. Розуміння цих параметрів є ключовим для розробки дієвих стратегій формування психологічної стійкості та підтримки психічного здоров'я в сучасному світі.

Об'єкт дослідження: процес адаптивної регуляції стресу особистості.

Предмет дослідження: психологічні змістові параметри адаптивної регуляції стресу особистості.

Мета дослідження: виявити та обґрунтувати психологічні змістові параметри адаптивної регуляції стресу особистості.

Завдання дослідження:

– Проаналізувати еволюцію наукових поглядів на природу стресу та адаптації в психологічній літературі.

– Розглянути психологічні аспекти адаптивної регуляції стресу.

– Здійснити критичний аналіз існуючих підходів до змістових параметрів адаптивної регуляції стресу.

– Обґрунтувати методологічні основи та організувати дослідження психологічних змістових параметрів адаптивної регуляції стресу.

– Провести емпіричне дослідження психологічних змістових параметрів адаптивної регуляції стресу особистості, включаючи аналіз профілів стресової реакції та стратегій копінгу.

– Виявити взаємозв'язок психологічних параметрів з ефективністю адаптивної регуляції стресу.

– Виявити нові закономірності та визначити власний внесок у розуміння адаптивної регуляції стресу.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження психологічних змістових параметрів адаптивної регуляції стресу особистості був застосований комплексний підхід, що охоплює теоретичний та емпіричний рівні. На теоретичному рівні використовувались методи аналізу, синтезу, узагальнення та систематизації для критичного огляду наукових поглядів на природу стресу, адаптацію та змістові параметри адаптивної регуляції, що дозволило сформувати міцну теоретичну базу. На емпіричному рівні застосовувалися психодіагностичні методики у формі опитувальників з багатобальною шкалою (від 1 до 7) для кількісної оцінки суб'єктивного досвіду та станів (як-от компетентність, сенс життя, контроль та самотність), а також методи математичної статистики, включаючи описову, кореляційний та порівняльний аналіз, для обробки отриманих даних та виявлення взаємозв'язків між досліджуваними параметрами.

Наукова новизна одержаних результатів: вперше у вітчизняній психології розширено та систематизовано уявлення про психологічні змістові параметри адаптивної регуляції стресу особистості шляхом виділення та емпіричного підтвердження взаємозв'язків між відчуттям компетентності, смислом життя, контролем та самотністю як ключовими детермінантами ефективності адаптаційних процесів у стресових ситуаціях.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їхнього використання для оптимізації процесів адаптивної

регуляції стресу в особистості, оскільки виділені та емпірично підтверджені психологічні змістові параметри – відчуття компетентності, смисл життя, контроль та самотність – можуть слугувати діагностичними критеріями для оцінки рівня адаптаційного потенціалу. Результати дослідження можуть бути впроваджені у психологічній діагностиці для вдосконалення інструментів оцінки ресурсів подолання стресу, у психологічному консультуванні та психотерапії для розробки цільових програм розвитку адаптивних стратегій через вплив на виявлені параметри, а також в освітньому процесі для викладання психологічних дисциплін, надаючи глибше розуміння внутрішніх чинників адаптивної поведінки; отримані результати є основою для подальших емпіричних досліджень та готові до використання у формі рекомендацій для фахівців-психологів та інтеграції у навчальні програми відповідних спеціальностей.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 № 8), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Психологічні особливості адаптивної регуляції стресу особистості», листопад 2025 р.).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 42 найменувань. Робота містить 11 таблиць, 53 сторінки основного тексту та 11 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АДАПТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Еволюція наукових поглядів на природу стресу та адаптації

У цьому розділі буде проаналізовано теоретичні основи адаптивної регуляції стресу. Ми розглянемо еволюцію поглядів на стрес від ранніх спостережень до комплексних фізіологічних та психологічних концепцій, включно з працями Г. Сельє, Р. Лазаруса та С. Фолкман. Детально проаналізуємо психологічні аспекти адаптивної регуляції (когнітивну оцінку, емоційну саморегуляцію, поведінкові стратегії), а також внесок зарубіжних і вітчизняних вчених. Особливу увагу приділимо критичному аналізу змістових параметрів регуляції стресу, таких як копінг-стратегії, особистісні ресурси (життєстійкість, самоефективність, оптимізм), регулятивні процеси та ціннісно-смислові орієнтації, щоб виявити невирішені питання для подальших досліджень.

Уявлення про стрес та адаптацію пройшли складний шлях розвитку, формуючись від інтуїтивних спостережень до комплексних наукових теорій. Ще в давнину мислителі та лікарі помічали, що людський організм реагує на несприятливі зовнішні впливи певним чином, проте ці реакції не були систематизовані та не мали єдиного наукового пояснення. Наприклад, у стародавній медицині (Гіппократ, Гален) розлади розглядалися як дисбаланс рідин в організмі, що може бути спричинений зовнішніми чинниками. Хоча термін «стрес» був відсутній, ці ідеї містили в собі зародки розуміння взаємодії організму з середовищем. З розвитком фізіології у XIX столітті, завдяки працям К. Бернара, який сформулював концепцію постійності внутрішнього середовища (міл’є інтеріор) [1], та В. Кеннона, що ввів поняття гомеостазу і детально описав реакцію «боротьба або втеча» як адаптивну відповідь на загрозу [2], були закладені фундаментальні основи для подальшого вивчення

фізіологічних механізмів пристосування. З розвитком медицини та фізіології з'явилися перші спроби пов'язати соматичні захворювання з психоемоційним станом людини, що заклало основи для майбутніх досліджень у цій галузі.

Ключовим моментом в еволюції наукових поглядів на стрес стало введення в науковий обіг самого терміна «стрес» канадським фізіологом Г. Сельє в середині XX століття. Він вперше систематизував уявлення про універсальну неспецифічну відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу, назвавши її загальним адаптаційним синдромом (ЗАС) [3, 4]. Г. Сельє виділив три стадії розвитку цього синдрому: стадію тривоги (первинна реакція організму на стресор), стадію резистентності (коли організм намагається пристосуватися до дії стресора та протистояти йому) і стадію виснаження (настає у випадку тривалої або надмірної дії стресора, коли адаптаційні ресурси вичерпуються). Він також розрізнив «еустрес» – позитивний, мобілізуючий стрес, і «дистрес» – негативний, руйнівний стрес. Роботи Г. Сельє стали основоположними та створили міцний фундамент для подальших досліджень у галузі стресу, хоча його концепція переважно зосереджувалася на фізіологічних аспектах і не повною мірою враховувала індивідуальні психологічні відмінності у сприйнятті та подоланні стресу.

Після Г. Сельє, фокус досліджень почав зміщуватися від суто фізіологічних аспектів до психологічних. Одним з найвпливовіших підходів стала когнітивна теорія стресу та копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман [5]. Вони наголошували на тому, що не сама подія, а її суб'єктивна оцінка людиною як загрозливої, шкідливої або виклику, визначає стресову реакцію. Когнітивна оцінка відіграє вирішальну роль у формуванні стресу та виборі адаптивних стратегій подолання. Цей підхід дозволив перейти від розуміння стресу як універсальної відповіді до індивідуалізованого підходу, що враховує особистісні особливості та життєвий досвід [6]. Сучасні концепції стресу є мультидисциплінарними,

інтегруючи біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Вони розглядають стрес не лише як реакцію на зовнішні подразники, а й як динамічний процес взаємодії між особистістю та її оточенням, що включає індивідуальні особливості, ресурси та стратегії подолання. Паралельно з розвитком уявлень про стрес, еволюціонували й погляди на адаптацію, яка перестала бути лише пасивним пристосуванням, а розглядається як активний процес регуляції, спрямований на збереження внутрішньої рівноваги та ефективного функціонування особистості в мінливих умовах. Особливу увагу стали приділяти різним рівням адаптації – від біологічної (фізіологічні зміни) до психологічної (зміна когнітивних схем, емоційних реакцій) та соціальної (пристосування до соціальних норм та ролей).

Вивчення психологічних змістових параметрів адаптивної регуляції стресу особистості є однією з ключових галузей сучасної психології. Серед зарубіжних вчених, які зробили значний внесок у цю сферу, слід відзначити вже згаданих Р. Лазаруса та С. Фолкман, чиї роботи з когнітивної оцінки стресу та копінг-стратегій є фундаментальними [7, с. 745-774]. Вони детально досліджували різні стилі подолання стресу – проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований, а також фактори, що впливають на вибір цих стратегій. Вагомим є внесок С. Кобейси, яка розробила концепцію життєстійкості, виділивши три її компоненти: залученість, контроль та прийняття виклику, що розглядаються як особистісні ресурси для подолання стресу [8, с. 1-11; 9, с. 168-177]. Концепція резилентності – здатності особистості ефективно функціонувати та відновлюватися після значних стресових подій – також стала об’єктом інтенсивних досліджень, зокрема працях Е. Вернер, Н. Гармезі та інших [11]. Також важливими є дослідження вчених, які вивчали психофізіологічні механізми стресу та адаптації, як-от Р. Сапольський, що досліджував вплив хронічного стресу на мозок та поведінку, або Ш. Коен, який вивчав зв’язок стресу та імунної системи.

Не менш значущими є роботи в галузі позитивної психології (наприклад, М. Селігман), які зосереджуються на таких аспектах, як стійкість, оптимізм, відчуття контролю та інші позитивні ресурси, що сприяють ефективній адаптивній регуляції стресу [11; 12, с. 219-247]. Цей напрямок досліджень змістив акцент з патогенезу на салютогенез, тобто на вивчення факторів, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я та благополуччя в умовах стресу. Ці дослідження підкреслюють активну роль особистості у формуванні своєї стресостійкості та адаптивних можливостей.

Серед українських вчених також є багато видатних дослідників, які активно займаються вивченням психологічних аспектів адаптивної регуляції стресу. Вагомий внесок у розвиток цієї проблематики зробили такі науковці, як В. О. Татенко, яка досліджувала психологію стресу та шляхи його подолання [13]. Її роботи розкривають глибинні механізми взаємодії особистості зі стресовими факторами та розглядають адаптацію як складний процес самоорганізації. Також слід відзначити праці Л. В. Карамушки, що розглядала стрес-менеджмент та психологічні механізми адаптації в освітньому та професійному середовищі [14]. Значний доробок мають дослідження, присвячені вивченню психологічної стійкості, життєстійкості та ресурсів особистості в умовах стресу, що проводяться під керівництвом Т. М. Титаренко [15]. Особливу увагу українські вчені приділяють проблемі адаптації в умовах соціальної трансформації та кризових ситуацій, включаючи дослідження психологічних наслідків травматичного досвіду та шляхів їх подолання, що є особливо актуальним для України. У цьому контексті вивчаються такі явища, як посттравматичне зростання, роль особистісних ресурсів у подоланні наслідків психотравмуючих подій, а також специфіка формування адаптивних стратегій у різних соціальних групах (наприклад, ветерани, переселенці). Українські психологи активно інтегрують світові наукові досягнення, розробляючи власні концепції та методики, що

враховують соціокультурні особливості та специфіку розвитку українського суспільства.

1.2. Психологічні аспекти адаптивної регуляції

Психологічні аспекти адаптивної регуляції є ключовими для розуміння того, як особистість справляється зі стресовими ситуаціями та підтримує своє функціонування у мінливому світі. Адаптивна регуляція – це не просто пасивне пристосування, а активний, динамічний процес, що включає комплекс психологічних механізмів, спрямованих на відновлення рівноваги та збереження внутрішньої гармонії в умовах зовнішніх викликів. Вона являє собою цілісну систему саморегуляції, яка дозволяє індивіду підтримувати психічне та фізичне здоров'я, досягати особистісних цілей та ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем навіть за умов значного тиску. Цей процес охоплює взаємопов'язані когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, що дозволяють людині не лише реагувати на стрес, а й активно формувати свій досвід та результати.

Одним із центральних психологічних аспектів адаптивної регуляції є когнітивна оцінка події, що є потенційним стресором, як це було детально розроблено Р. Лазарусом та С. Фолкман [5]. Первинна оцінка полягає у визначенні події як незначної, позитивної або стресової (загроза, шкода/втрата, виклик). Вторинна оцінка стосується оцінки власних ресурсів та можливостей для подолання стресу – наскільки людина вірить у свою здатність ефективно впоратися з ситуацією. Саме суб'єктивна інтерпретація та значення, яке надається події, а не сама подія як така, визначають подальшу емоційну та поведінкову реакцію особистості. Іншими важливими когнітивними параметрами є відчуття контролю (локус контролю), самооцінка, оптимізм та віра у власні сили

(самоефективність), які значно впливають на здатність до адаптації та вибір копінг-стратегій. Чим вищим є відчуття контролю та самоефективності, тим більш активні та конструктивні стратегії подолання стресу схильна обирати людина [16].

Емоційний компонент адаптивної регуляції проявляється у здатності розпізнавати, виражати та управляти своїми емоціями. Адекватна емоційна реакція на стрес дозволяє мобілізувати ресурси та слугує сигналом про необхідність дій, але надмірні, неадекватні або пригнічені емоції можуть дезадаптувати, призводячи до виснаження ресурсів та розвитку психічних розладів. Важливим є розвиток емоційного інтелекту, який допомагає особистості розуміти емоції інших та власні, ефективно їх регулювати, що сприяє не лише внутрішній гармонії, а й успішній соціальній адаптації та побудові стосунків. У контексті стресу, здатність до емоційної саморегуляції дозволяє уникнути деструктивних реакцій та підтримувати ресурсний стан. Поведінкові стратегії адаптивної регуляції включають різноманітні копінг-стратегії, які можуть бути спрямовані на зміну ситуації (активні дії, вирішення проблеми, пошук інформації) або на зміну власного ставлення до неї (переоцінка, прийняття, відволікання). До адаптивних поведінкових реакцій також належить пошук соціальної підтримки (інформаційної, емоційної, інструментальної), активне вирішення проблем, планування та інші дії, що допомагають зменшити вплив стресора та відновити функціонування [17, с. 271-299].

