

Онищенко О. Д.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
odonyshchenko.fpsrso25m@kubg.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0002-4706-643X>

Науковий керівник: Попелюшко Р. П., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Стресостійкість як психологічний ресурс професійного розвитку дорослих в умовах воєнного стану

Анотація. У тезах розглянуто стресостійкість як психологічний ресурс психоемоційного благополуччя та професійного функціонування дорослих в умовах воєнного стану. Представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку стресостійкості та психологічного благополуччя.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, психоемоційне благополуччя, дорослі, воєнний стан, копінг-стратегії, життєстійкість.

Onyshchenko O. D.

Master's student, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,
odonyshchenko.fpsrso25m@kubg.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0002-4706-643X>

Scientific Supervisor: Popeliushko R. P., Doctor of Psychological Sciences, Professor

Stress resilience as a psychological resource of adults' professional development under martial law

Abstract. The paper considers stress resilience as a psychological resource associated with adults' psycho-emotional well-being and professional functioning under martial law. The results of an empirical study of the relationship between stress resilience and psychological well-being are presented.

Keywords: stress, stress resilience, psycho-emotional well-being, adults, martial law, coping strategies, hardiness.

Тривалий воєнний стан в Україні створює для дорослої особистості ситуацію постійної невизначеності, підвищеного психоемоційного навантаження та необхідності адаптації до змін життєвих і професійних умов. Загроза безпеці, соціально-економічна нестабільність, вимушене переміщення, зміна соціальних зв'язків, інформаційне перевантаження та невизначеність майбутнього можуть виснажувати психологічні ресурси й ускладнювати підтримання стабільного функціонування.

У класичному розумінні стрес є неспецифічною реакцією організму на вимогу, яка потребує адаптаційних зусиль (Selye, 1974). За умови тривалого та інтенсивного стресового впливу може відбуватися виснаження ресурсів особистості. У когнітивно-транзакційній концепції Р. Лазаруса та С. Фолкман особливе значення надається суб'єктивній оцінці ситуації та доступним ресурсам подолання. Стрес пов'язаний не лише з характеристиками події, а й з оцінкою людиною вимог ситуації та власних можливостей упоратися з ними (Lazarus & Folkman, 1984).

Для дорослої особистості, яка в умовах війни нерідко поєднує професійну діяльність із навчанням та здобуттям нової кваліфікації, збереження психологічних ресурсів має значення для професійного функціонування, самовизначення та адаптації кар'єрних планів до змін.

Стресостійкість у межах дослідження розглядається як інтегративна характеристика особистості, пов'язана зі здатністю зберігати відносну стабільність функціонування, адаптуватися до стресогенних обставин та використовувати доступні ресурси для подолання труднощів. Теоретичним підґрунтям такого розуміння є концепція життєстійкості С. Кобаси, відповідно до якої певні особистісні установки можуть виконувати захисну функцію за умов стресу та сприяти збереженню психологічного функціонування (Kobasa, 1979).

Психоемоційне благополуччя доцільно розглядати як багатовимірну характеристику позитивного функціонування особистості. У концепції К. Ріфф психологічне благополуччя охоплює шість взаємопов'язаних компонентів: позитивні відносини з оточуючими, автономію, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття (Ryff, 1989). Такий підхід дає змогу враховувати не лише відсутність негативних емоцій, а й здатність людини реалізовувати власний потенціал, підтримувати життєві орієнтири та ефективно взаємодіяти із середовищем.

В умовах воєнного стану особливого значення набуває евдемонічний аспект благополуччя – здатність зберігати відчуття сенсу, автономії, особистісного розвитку та суб'єктності за несприятливих зовнішніх обставин. Сучасні українські дослідження також акцентують увагу на психологічному благополуччі як ресурсі адаптації до невизначеності та тривалого стресу (Бойко-Бузиль, 2025).

Збереження такого ресурсу має значення і для професійного розвитку, який в умовах війни потребує здатності адаптуватися до змін, підтримувати продуктивність, приймати рішення в умовах невизначеності та зберігати внутрішню мотивацію. Тому стресостійкість і психоемоційне благополуччя можуть розглядатися як психологічні ресурси професійного функціонування та розвитку.

