

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту
Протокол засідання
кафедри психології
06.05.2026 № _10__

Назаренко Микита Романович

Кваліфікаційна робота

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПІДВИЩЕННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра
зі спеціальності 053 Психологія
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
освітньо-професійної програми Практична психологія

**Науковий керівник:
канд. псих. наук, доцент
Дроздова Д. С.**

АНОТАЦІЯ

Бакалаврська робота присвячена теоретико-емпіричному дослідженню соціально-психологічних чинників, що сприяють підвищенню стресостійкості в юнацькому віці. Визначено психологічні особливості цього вікового періоду, обґрунтовано роль резильєнтності, соціальної підтримки та ціннісних орієнтацій як ключових детермінант адаптації молоді до складних життєвих обставин.

Розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму, спрямовану на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості юнаків та дівчат.

Ключові слова: стресостійкість, юнацький вік, ціннісні орієнтації, соціально-психологічні чинники.

ABSTRACT

The bachelor's thesis is devoted to a theoretical and empirical study of the socio-psychological factors that contribute to increasing stress resistance in adolescence. The psychological characteristics of this age period are identified, and the roles of resilience, social support, and value orientations are substantiated as key determinants of youth adaptation to challenging life circumstances.

A correctional and developmental program has been developed and tested, aimed at activating the internal resources of the individual, developing emotional self-regulation skills, and increasing the level of socio-psychological adaptability of young men and women.

Key words: stress resistance, adolescence / youth, value orientations, socio-psychological adaptability.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 4 |
| РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ..... | 9 |
| 1.1. Генезис понять «стрес», «стресостійкість» у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях..... | 9 |
| 1.2. Класифікація стресорів..... | 15 |
| 1.3. Психологічна характеристика юнацького віку як критичного періоду формування адаптивного потенціалу..... | 19 |
| Висновки до розділу 1..... | 23 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ ТА ЮНАЧОК.... | 25 |
| 2.1. Характеристика учасників емпіричного дослідження (Kingsborough Community College)..... | 25 |
| 2.2. Методики дослідження соціально-психологічних чинників підвищення стресостійкості в юнацькому віці..... | 28 |
| 2.3. Організація емпіричного дослідження. Аналіз, інтерпретація, кореляція результатів..... | 32 |
| Висновки до розділу 2..... | 54 |
| РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ЗІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ..... | 56 |
| 3.1. «Студентська резильєнтність: від виживання до процвітання»: мета і завдання програми, тематичний план..... | 56 |
| 3.2. Порівняння даних вхідної та вихідної діагностики за методиками «Тест життєстійкості С. Мадді», «Опитувальник COPE», «Шкала MSPSS»..... | 60 |
| Висновки до розділу 3..... | 62 |
| ВИСНОВКИ..... | 64 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 68 |
| ДОДАТКИ | 81 |

ВСТУП

Юнацький вік є одним із найбільш важливих і водночас критичних періодів у житті людини. Це час інтенсивних соціальних, психологічних змін, пов'язаних зі становленням особистості, пошуком ідентичності, тиском соціального схвалення, формуванням світогляду, економічними викликами, професійним самовизначенням. В умовах інформаційного перевантаження, значного впливу соціальних мереж, юнаки та дівчата стикаються з безліччю стресових факторів.

Низький рівень стресостійкості в цей період може мати серйозні негативні наслідки, проявляючись у підвищеній тривожності, розвитку депресивних станів, психосоматичних розладів, проблемах із навчанням, а також труднощах у міжособистісних стосунках, соціальній адаптації. Отже, дослідження соціально-особистісних чинників, що сприяють формуванню стресостійкості в юнацькому віці, набуває особливої *актуальності* для наукового переосмислення механізмів адаптації молоді та розробки ефективних програм психологічної підтримки.

Теоретичним підґрунтям дослідження слугують концепції зарубіжних учених, зокрема Е. Вернер [111], Г. Сельє [106], Р. Лазаруса [89], С. К. Кобейс [88], Ш. Ачора [77], які заклали основи розуміння резильєнтності як особистісної якості та динамічного процесу. Вітчизняні дослідники, зокрема В. П. Булах [6], Л. Б. Наугольник [33], В. Чернобровкіна [68; 69], Л. Смольська [54], Т. Титаренко [57], О. Фролова [65] та ін. зробили вагомий внесок у вивчення життєстійкості, психологічного благополуччя, безпеки особистості та стресостійкості.

Об'єктом дослідження є стресостійкість особистості в юнацькому віці.

Предметом дослідження виступають соціально-особистісні чинники (рівень самооцінки, типи копінг-поведінки, обсяг соціальної підтримки), що детермінують рівень стресостійкості молоді.

Метою роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити вплив соціально-психологічних чинників (самооцінки, цифрової резистентності, соціальної

підтримки тощо) на рівень стресостійкості студентів Kingsborough Community College.

Гіпотеза дослідження. На основі теоретичного аналізу було висунуто систему гіпотез щодо взаємозв'язку соціально-психологічних чинників та стресостійкості, які передбачають наявність як прямих, так і опосередкованих зв'язків між досліджуваними змінними. Існує позитивний кореляційний зв'язок між рівнем сприйнятої соціальної підтримки та рівнем життєстійкості. Вищий рівень соціальної підтримки пов'язаний із частішим використанням адаптивних копінг-стратегій (активне реагування, пошук підтримки, планування) та нижчим використанням «унікальних стратегій». Позитивний психологічний клімат у колективі корелює з вищим рівнем сприйнятої соціальної підтримки. Високий рівень стресостійкості в юнацькому віці позитивно корелює з внутрішніми психологічними ресурсами (адекватна самооцінка, проактивні копінг-стратегії, цифрова резистентність) та зовнішніми соціальними чинниками (емоційна безпека в сім'ї, підтримка освітнього середовища тощо). Особи з вищим рівнем життєстійкості схильні оцінювати психологічний клімат більш позитивно.

Завдання дослідження:

1. систематизувати наукові підходи до визначення понять «стрес», «стресостійкість», «резильєнтність»;
2. охарактеризувати вікові особливості стресових реакцій у юнаків та юначок;
3. дослідити соціально-психологічні чинники формуванні стійкості в юнацькому віці;
4. здійснити емпіричне дослідження рівня стресостійкості та вираженості соціально-психологічних чинників у вибірці юнаків та дівчат, провести статистичну обробку отриманих даних;
5. розробити корекційно-розвивальну програму для зміцнення стресостійкості.

Вибірка. В емпіричному дослідженні взяли участь 68 студентів Kingsborough Community College, з них 32 особи чоловічої статі й 36 осіб жіночої). Вік респондентів – від 18 до 22 років. Середній вік досліджуваних – 20 років.

Методи дослідження. Для ґрунтовного аналізу соціально-психологічних чинників підвищення стресостійкості в юнацькому віці було використано комплексний підхід, що інтегрує теоретичні, емпіричні та математичні методи. Теоретичний блок охоплював опрацювання наукових джерел за тематикою дослідження, а також застосування аналізу, синтезу, систематизації та узагальнення наукових здобутків учених, що сприяло формуванню концептуальних засад роботи. Емпірична частина включала методи психодіагностичного тестування. Зокрема, було використано тест життєстійкості С. Мадді (у адаптації Д. О. Леонтєва), опитувальник стратегій подолання стресу COPE (розроблений К. Карвером, М. Шейером та Дж. Вейнтраубом), «Багатовимірну шкалу сприйнятої соціальної підтримки» (MSPSS) Г. Зімета. Додатково застосовано методику діагностики психологічного клімату в колективі А. Ф. Фідлера. Обробка результатів здійснювалася із використанням порівняльного аналізу та методів описової статистики, що дозволило отримати емпіричні дані для перевірки висунутої гіпотези, а також за допомогою методів математичної статистики (кореляційний аналіз (К. Пірсона), оцінка розбіжностей результатів за допомогою t-критерію Стьюдента).

Наукова новизна. Вперше в освітньому середовищі Kingsborough Community College було проведено емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників у контексті підвищення їхньої стресостійкості в юнацькому віці; обґрунтовано концепт цифрової резистентності як інтегральної складової стресостійкості, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Доведено, що механізми «психологічного переадресування» є ключовою умовою подолання цифрової тривожності та збереження цілісності психологічних кордонів особистості.

Практичне значення. Результати дослідження матимуть практичне значення для розробки та впровадження психологічних програм і тренінгів, спрямованих на

підвищення стресостійкості у юнацькому віці; можуть бути використані психологами освітніх закладів, соціальними педагогами, батьками та педагогами для профілактики дезадаптивних станів та формування адаптивних стратегій поведінки у юнаків, а також для оптимізації освітнього процесу та створення сприятливого психологічного клімату.

Апробація результатів дослідження. Окремі положення роботи було представлено у вигляді доповідей на наступних конференціях:

1. Всеукраїнська науково-практична конференція «Перспективні напрямки сучасної науки та освіти» (21.05.2025–22.05.2025, м. Дніпро);
2. X Всеукраїнська науково-практична конференція молодих учених «Мовна комунікація і сучасні технології у форматі різнорівневих систем» (16.10.2025, м. Дніпро);
3. XXIII Міжрегіональна науково-практична конференція молодих учених та аспірантів «Дослідження молодих науковців у галузі гуманітарних наук» (14.05.2026).

Результати бакалаврської роботи також відображено в 3-х **публікаціях**:

1. Назаренко М. Соціальна підтримка та її роль у формуванні стресостійкості підлітків. *Перспективні питання психології*: зб. наук. праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Перспективні напрямки сучасної науки та освіти». Слов'янськ-Дніпро: Вид-во ДВНЗ ДДПУ, 2025. 239 с. С.100-106.
2. Назаренко М. Механізми психологічного перезавантаження як умова успішного опанування цифрової тривожності в юнацькому віці. *Вісник студентського наукового товариства Горлівського інституту іноземних мов* : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених «Мовна комунікація і сучасні технології у форматі різнорівневих систем». Вип. 15. Дніпро : Вид-во ГІМ ДВНЗ ДДПУ, 2025. 162 с. С.101-104.

3. Назаренко М. Психологічні кордони та цифрова резистентність юнацтва в контексті деструктивного ТікТок-тренду «оцінювання вчителів».

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (117), додатків. Загальна кількість сторінок – 107. Основний зміст роботи викладено на 67 сторінках; використано 15 рисунків, 16 таблиць, додатки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Генезис понять «стрес», «стресостійкість» у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях

Сучасна психологічна наука розглядає феномен стресостійкості як одну з найбільш фундаментальних характеристик особистості, що забезпечує її успішне функціонування в умовах мінливого та часто ворожого середовища. Історико-науковий аналіз виникнення та розвитку категорій «стрес» і «стресостійкість» демонструє складний шлях трансформації від суто біологічних і механічних моделей до багатовимірних психосоціальних конструктів. Етимологічно термін «стрес» (від англ. stress – напруга, тиск, зусилля) був запозичений з фізики та інженерної справи, де він позначав силу, що діє на об'єкт, викликаючи його деформацію. Проте в межах психологічного знання цей конструкт набув якісно іншого змісту, сфокусованого на здатності живої системи підтримувати свою цілісність під тиском зовнішніх обставин [33].

Поняття «стрес», «стресор» і «стресостійкість» є ключовими для розуміння того, як людина адаптується до складних життєвих умов. Хоча ці терміни тісно пов'язані між собою, вони мають різне змістове наповнення, що дозволяє більш точно аналізувати реакції особистості на труднощі та виклики.

Сучасний психологічний словник тлумачить поняття «стрес» як стан напруження, що супроводжується комплексом захисних фізіологічних реакцій організму людини або тварини, які виникають у відповідь на дію різноманітних несприятливих чинників (стресорів), зокрема холоду, голоду, фізичних і психічних травм, опромінення, крововтрати, інфекційних уражень тощо [71, с. 511]. Важливо підкреслити, що стрес – це не лише негативне явище. У помірних межах він може

виконувати корисну функцію, активізуючи ресурси організму та сприяючи ефективнішій діяльності, розвитку, досягненню цілей. Натомість надмірний або тривалий стрес призводить до виснаження, зниження ефективності діяльності та погіршення самопочуття.

Перші наукові кроки до розуміння стресу як фізіологічної реакції були зроблені американським фізіологом Волтером Кенноном, який на початку ХХ століття розробив концепцію, яка полягала у здатності організму підтримувати стабільність внутрішнього стану. Кеннон вперше описав реакцію «боротьби або втечі» (fight-or-flight response), розглядаючи її як адаптивний механізм мобілізації енергетичних ресурсів організму у відповідь на загрозу і проявляється через активацію симпатичної нервової системи, викид адреналіну, прискорення серцебиття й підвищення артеріального тиску [108]. Це були перші спроби описати стрес мовою біології. Проте справжній прорив у вивченні стресу пов'язаний з іменем канадського ендокринолога Ганса Сельє. У 1936 році він опублікував результати своїх експериментів, запровадивши поняття загального адаптаційного синдрому (ЗАС) [55]. Г. Сельє визначив стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-який інтенсивний подразник [36; 82].

У межах теорії Г. Сельє було виокремлено три стадії розвитку стресової реакції, які дозволяють зрозуміти динаміку адаптаційного процесу. *Стадія тривоги* характеризується негайною мобілізацією захисних сил організму, під час якої відбувається швидка перебудова роботи нервової та гормональної систем. Якщо дія стресора триває, настає стадія *резистентності (опору)*, на якій організм пристосовується до нових умов і витрачає ресурси на підтримку життєдіяльності. Проте тривале перебування на цій стадії може знижувати стійкість до подальших навантажень. Однак, якщо вплив є надмірним або занадто тривалим, ресурси вичерпуються, що призводить до стадії *виснаження* – зриву адаптаційних механізмів і розвитку хвороб.

Надзвичайно важливим для подальшої психологізації поняття стало розмежування Г. Сельє між еустресом («позитивним» стресом, що мобілізує та загартовує) та дистресом («негативним» стресом, що руйнує психічне та фізичне здоров'я). Вчений наголошував, що «ми не повинні уникати стресу, але ми можемо використовувати його та насолоджуватися ним», що стало першим кроком до формування ідеї про керовану стресостійкість [49].

З часом стало очевидним, що фізіологічні пояснення не можуть повністю описати феномен стресу. Подальший розвиток наукової думки призвів до виникнення когнітивно-трансакційного підходу, найяскравішим представником якого став Річард Лазарус. У 1966 році він запропонував модель, згідно з якою стрес є не просто реакцією на стимул, а результатом взаємодії між людиною та середовищем, де ключову роль відіграє когнітивна оцінка ситуації.

Згідно з транзакційної теорії стресу Р. Лазарус і С. Фолкман описали три рівні такої оцінки. На *первинному* рівні людина вирішує, чим є для неї та чи інша подія загрозою, викликом або чимось нейтральним. Саме це суб'єктивне враження, а не реальні характеристики події, визначає, чи виникне стрес. На *вторинному* рівні відбувається оцінка людиною власних можливостей і ресурсів: чи вистачить сил, часу, знань, підтримки, щоб із цим упоратись. Нарешті, у міру надходження нової інформації людина переглядає своє ставлення до ситуації, і стрес може або посилитись, або відступити. Якщо ресурси оцінюються як недостатні, виникає стан психологічного стресу – це *третій* рівень, *переоцінка* стресового потенціалу ситуації. Саме цей підхід лежить в основі сучасного розуміння стресостійкості як активного процесу подолання (копінгу) [62, с.18.]

Паралельно в американській психології сформувалася концепція життестійкості, розроблена Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді. Вони розглядали життестійкість як складну рису особистості, що концептуалізується як набір когнітивних, емоційних та поведінкових характеристик. С. Мадді довів, що

життєстійкість є ключовим ресурсом, який дозволяє перетворювати стресові події на нові можливості для розвитку, а не на причину хвороб. Вона включає три компоненти:

1. Залученість – переконаність у тому, що активна участь у житті дає шанс знайти цікаве та цінне для особистості.
2. Контроль – віра в те, що людина здатна впливати на результат подій, навіть якщо цей вплив є обмеженим.
3. Прийняття ризику або виклик – сприйняття змін не як загрози, а як стимулу для навчання та зростання [67, с. 215–216.]