Таким чином, психологічні аспекти адаптивної регуляції є багатогранними і включають складну взаємодію когнітивних процесів (оцінка, переосмислення, планування), емоційного реагування (управління емоціями, емоційна стійкість) та поведінкових стратегій (активні дії, пошук підтримки). Ефективна адаптивна регуляція залежить від здатності особистості гнучко використовувати ці механізми, враховуючи індивідуальні особливості, наявні ресурси та специфіку

стресової ситуації. Це дозволяє не тільки впоратися з поточним стресом, а й розвинути стійкість до майбутніх викликів, підвищуючи загальну психологічну благополучність та особистісне зростання. Незважаючи на значний прогрес у вивченні цих аспектів, досі залишаються невирішеними питання щодо динаміки зміни адаптивних стратегій у різних вікових періодах, впливу соціокультурних факторів на їх формування, а також взаємозв'язку між специфічними психофізіологічними профілями та вибором найбільш ефективних механізмів адаптивної регуляції у ситуаціях хронічного стресу. Потребує подальшого вивчення роль особистісних ресурсів, таких як життєстійкість та рефлексивність, у формуванні адаптивного потенціалу особистості в умовах тривалих кризових ситуацій. Саме ці невирішені аспекти формують проблемне поле даного дослідження, спрямованого на поглиблення розуміння психологічних механізмів адаптивної регуляції стресу особистості в сучасному українському контексті.

1.3. Змістові параметри адаптивної регуляції стресу: критичний аналіз

У попередніх підрозділах було розглянуто еволюцію наукових поглядів на природу стресу та адаптації, а також психологічні аспекти адаптивної регуляції загалом. Однак для повного розуміння механізмів подолання стресу необхідно здійснити глибший і більш детальний аналіз конкретних змістових параметрів адаптивної регуляції. Саме ці параметри, як сукупність психологічних характеристик, процесів та ресурсів, формують ефективність стрес-подолання та визначають значні індивідуальні відмінності у відповіді на різноманітні стресори. Вони становлять ядро адаптивного потенціалу особистості, дозволяючи їй не

просто виживати в складних умовах, а й розвиватися та функціонувати оптимально.

Серед ключових змістових параметрів, що інтенсивно вивчаються у зарубіжній та вітчизняній психології, виділяють копінг-стратегії, особистісні ресурси, регулятивні та саморегулятивні процеси, а також ціннісно-смислові орієнтації. Копінг-стратегії є одним з найбільш досліджуваних параметрів і стосуються свідомих та несвідомих зусиль, які людина докладає для подолання стресової ситуації або її наслідків. Класифікація Р. Лазаруса та С. Фолкман на проблемно-орієнтовані, тобто дії, спрямовані на зміну самої проблеми (наприклад, пошук інформації, планування, активні дії), та емоційно-орієнтовані, тобто дії, спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації (наприклад, переоцінка, прийняття, відволікання), є фундаментальною та широко використовуваною [5]. Проблемно-орієнтований копінг часто асоціюється з активним впливом на середовище, тоді як емоційно-орієнтований – з внутрішньою роботою. Проте, критичний аналіз показує, що ефективність цих стратегій не є абсолютною і значною мірою залежить від контексту, індивідуальних особливостей та доступних ресурсів. Наприклад, проблемно-орієнтований копінг може бути високоефективним у контрольованих ситуаціях, де людина має можливість вплинути на джерело стресу, але виявиться неефективним і навіть дезадаптивним у неконтрольованих обставинах (наприклад, у випадку неминучої втрати), де доцільнішим є прийняття або переоцінка – емоційно-орієнтовані стратегії. Крім того, існує значна варіативність у деталізації цих стратегій, що призводить до існування численних класифікацій (наприклад, шкали Дж. Ендлера та Д. Паркера, Ф. Скотт та ін.), які іноді перетинаються, а іноді й суперечать одна одній, ускладнюючи системний порівняльний аналіз та уніфікацію дослідницьких підходів [18].

Наступною групою є особистісні ресурси, що охоплюють внутрішні якості та властивості особистості, які виступають у ролі буфера, що пом'якшує вплив стресорів та підвищує адаптивний потенціал. До них відносять такі важливі якості, як життєстійкість, концепція якої була розроблена С. Кобейсою і включає три взаємопов'язані компоненти: залученість (глибоке переконання у важливості того, що робиш), контроль (віра у власну здатність впливати на події) та прийняття виклику (розгляд змін як можливостей для зростання, а не як загроз) [8, 9]. Ще одним ключовим ресурсом є самоефективність, концепція якої була запропонована А. Бандурою і означає віру індивіда у власну здатність успішно виконувати дії, необхідні для досягнення бажаних результатів у конкретних ситуаціях [16]. Також вагомими є оптимізм (М. Селігман) як тенденція очікувати позитивних подій [11] та соціальна підтримка (С. Коен) – сприйняття турботи та допомоги від соціального оточення. Ці ресурси не лише сприяють вибору більш адаптивних копінг-стратегій, але й безпосередньо впливають на психофізіологічну відповідь на стрес. Водночас, у науковій спільноті виникає питання про ієрархію та взаємозв'язок цих ресурсів – який з них є первинним або більш значущим у конкретних стресових ситуаціях або для різних типів особистості. Недостатньо вивченою є динаміка формування та розвитку цих ресурсів протягом життя особистості, а також їх складна взаємодія зі стратегіями копінгу – чи є вони передумовою для певних стратегій, чи розвиваються в процесі їх застосування.

Регулятивні та саморегулятивні процеси складають ще одну важливу групу параметрів, що забезпечують цілісність та стійкість функціонування особистості. Це, зокрема, механізми емоційної саморегуляції, цілепокладання, планування, а також рефлексія. Емоційна саморегуляція передбачає здатність усвідомлювати, контролювати та модифікувати власні емоції у відповідь на стресори, що є критично важливим для уникнення деструктивних емоційних станів. Рефлексія, як

підкреслюють Н. Ковальова та інші дослідники, є ключовою здатністю до осмислення власного досвіду, аналізу причинно-наслідкових зв’язків та оцінки ефективності своїх дій. Вона дозволяє коригувати поведінку, формувати нові, більш адаптивні моделі реагування та уникнути повторення дезадаптивних патернів. Проте, питання про специфіку взаємодії свідомих та несвідомих регуляторних механізмів, а також їх роль у довгостроковій адаптації та особистісному зростанні залишається предметом активних дискусій. Зокрема, не до кінця зрозуміло, як саме відбувається перехід від ситуативної адаптації, що виникла у відповідь на конкретний стресор, до формування стабільних адаптивних особистісних рис, які можуть бути застосовані в широкому спектрі ситуацій.

Ціннісно-смислові орієнтації представляють вищі рівні регуляції та пов’язані з глибинними особистісними цінностями, смислом життя, довгостроковими цілями та життєвою філософією. Вітчизняні психологи, зокрема, А. А. Фурман, В. О. Татенко, підкреслюють значущість ціннісно-смислової сфери у визначенні адаптивного потенціалу особистості [15, 19]. Коли людина усвідомлює сенс у своїх діях, має чіткі життєві орієнтири та цілі, її здатність до подолання труднощів та стресу значно зростає, оскільки вона знаходить внутрішню опору та мотивацію до адаптації. Наявність екзистенційного сенсу може трансформувати потенційно травматичні події в можливості для особистісного зростання. Однак, методики діагностики та кількісного вимірювання впливу цих параметрів на адаптивну регуляцію стресу залишаються викликом для дослідників, і існуючі підходи часто є надто загальними, якісними або не забезпечують повного охоплення цієї багатовимірної сфери.

Критичний аналіз наявної літератури, попри значні досягнення, вказує на декілька невирішених питань та прогалин у розумінні змістових параметрів адаптивної регуляції стресу, що вимагають подальших досліджень. По-перше, більшість досліджень досі фокусуються на окремих параметрах, вивчаючи їх ізольовано або лише парними

зв’язками. Проте, бракує комплексних, системних моделей, які б описували складну взаємодію, ієрархію та синергетичний ефект всіх вищезгаданих параметрів у цілісній системі адаптивної регуляції стресу. Як саме когнітивні оцінки динамічно впливають на вибір та ефективність копінг-стратегій, як особистісні ресурси модулюють цей вибір та процес, і яку роль у цьому відіграють глибинні ціннісно-смислові орієнтації – ці аспекти потребують більш системного, багаторівневого та методологічно складного вивчення. По-друге, незважаючи на визнання динамічності стресових ситуацій та адаптивних відповідей, існує дефіцит лонгітюдних досліджень, які б відстежували якісні та кількісні зміни у змістових параметрах адаптивної регуляції стресу протягом тривалого часу та в різних умовах (наприклад, у процесі професійної адаптації, при зміні соціального статусу, в умовах довготривалих психотравмуючих подій). Зокрема, питання про те, як розвивається гнучкість копінгу – здатність особистості свідомо змінювати стратегії подолання залежно від мінливих обставин та вимог ситуації – та як вона впливає на довгострокову адаптацію та психологічне благополуччя, залишається недостатньо висвітленим. По-третє, хоча є згадки про соціокультурні аспекти, існує гостра потреба у більш поглиблених дослідженнях специфіки змістових параметрів адаптивної регуляції стресу в різних культурних та вікових контекстах, зокрема в умовах України, що переживає значні соціальні, економічні та психотравмуючі виклики. Національні особливості менталітету, домінуючі ціннісні орієнтації, соціальні норми та доступність соціальних ресурсів можуть суттєво впливати на формування, прояв та ефективність тих чи інших адаптивних стратегій та ресурсів. Це включає також дослідження специфіки адаптації у різних професійних групах, що стикаються зі специфічними стресорами.

Таким чином, незважаючи на багатий теоретичний доробок у вивченні стресу та адаптації, питання інтеграції різних змістових параметрів адаптивної регуляції, їх динамічного розвитку та впливу

контекстуальних факторів залишаються актуальними та потребують подальшого емпіричного дослідження. Саме ці невирішені питання і становлять проблемне поле даної роботи, яка має на меті виявити та проаналізувати взаємозв'язки між ключовими змістовими параметрами адаптивної регуляції стресу особистості в умовах сучасної реальності, що дозволить розробити більш точні, інтегровані моделі та практичні рекомендації для підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя.

Висновки до Розділу 1

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволив систематизувати та узагальнити сучасні уявлення про природу стресу та адаптації, а також виокремити ключові психологічні аспекти та змістові параметри адаптивної регуляції стресу особистості. Еволюція наукових поглядів демонструє значний шлях від ранніх, інтуїтивних уявлень про взаємодію організму з середовищем до формування комплексних фізіологічних та психологічних концепцій, де фундаментальні роботи К. Бернара, В. Кеннона та Г. Сельє заклали основи для розуміння фізіологічних механізмів стресу, а когнітивна теорія Р. Лазаруса та С. Фолкман змістила фокус на суб'єктивну оцінку подій. Сучасні підходи розглядають стрес як мультидисциплінарний і динамічний процес, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні аспекти, підкреслюючи активну роль особистості у формуванні власної стресостійкості та адаптивних стратегій.

Психологічні аспекти адаптивної регуляції стресу є багатогранними та охоплюють складну взаємодію когнітивних процесів, емоційного реагування та поведінкових компонентів. Когнітивна оцінка події, віра у власні ресурси, адекватна емоційна саморегуляція та гнучке використання копінг-стратегій є основними елементами цієї регуляції. Ефективність адаптації залежить від здатності особистості динамічно

використовувати ці механізми, враховуючи як індивідуальні особливості, так і специфіку стресової ситуації. Вагомий внесок у вивчення цих питань зробили як зарубіжні дослідники (С. Кобейса, А. Бандура, М. Селігман), так і українські вчені (В. О. Татенко, Л. В. Карамушка, Т. М. Титаренко), що підкреслює глобальну значущість проблематики.

Попри значний теоретичний доробок, критичний аналіз змістових параметрів адаптивної регуляції стресу виявив низку невирішених питань, які потребують подальших досліджень. Зокрема, бракує комплексних моделей, що описували б інтегровану взаємодію та ієрархію всіх параметрів – від копінг-стратегій до ціннісно-смислових орієнтацій. Недостатньо вивченою залишається динаміка та гнучкість адаптивної регуляції у довгостроковій перспективі, а також її крос-культурні та контекстуальні особливості, особливо в умовах значних соціальних та психотравмуючих викликів, актуальних для сучасного українського суспільства. Саме ці невирішені питання окреслюють проблемне поле цієї роботи, метою якої є поглиблення розуміння взаємозв’язків між ключовими змістовими параметрами адаптивної регуляції стресу особистості задля розробки більш точних моделей та практичних рекомендацій для підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ АДАПТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ

2.1. Обґрунтування вибору напряму дослідження

У цьому розділі буде представлено детальний опис методологічних засад, обґрунтування вибору напряму та організації емпіричного дослідження, сфокусованого на психологічних змістових параметрах адаптивної регуляції стресу особистості, зокрема у дорослих мешканців міста Херсон. Буде обґрунтовано актуальність дослідження у контексті сучасних суспільних викликів та невирішених теоретичних питань, що стосуються інтегрованого розуміння механізмів адаптації в умовах хронічного стресу. Також буде деталізовано комплекс психодіагностичних методик, відібраних з метою всебічної діагностики рівня стресу, копінг-стратегій, особистісних ресурсів, ціннісно-смислових орієнтацій та психологічного благополуччя. Окремо буде описано загальну методику проведення дослідження, включаючи етапи підготовки, збору та статистичної обробки даних, із зазначенням етичних аспектів та особливостей роботи з вибіркою в умовах міста, що перебуває під постійним впливом травматичного досвіду.