Метою дослідження було теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок стресостійкості та психоемоційного благополуччя дорослих в умовах воєнного стану, а також визначити практичне значення результатів для підтримки психологічних ресурсів особистості.

Емпіричне дослідження проведено за кількісним, неекспериментальним, крос-секційним кореляційним дизайном. У ньому взяли участь 74 дорослі віком 25-60

років. Вибірка формувалася методом зручного добору з елементами «снігової кулі». Дані збиралися за допомогою онлайн-опитування; участь була добровільною та анонімною. Для дослідження стресостійкості використано україномовну версію Шкали стійкості Коннора-Девідсона-10 в адаптації Н. Школіної та співавторів (Школіна та ін., 2020). Психологічне благополуччя досліджувалося за допомогою «Шкал психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової (Карсканова, 2011). Для обробки результатів застосовувалися описова статистика, порівняльний аналіз та кореляційний аналіз Пірсона. Статистичну обробку здійснювали в програмному середовищі Jamovi.

Результати дослідження. Середній показник стресостійкості дорослих становив 26,23 бала ($SD = 6,90$), що відповідає середньому рівню. 48 % досліджуваних продемонстрували середній рівень стресостійкості, 30 % – високий, а 22 % – низький. Отже, більшість учасників зберігали достатній адаптаційний потенціал, водночас виявлено неоднорідність психологічних ресурсів дорослих в умовах тривалого воєнного стресу.

Середнє значення загального індексу психологічного благополуччя становило 356,76 бали ($SD = 43,20$), що характеризує вибірку як таку, що загалом має помірно високий рівень благополуччя. Окремі компоненти були виражені неоднаково: найвищими були показники особистісного зростання, цілей у житті та автономії, а найнижчим – управління середовищем. Отже, попри тривалий стресогенний вплив, у досліджуваних зберігалися орієнтація на розвиток, життєві цілі та самовизначення, тоді як відчуття контролю над зовнішніми обставинами виявилось більш вразливим.

Порівняльний аналіз показав статистично значущі відмінності у показниках стресостійкості чоловіків і жінок: чоловіки мали вищі середні показники, ніж жінки ($t = 3,44$; $p < 0,001$). Водночас цей результат характеризує саме сформовану вибірку та не може автоматично поширюватися на доросле населення загалом.

Ключовим результатом стало встановлення статистично значущого позитивного взаємозв'язку між стресостійкістю та загальним показником психоемоційного благополуччя ($r = 0,564$; $p < 0,001$). Отже, у досліджуваній вибірці вищий рівень стресостійкості пов'язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя.

Аналіз окремих компонентів показав диференційований характер цього взаємозв'язку. Найтісніший позитивний зв'язок встановлено між стресостійкістю та управлінням середовищем ($r = 0,619$; $p < 0,001$). Значущі позитивні зв'язки також виявлено із самоприйняттям ($r = 0,527$; $p < 0,001$), особистісним зростанням ($r = 0,485$; $p < 0,001$), цілями в житті ($r = 0,475$; $p < 0,001$) та автономією ($r = 0,437$; $p < 0,001$). Водночас статистично значущого зв'язку між стресостійкістю та позитивними відносинами з оточуючими не виявлено ($r = 0,193$; $p = 0,099$).

Отримана структура результатів дає підстави припустити, що стресостійкість найбільшою мірою пов'язана з аспектами благополуччя, які характеризують здатність організовувати власне життя, приймати себе, зберігати суб'єктність, підтримувати життєві орієнтири та адаптуватися до вимог середовища.

Отримані результати мають значення для психологічної підтримки дорослих, які в умовах воєнного стану продовжують професійну діяльність, здійснюють професійний вибір або планують кар'єрний розвиток. Тривала невизначеність може ускладнювати професійні рішення через виснаження, зниження відчуття контролю, тривожність та необхідність одночасно реагувати на численні життєві зміни.