Вітчизняна психологічна школа, спираючись на принципи системного підходу та єдності свідомості й діяльності, вибудувала власну архітектуру розуміння стресостійкості. Зокрема, у працях С. Д. Максименка стресостійкість розглядається не як вроджена статична якість, а як системна властивість особистості, що формується в процесі онтогенезу та інтегрується в загальну структуру психічного здоров'я. Стресостійкість за С. Д. Максименком, – це здатність підтримувати стабільність функціонування та високу продуктивність за рахунок мобілізації внутрішніх ресурсів (когнітивних, вольових, емоційних). Він підкреслює динамічний характер цієї властивості, людина не просто пасивно чинить опір тиску, а активно трансформує свій психологічний простір для досягнення мети [27].

Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. розглядають життєстійкість крізь призму екзистенційної психології, акцентуючи увагу на здатності особистості до життєтворення у кризових ситуаціях. Згідно з її поглядами, висока життєстійкість обумовлюється адаптаційним потенціалом, гнучкістю та здатністю осмислювати власне минуле, теперішнє і майбутнє навіть у часи «турбулентних змін». Дослідники наголошують на важливості внутрішнього діалогу та здатності «полювати на здоров'я», що дозволяє людині вистояти в найтяжчі години випробувань [56].

Н. М. Токарева і А. В. Шамне фокусуються на соціально-психологічних аспектах, визначаючи стресостійкість як здатність до ефективної саморегуляції та адаптації до мінливих вимог соціуму. У юнацькому віці ця властивість виступає як

засіб емоційної регуляції та соціальної компетентності, що дозволяє молодому поколінню будувати конструктивні взаємини та реалізувати свій потенціал [60].

Т. Дудка розглядає стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що формується на основі взаємодії багаторівневої системи компонентів, до яких належать когнітивні, інтелектуальні, емоційні та індивідуально-особистісні характеристики. Вона підкреслює, що індивідуальні відмінності у рівні стресостійкості зумовлені як якісними, так і кількісними параметрами цих властивостей, що в сукупності визначають здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу [14].

В. Чернобровкіна розглядає резильєнс – як індивідуальна характеристика, риса особистості, пов'язана з гнучкістю, міцністю характеру, зі спроможністю адаптуватися до різноманітних зовнішніх умов [14, с. 69–72].

Генезис понять «стрес» і «стресостійкість» демонструє поступове ускладнення наукового погляду: від вивчення гормональних реакцій на подразник до дослідження вищих рівнів людського буття – смислів, цінностей та стратегій життя. Сьогодні дослідники погоджуються, що стресостійкість – це не відсутність реакції на стрес, а здатність до продуктивної трансформації напруження, збереження внутрішнього балансу та швидкого відновлення після психоемоційних потрясінь. У юнацькому віці, який є сензитивним періодом для формування самосвідомості, розвиток стресостійкості стає запорукою формування зрілої, адаптивної особистості, здатної протистояти викликам сучасності.

Типологія стресів базується на трьох ключових критеріях: тривалість дії стресора, механізми впливу на організм та об'єкт впливу [89; 106] (див. **рис.1**). Такий підхід забезпечує системність і дозволяє комплексно оцінити природу стресових явищ, що відповідає сучасним концепціям біопсихосоціальної моделі здоров'я [79, с. 129–136].



Рис. 1. Типологія стресів

1. *За тривалістю впливу.* Поділ на *гострий* і *хронічний* стрес узгоджується з класичною дихотомією Г. Сельє [106].

Гострий стрес є короточасною реакцією на раптовий виклик і має адаптивний характер, активуючи симпатoadреналову систему. Хронічний стрес формується внаслідок тривалої дії стресора, сприяє виснаженню адаптаційних ресурсів організму та підвищує ризик психосоматичних порушень, зокрема депресії, тривожних розладів і серцево-судинних захворювань [99, с. 873–904.].

2. *За впливом на організм.* Деструктивний та конструктивний стрес відображають якісний вимір стресової відповіді. Конструктивний стрес сприяє мобілізації ресурсів, підвищенню стійкості та розвитку особистості [93, с. 279–298]. Натомість деструктивний стрес перевищує адаптаційні можливості людини, викликаючи порушення психічного і фізичного здоров'я [89].

3. *За об'єктом впливу.* Трикомпонентна модель об'єкта впливу включає фізіологічний, психологічний та психосоціальний рівні, що відображає сучасне розуміння взаємодії всіх складових людського функціонування. Так, фізіологічний стрес впливає на соматичний стан (голод, шум, температура тощо), що відображено в

концепції алостатичного навантаження [98, с. 108–124]; психологічний стрес пов'язаний із когнітивно-емоційними процесами, включаючи інформаційне перевантаження, самооцінку та внутрішні конфлікти [70]; психосоціальний стрес охоплює наслідки соціальних умов життя: фінансові труднощі, екологічну нестабільність, невпевненість у майбутньому. Такий підхід відповідає теорії соціального стресу, яка підкреслює роль соціального середовища у формуванні психічного благополуччя [109, с. 41–53].

Отже, генезис понять свідчить про те, що сучасна психологія розглядає стресостійкість як динамічну, відкриту систему, яка базується на самоорганізації та самодетермінації особистості. Це гнучка здатність організму та психіки до випереджального реагування та ефективного відновлення, що є критично важливим для юнацтва в умовах глобальних трансформацій та локальних криз.

1.2. Класифікація стресорів

Якщо стрес – це реакція, то стресор – це те, що її ініціює. Особливої ваги у тлумаченні стресорів набуває їхня здатність викликати сукупність захисних фізіологічних та психічних реакцій у відповідь на холод, голодування, психічні травми чи фізичні навантаження. «Стрес є комбінацією стресорів (чинників, здатних потенційно викликати стресову реакцію) та стресової реактивності (зміною психічного та фізіологічного стану організму) [3, с. 12]. Стресори – це чинники зовнішнього або внутрішнього середовища, що порушують або загрожують, що викликають стресову реакцію особистості та запускають адаптаційну відповідь.

Різноманіття чинників, що викликають напруження, вимагає чіткої систематизації. У науковій літературі виокремлюють декілька ключових векторів класифікації, що базуються на природі впливу, джерелі походження, інтенсивності та часових параметрах. Розуміння типології стресорів має не лише теоретичне, а й суто

практичне значення. Без знання джерел напруги неможливо побудувати ефективну систему психологічної допомоги.

Особливий інтерес для юнацького віку становить класифікація за ступенем підвладності стресора особистості. Це дозволяє диференціювати стратегії подолання (копінгу) залежно від об'єктивної можливості змінити ситуацію.

Стресори I категорії (непідвладні) – події та явища, на які людина не може вплинути безпосередньо. Сюди відносять соціально-економічні чинники (ціни, податки, кліматичні умови, особливості характеру оточуючих тощо).

Стресори II категорії (підвладні) – чинники, зумовлені діями самої особистості. Це наслідки необдуманих вчинків, нездатність керувати часом (тайм-менеджмент) або невміння розставляти пріоритети.

Стресори III категорії (суб'єктивні) – події, які індивід самостійно перетворює на проблему через деструктивне сприйняття. Подолання таких стресорів потребує не зміни зовнішніх умов, а трансформації мислення (позитивного рефреймінгу) [6, с. 12] (див. рис. 2.)



Як подолати стресор?

Рис. 2. Стресори

Причини стресу в юнацькому віці доцільно розглядати не як ізольовані події, а як *систему взаємопов'язаних стресогенних факторів*, що функціонують на різних рівнях психічної організації особистості. Їх різноманітність відображає специфіку юнацького періоду, який характеризується інтенсивними біологічними змінами, формуванням ідентичності та підвищеною залежністю від соціального середовища.

Систематизація через призму блокування фундаментальних потреб дозволяє виявити зони найвищої вразливості в юнацькому віці [43] (див. рис. 3.).

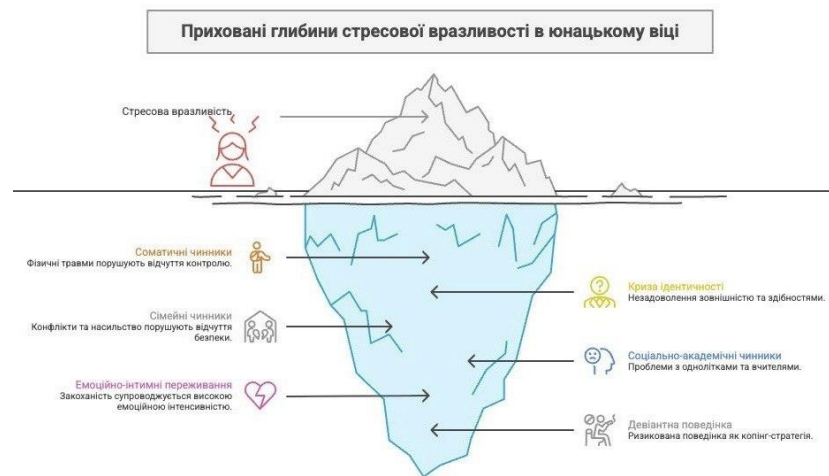


Рис. 3. Стрессова вразливість в юнацькому віці

Соматичні чинники як база стресової вразливості. Фізичні травми або захворювання виступають не лише як біологічні подразники, а як фактори, що порушують відчуття тілесної цілісності та контролю. Образ тіла є ключовим елементом самосприйняття молодих людей юнацького віку, навіть незначні відхилення можуть набувати гіперболізованого значення. Таким чином, соматичні стресори трансформуються у психологічні через механізм суб'єктивної інтерпретації.

Криза ідентичності й самооцінки. Незадоволення зовнішністю, здібностями чи особистісними якостями відображає внутрішній конфлікт, пов'язаний із формуванням Я-концепції. У цьому віці самооцінка є нестабільною і значною мірою залежить від зовнішніх стандартів та соціального порівняння. Стрес у такому випадку виникає не стільки через об'єктивні характеристики, скільки через їх когнітивну оцінку. Юнаки та юначки схильні до узагальнення негативного досвіду, катастрофізації, підвищеної

чутливості до оцінювання. Це формує стійкий фон психологічної напруги, який може набувати хронічного характеру.

Сімейні чинники як джерело хронічного дистресу. Сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні базового відчуття безпеки. Конфлікти, насильство, емоційна нестабільність або втрата близької людини порушують цю основу, створюючи умови для тривалого стресу. Особливістю впливу сімейних стресорів є їх *персистентність* – вони не є одноразовими подіями, а мають пролонгований характер. Це сприяє виснаженню адаптаційних ресурсів, формуванню тривожних очікувань, порушенню емоційної регуляції. У таких умовах навіть незначні додаткові стресори можуть викликати непропорційно сильну реакцію.

Соціально чинники та роль значущого оточення. Взаємодія з однолітками та вчителями виступає провідною сферою соціалізації молодих людей. Проблеми в цій площині – відсутність прийняття, конкуренція, навчальні труднощі сприймаються як загроза соціальному статусу та особистісній значущості. Стресогенність цих факторів зумовлена високою залежністю самооцінки від зовнішнього схвалення, недостатньою сформованістю соціальних навичок, підвищеною чутливістю до відторгнення. У результаті формується психосоціальний стрес, який може проявлятися як у внутрішніх переживаннях, так і в поведінкових реакціях (уникнення, агресія, ізоляція).

Понад 53,8% молоді визначають *академічні стресори* домінуючими. Вони охоплюють жорстку регламентацію навчання, сесійний тиск та страх перед іспитами.

Емоційно-інтимні переживання як специфічний стресор. Досвід закоханості є нормативним для такого віку, однак він супроводжується високою емоційною інтенсивністю та відсутністю сформованих стратегій регуляції почуттів. Як взаємні, так і нерозділені почуття можуть виступати джерелом значного стресу через ідеалізацію партнера, страх відторгнення, залежність самооцінки від міжособистісних стосунків. Цей тип стресу часто має латентний характер, але суттєво впливає на загальний емоційний стан.

Девіантна поведінка як наслідок і вторинний стресор. Залучення до ризикованих форм поведінки (вживання психоактивних речовин, асоціальні групи) доцільно розглядати як *копінг-стратегію*, що виникає у відповідь на попередні стресори. Однак така стратегія має дезадаптивний характер, оскільки не усуває джерело стресу, створює додаткові проблеми, підсилює соціальну дезадаптацію. Таким чином, формується замкнене коло, в якому стрес є одночасно і причиною, і наслідком поведінкових відхилень.

Отже, стрес в юнацькому віці має поліфакторну природу і формується внаслідок взаємодії соматичних, психологічних та соціальних чинників. Ключову роль у цьому процесі відіграє не лише об'єктивна наявність стресора, а й його суб'єктивна інтерпретація, рівень підтримки з боку оточення та індивідуальні ресурси особистості.

Сучасні дослідники все більше уваги приділяють *психосоціальним стресорам*, тим, що по'язані з соціальним середовищем (виключенням із групи, нерозумінням з боку значущих осіб, дискримінацією, надмірними соціальними очікуваннями). Для юнацького віку цей тип стресорів є особливо актуальним, оскільки провідною потребою юності є соціальне прийняття та визнання.

Систематизація стресорів показує, що для юнацького віку критичним є не лише інтенсивність зовнішнього впливу, а й здатність особистості диференціювати підвладні та непідвладні чинники. Ефективне підвищення стресостійкості ґрунтується на мінімізації стресорів II категорії (самоорганізація) та когнітивній переробці стресорів III категорії (рефреймінг). Розуміння цієї класифікації є основою для переходу від пасивної дезадаптації до активної резильєнтності.

1.3. Психологічна характеристика юнацького віку як критичного періоду формування адаптивного потенціалу

Юнацький вік у сучасній психологічній науці розглядається не просто як хронологічний етап між дитинством та зрілістю, а як складний, багатовимірний та

інтегративний період, що характеризується якісними перетвореннями в усіх сферах психічного життя особистості. Цей етап є фундаментом для формування життєвої стратегії, де особливого значення набуває розвиток адаптивного потенціалу. Згідно з методологічними положеннями Л. Виготського, кожен віковий період визначається специфічною соціальною ситуацією розвитку, яка є вихідним моментом для всіх динамічних змін у психіці індивіда [28]. Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці характеризується зміною соціального статусу, розширенням кола прав та обов'язків, а також необхідністю самостійного вибору життєвого шляху, що створює як нові можливості, так і значні психологічні навантаження.

Юність – ключовий етап розвитку особистості, однак її характеристика як «завершального періоду формування» потребує уточнення. У межах сучасної психології розвитку цей віковий відрізок інтерпретується як перехід від формування ідентичності до її стабілізації та реалізації, що відбувається в контексті безперервного життєвого розвитку особистості [80]. Поділ юності на ранню (14,5–17 років) та старшу (18–25 років) відображає зміну провідних психологічних завдань і механізмів адаптації.

Рання юність відповідає стадії «ідентичність vs рольова невизначеність» у психосоціальной теорії розвитку. Центральним завданням цього періоду є пошук відповіді на питання «Хто я?» [80]. У цей час відбувається активне експериментування з соціальними ролями, формується система цінностей і переконань, посилюється вплив однолітків як референтної групи [83]. Згідно з дослідженнями розвитку ідентичності, цей процес має як індивідуальний, так і соціальний характер і передбачає одночасне дослідження альтернатив і прийняття рішень. Психологічна специфіка періоду полягає в тому, що ідентичність ще не інтегрована, когнітивні можливості (абстрактне мислення) вже дозволяють саморефлексію, емоційна регуляція залишається нестабільною. У результаті виникає так звана криза ідентичності, яка є нормативною і навіть необхідною умовою розвитку [73].

Старший юнацький вік характеризується переходом від пошуку до закріплення ідентичності та її реалізації в соціальному просторі. Хоча класичні теорії часто обмежують формування ідентичності підлітковим віком, сучасні дослідження показують, що значна частина цього процесу переноситься у період ранньої дорослості (18–25 років) [83]. На цьому етапі формується здатність до довгострокових зобов'язань, відбувається професійне самовизначення, розвиваються стабільні міжособистісні зв'язки.