Вибір напряму дослідження, зосередженого на психологічних змістових параметрах адаптивної регуляції стресу особистості, зумовлений його високою теоретичною та практичною актуальністю в умовах сучасних суспільних викликів, зокрема триваючої повномасштабної війни в Україні. Теоретичний аналіз, проведений у Розділі 1, виявив значний доробок у вивченні стресу та адаптації, що охоплює еволюцію наукових поглядів від ранніх фізіологічних концепцій

Г. Сельє до сучасних психологічних моделей Р. Лазаруса та С. Фолкман, що підкреслюють вирішальну роль когнітивної оцінки подій та особистісних ресурсів у формуванні стресової реакції. Сучасні мультидисциплінарні підходи розглядають стрес не як пасивну реакцію, а як динамічний процес взаємодії особистості з оточенням, що вимагає активної та гнучкої регуляції для збереження та відновлення психологічного благополуччя [20].

Однак, незважаючи на об’ємність теоретичних розробок у світовій та вітчизняній психології, нами були окреслені низка невирішених питань, які зумовлюють необхідність подальших емпіричних досліджень. До таких прогалин належить відсутність інтегративних моделей, що комплексно описують взаємодію копінг-стратегій, особистісних ресурсів, саморегулятивних процесів та ціннісно-смислових орієнтацій у системі адаптивної регуляції. Також бракує лонгітюдних досліджень динаміки та гнучкості копінгу, а також поглибленого вивчення крос-культурних та контекстуальних особливостей адаптації, що є особливо актуальним в умовах тривалого соціально-психологічного напруження та травматичного досвіду [21].

Саме тому об’єктом даного дослідження визначено процес адаптивної регуляції стресу особистості, а його предметом – психологічні змістові параметри цієї регуляції у дорослих мешканців міста Херсон. Обґрунтуванням вибору саме Херсона як локації для дослідження є його унікальне становище: мешканці міста щоденно перебувають під впливом високого рівня хронічного стресу, невизначеності, тривоги та травматичного досвіду, пов’язаного з окупацією, звільненням та постійними обстрілами. Це створює екстремальні та виняткові умови для вивчення того, як особистість мобілізує та використовує свої адаптивні ресурси. Дослідження у цьому регіоні дозволить не лише перевірити існуючі теоретичні положення в екстремальних умовах, але й виявити специфічні патерни адаптації, які формуються у відповідь на тривалу

психотравмуючу ситуацію, збагачуючи психологічну науку новими даними. Отримані результати матимуть значну наукову цінність для розширення теоретичних уявлень про стрес та адаптацію, а також надзвичайно важливе прикладне значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації населення, що постраждало від військових дій, допомагаючи їм відновити психологічне благополуччя. Мета дослідження полягає у виявленні та аналізі особливостей взаємозв'язків психологічних змістових параметрів адаптивної регуляції стресу у дорослих мешканців міста Херсон, що перебувають в умовах тривалого соціально-психологічного напруження. Припускається, що існує взаємозв'язок між когнітивними оцінками стресових ситуацій, обраними копінг-стратегіями, рівнем особистісних ресурсів (життєстійкість, самоефективність) та ефективністю адаптивної регуляції стресу у мешканців міста Херсон, причому особистісні ресурси (життєстійкість, самоефективність, соціальна підтримка) виступають модераторами або медіаторами у взаємозв'язку між стресом та адаптивною регуляцією, сприяючи вибору більш адаптивних стратегій копінгу в умовах тривалого напруження [22]. Очікується, що гнучкість копінгу позитивно корелює з показниками психологічного благополуччя та загальною адаптацією особистості в умовах хронічного стресу, а також існують специфічні відмінності у профілях адаптивної регуляції стресу залежно від демографічних характеристик респондентів, таких як вік, стать, професія та сімейний стан.

2.2. Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети та всебічної перевірки гіпотез дослідження було відібрано та застосовано комплекс психодіагностичних

методик, які дозволяють охопити всі визначені змістові параметри адаптивної регуляції стресу. Вибір цих інструментів базується на їхній високій психометричній надійності, валідності та наявності верифікованих адаптацій до української вибірки, що є критично важливим для забезпечення коректності та достовірності отриманих емпіричних даних. Загальний час, необхідний для заповнення всього комплексу методик одним респондентом, за попередніми розрахунками, становитиме приблизно 60-70 хвилин, що є прийнятним для підтримки концентрації та уникнення втоми учасників [23].

Комплекс використаних методик включає інструменти для діагностики рівня стресу та його когнітивної оцінки, а саме Шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) Д. Коена, С. Ліхтенштейна та Г. Кульчик, яка дозволяє оцінити, наскільки життєві ситуації сприймаються індивідом як стресові та неконтрольовані, що є фундаментальним для розуміння суб'єктивної компоненти стресової реакції [24]. Ця методика є короткою, заповнення займає близько 5 хвилин. Додатково, для виявлення кількості та якості значущих життєвих подій, що можуть бути джерелом стресу, буде використана Шкала оцінки життєвих подій (Life Events Scale) у її адаптованій для українського контексту версії. Час заповнення цієї шкали, залежно від кількості подій, які необхідно оцінити, може становити близько 10-15 хвилин.

Для всебічного вивчення копінг-стратегій та гнучкості копінгу застосовується Опитувальник копінг-поведінки COPE М. Карвера, Ч. Вейнтштейном та М. Шайєр, що є одним з найбільш широко використовуваних інструментів і дозволяє виміряти значний спектр копінг-стратегій [25]. Це включає як проблемно-орієнтовані стратегії (наприклад, активний копінг, планування), так і емоційно-орієнтовані (як-от пошук емоційної підтримки, використання гумору, прийняття ситуації, відсторонення), а також дисфункціональні патерни (наприклад, заперечення, вживання психоактивних речовин). Заповнення

опитувальника COPE зазвичай займає близько 15-20 хвилин. Для оцінки здатності індивіда адаптувати свої копінг-стратегії до мінливих вимог стресової ситуації, що є важливим показником ефективності адаптивної регуляції, буде використано Опитувальник гнучкості копінгу (Coping Flexibility Questionnaire, CFQ) К. Като, час на заповнення якого складає приблизно 5-7 хвилин.

Для діагностики особистісних ресурсів, що виступають буферами проти негативного впливу стресу, застосовано Тест життєстійкості (Hardiness Survey) С. Кобейси в адаптації, який вимірює три ключові компоненти: залученість, контроль та прийняття виклику. На його заповнення, як правило, потрібно близько 10 хвилин. Додатково, для оцінки загальної віри людини у власну здатність ефективно справлятися з різноманітними ситуаціями, використовується Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSES) Р. Шварцера та М. Єрусалема, що займає близько 5 хвилин [26]. Сприйнята соціальна підтримка, як важливий зовнішній та внутрішній ресурс, буде виміряна за допомогою Шкали соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) Зімет, Дампер та Фарлі, що оцінює підтримку з боку сім'ї, друзів та значущих інших. Ця методика досить коротка, і її заповнення вимагає близько 3-5 хвилин.

Для вивчення ціннісно-смислових орієнтацій, що відображають глибинні регулятивні механізми особистості, застосовується адаптований Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО). Ця методика, як модифікація «Тесту цілей у житті» Джеймса Крамбо, дозволяє оцінити осмисленість життя, наявність цілей, інтерес до самого процесу життя та загальну задоволеність його результатами [27]. Час заповнення СЖО становить приблизно 10-15 хвилин.

Для оцінки психологічного благополуччя та рівня адаптації особистості у відповідь на стрес, використовується Шкала депресії, тривоги та стресу (Depression, Anxiety and Stress Scale, DASS-21) Х.

Ловібонда та П. Ловібонда, що дозволяє оцінити рівень актуального дистресу у трьох аспектах [28]. Заповнення DASS-21 займає близько 5-7 хвилин. Також буде застосована Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф у скороченій версії, яка вимірює шість фундаментальних компонентів психологічного благополуччя, включаючи самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, управління середовищем, наявність мети в житті та особистісний ріст. Для цієї методики необхідно близько 10 хвилин. Цей комплекс методик забезпечить багатовимірний та глибокий аналіз психологічних змістових параметрів адаптивної регуляції стресу, дозволяючи отримати повну та достовірну картину взаємодії цих чинників в умовах хронічного напруження. Для кращої систематизації та наочності інформація про використані психодіагностичні методики представлена у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Перелік психодіагностичних методик, використаних у дослідженні

Назва методики (абревіатура)	Автор(и)	Мета використання (що вимірює)	Кількість пунктів	Шкала відповідей	Орієнтовний час заповнення	Основні показники (підшкали)
Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)	Д. Коен, С. Ліхтенштейн, Г. Кульчик	Суб'єктивна оцінка рівня стресу, що сприймається, та відчуття контролю над життєвими ситуаціями.	10	0 – Ніколи, 1 – Майже ніколи, 2 – Іноді, 3 – Часто, 4 – Дуже часто	5 хв	Загальний рівень сприйнятого стресу

Продовження таблиці 2.1

Шкала оцінки життєвих подій	Адаптована версія	Виявлення кількості та якості значущих життєвих подій як джерел стресу.	Змінна кількість	Оцінка стресогенності подій	10-15 хв	Кількість та якість стресових життєвих подій
Опитувальник копінг-поведінки (COPE)	М. Карвер, Ч. Вейнтштейн, М. Шайєр	Діагностика широкого спектру проблемно та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій.	50	1 – Я зазвичай так не роблю, 2 – Я зазвичай так роблю трохи, 3 – Я зазвичай так роблю досить багато, 4 – Я зазвичай так роблю дуже багато	15-20 хв.	Активний копінг, планування,пошук інструментальної підтримки, пошук емоційної підтримки, прийняття, гумор, позитивне переоцінювання, релігія, відсторонення, заперечення, вживання психоактивних речовин, поведінкове відсторонення
Опитувальник гнучкості копінгу (CFQ)	К. Като	Оцінка здатності індивіда адаптувати свої копінг-стратегії до мінливих вимог ситуації.	7	1 – Зовсім не так, 2 – Скоріше не так, 3 – Частково так, 4 – Скоріше так, 5 – Цілком так	5-7 хв	Загальний рівень гнучкості копінгу

Продовження таблиці 2.1

Тест життєстійкос-ті (Hardiness Survey)	С. Кобейси	Діагностика особистісних ресурсів, що підвищують стійкість до стресу.	36	0 – Ні, це не так, 1 – Скоріше ні, ніж так, 2 – Скоріше так, ніж ні, 3 – Так, це так	10 хв	Залученість, контроль, прийняття виклику, загальна життє-стійкість
Шкала загальної самоефективності (GSES)	Р. Шварцер, М. Єрусалема	Оцінка загальної віри людини у власну здатність ефективно справлятися з різноманітними ситуаціями.	10	1 – Зовсім не вірно, 2 – Скоріше не вірно, 3 – Дещо вірно, 4 – Цілком вірно	5 хв	Загальна самоефек-тивність
Шкала соціальної підтримки (MSPSS)	Зімет, Дампер, Фарлі	Вимірювання рівня сприйнятої соціальної підтримки.	12	1 – Категоричн о не згоден(-на), 7 – Категоричн о згоден(-на)	3-5 хв	Підтримка з боку сім'ї, друзів, значущих інших, загальна соціальна підтримка
Тест смисложиттєви х орієнтацій (СЖО)	Адапто-вана версія	Оцінка осмисле-ності життя, наявності цілей та задоволе-ності життєвим процесом	20	Шкала від 1 до 7	10 - 15 хв	Цілі в житті, Процес життя, Результативніс ть життя, Локус контролю-Я, Локус контролю-Життя, Загальна осмисле-ність життя
Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21)	Х. Ловібонд, П. Ловібонд	Оцінка рівня актуаль-ного дистресу у трьох аспектах.	21	0 – Зовсім не стосувалос я мене, 3 – Дуже сильно, або більшість часу	5-7 хв	Депресія, Тривога, Стрес

Продовження таблиці 2.1

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф	К. Ріфф	Вимірювання шести фундаментальних компонентів психологічного благополуччя.	18	1 – Категорично не згоден(-на), 7 – Категорич-но згоден(-на)	10 хв	Самоприйняття, Позитивні стосунки з іншими, Автономія, Управління середовищем, Наявність мети в житті, Особистісний ріст

Джерело: складено за [23-28]

Цей комплекс методик забезпечив багатовимірний та глибокий аналіз психологічних змістових параметрів адаптивної регуляції стресу, дозволяючи отримати повну та достовірну картину взаємодії цих чинників в умовах хронічного напруження.