В освітньому контексті професійне самовизначення та кар'єрний розвиток можуть передбачати працевлаштування, продовження навчання, професійну перепідготовку, набуття нових компетентностей або зміну професійної траєкторії. В умовах війни такі рішення потребують не лише визначення професійних цілей, а й збереження психологічних ресурсів для адаптації до змін. Тому підтримка психологічного благополуччя є важливою складовою супроводу професійного самовизначення та розвитку.

Виявлений зв'язок стресостійкості з управлінням середовищем, самоприйняттям, особистісним зростанням, цілями в житті та автономією дозволяє розглядати ці характеристики як ресурси психологічної підтримки під час професійного самовизначення та розвитку. Водночас результати не доводять причинного впливу стресостійкості на професійний розвиток, оскільки дослідження мало кореляційний дизайн і безпосередньо не вимірювало кар'єрні показники.

Для кар'єрного консультування дорослих в умовах воєнного стану доцільним є поєднання роботи з професійними цілями та підтримки психологічних ресурсів клієнта. Зокрема, увага може приділятися відновленню суб'єктності, визначенню сфери особистого контролю, актуалізації сильних сторін і попереднього досвіду подолання труднощів, формуванню реалістичних професійних цілей та адаптації професійних планів до змін зовнішніх обставин.

Отже, у контексті кар'єрного розвитку в умовах війни доцільним є поєднання завдань професійного самовизначення з підтримкою психологічного благополуччя, особливо для осіб, які навчаються, здобувають нову професію або професійно перенавчаються та одночасно адаптуються до воєнних змін.

Висновки. Теоретичний аналіз і результати емпіричного дослідження підтвердили актуальність розгляду стресостійкості та психоемоційного благополуччя як взаємопов'язаних психологічних ресурсів дорослої особистості в умовах воєнного стану.

У досліджуваній вибірці переважали середній та високий рівні стресостійкості, а психологічне благополуччя загалом характеризувалося достатньою вираженістю. Водночас його структура була нерівномірною: більш вираженими виявилися особистісне зростання та життєві цілі, тоді як управління середовищем було найбільш вразливим компонентом.

Встановлено позитивний статистично значущий взаємозв'язок між стресостійкістю та загальним рівнем психоемоційного благополуччя, найбільш виражений щодо управління середовищем, а також самоприйняття, особистісного зростання, цілей у житті та автономії. Отримані результати дають підстави розглядати

стресостійкість як психологічний ресурс, пов'язаний із підтриманням позитивного функціонування дорослої особистості в умовах тривалого стресогенного впливу.

Для професійного розвитку це підкреслює необхідність врахування не лише професійних компетентностей і зовнішніх можливостей, а й психологічних ресурсів особистості. Підтримка стресостійкості, саморегуляції, автономії, самоприйняття та життєвих орієнтирів може бути важливим напрямом психологічного супроводу професійного самовизначення та розвитку в умовах воєнного стану.

Водночас кореляційний характер дослідження не дозволяє робити висновок про причинно-наслідковий вплив стресостійкості на психологічне благополуччя або професійний розвиток. Перспективним є подальше вивчення зв'язку психологічних ресурсів із безпосередніми показниками професійного самовизначення, кар'єрної адаптивності та професійного благополуччя дорослих.

Список використаних джерел

1. Бойко-Бузиль, Ю. Ю. (2025). Стратегії підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. *Юридична психологія*, (1), 7-17. <https://doi.org/10.33270/03253601.1>
2. Карсканова, С. В. (2011). Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, (1), 1-10.
3. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2(80). <https://www.rheumatology.kiev.ua/article/15236/>
4. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
6. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
7. Selye, H. (1974). *Stress without distress*. McGraw-Hill.

ДЕКЛАРАЦІЯ

про використання систем штучного інтелекту

Під час підготовки матеріалу конференції використовувалася системи штучного інтелекту ChatGPT та Gemini. ШІ-інструмент застосовувався виключно як допоміжний засіб для технічного форматування списку джерел, перевірки дотримання вимог до обсягу анотацій та стилістичного редагування тексту українською та англійською мовами. Усі емпіричні дані, розрахунки, інтерпретації результатів та наукові висновки отримані й сформульовані автором особисто на основі власного кваліфікаційного дослідження.