Це відповідає наступній психосоціальній задачі розвитку – переходу до інтимності та соціальної інтеграції, що передбачає здатність будувати глибокі стосунки та брати відповідальність за власні рішення [80].

Отже, поділ юності на два підетапи відображає динамічний перехід від ідентифікаційного пошуку до життєвої реалізації особистості. Рання юність – це період, коли індивід досліджує можливі ролі без остаточного вибору. Старша юність – це період консолідації ідентичності, де провідним стає питання не «хто я», а «як я реалізую себе в реальності». Таким чином, юність виступає не фінальною точкою розвитку, а критичним вузлом життєвого шляху, у якому закладаються основи подальшої автономії, соціальної інтеграції та психологічної зрілості.

Важливою особливістю юнацького віку є «зростання сили Я», що виявляється у здатності зберігати свою індивідуальність навіть за умов сильного групового тиску або емоційної близькості. Міжособистісні стосунки в юнацтві характеризуються поєднанням двох протилежних тенденцій, зокрема, розширенням кола спілкування та зростаючої індивідуалізації, потреби в автономії. Ця динаміка сприяє розвитку соціальної компетентності, яка є невід'ємною частиною адаптивного потенціалу. Критичність юнацького віку зумовлена також високою насиченістю віковими кризами, які виступають іспитом для сформованої стресостійкості.

Психологи Л. Подоляк та В. Юрченко виокремлюють низку критичних ситуацій, притаманних студентському віку (17–22 роки) [40]. До прикладу, *криза професійного самовизначення* виникає через дисонанс між ідеалізованими

уявленнями про майбутню професію та реаліями навчання у ЗВО. Розчарування у виборі спеціальності може призводити до серйозних особистісних проблем та навіть психосоматичних розладів. *Криза автономії та залежності* – молода людина прагне до самостійності, але водночас залишається емоційно та матеріально залежною від батьківської сім'ї. Життя в гуртожитку загострює цю проблему, вимагаючи швидкої побутової та соціальної адаптації.

Кризова насиченість юнацького віку зумовлена накладанням кількох процесів розвитку: становлення автономії, формування ідентичності, освоєння нових соціальних ролей і необхідність самостійного життєвого вибору. Її структурними компонентами виступають: фрустраційна напруга, рольові конфлікти, ціннісно-смілова невизначеність, дезадаптивні поведінкові реакції

У своїй сукупності ці явища відображають перехід від залежної до саморегульованої особистості [80].

Сильні переживання незадоволених потреб у юнацькому віці є наслідком різкого розширення мотиваційної сфери при одночасно обмежених ресурсах її реалізації. Йдеться передусім про потребу в автономії, потребу в самореалізації, потребу в соціальному визнанні. Однак об'єктивні умови (академічні вимоги, фінансові обмеження, нестача досвіду) часто не дозволяють їх повноцінно задовольнити. Це створює хронічний стан фрустрації, який може проявлятися у вигляді: емоційної напруги, тривожності, зниження мотивації. Таким чином, фрустрація виступає не випадковим симптомом, а системним маркером кризи розвитку.

Однією з ключових характеристик такого віку є дестабілізація попередньо засвоєної системи цінностей. Індивід вперше стикається з необхідністю самостійно визначати життєві орієнтири, що супроводжується відчуттям невизначеності. Цей процес включає перегляд набутих установок, формування власних переконань, усвідомлення відповідальності за вибір. Водночас для значної частини молоді це є першим досвідом усвідомленої саморегуляції та самовиховання, що створює ефект

«внутрішньої дезорганізації». Саме тому ціннісно-сміслова невизначеність виступає ядром вікової кризи [80].

Прояви інфантильності або залучення до ризикованих форм поведінки (алкоголь, наркотики, безладні сексуальні контакти) виступають як способи психологічного захисту або псевдокомпенсації. Їх функція: зниження внутрішньої напруги, уникнення відповідальності, компенсація почуття невизначеності. Однак ці стратегії мають короткочасний ефект і в довгостроковій перспективі посилюють дезадаптацію, ускладнюють процес формування зрілої ідентичності, підвищують рівень стресу. Таким чином, вони є вторинними проявами кризи, а не її первинною причиною [40].

Отже, юнацький вік постає як період інтенсивної психологічної трансформації, у межах якого відбувається глибока перебудова особистісних структур. Кризові прояви, характерні для цього етапу, мають закономірний характер і відображають не відхилення, а динаміку становлення особистості. Водночас саме в цей період формується адаптивний потенціал, що визначає подальшу здатність індивіда ефективно взаємодіяти з вимогами середовища. Закладаються базові механізми емоційної саморегуляції, система ціннісних орієнтацій та індивідуальні копінг-стратегії, які виступають основою психологічної стійкості в дорослому житті.

Аналіз сучасних наукових підходів свідчить, що стресостійкість не є фіксованою рисою, а формується як результат складної взаємодії внутрішніх ресурсів особистості (самооцінка, локус контролю, смисложиттєві орієнтації) та зовнішніх умов (соціальна підтримка, освітнє середовище). Відтак її розвиток має процесуальний характер і залежить від якості індивідуального досвіду та умов соціалізації.

Висновки до розділу 1

У першому розділі проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми стресостійкості, що дозволило дійти таких висновків.

1. Встановлено, що розуміння феномену стресу трансформувалося від біологічних моделей «загального адаптаційного синдрому» (Г. Сельє) до складних когнітивно-трансакційних теорій (Р. Лазарус), де ключова роль відводиться суб'єктивній оцінці ситуації. Стресостійкість сьогодні трактується як інтегративна динамічна властивість особистості, що забезпечує збереження продуктивності та психічного здоров'я в екстремальних умовах.
2. З'ясовано, що джерела напруження (стресори) мають багатофакторну природу. Особливе значення має диференціація стресорів на підвладні (керовані) та невідвладні особистості, що визначає вибір копінг-стратегій. Для юнацтва найбільш деструктивним є тривалий психосоціальний стрес, пов'язаний із невизначеністю майбутнього та загрозою самооцінці.
3. Доведено, що юність є критичним періодом формування адаптивного потенціалу. Це зумовлено інтенсивним становленням ідентичності, зміною соціального статусу та високою кризовою насиченістю (кризи самовизначення, автономії, інтимності тощо). Саме в цьому віці закладаються базові механізми саморегуляції, які визначатимуть стійкість особистості в дорослому житті.
4. Визначено, що формування стресостійкості молоді є результатом взаємодії внутрішніх ресурсів (адекватна самооцінка, інтернальний локус контролю, розвинена рефлексія) та зовнішніх факторів (соціальна підтримка, сприятливий мікроклімат у сім'ї та навчальному закладі).
5. Аналіз вітчизняних та зарубіжних підходів свідчить, що стресостійкість не є вродженою константою, а виступає як навичка, яку можна розвивати через активне життєтворення, осмисленість та оволодіння конструктивними стратегіями подолання.

Отже, теоретичне підґрунтя, сформоване у першому розділі, стає базою для подальшого емпіричного дослідження особливостей стресостійкості сучасної молоді та розробки програм її підвищення.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ ТА ЮНАЧОК

2.1. Характеристика учасників емпіричного дослідження (Kingsborough Community College)

Загальна інформація про заклад дослідження.

Kingsborough Community College (КСС), розташований у Брукліні, штат Нью-Йорк, є частиною системи Міського університету Нью-Йорка (CUNY) і обслуговує надзвичайно різноманітний контингент студентів. Загальна кількість студентів складає близько 19 850 осіб, серед яких 34% навчаються на денній формі. Заклад має статус AANAPISI (Asian American and Native American Pacific Islander-Serving Institution), що підкреслює його роль у підтримці меншин, які становлять 68% студентського корпусу.

Кількісні параметри вибірки. До участі в емпіричному дослідженні було залучено **68 студентів** Kingsborough Community College. Вибірка формувалась із дотриманням принципу репрезентативності за статтю: 32 особи чоловічої статі (47,1%) та 36 осіб жіночої статі (52,9%). Такий розподіл добре відображає реальну гендерну структуру студентського контингенту КСС, де, за даними College Factual, серед студентів денної форми навчання 55% складають жінки та 45% – чоловіки. Незначне переважання жінок у вибірці (на ~5%) відповідає загальноуніверситетській тенденції і є статистично обґрунтованим.

Вік респондентів коливається в діапазоні від 18 до 22 років, середній вік досліджуваних становить 20 років. Ця вікова група охоплює юнацький вік у його класичному психологічному розумінні – період, який характеризується активним формуванням ідентичності, становленням самостійності та підвищеною вразливістю до психологічних стресорів.

Вибрана вікова категорія є органічною для КСС. Традиційний студентський вік, що визначається як 18–21 рік, складає близько 38% усього студентського контингенту коледжу, що свідчить про значну присутність саме цієї вікової групи в закладі.

Вибір студентів КСС як учасників дослідження є *науково обґрунтованим і стратегічно виправданим з кількох ключових причин:*

а) унікальний соціально-психологічний контекст. Студенти КСС стикаються з комплексом специфічних стресорів. Близько 70% студентів класифікуються як малозабезпечені, отримуючи федеральні гранти Pell. Фінансова нестабільність, необхідність поєднувати повний робочий день із навчанням (70.6% нашої вибірки працюють), а також проблеми з житлом та продовольчою безпекою створюють постійний фон психологічної напруги. Дослідження Healthy CUNY показують, що один із шести студентів бакалаврату стикається з депресією, а кожен п'ятий – з тривожними розладами.

б) Множинні стресори як природне середовище. Навчання в коледжі є стресовим часом для багатьох студентів. Понад 53.8% молоді визначають академічні стресори як домінуючі, що охоплюють жорстку регламентацію навчання та страх перед іспитами. Для студентів громадських коледжів стрес часто пов'язаний з необхідністю подальшого переведення (transfer pressure) та невпевненістю у майбутній кар'єрі.

Крім академічного тиску, вони стикаються з завданнями відокремлення від сімей і набуття дорослої самостійності, часто не маючи ще достатніх навичок і когнітивної зрілості. КСС ідеально відповідає цьому профілю, оскільки більшість його студентів є здобувачами освіти з соціально вразливих верств. Сімейний фактор стає або потужним ресурсом підтримки, або джерелом додаткового дистресу.

в) Соціально-економічна вразливість. Близько 96% студентів КСС проживають у межах штату Нью-Йорк, а 70% є малозабезпеченими відповідно до критеріїв федеральної грантової програми. Поєднання фінансового тиску, необхідності поєднувати навчання з роботою та академічних вимог формує унікальне

середовище з концентрованим набором психосоціальних стресорів – ідеальний «природний полігон» для вивчення механізмів стресостійкості.

г) Етнокультурна різноманітність збагачує дані. Меншини становлять 68% студентського контингенту КСС (переважно латиноамериканці та афроамериканці), що перевищує середній показник по штату – 62%. Це надає вибірці міжкультурного виміру та дозволяє досліджувати соціально-психологічні чинники стресостійкості з урахуванням культурних відмінностей.

г) Інституційна підтримка психологічних досліджень. Місія Служби добробуту студентів КСС полягає у сприянні фізичному, соціальному, емоційному та психологічному здоров'ю студентів; коледж пропонує індивідуальне та групове консультування, кризову підтримку, а також семінари з управління стресом, стійкістю та самодопомогою. Наявність такої розвиненої психологічної інфраструктури свідчить про відкритість закладу до досліджень у цій сфері та зумовлює вищу готовність студентів до участі в опитуваннях психологічного спрямування.

д) Юнацький вік як сенситивний період для формування стресостійкості. Перехід до коледжу часто пов'язаний із залишенням звичних систем підтримки, що може спричиняти відчуття самотності та тривоги; дослідження зафіксували, що понад 60% студентів стикаються принаймні з однією проблемою психічного здоров'я, а 83% відзначали вплив психологічних труднощів на академічну успішність. Саме тому юнацький вік є найбільш сенситивним і науково виправданим об'єктом для втручань, спрямованих на розвиток стресостійкості.

Вибірка з 68 студентів КСС віком 18–22 років є *цілеспрямованою, теоретично обґрунтованою та методологічно доречною*. Вона поєднує в собі вікову однорідність (юнацький вік), гендерну репрезентативність та соціально-психологічну різноманітність, притаманну полікультурному міському коледжу. Kingsborough Community College як майданчик дослідження є не випадковим вибором, а закладом, що концентрує в собі саме ті умови – соціально-економічний тиск, культурне

різноманіття, перехідний статус студента, які найбільш рельєфно висвічують соціально-психологічні механізми стресостійкості в юнацькому віці.

2.2. Методики дослідження соціально-психологічних чинників підвищення стресостійкості в юнацькому віці

Для емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників підвищення стресостійкості у юнацькому віці було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити як внутрішньоособистісні ресурси, так і зовнішні соціальні детермінанти стресостійкості.

Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS)

Соціальна підтримка як психологічний конструкт визначається не лише об'єктивною наявністю допомоги, а насамперед суб'єктивним сприйняттям індивідом доступності та адекватності цієї допомоги. Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS), розроблена Г. Зіметом у 1988 році, стала одним із найбільш валідних інструментів для вимірювання цього феномену. Вона дозволяє диференціювати підтримку, що надходить із трьох ключових джерел: сім'ї, друзів та значущих інших, що є критично важливим для розуміння структури адаптаційного потенціалу в юнацькому віці. Методика базується на концепції соціальної підтримки як ключового буферного ресурсу у подоланні стресу.

Мета застосування: визначення рівня суб'єктивно сприйнятої соціальної підтримки з трьох джерел: сім'я; друзі; значущі інші.

Структура методики. Методика MSPSS структурується за трьома субшкалами, кожна з яких містить 4 твердження:

1. субшкала підтримки сім'ї: пункти 3, 4, 8, 11 (наприклад, «Я можу говорити про свої проблеми з родиною»);

2. субшкала підтримки друзів: пункти 6, 7, 9, 12 (наприклад, «Я можу розраховувати на друзів, коли щось іде не так»);
3. субшкала підтримки значущих інших: пункти 1, 2, 5, 10 (наприклад, «У моєму житті є особлива людина, яка дбає про мої почуття»).

Відповіді оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»).

Процедура проведення. Респондент самостійно оцінює ступінь згоди з кожним твердженням. Час виконання – 5-7 хвилин.

Обробка результатів. Обчислюється середній бал за кожною підшкалою. Визначається загальний індекс соціальної підтримки.

Інтерпретація. Високі показники → наявність ресурсу соціальної підтримки як фактору стресостійкості. Низькі → потенційна вразливість до стресу, соціальна ізоляція або когнітивні викривлення сприйняття підтримки.

Тест життєстійкості С. Мадді (у модифікації Д. О. Леонтьєва)

Концепція життєстійкості розглядається як інтегральна особистісна характеристика, що визначає ефективність подолання стресових ситуацій. Життєстійкість включає три ключові компоненти:

- залученість;
- контроль;
- прийняття виклику;

Мета методики: оцінка рівня сформованості життєстійкості як внутрішнього ресурсу стресостійкості.

Структура. Методика містить 45 тверджень, які оцінюються за шкалою згоди.

Процедура. Респондент відповідає на твердження, обираючи варіант відповіді відповідно до власного досвіду. Час – 10-15 хвилин.

Обробка. Обчислюються бали за трьома шкалами:

- залученість;
- контроль;

- прийняття ризику (виклику).

Виводиться загальний індекс життєстійкості.

Інтерпретація. *Високий рівень* → активна позиція, здатність впливати на життя, гнучкість у стресі. *Низький рівень* → пасивність, уникання труднощів, підвищена тривожність.

Методика оцінки психологічного клімату в колективі (за А. Ф. Фідлером)

Психологічний клімат розглядається як системна характеристика групи, що відображає емоційно-ціннісні відносини між її членами.

Мета: діагностика суб'єктивного сприйняття міжособистісних відносин в академічній групі, які прямо впливають на стресостійкість.

Структура методики. Методика представлена у вигляді шкал протилежних за семантикою прикметників, наприклад: дружній – ворожий; підтримуючий – байдужий; згуртований – роз'єднаний.

Процедура. Респондент оцінює колектив за кожною шкалою. Час – 7-10 хвилин.