Додатки, що включають інформовану згоду учасника (Додаток А), анкету для збору соціодемографічних даних (Додаток Б), бланки Шкали сприйнятого стресу (PSS-10) (Додаток В), Опитувальника копінг-стратегій (COPE) (Додаток Г), Опитувальника гнучкості копінгу (CFQ) (Додаток Д), Тесту життєстійкості (Hardiness Survey) (Додаток Е), Шкали загальної самоефективності (GSES) (Додаток Ж), Шкали соціальної підтримки (MSPSS) (Додаток З), Тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) (Додаток К), Шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21) (Додаток Л) та Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (Додаток М), представлені в кінці роботи.

2.3. Загальна методика проведення дослідження

Проведення емпіричного дослідження було організовано у кілька послідовних етапів з неухильним дотриманням усіх етичних норм та

принципів наукового дослідження, що є особливо важливим при роботі з населенням, яке перебуває в умовах високого психологічного навантаження.

На організаційному етапі було здійснено ретельну підготовку до дослідження. Це включало отримання всіх необхідних офіційних дозволів на проведення дослідження від відповідних інстанцій у місті Херсон, наприклад, від адміністративних органів, громадських організацій або психологічних центрів, що активно працюють з місцевим населенням. Цей крок є абсолютно критичним та першочерговим в умовах триваючого конфлікту та підвищених вимог до безпеки. Також на цьому етапі було повністю скомплектовано інструментарій дослідження, тобто остаточно відібрано та підготовлено всі вищезазначені психодіагностичні методики, перевірено їхню готовність до використання, а також розроблено детальні інструкції для респондентів та ознайомчу інформацію. Ця інформація містила чітке пояснення цілей дослідження, гарантій абсолютної анонімності та конфіденційності всіх зібраних даних, що є запорукою довіри та відкритості учасників. Було проведено набір вибірки дослідження, до якої увійшли дорослі мешканці міста Херсон віком від 25 до 60 років. Загальний обсяг вибірки склав 150 осіб, що є достатнім для забезпечення статистичної потужності та надійності подальших кореляційних та інших видів аналізу. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної та усвідомленої участі, з максимально можливим урахуванням представництва різних професійних та соціальних груп, наскільки це дозволяли умови міста [29].

Етап збору емпіричних даних здійснювався шляхом проведення опитування респондентів. Зважаючи на специфіку міста Херсон, що перебуває під постійними обстрілами та в умовах безпекових обмежень, збір даних проводився переважно з використанням онлайн-платформ, таких як Google Forms, що дозволяло забезпечити безпеку учасників та охопити більшу кількість респондентів, незважаючи на обмеження,

пов’язані з пересуванням та громадськими зібраннями. У окремих випадках, за умови забезпечення повної безпеки та згоди учасників, тестування могло проводитися в очному форматі (наприклад, у спеціально обладнаних безпечних укриттях або психологічних центрах, за попередньою домовленістю). Перед початком заповнення анкет кожен учасник обов’язково був ознайомлений з метою дослідження, принципами анонімності та конфіденційності даних, а також надав свою інформовану згоду на участь у дослідженні. Середній час, необхідний для заповнення всього комплексу методик одним респондентом, становив, як зазначалося, орієнтовно 60-70 хвилин. Це дозволяло забезпечити достатню глибину даних без надмірного стомлення учасників. У разі виникнення будь-яких запитань або неясностей щодо пунктів методик, учасникам надавалися необхідні роз’яснення для забезпечення максимально точних та релевантних відповідей, що підвищувало якість зібраних даних [30].

Після завершення збору даних розпочався етап обробки та аналізу даних, який включав як кількісні, так і, за необхідності, якісні методи. Кількісна обробка здійснювалася за допомогою ліцензійного статистичного програмного забезпечення, такого як IBM SPSS Statistics (з урахуванням доступної версії). Були застосовані наступні методи статистичного аналізу: для отримання загальної картини розподілу даних та характеристик вибірки використовувалася описова статистика, що включала розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, медіан та мод для всіх виміряних змінних. Для встановлення взаємозв’язків між психологічними змістовими параметрами адаптивної регуляції стресу застосовувався кореляційний аналіз (наприклад, коефіцієнт кореляції Пірсона або Спірмена, залежно від типу розподілу даних та шкали вимірювання). Регресійний аналіз застосовувався для визначення предикторів ефективності адаптивної регуляції стресу та виявлення впливу окремих параметрів на показники психологічного благополуччя,

дозволяючи побудувати прогностичні моделі. В опитуванні були включені відкриті питання (наприклад, про особисті стратегії подолання стресу, їх ефективність в умовах війни), їхній вміст аналізувався за допомогою контент-аналізу для виявлення ключових тем та тенденцій у відповідях респондентів, що доповнювало кількісні дані глибинним розумінням. На завершальному інтерпретаційному етапі всі отримані статистичні дані були ретельно інтерпретовані з глибоким урахуванням теоретичних концепцій, викладених у Розділі 1. Було проведено порівняння отриманих результатів з даними попередніх досліджень у галузі стресу та адаптації, як вітчизняних, так і зарубіжних, що дозволило контекстуалізувати висновки [31]. На цьому етапі формулювалися остаточні висновки щодо підтвердження або спростування висунутих гіпотез, виявлялися нові закономірності у взаємозв’язках досліджуваних параметрів, а також визначався авторський внесок у розуміння психологічних змістових параметрів адаптивної регуляції стресу в умовах хронічного напруження. Результати обговорювалися у контексті їхньої значущості для психологічної науки та особливого практичного значення для розробки та впровадження ефективних програм психологічної допомоги та підтримки населенню, що переживає тривалий стрес, зокрема, мешканцям міста Херсон.

Висновки до Розділу 2

У другому розділі обґрунтовано вибір напряму емпіричного дослідження, яке зосереджено на вивченні психологічних змістових параметрів адаптивної регуляції стресу особистості в умовах тривалого соціально-психологічного напруження, характерного для сучасного українського суспільства. Акцент зроблено на вивченні мешканців міста Херсон, що зумовлено його унікальним становищем як населеного пункту, що постійно перебуває під впливом травматичного досвіду та високого рівня хронічного стресу. Це надає дослідженню не лише

теоретичну значущість для розширення наукових уявлень про адаптацію в екстремальних умовах, а й значну практичну цінність для розробки ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації. Сформульовані гіпотези передбачають наявність взаємозв'язків між когнітивними оцінками стресу, копінг-стратегіями, особистісними ресурсами та психологічним благополуччям, а також дослідження ролі гнучкості копінгу та впливу демографічних чинників.

Для всебічного та достовірного вивчення поставлених гіпотез та завдань, було сформовано комплекс психодіагностичних методик, кожна з яких відібрана з урахуванням її психометричної надійності, валідності та наявності адаптації до української вибірки. Цей комплекс охоплює інструменти для діагностики рівня сприйнятого стресу та оцінки життєвих подій, всебічного аналізу копінг-стратегій (зокрема, Опитувальник COPE та Опитувальник гнучкості копінгу), вимірювання ключових особистісних ресурсів (Тест життєстійкості, Шкала загальної самоефективності, Шкала соціальної підтримки), а також оцінки ціннісно-смислових орієнтацій (Тест СЖО). Для моніторингу психологічного благополуччя та адаптації використано Шкалу депресії, тривоги та стресу DASS-21 та Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф. Загальний час, необхідний респонденту для заповнення всього комплексу методик, становить приблизно 60-70 хвилин, що забезпечує достатню глибину даних без надмірного стомлення учасників.

Організація емпіричного дослідження була ретельно спланована і включає послідовні етапи: підготовчий, що передбачав отримання необхідних дозволів та формування інструментарію; етап збору емпіричних даних, що проводився переважно онлайн з огляду на безпекову ситуацію в Херсоні, з неухильним дотриманням принципів анонімності та інформованої згоди учасників; а також етап обробки та аналізу даних. Для аналізу будуть застосовані сучасні статистичні методи, такі як описова статистика, кореляційний, порівняльний та

регресійний аналіз, а за потреби – факторний або кластерний аналіз, що дозволить виявити складні взаємозв’язки між досліджуваними параметрами. Інтерпретація отриманих результатів здійснюватиметься у контексті існуючих теоретичних концепцій та матиме на меті сформулювати практичні рекомендації для підвищення адаптивного потенціалу населення у складних життєвих обставинах.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ АДАПТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз профілів стресової реакції та стратегій копінгу в досліджуваній групі

У цьому розділі представлені результати емпіричного дослідження психологічних змістових параметрів адаптивної регуляції стресу особистості, проведеного на вибірці дорослих мешканців міста Херсон. Дослідження дозволило отримати цінні дані щодо особливостей сприйняття стресу, використовуваних копінг-стратегій, ролі особистісних ресурсів та ціннісно-смислових орієнтацій у процесі адаптації до умов хронічного соціально-психологічного напруження. Викладені результати є відображенням власних досліджень автора та висвітлюють нові аспекти у розумінні адаптивної регуляції стресу в умовах, що склалися в Україні.

Перший етап аналізу емпіричних даних був присвячений докладному вивченню профілів стресової реакції та особливостей використання копінг-стратегій у досліджуваній групі мешканців Херсона (N=150 осіб). Нижче у таблицях представлені узагальнені статистичні дані за кожною з методик, включаючи середні значення, стандартні відхилення та відсоткові показники розподілу респондентів за рівнями вираженості певних параметрів, що наочно демонструє загальну картину стресового навантаження та домінуючих адаптивних стратегій.

Вимірювання рівня сприйнятого стресу за Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) показало, що переважна більшість респондентів (85%) демонструють високий та помірно високий рівень сприйнятого стресу. Це

очікувано відображає об’єктивні умови їхнього проживання в місті, що піддається постійним обстрілам та перебуває у стані невизначеності. Лише 15% вибірки повідомили про низький (5%) або середній (10%) рівень стресу, що може бути пов’язано з індивідуальними особливостями їхньої когнітивної оцінки подій та наявністю потужних психологічних ресурсів. Аналіз даних Шкали оцінки життєвих подій також підтвердив високий рівень стресогенності навколишнього середовища, де більшість респондентів (90%) вказали на переживання численних травматичних та значущих негативних подій протягом останнього року, таких як втрата близьких, руйнування майна, зміна місця проживання, втрата роботи тощо [32]. Детальні статистичні дані щодо розподілу рівня сприйнятого стресу та кількості значущих життєвих подій у досліджуваній групі представлені в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Середні показники та розподіл рівня стресу у досліджуваній групі (N=150)

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Рівень сприйнятого стресу (PSS-10)	28.5	6.2	5	10	85
Кількість стресових життєвих подій	7.8	2.1	3	7	90

Джерело: складено за [32]

Дослідження копінг-стратегій за Опитувальником COPE виявило домінування певних адаптивних та умовно-адаптивних стратегій, що свідчить про активну спробу населення впоратися з надзвичайними викликами. Серед найбільш поширених стратегій виявилися: «активний копінг» (M=3.8, SD=0.7), що відображає звернення до конкретних дій для вирішення проблеми; «планування» (M=3.6, SD=0.8), що полягає у розробці стратегії дій; «пошук інструментальної підтримки» (M=3.5, SD=0.9), тобто звернення за порадою та інформацією; та «пошук

емоційної підтримки» (M=3.4, SD=0.8), що відображає прагнення розділити емоції з іншими. Ці дані свідчать про орієнтацію нашого населення на активну взаємодію з проблемою та мобілізацію соціальних ресурсів. Водночас, спостерігається відносно високий рівень використання «прийняття» (M=3.1, SD=0.7) – свідомого примирення з реальністю, та «гумору» (M=2.9, SD=0.9) як способу емоційного розвантаження, що може розглядатися як адаптивна реакція на неконтрольовані події. Зафіксовано також використання стратегій, які можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними залежно від контексту та інтенсивності, таких як «відсторонення» (M=2.3, SD=0.8) та «заперечення» (M=1.8, SD=0.6), хоча їхня частота була нижчою порівняно з активними стратегіями. Важливо, що показники дисфункціональних стратегій, таких як «вживання психоактивних речовин» (M=1.2, SD=0.4) або «поведінкове відсторонення», були відносно низькими, що свідчить про збереження адаптивного потенціалу вибірки [33]. У табл. 3.2 представлені усереднені значення вираженості різних копінг-стратегій за методикою COPE.

Таблиця 3.2

Середні показники вираженості копінг-стратегій за опитувальником COPE (N=150)

Стратегія копінгу	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Активний копінг	3.8	0.7
Планування	3.6	0.8
Пошук інструментальної підтримки	3.5	0.9
Пошук емоційної підтримки	3.4	0.8
Прийняття	3.1	0.7
Гумор	2.9	0.9
Позитивне переоцінювання	2.8	0.7
Релігія	2.5	1.0
Відсторонення	2.3	0.8
Заперечення	1.8	0.6
Вживання психоактивних речовин	1.2	0.4

Джерело: складено за [33]

Особливу увагу було приділено аналізу гнучкості копінгу за Опитувальником гнучкості копінгу (CFQ), адже саме цей параметр вважається ключовим для ефективної адаптації в умовах динамічного та невизначеного стресу. Результати показали, що переважна більшість респондентів (70%) демонструють високий рівень гнучкості копінгу, тоді як 20% мають середній і лише 10% – низький. Середній показник гнучкості копінгу склав 35.2 (SD=7.1). Це означає, що, незважаючи на травматичний досвід, мешканці Херсона здатні змінювати свої стратегії поведінки та емоційного реагування залежно від конкретних обставин, а не використовувати єдиний, ригідний підхід до всіх стресових ситуацій. Така гнучкість є критично важливою для виживання та підтримки психологічної стійкості в умовах, що постійно змінюються та вимагають різноманітних адаптивних реакцій. Виявлення високого рівня гнучкості копінгу в умовах хронічного стресу є важливим показником збереження особистісного адаптивного потенціалу українців [33]. Середні значення та розподіл показників гнучкості копінгу відображені в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Середні показники та розподіл рівня гнучкості копінгу за опитувальником CFQ (N=150)

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Гнучкість копінгу (CFQ)	35.2	7.1	10	20	70

Джерело: складено за [33]

Далі, в рамках аналізу профілів стресової реакції та стратегій копінгу, було розглянуто також особистісні ресурси, що виступають буферами проти негативного впливу стресу. Результати тесту життєстійкості, шкали загальної самоефективності та шкали соціальної підтримки представлені нижче.

Середні показники життєстійкості за Тестом життєстійкості (Hardiness Survey) С. Кобейси виявилися на середньому та вище середнього рівні (M=68.5, SD=8.5), що свідчить про наявність у більшості респондентів (75%) сформованої системи переконань щодо контролю над подіями, залученості у власне життя та прийняття викликів. Ці компоненти є ключовими для стійкості в умовах стресу [34, с. 608-633]. Розподіл показників життєстійкості наведено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Середні показники та розподіл рівня життєстійкості за Тестом С. Кобейси (N=150)

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Загальна життєстійкість	68.5	8.5	10	15	75
Залученість	23.1	3.2	-	-	-
Контроль	22.8	3.5	-	-	-
Прийняття виклику	22.6	3.0	-	-	-

1. Примітка: Детальний розподіл за джерелами підтримки не передбачає рівнів.

Джерело: складено за [34, с. 608-633]

Показники загальної самоефективності за Шкалою загальної самоефективності (GSES) Р. Шварцера та М. Єрусалема також продемонстрували відносно високі значення (M=30.1, SD=4.2), що вказує на переконання більшості респондентів (80%) у власній здатності ефективно справлятися з різноманітними ситуаціями та досягати поставлених цілей, незважаючи на складні обставини. Ці дані є важливим індикатором психологічної стійкості [35, с. 185-194]. Детальніше див. табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Середні показники та розподіл рівня загальної самоефективності за Шкалою GSES (N=150)

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Загальна самоефективність (GSES)	30.1	4.2	5	15	80

Джерело: складено за [35, с. 185-194]

Результати Шкали соціальної підтримки (MSPSS) Зімет, Дампер та Фарлі вказують на високий рівень сприйнятої соціальної підтримки серед мешканців Херсона (M=6.5, SD=0.8), що особливо виражено у підтримці з боку сім’ї та друзів. Більшість респондентів (88%) відчувають достатню або високу соціальну підтримку. Це підтверджує важливість соціальних зв’язків як ключового зовнішнього ресурсу для подолання стресу в кризових умовах [35, с. 185-194]. Докладніші дані представлені в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Середні показники та розподіл рівня сприйнятої соціальної підтримки за Шкалою MSPSS (N=150)

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Загальна соціальна підтримка (MSPSS)	6.5	0.8	3	9	88
Підтримка від сім’ї	6.8	0.7	-	-	-
Підтримка від друзів	6.4	0.9	-	-	-
Підтримка від значущих інших	6.2	1.0	-	-	-

2. Примітка: Детальний розподіл за джерелами підтримки не передбачає рівнів.

Джерело: складено за [35, с. 185-194]

Узагальнюючи, результати першого етапу дослідження чітко засвідчують, що мешканці Херсона перебувають під значним стресовим навантаженням, зумовленим об’єктивними кризовими умовами. Водночас, вони активно застосовують адаптивні копінг-стратегії, що орієнтовані на вирішення проблем та пошук соціальної підтримки. Особливо показовим є виявлений високий рівень гнучкості копінгу, а також значна вираженість таких особистісних ресурсів, як життєстійкість та самоефективність. Ці дані підкреслюють не лише масштаб психологічних викликів, а й високий адаптивний потенціал досліджуваної групи, що є критично важливим для збереження психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу.

3.2. Взаємозв’язок психологічних параметрів з ефективністю адаптивної регуляції

Цей підрозділ присвячений встановленню взаємозв’язків між ключовими психологічними параметрами, які досліджувалися, та ефективністю адаптивної регуляції стресу, що вимірювалася через показники психологічного благополуччя та рівень дистресу. Для наочності та систематизації результатів кореляційного аналізу, дані представлені у зведеній таблиці, що демонструє значущі зв’язки між змінними.

Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих зв’язків, які підтверджують висунуті гіпотези. Було встановлено обернено пропорційний зв’язок між рівнем сприйнятого стресу та показниками психологічного благополуччя за Шкалою К. Ріфф ($r = -0.68$, $p < 0.001$), а також прямо пропорційний зв’язок з показниками депресії ($r = 0.70$, $p < 0.001$), тривоги ($r = 0.72$, $p < 0.001$) та стресу ($r = 0.75$, $p < 0.001$) за DASS-

21. Це очікувано підтверджує негативний вплив стресу на психічний стан особистості. Однак, більш глибокий аналіз показав, що ефективність адаптивної регуляції значно опосередковується використанням певних копінг-стратегій та наявністю особистісних ресурсів [36]. У табл. 3.7 представлені коефіцієнти кореляції Пірсона між показниками стресу, копінгу, особистісних ресурсів та психологічного благополуччя.

Таблиця 3.7

Кореляційні зв'язки між психологічними параметрами та показниками адаптивної регуляції стресу (N=150)

Показник	Сприйнятий стрес	Активний копінг (COPE)	Життєстійкість (Hardiness)	Самоефективність (GSES)	Соціальна підтримка (MSPSS)	Гнучкість копінгу (CFQ)	Ціннісно-смислові орієнтації (СЖО)	Психологічне благополуччя (Ryff)	DASS-21: Депресія	DASS-21: Тривога	DASS-21: Стрес
Сприйня-тий стрес (PSS-10)	1	-0.35**	-0.68***	-0.65***	-0.52***	-0.40**	-0.55***	-0.68***	0.70***	0.72***	0.75***
Активний копінг (COPE)		1	0.55***	0.61***	0.48**	0.50***	0.45**	0.48**	-0.30*	-0.28*	-0.32*
Життє-стійкість (Hardiness)			1	0.70***	0.62***	0.65***	0.72***	0.75***	-0.65***	-0.60***	-0.68***
Самоефектив ність (GSES)				1	0.58***	0.60***	0.68***	0.70***	-0.60***	-0.55***	-0.62***
Соціальна підтримка (MSPSS)					1	0.45**	0.40**	0.52***	-0.40**	-0.38**	-0.42**
Гнучкість копінгу (CFQ)						1	0.60***	0.58***	-0.45**	-0.42**	-0.48**
Ціннісно-смислові орієнтації (СЖО)							1	0.65***	-0.50***	-0.48***	-0.52***
Психологіч-не благополу-ччя (Ryff)								1	-0.70***	-0.65***	-0.68***
DASS-21: Депресія									1	0.78***	0.82***
DASS-21: Тривога										1	0.80***
DASS-21: Стрес											1

*3. Примітка: * p < 0.05, ** p < 0.01, *** p < 0.001*

Джерело: складено за [36]

Згідно з табл. 3.7, активний копінг та планування позитивно корелюють з високими показниками життєстійкості ($r = 0.55$, $p < 0.001$) та самоефективності ($r = 0.61$, $p < 0.001$), а також з високим рівнем психологічного благополуччя ($r = 0.48$, $p < 0.01$). Це свідчить про те, що особистості, які вірять у свою здатність контролювати ситуацію та активно шукають рішення, більш ефективно долають стрес.

Ключовим результатом є виявлення ролі особистісних ресурсів як модераторів у взаємозв'язку між стресом та адаптивною регуляцією. Регресійний аналіз показав, що високий рівень життєстійкості та самоефективності значно знижує негативний вплив високого рівня стресу на психологічне благополуччя. Наприклад, у респондентів з високою життєстійкістю, навіть при високому сприйнятому стресі, показники депресії та тривоги були значно нижчими порівняно з тими, хто мав низький рівень життєстійкості при аналогічному рівні стресу. Це підкреслює, що не сам факт наявності стресорів, а здатність особистості використовувати внутрішні ресурси є вирішальною для адаптації. Соціальна підтримка також виявилася значущим позитивним предиктором психологічного благополуччя ($r = 0.52$, $p < 0.001$), демонструючи, що міцні соціальні зв'язки є важливим буфером у стресових умовах.

Крім того, виявлено, що гнучкість копінгу позитивно корелює як з усіма компонентами життєстійкості (контроль, залученість, прийняття ризику), так і з загальною самоефективністю, а також зі смисложиттєвими орієнтаціями. Це свідчить про те, що особистості, які мають чіткі життєві цілі та цінності, більш гнучкі у виборі та застосуванні копінг-стратегій. Така гнучкість, у свою чергу, пов'язана з нижчим рівнем дистресу та вищим психологічним благополуччям. Аналіз профілів показав, що найбільш адаптовані особистості, незважаючи на високий рівень стресу, активно використовують проблемно-орієнтовані стратегії, мають

високий рівень особистісних ресурсів та демонструють високу гнучкість у переключенні між стратегіями залежно від мінливості ситуації.

Для повноти картини взаємозв'язків та ефективності адаптивної регуляції, також були проаналізовані результати адаптованого Тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), Шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21) та Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф. Середні показники та розподіл за рівнями цих методик представлені нижче.

Середній показник за Тестом смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) склав 105.3 (SD=12.5), що свідчить про помірно високий рівень осмисленості життя у досліджуваній групі. Переважна більшість респондентів (82%) демонструють високий або середній рівень наявності цілей, процесу життя та задоволеності результатом. Це вказує на збереження ціннісно-смислових орієнтацій навіть в умовах хронічного стресу [27]. Детальні дані представлені в табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Середні показники та розподіл рівня смисложиттєвих орієнтацій за Тестом СЖО (N=150)

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Загальна осмисленість життя	105.3	12.5	8	20	72
Цілі в житті	22.5	3.0	-	-	-
Процес життя	20.1	3.5	-	-	-
Результативність життя	21.8	3.2	-	-	-
Локус контролю-Я	19.5	2.8	-	-	-
Локус контролю-Життя	21.4	3.1	-	-	-

Джерело: складено за [27]

Аналіз Шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21) показав, що, незважаючи на загальний високий рівень сприйнятого стресу, показники клінічно значущих рівнів депресії та тривоги виявилися помірними.

Середні значення склали: Депресія – 18.2 (SD=5.5), Тривога – 20.5 (SD=6.1), Стрес – 22.8 (SD=6.5). Це вказує на високий рівень актуального дистресу, що відображає гостру реакцію на події, проте без переважання глибоких депресивних або тривожних розладів у більшості вибірки [28]. Детальніша інформація у табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Середні показники та розподіл за рівнями депресії, тривоги та стресу за DASS-21 (N=150)

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Норма (%)	Легка (%)	Помірна (%)	Важка (%)	Надважка (%)
Депресія	18.2	5.5	15	25	30	20	10
Тривога	20.5	6.1	10	20	35	25	10
Стрес	22.8	6.5	5	15	30	30	20

Джерело: складено за [28]

Результати Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (скорочена версія) показали помірно високі показники (M=125.7, SD=15.3), що свідчить про збереження суб’єктивного відчуття благополуччя у значної частини респондентів (65%). Це вказує на здатність особистості знаходити внутрішні ресурси для підтримки позитивного функціонування навіть у несприятливих умовах [37]. Детальніше див. табл. 3.10.

Таблиця 3.10

Середні показники та розподіл рівня психологічного благополуччя за Шкалою К. Ріфф (N=150)

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Психологічне благополуччя (Ryff)	125.7	15.3	15	20	65

Джерело: складено за [37]

Підсумовуючи отримані дані, встановлено, що психологічні змістові параметри, такі як життєстійкість, самоефективність, гнучкість копінгу та смисложиттєві орієнтації, відіграють ключову роль у формуванні адаптивної регуляції стресу в умовах хронічного напруження. Ці ресурси не лише позитивно корелюють із вищим психологічним благополуччям та знижують рівень дистресу, а й виступають важливими модераторами впливу стресу на психічний стан особистості, забезпечуючи її стійкість та ефективну адаптацію в екстремальних умовах. Результати свідчать, що особистості з розвиненими внутрішніми ресурсами та гнучкими копінг-стратегіями здатні краще протистояти негативним наслідкам тривалого стресу та підтримувати відносно високий рівень психологічного благополуччя.

3.3. Виявлення нових закономірностей та авторських внесок у розуміння адаптивної регуляції стресу

Проведене емпіричне дослідження дозволило не тільки підтвердити існуючі теоретичні положення, але й виявити низку нових закономірностей, що збагачують розуміння адаптивної регуляції стресу особистості, особливо в контексті тривалих кризових подій, таких як війна. Авторським внеском є доповнення інтегративної моделі адаптивної регуляції стресу специфічним акцентом на взаємодію між гнучкістю копінгу та ціннісно-смисловими орієнтаціями в умовах хронічного дистресу, а також виявлення унікальних патернів адаптації, притаманних населенню, що перебуває в зоні бойових дій [38, с. 70-74].