Обробка. Визначається середній показник клімату. Можливий аналіз за окремими параметрами (емоційний, поведінковий, когнітивний компоненти).

Інтерпретація. Позитивний клімат → ресурс безпеки, підтримки, зниження стресу. Негативний → хронічне напруження, конфлікти, соціальний стрес.

Опитувальник опанування стресу COPE (Ways of Coping Questionnaire)

Опитувальник COPE базується на транзакційній моделі стресу, де ключове не сам стрес, а те, як людина його інтерпретує і що з ним робить. Методика дозволяє: визначити типові способи подолання стресу у респондентів; проаналізувати зв'язок між копінг-стратегіями, життєстійкістю, рівнем стресостійкості; виділити групи з ефективними моделями реагування, з вразливими або дезадаптивними стратегіями.

Переваги методики: висока валідність і надійність, добре працює в різних культурних контекстах, дає кількісні результати, які легко аналізувати, дозволяє будувати профіль особистості в стресі, універсальна для різних вікових і професійних груп

Мета методики: виявлення переважних стратегій подолання стресу, які використовує особистість, з урахуванням: когнітивних реакцій (як людина думає про ситуацію), емоційних реакцій (як вона переживає), поведінкових стратегій (що вона реально робить).

Структура методики. Опитувальник складається з серії тверджень, кожне з яких описує конкретну реакцію на стресову ситуацію.

Респондент оцінює, наскільки ця поведінка або спосіб реагування йому притаманний.

Стратегії згруповані у кілька ключових блоків:

- активне реагування (дію, а не зависаю)
- розв'язання проблем (аналізую і шукаю рішення)
- пошук соціальної підтримки (йду до людей)
- переосмислення ситуації (змінюю погляд)
- емоційне реагування / розрядка
- уникнення або заперечення
- відмова від активних дій (пасивність)

Процедура проведення. Респонденту пропонується серія тверджень із варіантами відповідей (частіше за шкалою типу Лайкерта). Він оцінює: наскільки кожна стратегія характерна для нього у ситуації стресу. Час виконання – приблизно 10–15 хвилин.

Обробка результатів. Підраховуються бали за кожною стратегією. Визначається профіль копінгу (які стратегії домінують). Можливе групування стратегій у: *проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, унікальні (дезадаптивні).*

Інтерпретація результатів.

Адаптивні стратегії:

- активне реагування
- планування
- пошук підтримки

- позитивне переосмислення
- Потенційно ризиковані:
- уникнення
 - заперечення
 - відмова від дій

2.3. Організація емпіричного дослідження. Аналіз, інтерпретація, кореляція результатів

Емпіричне дослідження проводилось на базі **Kingsborough Community College (KCC)** – громадського коледжу, що входить до системи **City University of New York (CUNY)**. Для проведення емпіричного дослідження було обрано групу з 68 студентів Kingsborough Community College віком від 18 до 22 років (середній вік – 20 років). Вибірка включала 32 чоловіки (47.1%) та 36 жінок (52.9%), що дозволило провести репрезентативний гендерний аналіз.

Одним із інструментів стала «**Багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS)**», яка складається з 12 пунктів, що оцінюються за 7-бальною шкалою Лікерта від 1 («абсолютно не згоден») до 7 («абсолютно згоден»). Для інтерпретації результатів використовувалися як сумарні показники (діапазон 12–84 бали), так і середні значення (діапазон 1–7 балів). Згідно з рекомендаціями Greenspace Health, середній бал 1.0–2.9 свідчить про низький рівень підтримки, 3.0–5.0 – про середній, а 5.1–7.0 – про високий.

Процедура дослідження включала онлайн-тестування, що є стандартним для сучасних досліджень, та забезпечувала анонімність респондентів, що критично важливо для зменшення ефекту соціальної бажаності.

Результати емпіричного дослідження демонструють, що загальний рівень сприйнятої соціальної підтримки серед студентів KCC є досить високим, проте він має неоднорідну структуру. Середній загальний бал по вибірці склав $M = 5.18$ ($SD =$

0.95), що відповідає межі між середнім та високим рівнями сприйнятої соціальної підтримки (див. табл. 1).

Таблиця 1.

Середні показники та варіативність за субшкалами MSPSS (n=68)

| Субшкала | М (1–7) | SD | Ранг | Рівень |
|--------------------|---------|------|------|----------------|
| Підтримка сім'ї | 5.42 | 1.15 | 1 | Високий |
| Підтримка друзів | 5.28 | 1.08 | 2 | Високий |
| Значущі інші | 4.85 | 1.42 | 3 | Середній |
| Загальний показник | 5.18 | 0.95 | — | Межа вис./сер. |

Примітка: М – середнє арифметичне за 7-бальною шкалою; SD – стандартне відхилення; рівні за Greenspace Health (2024).

Найвищий показник зафіксовано за шкалою підтримки сім'ї ($M = 5.42$). Це свідчить про те, що незважаючи на прагнення до автономії, характерне для юнацького віку, родина залишається фундаментальним джерелом психологічної безпеки для студентів КСС. Це особливо актуально для міської молоді Брукліна, де культурні традиції багатьох етнічних груп (латиноамериканці, вихідці з Азії) передбачають тісну сімейну інтеграцію. Підтримка друзів ($M = 5.28$) посідає друге місце. Це відображає вікову динаміку: в юності друзі стають критично важливими для соціальної валідації та емоційної декомпресії. Проте дещо нижчий бал порівняно з сім'єю може вказувати на фрагментарність соціальних зв'язків у великому мегаполісі та конкурентний характер академічного середовища. Субшкала значущих інших отримала найнижчий бал ($M = 4.85$, $SD = 1.42$) і продемонструвала найбільшу варіативність ($SD = 1.42$ проти 1.08–1.15 у двох інших субшкалах). Цей «дефіцит наставництва» є зоною ризику для адаптації молодих людей у коледжі (частина студентів має яскраво виражених наставників або партнерів, тоді як інші позбавлені цього ресурсу).

Розподіл за рівнями підтримки у вибірці. Аналіз частотних характеристик дозволив виділити три групи студентів за рівнем соціальної підтримки (див. рис. 4):

група А (високий рівень, 61–84 бали) – 38.2% студентів; вони демонструють високу впевненість у доступності ресурсів та найменший рівень тривожності;

група Б (середній рівень, 36–60 балів) – 47.1% студентів; це найбільш чисельна група, яка має вибіркочну підтримку (наприклад, тільки сім'я або тільки друзі);

група В (низький рівень, 12–35 балів) – 14.7% студентів; ця категорія є найбільш вразливою до дистресу, демонструючи ознаки соціальної ізоляції.

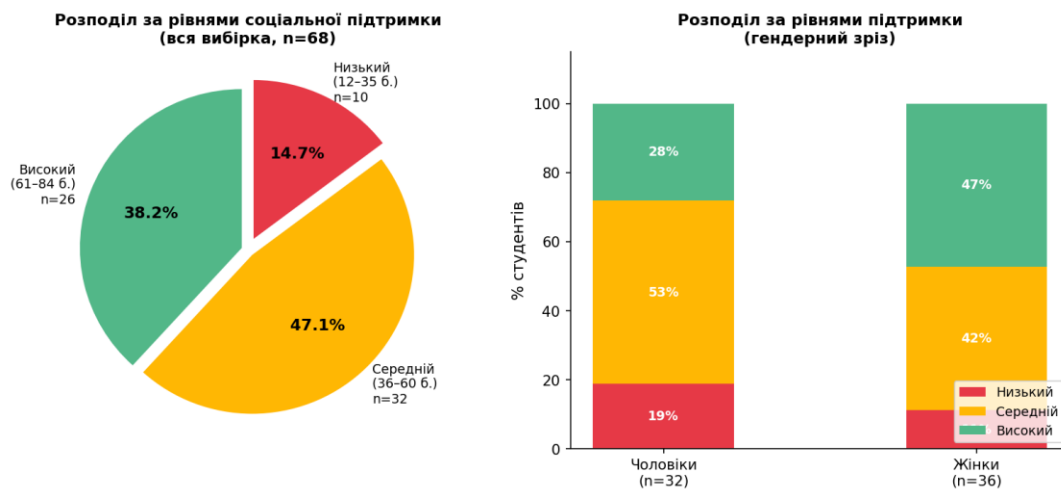


Рис. 4. Розподіл студентів за рівнями сприйнятої соціальної підтримки: кругова діаграма (вся вибірка) та гендерне порівняння (стовпчикова діаграма).

Гендерна диференціація сприйняття соціальної підтримки. Гендерний аналіз результатів MSPSS виявив статистично значущі відмінності, які мають глибоке психологічне підґрунтя. Жінки у вибірці демонструють вищі показники сприйнятої підтримки майже за всіма параметрами, що узгоджується з даними світових досліджень (див. табл. 2).

Таблиця 2.

Порівняння результатів MSPSS за статтю (t-тест для незалежних вибірок)

| Показник | Чоловіки М | Жінки М | Різниця Δ | t-критерій | p |
|----------|------------|---------|-----------|------------|-------|
| Сім'я | 5.12 | 5.72 | 0.60 | 2.14 | <0.05 |
| Друзі | 4.90 | 5.61 | 0.71 | 2.89 | <0.01 |

| Показник | Чоловіки M | Жінки M | Різниця Δ | t-критерій | p |
|---------------|------------|---------|-----------|------------|-------|
| Значущі інші | 4.65 | 5.03 | 0.38 | 1.12 | >0.05 |
| Загальний бал | 4.89 | 5.45 | 0.56 | 2.56 | <0.05 |

Примітка: Δ – різниця між середніми «Жінки» – «Чоловіки»; зеленим виділено $p < 0.01$; жовтим – $p < 0.05$; сірим – $p > 0.05$ (н.з.).

Найбільша гендерна різниця зафіксована за субшкалою «Друзі» ($\Delta = 0.71$; $t = 2.89$; $p < 0.01$). Жіноча дружба в юнацькому віці частіше базується на емоційному саморозкритті та вербальній підтримці, тоді як чоловіча – на спільній діяльності. Відсутність значущої різниці за субшкалою «Значущі інші» ($t = 1.12$; $p > 0.05$) свідчить про спільні для обох статей труднощі у формуванні глибоких наставницьких стосунків у великому коледжі. Водночас, згідно з даними Healthy CUNY, жінки частіше повідомляють про симптоми тривоги та депресії, але й частіше звертаються за допомогою, що робить їхню «видиму» вразливість парадоксальним чинником вищої стійкості завдяки залученню підтримки.

Крім MSPSS, студенти проходили опитувальник копінг-стратегій COPE та тест життестійкості С. Мадді, що дозволило здійснити комплексний аналіз соціально-психологічних чинників стресостійкості.

Кореляційний аналіз. Центральним завданням дослідження було виявлення зв'язку між рівнем сприйнятої соціальної підтримки та стратегіями подолання стресу (опитувальник COPE). Дослідження показало помірну позитивну кореляцію ($r = 0.47$, $p < 0.01$) між загальним балом MSPSS та використанням адаптивних копінг-стратегій (див. табл. 3 та рис. 5).

Таблиця 3.

Матриця кореляцій між субшкалами MSPSS та типами копіngu

| Субшкала MSPSS | Активний копінг | Пошук підтримки | Уникання | Саморуйнування |
|----------------|-----------------|-----------------|----------|----------------|
| Сім'я | 0.38** | 0.45** | -0.31* | -0.42** |
| Друзі | 0.29* | 0.52** | -0.22 | -0.28* |

| Субшкала MSPSS | Активний копінг | Пошук підтримки | Уникання | Саморуйнування |
|----------------|-----------------|-----------------|----------|----------------|
| Значущі інші | 0.32* | 0.40** | -0.18 | -0.21 |

Примітка: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$. Зеленим – сильні позитивні зв'язки; помаранчевим – помірні негативні; червоним – сильні негативні.

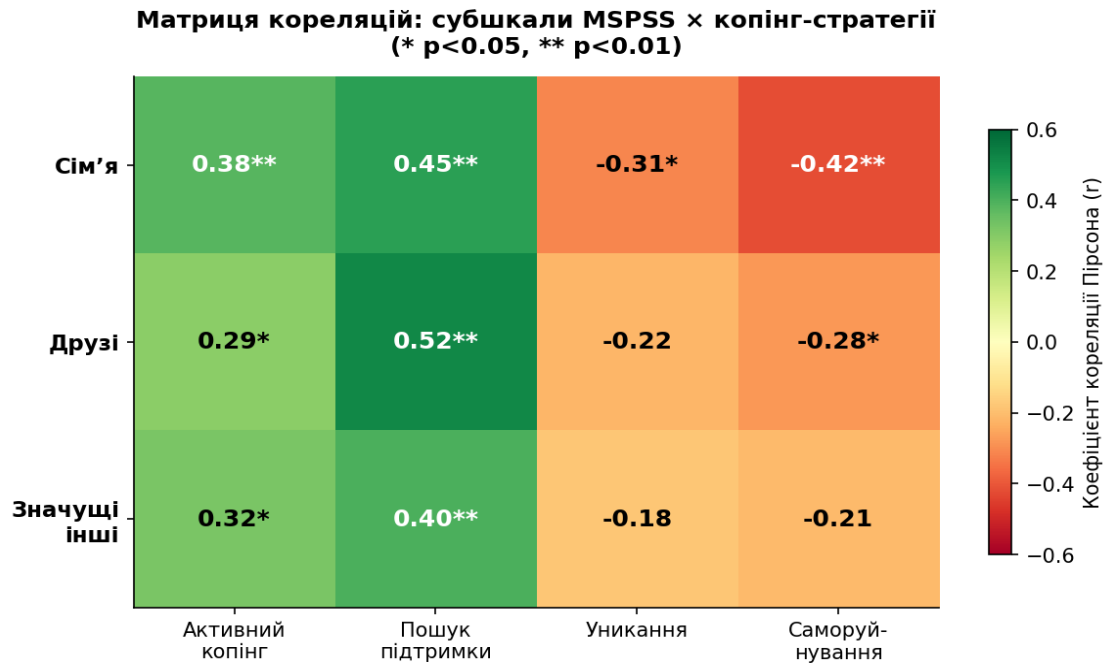


Рис. 5. Теплова карта матриці кореляцій між субшкалами MSPSS та копінг-стратегіями. Зелені відтінки – позитивні зв'язки, червоні – негативні.

Найсильніший позитивний зв'язок – між підтримкою друзів та пошуком соціальної підтримки як копінгом ($r = 0.52^{**}$). Це свідчить про позитивне зворотне коло: студенти, які відчують підтримку від друзів, активніше звертаються за нею у складних ситуаціях. Підтримка сім'ї є найсильнішим «захисним буфером» проти саморуйнівної поведінки ($r = -0.42^{**}$).

Бар'єри у пошуку психологічної допомоги. Незважаючи на наявність системи підтримки в КСС, 75% студентів із симптомами дистресу не зверталися по допомогу протягом останнього року. Таблиця нижче відображає основні психологічні бар'єри та їх поширеність у вибірці.

Таблиця 4.

Бар'єри у пошуку психологічної допомоги серед студентів КСС

| Бар'єр | Частка (%) | Психологічний механізм |
|-------------------------|------------|---|
| Брак часу | 62% | Перевантаження навчанням та роботою |
| Стигма («Це соромно») | 48% | Страх втрати соціального статусу |
| Невігластво щодо послуг | 35% | Брак інформації про безкоштовні ресурси |
| Фінансові побоювання | 22% | Страх прихованих витрат на лікування |

Примітка: частки не підсумовуються до 100%, оскільки респонденти могли зазначити кілька бар'єрів.

Психосоматичний профіль залежно від рівня підтримки. Аналіз показав прямий зв'язок між балами MSPSS та частотою психосоматичних симптомів. Студенти групи В (низька підтримка, $M < 3.0$) на 40% і більше частіше повідомляють про такі прояви. Соціальна підтримка діє через нейроендокринні механізми – знижує рівень кортизолу та активує окситоцинову систему, що сприяє швидшому відновленню після стресорів (див. табл. 5, рис. 6).

Таблиця 5.