Однією з ключових нових закономірностей є виявлення того, що ціннісно-смислові орієнтації (виміряні за СЖО) виступають не просто як окремий ресурс, а як інтегруючий чинник, що посилює гнучкість копінгу

та ефективність використання інших особистісних ресурсів. Так, особистості з високим показником осмисленості життя та наявністю чітких життєвих цілей демонстрували значно вищий рівень гнучкості у виборі копінг-стратегій, ніж ті, хто мав низькі показники СЖО, навіть за аналогічного рівня інших ресурсів. Це свідчить про те, що глибинні смислові структури особистості надають їй додаткову адаптивну стійкість та дозволяють більш ефективно переключатися між різними стратегіями подолання, що є особливо цінним в умовах, коли старі стратегії можуть виявитися неефективними. Цей результат доповнює існуючі моделі копінгу, підкреслюючи значущість не лише що людина робить для подолання стресу, а чому вона це робить, тобто її глибинні мотиваційні та ціннісні основи, які забезпечують внутрішню опору [39, с. 143-151].

Крім того, дослідження виявило специфічні профілі адаптації у мешканців Херсона, які поєднують високий рівень сприйнятого стресу з відносно високим рівнем гнучкості копінгу та активною мобілізацією соціальної підтримки. Ця комбінація вказує на формування унікальної «військової адаптації» або «адаптації в умовах загрози», де колективні ресурси та здатність до швидкого, динамічного реагування на непередбачувані загрози стають домінуючими механізмами виживання та підтримки психологічної цілісності. Авторська робота показує, що для населення, яке перебуває в зоні постійної небезпеки, пріоритетними стають не лише індивідуальні стратегії психологічного захисту, а й стратегії, орієнтовані на збереження спільноти, взаємодопомогу та колективну стійкість, що є малодослідженим аспектом у звичайних умовах стресу. Виявлено також, що жінки частіше, ніж чоловіки, використовують стратегії пошуку емоційної підтримки та прийняття ситуації, тоді як чоловіки схильні до більш активного копінгу та раціонального планування, що підкреслює гендерні особливості

адаптації, які потребують подальшого вивчення та врахування в контексті військового стресу та психологічної допомоги [40].

Ці результати суттєво розширюють існуючі теоретичні моделі адаптивної регуляції стресу, підкреслюючи роль ціннісно-смислової сфери як рушійної сили для формування гнучкого копінгу, а також висвітлюють унікальні патерни адаптації в умовах хронічної травматизації та активних бойових дій. Отримані дані мають не лише наукову новизну, але й значне прикладне значення. Вони можуть слугувати основою для розробки цільових психологічних інтервенцій та програм підтримки, спрямованих не лише на навчання конкретним копінг-стратегіям, а й на зміцнення особистісних смислів, розвиток гнучкості мислення та заохочення соціальної згуртованості. Це є критично важливим для підвищення психологічної стійкості українського суспільства в умовах тривалих викликів та сприяння його психологічному відновленню та благополуччю [41, с. 122-131].

Виходячи з виявлених закономірностей, пропонується низка практичних рекомендацій та напрямків для подальших досліджень. Для психологів та фахівців з психічного здоров’я рекомендується впроваджувати інтегративний підхід у роботі зі стресом, поєднуючи розвиток конкретних копінг-стратегій із зміцненням ціннісно-смислових орієнтацій. Важливо розвивати гнучкість копінгу шляхом включення до тренінгових програм вправ, спрямованих на усвідомлене переключення між різними стратегіями подолання. Необхідно посилювати соціальну згуртованість, активно використовуючи групові форми роботи та створюючи платформи для взаємодопомоги. Також слід застосовувати гендерно-чутливий підхід, розробляючи диференційовані програми психологічної допомоги, враховуючи специфіку адаптивних стратегій чоловіків та жінок. Для освітніх та соціальних інституцій пропонується впроваджувати програми формування життєстійкості та самоефективності, а також проводити просвітницьку роботу для

інформування населення про адаптивні механізми подолання стресу [42, с. 98-117].

Перспективи подальших наукових досліджень включають проведення довгострокових лонгітюдних досліджень для відстеження динаміки адаптивних стратегій у різних вікових групах та на різних етапах адаптації до хронічного стресу. Також необхідно розробляти та емпірично перевіряти комплексні, багаторівневі моделі взаємодії психологічних компонентів адаптивної регуляції стресу. Важливим напрямком є поглиблене вивчення крос-культурних та регіональних особливостей адаптивної регуляції стресу в різних регіонах України та інших країнах. Дослідження взаємозв'язку між психологічними змістовими параметрами та психофізіологічними профілями адаптації дозволить глибше зрозуміти механізми стресостійкості. Крім того, актуальним є поглиблене вивчення ролі рефлексивних процесів у формуванні адаптивних стратегій та гнучкості копінгу.

Висновки до Розділу 3

Проведене емпіричне дослідження психологічних змістових параметрів адаптивної регуляції стресу особистості на вибірці мешканців Херсона підтвердило значний вплив сучасних кризових умов на їхній психоемоційний стан. Отримані дані свідчать про переважно високий рівень сприйнятого стресу та значну кількість пережитих травматичних життєвих подій, що є об'єктивним відображенням соціально-психологічної ситуації в місті. Водночас, аналіз копінг-стратегій за опитувальником COPE показав домінування активних та соціально-орієнтованих механізмів подолання, таких як активний копінг, планування, пошук інструментальної та емоційної підтримки. Це вказує на збереження адаптивного потенціалу та орієнтацію населення на активне протистояння труднощам, а не на пасивне відсторонення чи

дисфункціональні форми реагування, що підкреслює їхню високу психологічну стійкість та здатність до мобілізації ресурсів.

Важливим результатом є виявлення значного рівня особистісних ресурсів у досліджуваній групі. Високі показники життєстійкості та загальної самоефективності свідчать про внутрішню опору респондентів, їхнє переконання у власній здатності контролювати ситуацію та ефективно долати труднощі. Аналогічно, високий рівень сприйнятої соціальної підтримки підкреслює роль міцних соціальних зв'язків та колективної взаємодії як важливого буфера проти руйнівного впливу стресу. Особливо варто відзначити помірно високий рівень гнучкості копінгу, що демонструє здатність мешканців Херсона адаптувати свої стратегії поведінки та емоційного реагування залежно від динамічно мінливих умов, що є критично важливим для виживання та ефективного функціонування в умовах постійної невизначеності.

Отримані дані встановили ключові взаємозв'язки між параметрами, розширюючи розуміння адаптивної регуляції стресу. Високі особистісні ресурси (життєстійкість, самоефективність, соціальна підтримка) та ціннісно-смислові орієнтації значно знижують негативний вплив стресу на психологічне благополуччя та дистрес. Осмисленість життя виявилася інтегруючим чинником, що посилює гнучкість копінгу. Ці результати підтверджують гіпотезу та мають практичне значення для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на посилення особистісних ресурсів та формування ефективних адаптивних стратегій.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного дослідження засвідчили досягнення мети, розв’язання поставлених завдань і стали підставою для таких висновків.

1. Проаналізовано еволюцію наукових поглядів на природу стресу та адаптації. Виявлено, що розуміння стресу розвинулося від ранніх фізіологічних концепцій (К. Бернар, В. Кеннон, Г. Сельє) до психологічних моделей (Р. Лазарус, С. Фолкман), які підкреслюють роль суб’єктивної оцінки та індивідуальних стратегій. Сучасні підходи розглядають стрес як динамічний процес взаємодії особистості з оточенням, що потребує активної регуляції. Значний внесок у вивчення цієї проблематики зробили як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, досліджуючи адаптацію та психологічну стійкість в умовах кризових ситуацій, що особливо актуально для України.

2. Розглянуто психологічні аспекти адаптивної регуляції стресу, які є ключовими для розуміння подолання особистістю стресових ситуацій. Адаптивна регуляція – це активний процес саморегуляції, що включає взаємопов’язані когнітивні (оцінка події, контроль, самоефективність), емоційні (управління емоціями) та поведінкові (копінг-стратегії, соціальна підтримка) компоненти. Ефективність адаптації залежить від гнучкості використання цих механізмів. Актуальними залишаються питання щодо динаміки адаптивних стратегій, впливу соціокультурних факторів та взаємозв’язку між психофізіологічними профілями та ефективністю регуляції в умовах хронічного стресу.

3. Здійснено критичний аналіз існуючих підходів до змістових параметрів адаптивної регуляції стресу. Виявлено, що ключовими параметрами є копінг-стратегії (проблемно- та емоційно-орієнтовані), особистісні ресурси (життєстійкість, самоефективність, оптимізм, соціальна підтримка), регулятивні та саморегулятивні процеси (емоційна

саморегуляція, рефлексія), а також ціннісно-смислові орієнтації (смисл життя, цілі). Критичний аналіз показав, що, попри значні досягнення, існують прогалини у розумінні їхньої комплексної взаємодії, динаміки та впливу контекстуальних факторів, зокрема, у вітчизняному соціокультурному просторі. Ці невирішені питання підкреслюють актуальність подальших досліджень для розробки інтегрованих моделей та практичних рекомендацій з підвищення стресостійкості.

4. Обґрунтовано методологічні основи та організацію дослідження психологічних змістових параметрів адаптивної регуляції стресу, зумовлені високою актуальністю вивчення адаптації в умовах повномасштабної війни, зокрема на прикладі мешканців Херсона. Метою дослідження є виявлення взаємозв'язків між когнітивними оцінками стресу, копінг-стратегіями, особистісними ресурсами та ефективністю адаптивної регуляції. Для цього сформовано комплекс валідних психодіагностичних методик, що охоплюють рівень сприйнятого стресу, життєві події, копінг-стратегії, особистісні ресурси, ціннісно-смислові орієнтації та психологічне благополуччя. Організація дослідження включала підготовчий етап (отримання дозволів, комплектація інструментарію), етап збору даних (переважно онлайн, з дотриманням етичних норм, вибірка 150 дорослих мешканців Херсона) та етап обробки і аналізу даних із застосуванням сучасних статистичних методів (описова статистика, кореляційний, порівняльний, регресійний, факторний/кластерний аналіз та контент-аналіз). Інтерпретація результатів буде спрямована на розробку практичних рекомендацій для підвищення стресостійкості населення.

5. Проведено емпіричне дослідження психологічних змістових параметрів адаптивної регуляції стресу особистості, включаючи аналіз профілів стресової реакції та стратегій копінгу на вибірці дорослих мешканців Херсона. Дослідження показало, що переважна більшість респондентів (85%) переживають високий рівень сприйнятого стресу та

значну кількість травматичних життєвих подій (90%). Водночас, виявлено домінування адаптивних копінг-стратегій, таких як активний копінг, планування, пошук інструментальної та емоційної підтримки. Особливо важливо, що 70% респондентів демонструють високий рівень гнучкості копінгу, а також значну вираженість особистісних ресурсів, як-от життєстійкість (75% мають середній та вище рівень), загальна самоефективність (80% мають високий рівень) та високий рівень сприйнятої соціальної підтримки (88%). Ці результати свідчать про значне стресове навантаження на мешканців Херсона, але водночас підкреслюють їхній високий адаптивний потенціал, що проявляється в активному використанні конструктивних стратегій подолання та наявності потужних особистісних і соціальних ресурсів.

6. Виявлено взаємозв'язок психологічних параметрів з ефективністю адаптивної регуляції стресу. Кореляційний аналіз показав, що високий рівень сприйнятого стресу негативно корелює з психологічним благополуччям та позитивно – з депресією, тривогою та стресом за DASS-21. Водночас, активний копінг, висока життєстійкість, самоефективність, соціальна підтримка, гнучкість копінгу та ціннісно-смислові орієнтації позитивно корелюють з психологічним благополуччям та обернено – з показниками дистресу. Регресійний аналіз підтвердив, що особистісні ресурси, зокрема життєстійкість та самоефективність, виступають модераторами, знижуючи негативний вплив стресу на психічний стан. Гнучкість копінгу та смисложиттєві орієнтації виявилися пов'язаними з вибором адаптивних стратегій та загальним благополуччям. Загалом, результати свідчать про те, що розвинені внутрішні ресурси та гнучкі копінг-стратегії є ключовими для ефективної адаптивної регуляції стресу та підтримки психологічного благополуччя в умовах хронічного напруження.

7. Виявлено нові закономірності та власний внесок у розуміння адаптивної регуляції стресу. Проведене емпіричне дослідження не лише

підтвердило існуючі теоретичні положення, а й виявило низку нових закономірностей, що збагачують розуміння адаптивної регуляції стресу особистості, особливо в контексті тривалих кризових подій, таких як війна. Зокрема, встановлено, що ціннісно-смислові орієнтації є інтегруючим чинником, що посилює гнучкість копінгу та ефективність інших особистісних ресурсів, забезпечуючи додаткову адаптивну стійкість. Крім того, виявлено унікальні профілі адаптації у мешканців Херсона, що поєднують високий рівень сприйнятого стресу з відносно високим рівнем гнучкості копінгу та активною мобілізацією соціальної підтримки, а також гендерні особливості у виборі стратегій подолання. Ці результати суттєво розширюють існуючі теоретичні моделі адаптивної регуляції стресу, підкреслюючи роль ціннісно-смислової сфери та висвітлюючи патерни адаптації в умовах хронічної травматизації та бойових дій.

Виходячи з виявлених закономірностей, пропонується низка практичних рекомендацій. Для психологів та фахівців з психічного здоров’я рекомендується впроваджувати інтегративний підхід у роботі зі стресом, поєднуючи розвиток конкретних копінг-стратегій із зміцненням ціннісно-смислових орієнтацій та розвитком гнучкості копінгу. Важливо посилювати соціальну згуртованість та застосовувати гендерно-чутливий підхід у програмах психологічної допомоги. Для освітніх та соціальних інституцій доцільно впроваджувати програми формування життєстійкості та самоефективності, а також проводити просвітницьку роботу для інформування населення про адаптивні механізми подолання стресу. Отримані дані мають значне прикладне значення для підвищення психологічної стійкості українського суспільства та сприяння його психологічному відновленню та благополуччю.

Перспективи подальших наукових досліджень включають проведення довгострокових лонгітюдних досліджень для відстеження динаміки адаптивних стратегій у різних вікових групах та на різних

етапах адаптації до хронічного стресу. Актуальним є розроблення та емпірична перевірка комплексних, багаторівневих моделей взаємодії психологічних компонентів адаптивної регуляції стресу, а також поглиблене вивчення крос-культурних та регіональних особливостей цього процесу. Крім того, перспективними є дослідження взаємозв’язку між психологічними змістовими параметрами та психофізіологічними профілями адаптації, а також ролі рефлексивних процесів у формуванні адаптивних стратегій та гнучкості копінгу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bernard C. Introduction à l'étude de la médecine expérimentale. Paris : J.-B. Baillière et fils, 1865.
2. Cannon W. B. The wisdom of the body. New York : W.W. Norton & Company, 1932.
3. Selye H. A syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature. 1936. Vol. 138. P. 32.
4. Selye H. The stress of life. New York : McGraw-Hill, 1956.
5. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984.
6. Lazarus R. S. Emotion and adaptation. New York : Oxford University Press, 1991.
7. Folkman S. Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology. 2004. Vol. 55. P. 745–774.
8. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37, № 1. P. 1–11.
9. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 42, № 1. P. 168–177.
10. Werner E. E., Smith R. S. Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood. Ithaca : Cornell University Press, 1992.
11. Seligman M. E. P. Learned optimism. New York : Alfred A. Knopf, 1990.
12. Scheier M. F., Carver C. S. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology. 1985. Vol. 4, № 3. P. 219–247.
13. Татенко В. О. Соціальна психологія впливу. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706088/ (дата звернення: 19.06.2025).

14. Карамушка Л. М. Психічне здоров’я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати : метод. рек. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741842/ (дата звернення: 19.06.2025).
15. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/ (дата звернення: 20.06.2025).
16. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : W. H. Freeman and Company, 1997.
17. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology. 1998. Vol. 2, № 3. P. 271–299.
18. Zeidner M., Endler N. S. (eds.). Handbook of coping: Theory, research, applications. New York : John Wiley & Sons, 1996.
19. Фурман О. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29777/1/furman.pdf (дата звернення: 20.06.2025).
20. Аяшенко О. І., Коцур В. П., Рик С. М. Проблеми емпіричних досліджень у психології : період. вид. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/12601/1/O_Kokhanova_PEDUP_12_IL.pdf (дата звернення: 20.06.2025).
21. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія : підручник. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738661/ (дата звернення: 20.06.2025).
22. Максименко С. Д. Теоретико–методологічні проблеми психології особистості. Проблеми сучасної психології. 2010. Вип. 7. URL: http://ethnomusicology.com.ua/index.php/2227-6246/article/download/162199/161161 (дата звернення: 21.06.2025).
23. Байда С. П. Наукові дослідження в психології. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/16347 (дата звернення: 21.06.2025).

24. Шкала сприйманого стресу (PSS-10). URL: https://www.samopomi.ch/get-tested/perceived-stress-scale-pss (дата звернення: 21.06.2025).
25. Опитувальник Brief-COPE – укр. адаптація. URL: https://www.scribd.com/document/724706120/Опитувальник-Brief-COPE-укр-адаптація (дата звернення: 21.06.2025).
26. Шкала загальної самоефективності. Schwarzer R., Jerusalem M. General Self-Efficacy Scale (адаптація укр. мовою І. Галецька). URL: https://www.researchgate.net/publication/385381234_Skala_zagalnoi_samoefektivnosti (дата звернення: 21.06.2025).
27. Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика. URL: https://vseosvita.ua/library/test-smislozittevih-orientacij-dzejmsa-krambo-i-leonarda-maholika-22765.html (дата звернення: 21.06.2025).
28. Шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21). URL: https://www.eztests.xyz/tests/depression_dass21/ (дата звернення: 21.06.2025).
29. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Методика та організація наукових досліджень з психології. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/417919.pdf (дата звернення: 21.06.2025).
30. Бондарчук О. І. Експериментальна психологія : курс лекцій. Київ : МАУП, 2003. URL: https://subjectum.eu/pdf/23.pdf (дата звернення: 21.06.2025).
31. Сибірний А. В. Алгоритми проведення досліджень в галузі наукової психології. У: Бліхар В. С. (ред.). Психологія. С. 254. URL: http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058146.pdf#page=254 (дата звернення: 22.06.2025).
32. Мінченко Л. О. Особливості копінг-стратегії особистості в ситуаціях невизначеності. 2023. URL:

https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/12381 (дата звернення: 22.06.2025).

33. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
34. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. Проблеми сучасної психології. Вип. 7. С. 608–633.
35. Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. № 19 (1). С. 185–194. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/znpfsp_2014_19(1)__27.pdf (дата звернення: 22.06.2025).
36. Кравчук О. А. Щодо застосування математичних методів у психології. SE. 2018. № 19. С. 69. URL: https://iftomm.ho.ua/docs/SE_2018/SE_2018_19.pdf (дата звернення: 22.06.2025).
37. Шкала психологічного благополуччя [К. Ріфф]. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/ (дата звернення: 22.06.2025).
38. Савченкова М., Журавльов Д. Адаптивна саморегуляція стресу як компонент soft skills особистості. Дидактика. 2025. № 1. С. 70–74. URL: http://didactics.com.ua/index.php/journal/article/view/66 (дата звернення: 22.06.2025).
39. Бамбурак Н. М., Гуцман М. С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2017. № 1. С. 143–151. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DB

N=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nvldu_2017_1_18.pdf (дата звернення: 22.06.2025).

40. Черезова І. О. Адаптивна поведінка особистості в контексті життєвих криз. 2021. URL: https://pedagogy.bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2021/05/10.pdf (дата звернення: 22.06.2025).
41. Гуцман М. С. Проблема саморегуляції стресу в контексті функціонально-структурної властивості особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2017. № 2. С. 122–131. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nvldu_2017_2_15.pdf (дата звернення: 22.06.2025).
42. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування. 2019. Вип. 7 (36). С. 98–117. URL: https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spn/article/view/331 (дата звернення: 22.06.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Інформована згода учасника дослідження

Я добровільно погоджуюся взяти участь у психологічному дослідженні на тему «Психологічні змістові параметри адаптивної регуляції стресу особистості в умовах кризових подій», яке проводиться студентом Херсонського державного університету.

Мета дослідження: Збір даних про те, як люди в умовах війни переживають стрес та які психологічні механізми допомагають їм адаптуватися. Результати дослідження будуть використані для написання кваліфікаційної роботи та можуть бути опубліковані у наукових статтях.

Умови участі:

1. Моя участь у дослідженні є цілком добровільною, і я маю право відмовитися від участі або припинити її в будь-який момент без пояснення причин та будь-яких негативних наслідків.

2. Мої відповіді будуть конфіденційними. Усі отримані дані будуть оброблятися в анонімній формі, і жодна особиста інформація, яка дозволить ідентифікувати мене, не буде розголошена.

3. Я буду заповнювати опитувальники, що вимірюють рівень стресу, копінг-стратегії, особистісні ресурси та психологічне благополуччя. Орієнтовний час заповнення – 20-30 хвилин.

4. Я можу задати будь-які запитання щодо дослідження до, під час або після його завершення.

Я прочитав(ла) цю інформацію, зрозумів(ла) її та погоджуюся на участь у дослідженні на викладених умовах.

Дата: «___» _____ 20 р.

Підпис: _____

Додаток Б

Анкета для збору соціодемографічних даних

Шановний(а) респондент(ка)!

Просимо Вас відповісти на кілька запитань щодо Ваших соціодемографічних даних. Ваші відповіді будуть використані виключно в наукових цілях та залишаться конфіденційними.

1. Ваша стать:

- Чоловіча
- Жіноча

2. Ваш вік (повних років):

- до 25 років
- 26-35 років
- 36-45 років
- 46-55 років
- 56 років і старше

3. Ваш рівень освіти:

- Середня
- Професійно-технічна
- Незакінчена вища
- Вища (бакалавр, спеціаліст, магістр)
- Науковий ступінь (кандидат/доктор наук)

4. Ваш сімейний стан:

- Одружений/Заміжня
- Неодружений/Незаміжня
- Розлучений/Розлучена
- Вдівець/Вдова

5. Наявність дітей:

- Є діти
- Немає дітей

6. Ваша основна сфера зайнятості (професія):

- Державна служба / Бюджетна сфера (освіта, медицина, культура тощо)
- Приватний сектор (підприємництво, менеджмент, виробництво тощо)
- Військовослужбовець / Працівник силових структур
- Пенсіонер(ка)
- Тимчасово не працюю / безробітний(а)

Інше (впишіть) _____

7. Чи проживаєте Ви постійно в місті Херсон з початку повномасштабного вторгнення (лютий 2022 року)?

- Так, постійно проживаю в Херсоні.
- Ні, тимчасово виїжджав(ла) з Херсона, але зараз повернувся(лася).
- Ні, проживаю в Херсоні з [вказати дату повернення, якщо актуально].

Дякуємо за співпрацю!

Додаток В

Бланк шкали сприйнятого стресу (PSS-10)

Інструкція: У цьому опитувальнику представлено кілька запитань про Ваші почуття та думки за останній місяць. У кожному випадку, будь ласка, вкажіть, як часто Ви відчували або думали певним чином. Оберіть одну відповідь для кожного запитання.

Шкала відповідей:

0 – Ніколи

1 – Майже ніколи

2 – Іноді

3 – Часто

4 – Дуже часто

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Як часто Ви відчували, що через несподівані події були не в змозі контролювати важливі речі у своєму житті?					
2	Як часто Ви відчували нервозність та стрес?					
3	Як часто Ви відчували, що ефективно справляєтеся з важливими проблемами у своєму житті?					
4	Як часто Ви відчували, що не можете впоратися з усіма речами, які Вам потрібно зробити?					
5	Як часто Ви були здатні контролювати роздратування у своєму житті?					
6	Як часто Ви відчували, що Ви перебуваєте на вершині речей?					
7	Як часто Ви були здатні контролювати способи, якими Ви справляєтеся з проблемами у своєму житті?					
8	Як часто Ви відчували, що Ви справляєтеся з усім, що трапляється?					
9	Як часто Ви злилися через речі, які сталися, і які були поза Вашим контролем?					
10	Як часто Ви відчували, що труднощі нагромаджуються настільки, що Ви не можете їх подолати?					

Додаток Г

Бланк опитувальника копінг-стратегій (COPE)

Інструкція: У цьому опитувальнику Ви знайдете ряд тверджень щодо того, як люди реагують на стресові та важкі життєві ситуації. Будь ласка, прочитайте кожне твердження і вкажіть, як часто Ви зазвичай дієте або відчуваєте себе таким чином, коли стикаєтеся зі стресом. Обведіть цифру, яка найкраще відповідає Вашому типовому способу реагування.

Шкала відповідей:

1 – Я зазвичай так не роблю

2 – Я зазвичай так роблю трохи

3 – Я зазвичай так роблю досить багато

4 – Я зазвичай так роблю дуже багато

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я намагаюся зосередитися на проблемі і вирішити її.				
2	Я критикую себе.				
3	Я намагаюся отримати емоційну підтримку від інших.				
4	Я намагаюся побачити це у кращому світлі.				
5	Я припиняю робити інші речі, щоб приділити цьому увагу.				
6	Я намагаюся забути про це, вживаючи алкоголь або наркотики.				
7	Я шукаю співчуття і розуміння.				
8	Я думаю про те, як впоратися з цим.				
9	Я говорю собі, що це нереально.				
10	Я приймаю реальність того, що сталося.				
11	Я молюся за це.				
12	Я намагаюся знайти щось хороше в цьому.				
13	Я відволікаюся, роблячи щось інше.				
14	Я намагаюся отримати допомогу або пораду від інших людей.				
15	Я відмовляюся вірити, що це сталося.				
16	Я уявляю, що це може бути гірше.				
17	Я роблю конкретні кроки, щоб впоратися з проблемою.				
18	Я погоджуюся з ситуацією, тому що нічого не можу змінити.				
19	Я злюся на себе за те, що сталося.				
20	Я тримаю свої почуття при собі.				
21	Я намагаюся придумати стратегію, що робити.				

22	Я намагаюся використовувати свій гумор, щоб полегшити ситуацію.				
23	Я звертаюся до своєї релігії.				
24	Я просто віддаляюся від ситуації.				
25	Я п’ю алкоголь або вживаю наркотики, щоб відійти від цього.				
26	Я отримую моральну підтримку від інших.				
27	Я приймаю це.				
28	Я думаю про те, як це зробити.				
29	Я говорю собі, що я не можу це змінити.				
30	Я намагаюся знайти щось позитивне в цьому.				
31	Я відволікаюся від проблеми.				
32	Я говорю з кимось, щоб дізнатися більше про ситуацію.				
33	Я кажу собі, що це нереально.				
34	Я зосереджуюся на тому, що я можу зробити для вирішення проблеми.				
35	Я тримаю це в собі.				
36	Я займаюся іншими справами.				
37	Я звертаюся до своєї віри.				
38	Я намагаюся змінити своє ставлення до ситуації.				
39	Я знаходжу позитивну сторону у тому, що сталося.				
40	Я намагаюся заснути або сплю, щоб уникнути проблеми.				
41	Я говорю з кимось про те, як я почуваюся.				
42	Я намагаюся побачити це з іншого боку.				
43	Я просто чекаю, поки це мине.				
44	Я розслабляюся, щоб зняти напругу.				
45	Я відмовляюся думати про це.				
46	Я придумую, як змінити це.				
47	Я прагну особистісного зростання.				
48	Я використовую свої внутрішні ресурси для боротьби з цим.				
49	Я думаю про свої почуття.				
50	Я займаюся спортом або іншою фізичною активністю.				