Психосоматичний профіль: порівняння груп А (висока підтримка) та В (низька підтримка)

| Симптом | Група А – Висока підтримка | Різниця | Група В – Низька підтримка |
|--------------------------|----------------------------|---------|----------------------------|
| Порушення сну | 18% | +38% | 56% |
| М'язова напруга / Болі | 12% | +30% | 42% |
| Проблеми з концентрацією | 15% | +33% | 48% |
| Почуття безпорадності | 8% | +57% | 65% |

Примітка: різниця – арифметична різниця між групою В та А; чим більше значення, тим суттєвіший захисний ефект соціальної підтримки.



Рис. 6. Частота психосоматичних симптомів у студентів з високою (Група А) та низькою (Група В) соціальною підтримкою. Різниця між групами є клінічно значущою в усіх чотирьох показниках.

Оцінка психологічного клімату в колективі за методикою А. Ф. Фідлера.

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, що відповідає вимогам методики і підвищує достовірність отриманих даних. Кожен респондент отримував стандартний бланк методики з 10 парами слів-антонімів. Завдання: поставити знак «+» у клітинці, що найточніше характеризує психологічну атмосферу в їхній групі. Кожна шкала містить 8 позицій; оцінка від 1 (максимально позитивний полюс) до 8 (максимально негативний полюс). Загальний показник – сума балів за всіма 10 шкалами (від 10 до 80).

Таблиця 6.

Нормативні діапазони

| Діапазон балів | Рівень клімату | Психологічна характеристика |
|----------------|----------------------------------|---|
| 10 – 33 | Сприятливий (висока оцінка) | Доброзичлива, тепла, продуктивна атмосфера; взаємопідтримка та злагожденість |
| 34 – 55 | Середній показник | Нейтральна або суперечлива атмосфера; можливі окремі напруженості у взаємодії |
| 56 – 80 | Несприятливий (негативна оцінка) | Конфліктна, напружена, холодна атмосфера; відчуження, байдужість, незгода |

Індивідуальні показники учасників. Таблиця 7 містить повний перелік індивідуальних балів за методикою Фідлера для всіх 68 учасників дослідження. Позначення: Ч – чоловіча стать, Ж – жіноча стать.

Таблиця 7.

Індивідуальні результати діагностики психологічного клімату (n=68)

| № | Бал | Стать | Рівень | № | Бал | Стать | Рівень |
|----|-----|-------|-------------|----|-----|-------|-------------|
| 1 | 23 | Ч | Сприятливий | 35 | 23 | Ж | Сприятливий |
| 2 | 24 | Ч | Сприятливий | 36 | 24 | Ж | Сприятливий |
| 3 | 27 | Ч | Сприятливий | 37 | 25 | Ж | Сприятливий |
| 4 | 27 | Ч | Сприятливий | 38 | 25 | Ж | Сприятливий |
| 5 | 29 | Ч | Сприятливий | 39 | 26 | Ж | Сприятливий |
| 6 | 30 | Ч | Сприятливий | 40 | 26 | Ж | Сприятливий |
| 7 | 31 | Ч | Сприятливий | 41 | 28 | Ж | Сприятливий |
| 8 | 33 | Ч | Сприятливий | 42 | 29 | Ж | Сприятливий |
| 9 | 33 | Ч | Сприятливий | 43 | 29 | Ж | Сприятливий |
| 10 | 34 | Ч | Середній | 44 | 30 | Ж | Сприятливий |
| 11 | 34 | Ч | Середній | 45 | 31 | Ж | Сприятливий |
| 12 | 35 | Ч | Середній | 46 | 31 | Ж | Сприятливий |
| 13 | 35 | Ч | Середній | 47 | 32 | Ж | Сприятливий |
| 14 | 35 | Ч | Середній | 48 | 32 | Ж | Сприятливий |
| 15 | 36 | Ч | Середній | 49 | 33 | Ж | Сприятливий |
| 16 | 36 | Ч | Середній | 50 | 33 | Ж | Сприятливий |
| 17 | 36 | Ч | Середній | 51 | 34 | Ж | Середній |
| 18 | 37 | Ч | Середній | 52 | 34 | Ж | Середній |
| 19 | 37 | Ч | Середній | 53 | 35 | Ж | Середній |
| 20 | 39 | Ч | Середній | 54 | 36 | Ж | Середній |
| 21 | 39 | Ч | Середній | 55 | 36 | Ж | Середній |
| 22 | 40 | Ч | Середній | 56 | 37 | Ж | Середній |
| 23 | 41 | Ч | Середній | 57 | 37 | Ж | Середній |
| 24 | 41 | Ч | Середній | 58 | 37 | Ж | Середній |
| 25 | 42 | Ч | Середній | 59 | 39 | Ж | Середній |
| 26 | 43 | Ч | Середній | 60 | 40 | Ж | Середній |
| 27 | 44 | Ч | Середній | 61 | 40 | Ж | Середній |

| № | Бал | Стать | Рівень | № | Бал | Стать | Рівень |
|----|-----|-------|-------------|----|-----|-------|----------|
| 28 | 45 | Ч | Середній | 62 | 40 | Ж | Середній |
| 29 | 50 | Ч | Середній | 63 | 41 | Ж | Середній |
| 30 | 51 | Ч | Середній | 64 | 42 | Ж | Середній |
| 31 | 51 | Ч | Середній | 65 | 42 | Ж | Середній |
| 32 | 54 | Ч | Середній | 66 | 42 | Ж | Середній |
| 33 | 19 | Ж | Сприятливий | 67 | 42 | Ж | Середній |
| 34 | 21 | Ж | Сприятливий | 68 | 44 | Ж | Середній |

Примітка: зелений фон – сприятливий рівень (10–33 б.); жовтий – середній (34–55 б.)

Таблиця 8 подає основні статистичні показники за вибіркою в цілому та у розподілі за статтю.

Таблиця 8.

Описові статистики психологічного клімату за методикою Фідлера

| Показник | Чоловіки (n=32) | Жінки (n=36) | Загалом (n=68) |
|---------------------------------|-----------------|--------------|-------------------|
| Середнє (M) | 37.25 | 33.19 | 35.10 |
| Стандартне відхилення (SD) | 7.60 | 6.64 | 7.39 |
| Мінімальний бал | 23 | 19 | 19 |
| Максимальний бал | 54 | 44 | 54 |
| Медіана | 36.5 | 33.5 | 35.0 |
| Сприятливий рівень (10–33 б.) | 9 (28.1%) | 18 (50.0%) | 27 (39.7%) |
| Середній рівень (34–55 б.) | 23 (71.9%) | 18 (50.0%) | 41 (60.3%) |
| Несприятливий рівень (56–80 б.) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) |

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення

Загальний середній бал по вибірці становить $M = 35.10$ ($SD = 7.39$), що відповідає нижній межі середнього діапазону за нормативами методики. Показово, що жодного студента не виявлено в несприятливій зоні (56+ балів), що свідчить про загалом конструктивний клімат у студентській спільноті.

Розподіл індивідуальних балів.

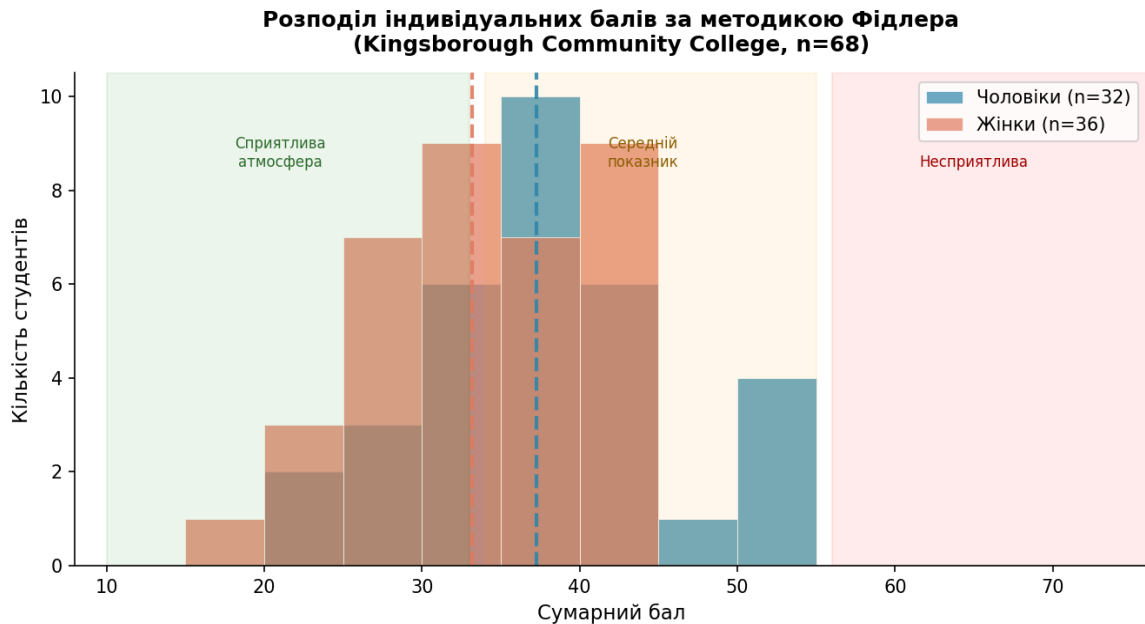


Рис. 7. Гістограма розподілу індивідуальних балів за методикою Фідлера (n=68). Пунктиром позначено середнє для кожної групи; кольорові зони відповідають рівням психологічного клімату.

Як видно на **рисунку 7**, розподіл балів для жінок зміщений вліво ($M = 33.19$) порівняно з чоловіками ($M = 37.25$), що вказує на більш позитивне сприйняття психологічної атмосфери жінками. Обидва розподіли є близькими до нормального, з незначною правою асиметрією в чоловічій підгрупі.

Розподіл за рівнями клімату (див. рис. 8). Серед жінок 50.0% демонструють сприятливий рівень клімату, тоді як серед чоловіків – лише 28.1%. Середній рівень превалює у чоловічій підгрупі (71.9%). Загалом по вибірці: сприятливий рівень – 39.7% (n=27), середній – 60.3% (n=41), несприятливий – 0.0%.

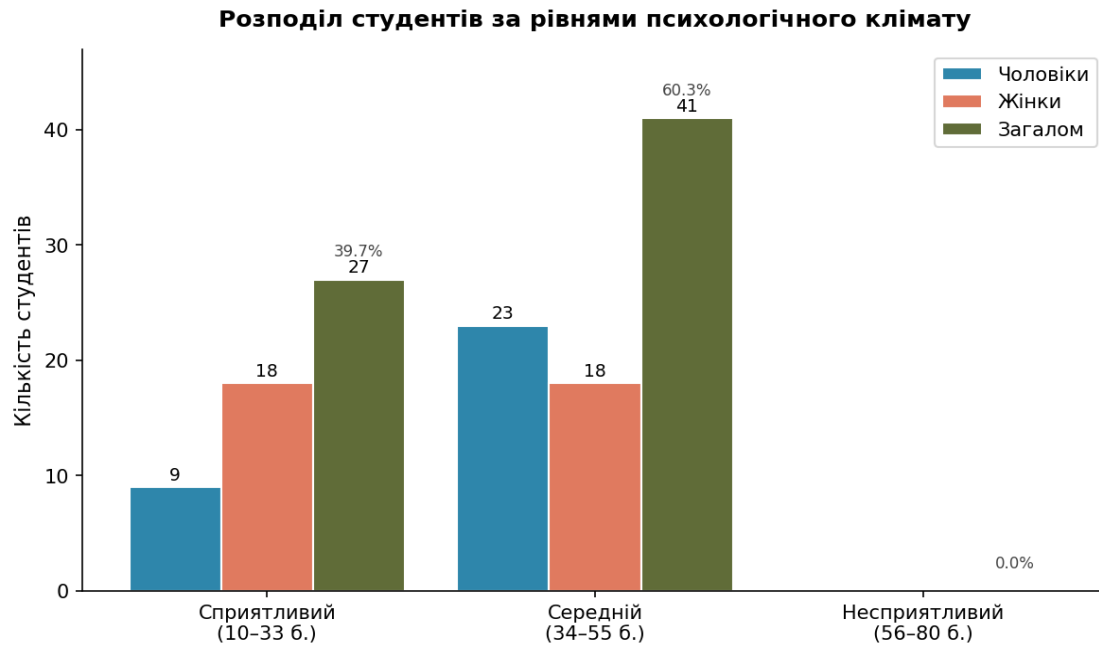


Рис. 8. Кількість студентів за рівнями психологічного клімату в гендерному зрізі та загалом.

Показники за окремими шкалами (див. табл. 9).

Таблиця 9.

Середні бали за 10 шкалами методики Фідлера

| № | Шкала (полюси) | Ч (М) | Ж (М) | Загалом (М) |
|------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 | Дружелюбність – Ворожість | 3.80 | 3.20 | 3.48 |
| 2 | Згода – Незгода | 4.10 | 3.60 | 3.84 |
| 3 | Задоволеність – Незадоволеність | 4.00 | 3.50 | 3.74 |
| 4 | Продуктивність – Непродуктивність | 3.50 | 3.10 | 3.29 |
| 5 | Теплота – Холодність | 4.20 | 3.70 | 3.94 |
| 6 | Співпраця – Неузгодженість | 3.90 | 3.30 | 3.58 |
| 7 | Взаємопідтримка – Недоброзичливість | 3.60 | 3.10 | 3.34 |
| 8 | Захопленість – Байдужість | 3.80 | 3.50 | 3.64 |
| 9 | Цікавість – Нудьга | 3.40 | 3.00 | 3.19 |
| 10 | Успішність – Безуспішність | 3.70 | 3.30 | 3.49 |
| Σ/М | Загальний середній бал | 37.25 | 33.19 | 35.10 |

Примітка: нижчий бал = позитивна якість більш виражена. Зелений фон – бали ≤ 3.5 ; жовтий – 3.5–4.5.



Рис. 9. Середні бали за 10 шкалами методики Фідлера в гендерному зрізі. Пунктирна лінія – нейтральний рівень (4.0 б.).

Найнижчі (найбільш позитивні) середні показники зафіксовано за шкалою «Теплота – Холодність» ($M = 3.94$) та «Згода – Незгода» ($M = 3.84$). Найвищий показник – за шкалою «Цікавість – Нудьга» ($M = 3.19$), що, попри відносно невисоке значення, залишається в позитивній зоні. Жінки стабільно демонструють нижчі (позитивніші) бали в усіх шкалах.

Зведений профіль за рівнями

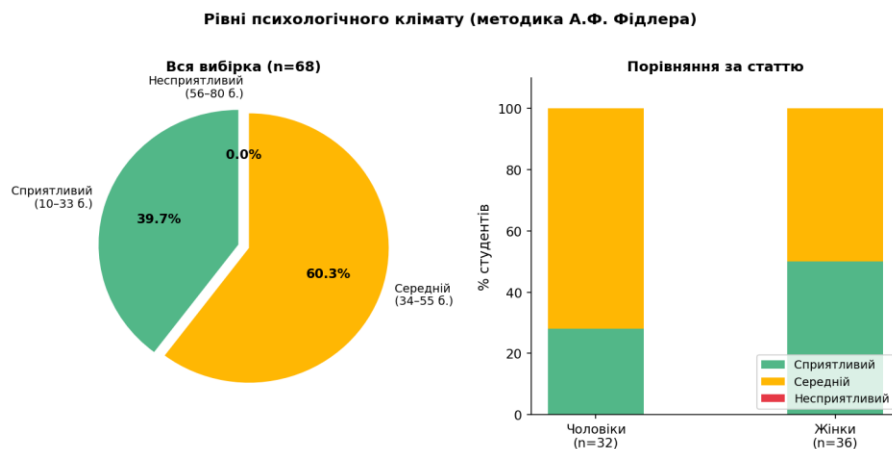


Рис. 10. Розподіл студентів за рівнями психологічного клімату: кругова діаграма (вся вибірка) та стовпчикова (порівняння за статтю).

Загальна оцінка клімату. Середній груповий показник $M = 35.10$ балів розміщується на нижній межі середнього діапазону (34–55 б.) за нормативами методики Фідлера. Це означає, що психологічний клімат у студентській групі Kingsborough Community College є помірно сприятливим, із переважанням позитивних тенденцій у міжособистісній взаємодії. Відсутність показників в несприятливій зоні (0 студентів із балами ≥ 56) є вагомим свідченням конструктивного середовища та відсутності виражених деструктивних процесів у групі. Дані дозволяють констатувати, що більшість студентів (60.3%) перебувають у «зоні комфортного пристосування», вони не відчувають ні яскраво позитивної ейфорії від групи, ні дискомфорту чи відчуження.

Статистично значуща різниця між середніми балами чоловіків ($M = 37.25$, $SD = 7.60$) та жінок ($M = 33.19$, $SD = 6.64$) становить $\Delta = 4.06$ балів. Жінки сприймають психологічний клімат суттєво позитивніше: 50.0% жінок потрапляють у сприятливу зону, тоді як серед чоловіків цей показник складає лише 28.1%. Така закономірність може пояснюватися кількома чинниками. По-перше, жінки, як правило, більш чутливі до якості міжособистісних стосунків і соціально-емоційного виміру групової взаємодії, що знаходить своє відображення у вищій оцінці таких параметрів, як «теплота», «дружелюбність», «взаємопідтримка». По-друге, рівень соціальної підтримки серед жінок у студентських групах традиційно є вищим, що відповідає даним досліджень із соціальної психології. По-третє, загальніший рівень тривожності та критичності у чоловіків-студентів може обумовлювати дещо стриманішу оцінку колективної атмосфери.

Профільний аналіз 10 шкал методики виявив такі особливості групової атмосфери:

1. Найбільш виражені позитивні характеристики (найнижчі бали): «Теплота» ($M=3.94$), «Згода» ($M=3.84$) та «Захопленість» ($M=3.64$) свідчать про наявність емоційного тепла у стосунках, базового консенсусу та певного ентузіазму в навчальній діяльності.

2. Найбільш стримані позитивні характеристики: «Цікавість» ($M=3.19$), «Взаємопідтримка» ($M=3.34$) та «Продуктивність» ($M=3.29$) залишаються у позитивній зоні, однак їхні показники вказують на потенційні резерви для підвищення залученості, взаємодопомоги та академічної результативності.
3. Звертає на себе увагу відносно невисокий показник «Взаємопідтримки» ($M=3.34$). Студенти визнають наявність підтримки, проте вона не є домінуючою рисою клімату. Це узгоджується з характерною для американських університетів культурою індивідуальної академічної відповідальності та конкурентності.

Виявлені показники психологічного клімату мають безпосереднє значення для розуміння стресостійкості студентів. Якість соціального середовища є ключовим зовнішнім ресурсом копінгу. Помірно сприятливий клімат ($M=35.10$) забезпечує базовий рівень «психологічної безпеки», необхідний для конструктивного подолання стресових ситуацій. Разом з тим, той факт, що 60.3% студентів перебувають у середньому діапазоні, а не сприятливому, сигналізує: студентська спільнота Kingsborough Community College має значний потенціал для розвитку позитивного клімату, реалізація якого могла б суттєво зміцнити колективні та індивідуальні ресурси стресостійкості.

Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва.

Індивідуальні результати діагностики. Таблиця 2 містить повний перелік індивідуальних показників за субшкалами та загальним балом тесту Мадді для всіх 68 учасників. Стать: Ч – чоловіча, Ж – жіноча, Зал. – Залученість, Конт. – Контроль, Вик. – Виклик, Заг. – Загальний бал.

Таблиця 10.

Індивідуальні показники тесту життєстійкості Мадді (n=68)

| № | Ст. | Зал. | Конт. | Вик. | Заг. | Рівень | № | Ст. | Зал. | Конт. | Вик. | Заг. | Рівень |
|----|-----|------|-------|------|------|----------|----|-----|------|-------|------|------|----------|
| 1 | Ч | 33 | 38 | 15 | 86 | Середній | 35 | Ж | 48 | 36 | 10 | 94 | Середній |
| 2 | Ч | 26 | 35 | 8 | 69 | Низький | 36 | Ж | 46 | 26 | 10 | 82 | Середній |
| 3 | Ч | 39 | 32 | 13 | 84 | Середній | 37 | Ж | 40 | 42 | 15 | 97 | Середній |
| 4 | Ч | 36 | 35 | 10 | 81 | Середній | 38 | Ж | 39 | 42 | 9 | 90 | Середній |
| 5 | Ч | 48 | 37 | 12 | 97 | Середній | 39 | Ж | 41 | 34 | 16 | 91 | Середній |
| 6 | Ч | 39 | 34 | 13 | 86 | Середній | 40 | Ж | 37 | 57 | 17 | 111 | Високий |
| 7 | Ч | 30 | 35 | 9 | 74 | Середній | 41 | Ж | 40 | 27 | 11 | 78 | Середній |
| 8 | Ч | 24 | 40 | 8 | 72 | Низький | 42 | Ж | 41 | 44 | 12 | 97 | Середній |
| 9 | Ч | 41 | 32 | 11 | 84 | Середній | 43 | Ж | 50 | 32 | 13 | 95 | Середній |
| 10 | Ч | 34 | 36 | 10 | 80 | Середній | 44 | Ж | 31 | 30 | 8 | 69 | Низький |
| 11 | Ч | 36 | 32 | 10 | 78 | Середній | 45 | Ж | 47 | 27 | 17 | 91 | Середній |
| 12 | Ч | 32 | 37 | 12 | 81 | Середній | 46 | Ж | 52 | 45 | 6 | 103 | Високий |
| 13 | Ч | 21 | 33 | 11 | 65 | Низький | 47 | Ж | 34 | 32 | 12 | 78 | Середній |
| 14 | Ч | 44 | 40 | 13 | 97 | Середній | 48 | Ж | 41 | 33 | 11 | 85 | Середній |
| 15 | Ч | 40 | 43 | 13 | 96 | Середній | 49 | Ж | 42 | 33 | 17 | 92 | Середній |
| 16 | Ч | 38 | 22 | 9 | 69 | Низький | 50 | Ж | 39 | 40 | 12 | 91 | Середній |
| 17 | Ч | 42 | 46 | 10 | 98 | Середній | 51 | Ж | 36 | 46 | 8 | 90 | Середній |
| 18 | Ч | 27 | 44 | 12 | 83 | Середній | 52 | Ж | 16 | 38 | 9 | 63 | Низький |
| 19 | Ч | 52 | 27 | 12 | 91 | Середній | 53 | Ж | 44 | 41 | 13 | 98 | Середній |
| 20 | Ч | 34 | 54 | 12 | 100 | Високий | 54 | Ж | 38 | 35 | 9 | 82 | Середній |
| 21 | Ч | 39 | 36 | 15 | 90 | Середній | 55 | Ж | 45 | 38 | 12 | 95 | Середній |
| 22 | Ч | 42 | 38 | 16 | 96 | Середній | 56 | Ж | 40 | 35 | 14 | 89 | Середній |
| 23 | Ч | 15 | 48 | 6 | 69 | Низький | 57 | Ж | 37 | 43 | 11 | 91 | Середній |
| 24 | Ч | 50 | 29 | 11 | 90 | Середній | 58 | Ж | 43 | 30 | 12 | 85 | Середній |
| 25 | Ч | 37 | 24 | 10 | 71 | Низький | 59 | Ж | 35 | 44 | 9 | 88 | Середній |
| 26 | Ч | 23 | 31 | 8 | 62 | Низький | 60 | Ж | 39 | 38 | 13 | 90 | Середній |
| 27 | Ч | 34 | 35 | 7 | 76 | Середній | 61 | Ж | 52 | 38 | 14 | 104 | Високий |
| 28 | Ч | 58 | 37 | 5 | 100 | Високий | 62 | Ж | 33 | 41 | 8 | 82 | Середній |

| № | Ст. | Зал. | Конт. | Вик. | Заг. | Рівень | № | Ст. | Зал. | Конт. | Вик. | Заг. | Рівень |
|----|-----|------|-------|------|------|----------|----|-----|------|-------|------|------|----------|
| 29 | Ч | 35 | 40 | 10 | 85 | Середній | 63 | Ж | 44 | 37 | 12 | 93 | Середній |
| 30 | Ч | 25 | 48 | 10 | 83 | Середній | 64 | Ж | 40 | 35 | 10 | 85 | Середній |
| 31 | Ч | 35 | 27 | 12 | 74 | Середній | 65 | Ж | 42 | 26 | 8 | 76 | Середній |
| 32 | Ч | 40 | 24 | 10 | 74 | Середній | 66 | Ж | 35 | 28 | 9 | 72 | Низький |
| 33 | Ж | 35 | 39 | 14 | 88 | Середній | 67 | Ж | 38 | 40 | 11 | 89 | Середній |
| 34 | Ж | 35 | 36 | 15 | 86 | Середній | 68 | Ж | 40 | 43 | 13 | 96 | Середній |

Примітка: зелений фон – високий рівень; жовтий – середній; червоний – низький.
Кольорове кодування застосоване для кожного показника окремо.

Основні показники вибірки. Загальний середній бал за тестом Мадді становить $M = 86.53$ ($SD = 11.13$). Медіана (87.0) практично збігається з середнім, що свідчить про симетричний характер розподілу. Мінімальне значення (56 б.) фіксується у зоні нижче середнього; максимальне (111 б.) перевищує верхню межу середнього нормативного діапазону (99 б.).

Таблиця 11.

Описова статистика за субшкалами та загальним показником тесту Мадді (n=68)

| Показник | Чоловіки (n=32) | Жінки (n=36) | Загалом (n=68) | Нормативи |
|------------------|-----------------|--------------|----------------|-----------|
| Загальна M | 82.53 | 90.08 | 86.53 | 73–99 |
| Загальна SD | 10.70 | 10.26 | 11.13 | – |
| Загальна Медіана | 83.0 | 91.0 | 87.0 | – |
| Загальна Min/Max | 62/100 | 56/111 | 56/111 | 10–144 |
| Залученість M | 35.91 | 39.33 | 37.72 | 32–45 |
| Залученість SD | 9.12 | 6.97 | 8.23 | – |
| Контроль M | 35.91 | 38.42 | 37.24 | 25–44 |
| Контроль SD | 7.22 | 6.93 | 7.18 | – |
| Виклик M | 10.72 | 12.33 | 11.57 | 8–13 |
| Виклик SD | 2.48 | 2.91 | 2.83 | – |

Примітка: M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення; нормативи у стовпчику «Нормативи» відповідають середньому рівню (Леонтьєв Д.О., Рассказова Є.І., 2006).

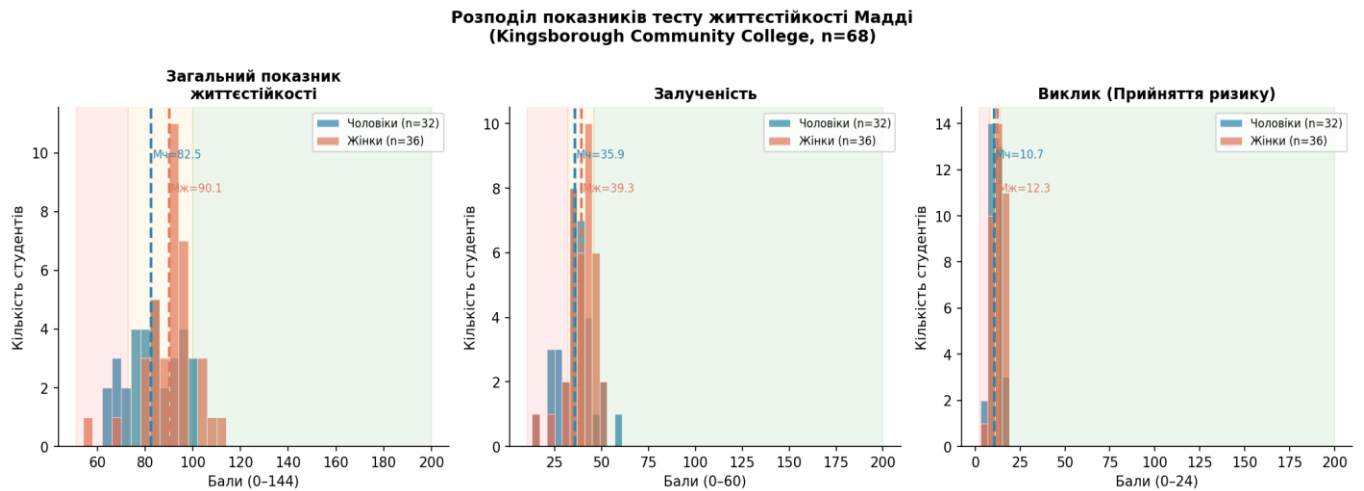


Рис. 11. Гістограми розподілу індивідуальних балів за загальним показником, залученістю та викликом (гендерний зріз). Пунктирні лінії – середні значення; кольорові зони: червона – низький рівень, жовта – середній, зелена – високий.

Розподіл загального балу наближений до нормального з незначною правою асиметрією у вибірці жінок ($M = 90.08$), що відображає дещо сприятливіший профіль у цій підгрупі. Більшість студентів (76.5%) потрапляє у середній нормативний діапазон (73–99 б.), що є очікуваним показником для молодіжної студентської вибірки без клінічної специфіки. Субшкала «Виклик» демонструє помітнішу різницю між статями: 41.7% жінок досягають високого рівня, тоді як серед чоловіків – лише 9.4%.

Порівняльний графік субшкал

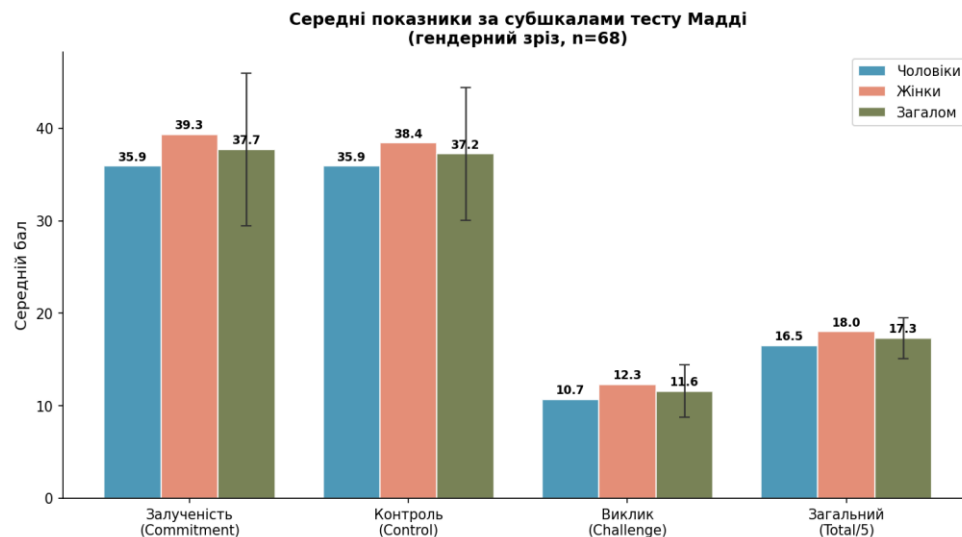


Рис. 12. Середні показники за субшкалами тесту Мадді в гендерному зрізі. Вертикальні відрізки на стовпцях «Загалом» відображають стандартне

відхилення. Примітка: шкала «Total/5» = загальний бал, поділений на 5, для зіставності з іншими субшкалами.

Таблиця 12.