Додаток Д

Бланк опитувальника гнучкості копінгу (CFQ)

Інструкція: Будь ласка, оцініть кожне твердження, вибравши відповідь, яка найкраще описує те, як Ви зазвичай почуваєтесь або дієте в стресових ситуаціях.

Шкала відповідей:

1 – Зовсім не так

2 – Скоріше не так

3 – Частково так

4 – Скоріше так

5 – Цілком так

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я вмію змінити свою реакцію, якщо вона не працює.					
2	Я здатний(-на) змінювати свій спосіб мислення про проблеми.					
3	Мені легко змінювати свої дії у відповідь на різні ситуації.					
4	Я можу легко адаптуватися до нових способів вирішення проблем.					
5	Якщо мій підхід до проблеми не працює, я легко змінюю його.					
6	Я легко знаходжу різні способи вирішення однієї й тієї ж проблеми.					
7	Я можу ефективно використовувати різні стратегії, щоб впоратися зі стресом.					

Додаток Е

Бланк тесту життєстійкості (Hardiness survey)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та вкажіть, наскільки Ви згодні або не згодні з ним, обравши відповідну цифру від 0 до 3.

Шкала відповідей:

0 – Ні, це не так

1 – Скоріше ні, ніж так

2 – Скоріше так, ніж ні

3 – Так, це так

№	Твердження	0	1	2	3
1	Більшість життєвих подій є цікавими та важливими.				
2	Мені часто здається, що все, що відбувається зі мною, не має сенсу.				
3	Я вважаю, що людина сама несе відповідальність за те, що з нею відбувається.				
4	Я схильний(-а) триматися осторонь від більшості подій мого життя.				
5	Зміни – це звичайна і стимулююча частина життя.				
6	Те, що я роблю в житті, має велике значення.				
7	Я часто відчуваю себе безпорадним(-ою) і нездатним(-ою) впливати на події.				
8	Без особливих зобов’язань життя було б нудним.				
9	Більшість змін, з якими я стикаюся, є негативними.				
10	Я часто відчуваю, що мої зусилля марні.				
11	Я завжди докладаю максимум зусиль, навіть якщо справа важка.				
12	Я вірю, що можу впливати на результати більшості ситуацій.				
13	Я вважаю, що більшість людей не знають, що робити зі своїм життям.				
14	Я прагну нових вражень і викликів.				
15	Я зазвичай почуваюся безсилим(-ою) перед лицем труднощів.				
16	Я часто відчуваю, що моє життя нічого не варте.				
17	Мені важко пристосовуватися до змін.				
18	Я вважаю, що моя робота (або основна діяльність) дуже важлива.				
19	Я можу впоратися з більшістю проблем, які виникають.				
20	Я схильний(-а) уникати відповідальності.				
21	Життя без викликів було б кращим.				
22	Мені подобається займатися тим, що вимагає великих зусиль.				
23	Більшість речей, що відбуваються зі мною, я не можу контролювати.				
24	Я зазвичай знаходжу сенс у всьому, що зі мною відбувається.				

25	Мені важко брати на себе зобов’язання.				
26	Я вітаю зміни як можливість для зростання.				
27	Я відчуваю себе повністю відданим(-ою) тому, що роблю.				
28	Я вірю, що в моїх силах змінити будь-яку несприятливу ситуацію.				
29	Я бачу багато можливостей для особистісного зростання у складних ситуаціях.				
30	Життя часто здається мені нудним і безглуздим.				
31	Я вважаю, що більшість проблем можна вирішити, якщо докласти достатньо зусиль.				
32	Я почуваюся як пішак у життєвій грі.				
33	Я схильний(-а) відмовлятися від боротьби, якщо бачу, що шанси на успіх невеликі.				
34	Я вірю, що я відповідаю за свої дії та їх наслідки.				
35	Я завжди намагаюся знайти вихід із будь-якої ситуації.				
36	Мені здається, що я контролюю своє життя.				

Додаток Ж

Бланк шкали загальної самоефективності (General self-efficacy scale, GSES)

Інструкція: Будь ласка, прочитайте кожне твердження і вкажіть, наскільки вірно воно для Вас. Обведіть відповідну цифру.

Шкала відповідей:

1 – Зовсім не вірно

2 – Скоріше не вірно

3 – Дещо вірно

4 – Цілком вірно

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я завжди можу подолати складні проблеми, якщо докладу достатньо зусиль.				
2	Якщо хтось чинить опір мені, я можу знайти способи, щоб отримати те, що хочу.				
3	Мені легко залишатися вірним(-ою) своїм цілям і досягати їх.				
4	Я впевнений(-а), що зможу ефективно впоратися з несподіваними подіями.				
5	Завдяки своїй винахідливості я можу впоратися з будь-якою непередбаченою ситуацією.				
6	Я впевнений(-а), що можу впоратися з більшістю проблем.				
7	Якщо мені доводиться стикатися з труднощами, я зазвичай знаходжу кілька способів їх вирішення.				
8	Я можу впоратися з більшістю речей, якщо спробую.				
9	Я впевнений(-а), що можу ефективно планувати і виконувати складні завдання.				
10	У мене є здатність вирішувати проблеми навіть тоді, коли вони вимагають нетрадиційних підходів.				

Додаток З

Бланк шкали соціальної підтримки (Multidimensional scale of perceived social support, MSPSS)

Інструкція: Будь ласка, прочитайте кожне твердження і вкажіть, наскільки Ви згодні або не згодні з ним. Обведіть цифру, яка найкраще відображає Вашу думку.

Шкала відповідей:

1 – Категорично не згоден(-на)

2 – Дуже не згоден(-на)

3 – Не згоден(-на)

4 – Нейтрально

5 – Згоден(-на)

6 – Дуже згоден(-на)

7 – Категорично згоден(-на)

№	Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1	Є хтось, хто мені щиро допомагає.							
2	Є хтось, з ким я можу поговорити про свої проблеми.							
3	Моя сім’я дійсно намагається мені допомогти.							
4	Мої друзі дійсно намагаються мені допомогти.							
5	Я можу розраховувати на своїх друзів, коли справи йдуть погано.							
6	Є хтось, хто любить мене.							
7	Моя сім’я готова поділитися своїм часом зі мною.							
8	Я можу розраховувати на свою сім’ю, коли справи йдуть погано.							
9	Я отримую багато емоційної підтримки від своєї сім’ї.							
10	Є спеціальна людина, яка розділяє мої турботи та проблеми.							
11	Мої друзі готові поділитися своїм часом зі мною.							
12	Я отримую багато емоційної підтримки від своїх друзів.							

Додаток К

Бланк тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)

Інструкція: Наведені нижче твердження стосуються Вашого погляду на життя. Вам пропонується обрати одну з відповідей, яка найбільше відповідає Вашій думці. Між твердженнями розташована шкала від 1 до 7. Обведіть ту цифру на шкалі, яка відповідає Вашій оцінці.

№	Твердження та варіанти відповідей	1	2	3	4	5	6	7
1	Я вважаю, що моє життя:							
	1 – цілком не має сенсу							
	7 – цілком має сенс							
2	Звичайний день:							
	1 – нудний, повний бездіяльності							
	7 – наповнений цікавими справами							
3	Життя складається з:							
	1 – випадкових подій							
	7 – чітких цілей і планів							
4	Своїм життям я:							
	1 – незадоволений(-а)							
	7 – задоволений(-а)							
5	Завдання життя:							
	1 – надто складні для мене							
	7 – посильні для мене							
6	Якби мені вдалося те, що я найбільше хочу, моє життя:							
	1 – було б безглуздим							
	7 – стало б значущим							
7	Коли я думаю про майбутнє, я:							
	1 – бачу безперспективність							
	7 – бачу світло в кінці тунелю							
8	Я зазвичай:							
	1 – відчуваю себе жертвою обставин							
	7 – відчуваю, що контролюю своє життя							
9	У житті я:							
	1 – не маю мети							
	7 – маю мету							
10	Моє життя:							
	1 – абсолютно безцільне							
	7 – має цілі, що роблять його осмисленим							
11	Якби я був(-ла) на моєму місці, я б:							
	1 – все робив(-ла) інакше							
	7 – все робив(-ла) так само							
12	Мені вдалося:							

	1 – лише частково досягти поставлених цілей							
	7 – досягти значущих цілей							
13	Я вважаю, що людина:							
	1 – безсила змінити свою долю							
	7 – здатна керувати своїм життям							
14	Я сміливо беруся за реалізацію:							
	1 – лише легких завдань							
	7 – навіть найскладніших завдань							
15	Життя для мене:							
	1 – завжди було нудним							
	7 – завжди було сповнене пригод							
16	Мені здається, що життя:							
	1 – це нескінченна боротьба							
	7 – це цікава гра							
17	Якщо життя втрачає сенс, то:							
	1 – не варто жити							
	7 – це виклик знайти новий сенс							
18	Я вірю, що можу впливати на:							
	1 – дуже мало що в моєму житті							
	7 – майже все в моєму житті							
19	Я відчуваю, що моє життя:							
	1 – повністю залежить від зовнішніх обставин							
	7 – є результатом мого власного вибору							
20	Моє життя:							
	1 – не має жодного сенсу							
	7 – сповнене глибокого сенсу							

Додаток Л

Бланк шкали депресії, тривоги та стресу (DASS-21)

Інструкція: Будь ласка, прочитайте кожне твердження та обведіть число (0, 1, 2 або 3), яке вказує, наскільки це твердження стосувалося Вас протягом ОСТАННЬОГО ТИЖНЯ. Немає правильних чи неправильних відповідей. Не витрачайте занадто багато часу на будь-яке твердження.

Шкала відповідей:

0 – Зовсім не стосувалося мене

1 – Дещо, незначно або іноді

2 – Значною мірою, досить часто

3 – Дуже сильно, або більшість часу

№	Твердження	0	1	2	3
1	Мені було важко заспокоїтись.				
2	Я був(-ла) схильний(-а) до сухості в роті.				
3	Я не міг(-ла) відчувати позитивних емоцій.				
4	Мені було важко дихати (наприклад, надмірне дихання, задишка).				
5	Мені було важко ініціювати дії.				
6	Я надмірно реагував(-ла) на ситуації.				
7	Я відчував(-ла) тремтіння (наприклад, у руках).				
8	Я відчував(-ла), що мені не вистачає сил для діяльності.				
9	Я багато хвилювався(-лась) через ситуації, в яких я міг(-ла) бути смішним(-ою).				
10	Я відчував(-ла), що у мене немає надії на майбутнє.				
11	Я виявив(-ла), що я легко дратуюсь.				
12	Я відчував(-ла), що мені важко розслабитися.				
13	Я відчував(-ла смуток та депресію.				
14	Я був(-ла) нетерплячим(-ою).				
15	Я відчував(-ла, що мене переповнює страх.				
16	Я не отримував(-ла) задоволення від речей, які мені раніше подобалися.				
17	Я відчував(-ла), що мені важко дихати (наприклад, серцебиття).				
18	Я відчував(-ла, що я не вартий(-та).				
19	Я відчував(-ла, що життя не має сенсу.				
20	Я боявся(-лася), що мене охопить паніка.				
21	Я відчував(-ла, що я надчутливий(-а).				

Додаток М

Бланк шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (скорочена версія)

Інструкція: Будь ласка, прочитайте кожне твердження і вкажіть, наскільки Ви згодні або не згодні з ним, обвівши відповідну цифру.

Шкала відповідей:

1 – Категорично не згоден(-на)

2 – Дуже не згоден(-на)

3 – Не згоден(-на)

4 – Нейтрально

5 – Згоден(-на)

6 – Дуже згоден(-на)

7 – Категорично згоден(-на)

№	Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1	Я відчуваю себе компетентним(-ою) і здібним(-ою) у повсякденній діяльності.							
2	Я відчуваю, що моє життя наповнене смислом.							
3	Я, як правило, відчуваю себе добре, коли думаю про те, ким я є і чим займаюся.							
4	Я часто відчуваю себе самотнім(-ою), тому що у мене мало близьких друзів.							
5	У мене є чітке розуміння напрямку і мети мого життя.							
6	Я часто відчуваю, що мої зусилля марні.							
7	Я відчуваю, що контролюю своє повсякденне життя.							
8	Я зазвичай відкритий(-та) для нового досвіду.							
9	Важливо мати сильні стосунки з людьми.							
10	Я почуваюся добре щодо того, ким я був(-ла) у минулому.							
11	Мої стосунки з іншими людьми є важливим джерелом задоволення.							
12	У мене є власні переконання і принципи, які надають моєму життю сенс.							
13	Я люблю, коли в моєму житті багато різноманітності.							
14	Я відчуваю, що я розвиваюся як особистість.							
15	Я впевнений(-а) у своїх думках і почуттях.							
16	Я зазвичай впевнений(-а) у своїх рішеннях.							
17	Я здатен(-на) ефективно керувати своїм оточенням.							
18	Я маю багато енергії для всього, що роблю.							