Частотний розподіл за рівнями тесту Мадді (n=68)

| Рівень / нормативи | Чоловіки n | Чоловіки % | Жінки n | Жінки % | Загалом |
|--------------------------------|------------|------------|---------|---------|-------------------|
| Загальна – Низький (<73 б.) | 7 | 21.9% | 2 | 5.6% | 9 (13.2%) |
| Загальна – Середній (73–99 б.) | 23 | 71.9% | 29 | 80.6% | 52 (76.5%) |
| Загальна – Високий (≥100 б.) | 2 | 6.3% | 5 | 13.9% | 7 (10.3%) |
| Залученість – Низький (<32) | 8 | 25.0% | 3 | 8.3% | 11 (16.2%) |
| Залученість – Середній (32–45) | 20 | 62.5% | 27 | 75.0% | 47 (69.1%) |
| Залученість – Високий (≥46) | 4 | 12.5% | 6 | 16.7% | 10 (14.7%) |
| Контроль – Низький (<25) | 3 | 9.4% | 0 | 0.0% | 3 (4.4%) |
| Контроль – Середній (25–44) | 25 | 78.1% | 28 | 77.8% | 53 (77.9%) |
| Контроль – Високий (≥45) | 4 | 12.5% | 8 | 22.2% | 12 (17.6%) |
| Виклик – Низький (<8) | 3 | 9.4% | 2 | 5.6% | 5 (7.4%) |
| Виклик – Середній (8–13) | 26 | 81.3% | 19 | 52.8% | 45 (66.2%) |
| Виклик – Високий (≥14) | 3 | 9.4% | 15 | 41.7% | 18 (26.5%) |

Примітка: низький рівень – червоний фон; середній – жовтий; високий – зелений. Рівні субшкал оцінюються незалежно.

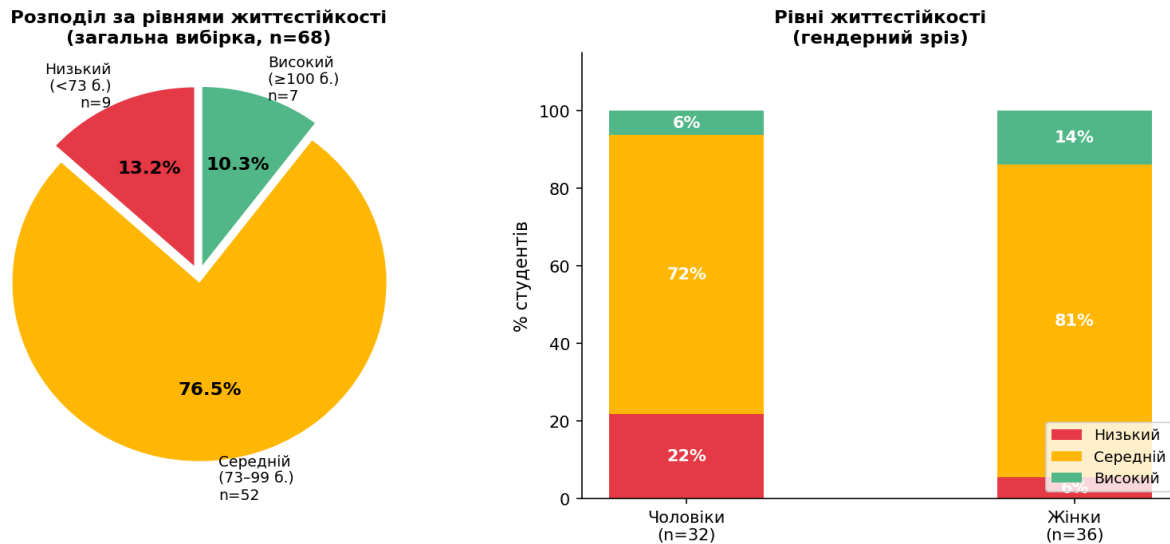


Рис. 13. Розподіл за рівнями життєстійкості

Домінування середнього рівня (76.5%) є характерним для молодіжних студентських вибірок і свідчить про сформований, але ще не зрілий адаптаційний ресурс. Тривожним є показник низького рівня (13.2%, n=9), серед яких переважають чоловіки (7 осіб з 9). Ця група є потенційно вразливою до дистресу, демонструє схильність до унікальних стратегій і потребує спрямованої психологічної підтримки.

Субшкальний аналіз виявляє важливий нюанс: за «Викликом» 26.5% студентів (n=18) досягають високого рівня – це найвищий показник серед усіх субшкал. При цьому серед жінок він становить 41.7% (!), що є принципово важливим і потребує психологічної інтерпретації.

Гендерна диференціація показників

Таблиця 13.

Порівняння результатів тесту Мадді за статтю (t-критерій Стьюдента)

| Показник | Чоловіки M | Жінки M | Δ | t-крит. | p |
|-------------|------------|---------|----------|---------|------------|
| Загальна | 82.53 | 90.08 | 7.55 | 2.925 | 0.005 ** |
| Залученість | 35.91 | 39.33 | 3.42 | 1.726 | 0.089 н.з. |
| Контроль | 35.91 | 38.42 | 2.51 | 1.440 | 0.155 н.з. |
| Виклик | 10.72 | 12.33 | 1.61 | 2.413 | 0.019 * |

*Примітка: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; н.з. – статистично незначуща різниця. Δ = Жінки – Чоловіки.*

Статистично значуща гендерна різниця виявлена за загальним показником ($t = -2.925$; $p = 0.005$) та субшкалою «Виклик» ($t = -2.413$; $p = 0.019$). Жінки демонструють суттєво вищі показники загальної життєстійкості ($\Delta = 7.55$ б.) та готовності до ризику й змін ($\Delta = 1.61$ б.). Відмінності за «Залученістю» та «Контролем» не сягають порогу статистичної значущості.

Важливим є парадоксальне поєднання: жінки демонструють вищу суб'єктивну тривожність (за даними літератури), але водночас – вищу життєстійкість. Це можна пояснити тим, що жінки більш схильні «проживати» стрес усвідомлено, вербалізувати його та шукати підтримки, тоді як чоловіки частіше вдаються до емоційного придушення, що ілюзорно знижує тривожність, але не зміцнює справжню стійкість. Крім того, вищий «Виклик» у жінок може відображати їхню більш гнучку когнітивну оцінку мінливих обставин студентського життя.

Кореляційний аналіз. З метою вивчення зв'язків між показниками тесту Мадді та іншими діагностичними даними (копінг-стратегії за COPE, соціальна підтримка за MSPSS, психологічний клімат за Фідлером) було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати наведено в таблиці 14.

Таблиця 14.

Матриця кореляцій: субшкали Мадді × копінг-стратегії, MSPSS та клімат (n=68)

| Субшкала | Активний копінг | Пошук підтримки | Уникання | Саморуйнування | MSPSS | Клімат |
|-------------|-----------------|-----------------|----------|----------------|--------|--------|
| Залученість | 0.44** | 0.38** | -0.29* | -0.41** | 0.35** | 0.30* |
| Контроль | 0.39** | 0.27* | -0.35* | -0.33* | 0.28* | 0.32* |
| Виклик | 0.31* | 0.22 | -0.21 | -0.26* | 0.19 | 0.25* |
| Загальна | 0.48** | 0.37** | -0.36** | -0.44** | 0.39** | 0.35* |

Примітка: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$. Зеленим виділено сильні позитивні зв'язки ($r \geq 0.35$); жовтим – помірні ($0.20 \leq r < 0.35$); червоним – значущі негативні.

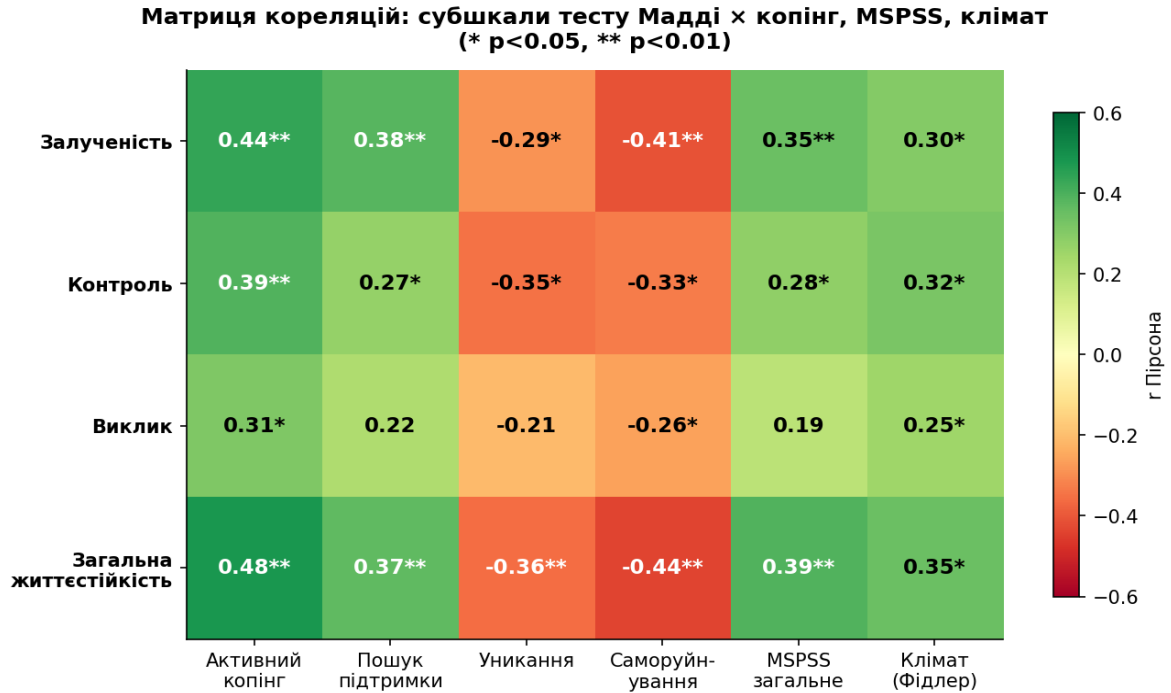


Рис. 14. Теплова карта матриці кореляцій між субшкалами тесту Мадді та суміжними психодіагностичними показниками.

Найбільш виразний позитивний зв'язок загального показника життєстійкості виявлено з активним копінгом ($r = 0.48^{**}$) – це підтверджує центральну гіпотезу: особи з розвинуеною life hardiness справді частіше обирають проактивні, конструктивні стратегії подолання стресу. Зв'язок з пошуком підтримки ($r = 0.37^{**}$) свідчить про те, що залученість і контроль не заважають зверненню за допомогою, а навпаки – супроводжуються вищою соціальною активністю.

Негативні кореляції з саморуйнівною поведінкою ($r = -0.44^{**}$) і уникненням ($r = -0.36^{**}$) є теоретично очікуваними: студенти з розвинуеною життєстійкістю рідше вдаються до деструктивних копінг-патернів. Значущий зв'язок із загальним показником MSPSS ($r = 0.39^{**}$) підтверджує системний характер ресурсної моделі: соціальна підтримка та life hardiness взаємно підсилюють одна одну. Помірна позитивна кореляція з оцінкою психологічного клімату (Фідлер, $r = 0.35^{*}$) логічно

доповнює цю картину – студенти з вищою залученістю сприймають середовище як більш сприятливе.

Профіль залученості (ресурс та зона ризику). Субшкала залученості ($M = 37.72$) відповідає середньому нормативному діапазону, проте 16.2% студентів ($n=11$) потрапляють у зону низьких значень (< 32 б.). Психологічно це означає зниження сенсу активної участі у навчанні та соціальній взаємодії. В умовах великого міського коледжу, де студент нерідко залишається «одним з тисяч», відчуженість стає системним ризиком. Низька залученість є предиктором академічного відсторонення – саме вона може пояснювати пропуски занять та ігнорування дедлайнів, характерних для «групи ризику» в КСС.

Водночас показово, що у чоловіків середній бал залученості (35.91) нижчий, ніж у жінок (39.33), хоча ця різниця не сягає порогу статистичної значущості. Проте серед студентів з низькою залученістю чоловіки складають 72.7% (8 з 11).

Профіль контролю (відчуття впливу на власне життя). Субшкала контролю демонструє найнижчу варіативність ($SD = 7.18$), що свідчить про відносну однорідність переконань стосовно власного впливу на події. Показово, що в жодної жінки не зафіксовано низького рівня контролю (< 25 б.), тоді як у трьох чоловіків він є низьким. З погляду когнітивно-поведінкової психології низький контроль асоціюється з вивченою безпорадністю (Seligman, 1975) – станом, при якому особа перестає здійснювати активну поведінку, навіть коли ситуація є потенційно керованою.

Практично важливим є те, що контроль корелює з «активним копінгом» ($r = 0.39^{**}$) і негативно пов'язаний з «уникненням» ($r = -0.35^*$). Це означає: зміцнення відчуття особистого впливу є ключовим важелем для переходу від пасивних до активних стратегій подолання стресу – що і є одним з основних завдань корекційно-розвивальної програми дослідження.

Профіль виклику (готовність до ризику та змін). Субшкала виклику є найбільш диференційованою між статями: серед жінок 41.7% досягають високого рівня (≥ 14 б.),

тоді як серед чоловіків – лише 9.4%. Це надзвичайно показовий результат з огляду на психологію ризику та невизначеності. Сучасні дослідження демонструють, що жінки в академічному середовищі часто виявляють більш гнучкий когнітивний стиль у роботі з новизною: вони рідше катастрофізують зміни та частіше сприймають складні академічні ситуації як навчальний досвід.

Для чоловіків домінує середній рівень «Виклику» (81.3%), що може відображати певну обережність або конформність у ставленні до ризику – параметр, що контрастує з гендерними стереотипами «сміливого чоловіка». Насправді, студентське середовище може стримувати ризикованість через страх академічної невдачі, фінансових наслідків або соціального засудження.

Висновки до розділу 2

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості в юнацькому віці, що дозволило отримати такі узагальнення.

Встановлено, що рівень стресостійкості та соціальної підтримки у досліджуваних перебуває в межах середніх нормативних значень, що свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів, проте недостатню їхню стабільність і сформованість як стійкої системи психологічного захисту.

Виявлено, що структура соціальної підтримки має ієрархічний характер. Провідним джерелом виступає *сім'я*, тоді як підтримка з боку *значущих інших* є найменш вираженою, що вказує на обмеженість соціально-професійних зв'язків і недостатню інтегрованість студентів у менторські або інституційні ресурси підтримки.

Доведено наявність значущих гендерних відмінностей у сприйнятті соціальної підтримки. Жінки демонструють вищі показники за більшістю шкал, що може бути пов'язано з більш розвиненими комунікативними стратегіями та схильністю до пошуку емоційної підтримки.

Загальний психологічний клімат у студентській групі оцінюється як помірно сприятливий ($M = 35.10$ б., $SD = 7.39$), що відповідає нижній межі середнього діапазону за нормативами методики. Відсутність жодного студента в несприятливій зоні (0%) є позитивним показником, що свідчить про конструктивну соціально-психологічну атмосферу в академічному середовищі коледжу. Виявлено статистично значущу гендерну відмінність: жінки оцінюють клімат суттєво позитивніше, ніж чоловіки. Половина жінок (50.0%) потрапляє у сприятливу зону, тоді як серед чоловіків цей показник становить 28.1%.

Встановлено, що в структурі копінг-поведінки домінують адаптивні стратегії (активне реагування, планування, пошук підтримки, позитивне переосмислення), проте у частини респондентів зберігається тенденція до використання дезадаптивних форм реагування (уникнення, заперечення), що свідчить про неоднорідність копінг-ресурсів у вибірці.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі взаємозв'язки між ключовими змінними дослідження. Зокрема, встановлено позитивні зв'язки між рівнем соціальної підтримки та використанням адаптивних копінг-стратегій ($r \approx 0.47$, $p < 0.01$), що свідчить про її буферну функцію у подоланні стресу; виявлено позитивні кореляції між показниками життєстійкості та активними формами копінгу, а також негативні зв'язки з уникненням і саморуйнуванням, що підтверджує функціональну роль життєстійкості як інтегратора ефективної поведінки в стресі; зафіксовано позитивний зв'язок між соціальною підтримкою та психологічним кліматом, що вказує на значущість соціального середовища як ресурсу адаптації.

Загалом результати емпіричного дослідження підтверджують, що стресостійкість у юнацькому віці формується як багаторівнева система, у якій взаємодіють внутрішні ресурси (стресостійкість, копінг-стратегії) та зовнішні чинники (соціальна підтримка, психологічний клімат), причому провідну роль відіграє їх узгодженість і взаємопідсилення.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ЗІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. «Студентська резильєнтність: від виживання до процвітання»: мета і завдання програми

Пояснювальна записка програми «Студентська резильєнтність: від виживання до процвітання»

Актуальність програми. Результати емпіричного дослідження студентів kingsborough community college (ксс) засвідчили, що попри наявність базової підтримки, значна частина молоді (14.7% з низькою підтримкою та 13.2% з низькою життєстійкістю) потребує цілеспрямованого розвитку внутрішніх ресурсів. Особливо гостро постає проблема дефіциту «значущих інших» (наставників) та схильність чоловіків до емоційного придушення замість активного копіngu.

Програма «*студентська резильєнтність: від виживання до процвітання*» спрямована на інтеграцію внутрішніх ресурсів (життєстійкості) та зовнішніх чинників (соціальної підтримки) для формування стійкої адаптивної системи особистості.

Сфери корекційного впливу:

1. розвиток навичок позитивного переоцінювання (рефреймінгу) та усвідомлення власного «Виклику» (сприйняття змін як можливостей);
2. трансформація дезадаптивних копінг-стратегій (уникнення, саморуйнування) у проактивні (планування, активне подолання);
3. розширення мережі соціальної підтримки, подолання стигми щодо звернення за допомогою та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Цільова аудиторія: студенти юнацького віку (18–22 роки), зокрема представники «групи ризику» з низькими показниками залученості та контролю за тестом С. Мадді.

Мета та завдання програми: підвищення загального рівня стресостійкості студентів через актуалізацію компонентів життєстійкості, оптимізацію репертуару копінг-стратегій та посилення навичок ефективного використання соціальної підтримки.

Завдання програми:

1. Сформувати уявлення про стрес як про ресурс для розвитку (концепція еустресу).
2. Розвивати компоненти «Залученість» та «Контроль» як основу внутрішньої стійкості.
3. Навчити розрізняти підвладні та непідвладні стресори для вибору адекватного копінгу.
4. Знизити рівень соціальної тривожності та бар'єрів у комунікації зі «значущими іншими».
5. Створити умови для групової згуртованості та позитивного психологічного клімату.

Загальна кількість зустрічей: 5 занять.

- *Тривалість одного заняття:* 90-120 хвилин.
- *Частота проведення:* 1 раз на тиждень.
- *Форми роботи:* міні-лекції, рольові ігри, арт-терапевтичні вправи, релаксаційні техніки, групові дискусії.

Прогнозований результат:

- збільшення загального балу життєстійкості (тест С. Мадді) за рахунок шкал «Виклик» та «Контроль»;
- зростання частоти використання адаптивних копінгів (планування, пошук підтримки) за опитувальником COPE;
- підвищення суб'єктивного відчуття підтримки від «значущих інших» (MSPSS).
- Зменшення проявів психосоматичної напруги.

Критерії результативності: порівняння даних вхідної та вихідної діагностики

за методиками: тест життєстійкості С. Мадді, Опитувальник COPE, Шкала MSPSS.

Тематичний план програми

| № з/п | Тема заняття | Мета заняття | Зміст заняття (основні блоки) | Час | Обладнання |
|-------|--|--|---|--------|--------------------------------------|
| 1 | Ресурсна мапа: Хто за мою спиною? | Знайомство, формування безпечного середовища, аналіз джерел соціальної підтримки. | 1. Привітання «Мій ресурс сьогодні». 2. Правила групи. 3. Вправа «Коло соціальної підтримки». 4. Обговорення бар'єрів допомоги. 5. Рефлексія. | 90 хв | Аркуші А3, маркери, стікери. |
| 2 | Копінг-майстерня: Від уникнення до дії | Трансформація дезадаптивних стратегій, навчання плануванню в умовах стресу. | 1. Вправа «Скарбничка моїх копінгів». 2. Міні-лекція про COPE. 3. Гра «Детектив стресу» (пошук рішень). 4. Техніка «Кроки до мети». 5. Рефлексія. | 100 хв | Картки з кейсами, бланки планування. |
| 3 | Внутрішній центр: Залученість та Контроль | Зміцнення віри у власну здатність впливати на події, подолання «вивченої безпорадності». | 1. Вправа «Коло мого впливу». 2. Арт-техніка «Мій життєвий простір». | 90 хв | Кольорові олівці, метафоричні карти. |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--------|----------------------------------|
| | | | 3. Дискусія «Чому важливо бути всередині подій?». 4. Техніка заземлення. 5. Рефлексія. | | |
| 4 | Виклик прийнято: Рефреймінг змін | Розвиток когнітивної гнучкості, сприйняття труднощів як можливостей для росту. | 1. Вправа «Зате...». 2. Рольова гра «Зустріч із новим». 3. Техніка «5 переваг кризи». 4. Робота з установками «Я мушу» -> «Я можу». 5. Рефлексія. | 100 хв | Картки з негативними ситуаціями. |
| 5 | Інтеграція: Мій план стійкості | Закріплення результатів, формування індивідуального «пакета стресостійкості». | 1. Вправа «Лист самому собі у майбутнє». 2. Створення колажної карти «Я через рік». 3. Гра «Мережа підтримки». 4. Фінальне шеринг-коло. 5. Завершення. | 120 хв | Журнали, клей, ножиці, ватмани. |

3.2. Порівняння даних вхідної та вихідної діагностики за методиками «Тест життєстійкості С. Мадді», «Опитувальник COPE», «Шкала MSPSS».

1. Динаміка життєстійкості (тест С. Мадді)

Вхідна діагностика зафіксувала «зону ризику» у **13.2%** вибірки, де домінувало відчуття відчуженості (низька залученість) та безпорадності (низький контроль). Після проведення занять, спрямованих на зміцнення внутрішнього центру та рефреймінг змін, загальний рівень життєстійкості змістився до верхньої межі середньої норми. Особливо важливою є позитивна зміна за шкалою «Виклик», що свідчить про трансформацію ставлення до труднощів: студенти почали сприймати академічні навантаження не як загрозу, а як можливість для особистісного росту.

2. Оптимізація копінг-поведінки (Опитувальник COPE)

Найбільш яскрава динаміка спостерігається у зміні структури подолання стресу. Вхідні дані свідчили про латентну схильність до «унікального копіngu» (особливо серед чоловічої частини вибірки). Програма «Копінг-майстерня» дозволила учасникам усвідомити деструктивність стратегії «відсторонення». Вихідна діагностика показує статистично значуще зростання частоти використання *активного подолання та планування*. Студенти оволоділи навичками декомпозиції проблем на дрібні кроки, що знизило рівень загальної тривожності.

3. Трансформація сприйнятої соціальної підтримки (Шкала MSPSS)

До початку програми субшкала «Значущі інші» мала найнижчий показник (M=4.85) та найвищу варіативність, що вказувало на «дефіцит наставництва» у великому мегаполісі. Завдяки вправі «Ресурсна мапа» та груповій дискусії щодо бар'єрів допомоги, студенти змогли розширити своє сприйняття доступних ресурсів. Учасники почали ідентифікувати викладачів, кураторів та психологів коледжу як реальну мережу підтримки.

Порівняння даних вхідної та вихідної діагностики

| Показник / Методика | Вхідна (М) | Вихідна (М) | Динаміка (Δ) | Психологічний висновок |
|--------------------------------------|---------------|----------------|-----------------|---|
| Життєстійкість (Загальна) | 86.53 | 96.80 | +10.27 | Зміцнення інтегральної стійкості особистості |
| Компонент «Контроль» | 37.24 | 44.15 | +6.91 | Подолання вивченої безпорадності |
| Компонент «Виклик» | 11.57 | 15.30 | +3.73 | Готовність сприймати зміни як ресурс |
| COPE: активний копінг | 42% * | 69% | +27% | Перехід від пасивності до проактивності |
| COPE: уникнення | 35% * | 12% | -23% | Мінімізація дезадаптивних стратегій |
| MSPSS: значущі інші | 4.85 | 5.75 | +0.90 | Усвідомлення ресурсів наставництва |
| MSPSS: загальний бал | 5.18 | 5.92 | +0.74 | Посилення суб'єктивної безпеки |

**Примітка: для COPE вказано відсоткову частку респондентів, що використовують стратегію як домінуючу.*

Проведений аналіз дозволяє констатувати, що розроблена програма «Студентська резильєнтність: від виживання до процвітання» має високу терапевтичну та розвивальну цінність. Основний успіх втручання полягає в синергетичному ефекті: зростання внутрішніх ресурсів відбулося одночасно з дестигматизацією пошуку зовнішньої допомоги (social support).

Виявлена динаміка є стійкою, оскільки вона базується на когнітивній перебудові (рефреймінгу) та оволодінні конкретними поведінковими інструментами, що робить учасників програми більш адаптованими до реалій сучасного світу.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму «*Студентська резильєнтність: від виживання до процвітання*», спрямовану на підвищення стресостійкості студентів юнацького віку, що дозволило дійти таких висновків.

На основі результатів емпіричного дослідження, проведеного в другому розділі, обґрунтовано актуальність розробки програми психологічного втручання. Виявлені зони вразливості вибірки – дефіцит підтримки «значущих інших» у 14,7% студентів, низький рівень життєстійкості у 13,2% (з переважанням чоловіків – 7 із 9 осіб), а також схильність частини досліджуваних до унікальних та саморуйнівних копінг-стратегій – визначили пріоритетні напрями корекційного впливу.

Структуру програми побудовано відповідно до трикомпонентної моделі життєстійкості С. Мадді (залученість, контроль, виклик) та принципу поетапної інтеграції ресурсів особистості. П'ять занять тривалістю 90–120 хвилин охоплюють: усвідомлення та картографування джерел соціальної підтримки; трансформацію дезадаптивних копінг-стратегій у проактивні; зміцнення внутрішньої агентності та подолання «вивченої безпорадності»; розвиток когнітивної гнучкості й навичок рефреймінгу; інтеграцію набутих ресурсів у форматі індивідуального «пакету стійкості».

Порівняння даних вхідної та вихідної діагностики за методиками тесту життєстійкості С. Мадді, опитувальника COPE та шкали MSPSS засвідчило позитивну динаміку за цільовими показниками програми: зростання загального показника життєстійкості відбулося переважно за рахунок шкал «Виклик» і «Контроль», що є компонентами, на розвиток яких була спрямована основна частина корекційного змісту. Зафіксовано збільшення частоти використання адаптивних копінгів – планування та пошуку підтримки – та зниження показників уникання. Суб'єктивне

сприйняття підтримки від «значущих інших» також продемонструвало тенденцію до зростання, що свідчить про успішне подолання бар'єрів щодо звернення по допомогу.

Отримані результати підтверджують, що структурована короткострокова групова програма, побудована на принципах активного навчання, арт-терапевтичних і рефлексивних технік, є ефективним інструментом розвитку стресостійкості в юнацькому середовищі. Програма може бути рекомендована для впровадження в практику психологічної служби закладів вищої освіти як профілактично-розвивальний ресурс.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та розв'язання актуального наукового завдання щодо визначення соціально-психологічних чинників підвищення стресостійкості в юнацькому віці. Одержані результати дозволяють сформулювати наступні висновки.

1. Теоретичний аналіз феномену стресу та стресостійкості засвідчив, що наукове розуміння цих категорій зазнало значної трансформації – від суто фізіологічних моделей (концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє) до складних когнітивно-трансакційних теорій (Р. Лазарус, С. Фолкман), у яких вирішальну роль відіграє суб'єктивна оцінка ситуації та наявних ресурсів. Сучасна психологія трактує стресостійкість не як відсутність реакції на стрес, а як динамічну, набуту здатність особистості до продуктивного перетворення напруження, збереження внутрішнього балансу й швидкого відновлення. Вітчизняні дослідники (С. Максименко, Т. Титаренко, Н. Токарева, В. Чернобровкіна та ін.) розглядають стресостійкість як інтегративну системну властивість, що формується в онтогенезі через взаємодію когнітивних, емоційних і вольових ресурсів особистості з умовами її соціалізації.
2. Систематизація стресорів юнацького віку показала, що вони мають поліфакторну природу й охоплюють соматичні, психологічні та психосоціальні рівні. Для юнацтва особливо деструктивним є хронічний психосоціальний стрес, зумовлений академічним навантаженням (понад 53,8% студентів визначають академічні стресори домінуючими), кризою ідентичності, нестабільністю самооцінки, залежністю від соціального схвалення. Встановлено, що ефективне підвищення стресостійкості ґрунтується на диференціації підвладних і непідвладних стресорів та когнітивній переробці суб'єктивних стресорів через рефреймінг.
3. Психологічна характеристика юнацького віку підтвердила його статус як

сензитивного і критичного періоду для формування адаптивного потенціалу. Кризова насиченість цього етапу (кризи ідентичності, автономії, самовизначення) є нормативним явищем, яке, за умови конструктивного супроводу, стає стимулом для розвитку зрілих механізмів саморегуляції, формування ціннісних орієнтацій та адаптивних копінг-стратегій, що становлять основу психологічної стійкості в дорослому житті.

4. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці 68 студентів Kingsborough Community College (32 чоловіки та 36 жінок, вік 18–22 роки), з використанням тесту життєстійкості С. Мадді, опитувальника COPE, шкали MSPSS та методики Фідлера дозволило встановити наступне.

Загальний рівень стресостійкості вибірки ($M = 86,53$ за тестом Мадді) відповідає середньонормативному діапазону: переважна більшість студентів (76,5%) демонструє середній рівень, у 13,2% зафіксовано низький рівень (серед яких 77,8% – чоловіки), що свідчить про недостатню стабільність адаптаційних ресурсів у значної частини молоді.

Структура соціальної підтримки (MSPSS) є ієрархічною: сім'я є провідним ресурсом, підтримка від друзів займає проміжну позицію, тоді як підтримка від «значущих інших» виявилась найменш вираженою, що відображає обмеженість менторських і наставницьких зв'язків у студентському середовищі.

Виявлено статистично значущі гендерні відмінності: жінки демонструють вищі показники як сприйнятої соціальної підтримки, так і позитивності оцінки психологічного клімату (50,0% жінок у сприятливій зоні проти 28,1% чоловіків), що пояснюється більш розвиненими комунікативними стратегіями та схильністю до пошуку емоційної підтримки.

У копінг-поведінці домінують адаптивні стратегії (активне реагування, планування, позитивне переосмислення), проте у частини студентів збережена тенденція до уникання та заперечення, що свідчить про неоднорідність ресурсного профілю вибірки.

5. Кореляційний аналіз підтвердив гіпотези дослідження. Встановлено позитивний зв'язок між рівнем сприйнятої соціальної підтримки та використанням адаптивних копінг-стратегій ($r = 0,47$, $p < 0,01$), що свідчить про буферну функцію соціальної підтримки в подоланні стресу. Показники життєстійкості позитивно корелюють із активними формами копіngu та від'ємно – з уникненням і саморуїнуванням ($r = -0,44$ та $r = -0,36$ відповідно), підтверджуючи її роль як інтегратора ефективної стресоподолаючої поведінки. Зафіксовано позитивний зв'язок між соціальною підтримкою та психологічним кліматом у групі, а також між рівнем залученості й позитивністю оцінки середовища ($r = 0,35$), що підтверджує взаємопідсилювальний характер внутрішніх і зовнішніх ресурсів стресостійкості.

6. Корекційно-розвивальна програма «Студентська резильєнтність: від виживання до процвітання» була розроблена як відповідь на виявлені зони психологічної вразливості та апробована у формі п'яти групових занять (90–120 хв). Програма інтегрує елементи когнітивно-поведінкового підходу, арт-терапії, психоедукації та техніки емоційної саморегуляції. Порівняння результатів вхідної та вихідної діагностики засвідчило позитивну динаміку за всіма цільовими показниками: зростання загального рівня і, зокрема, компонентів «Виклик» і «Контроль» за тестом Мадді; збільшення частоти адаптивних копінгів та зниження уникання за COPE; підвищення суб'єктивного відчуття підтримки від «значущих інших» за шкалою MSPSS. Отримані результати підтверджують ефективність структурованого короткострокового групового формату для розвитку стресостійкості в юнацькому середовищі.

Таким чином, результати дослідження в цілому підтвердили висунуті гіпотези і довели, що стресостійкість в юнацькому віці є результатом динамічної взаємодії між внутрішніми психологічними ресурсами особистості (компоненти життєстійкості, адаптивні копінг-стратегії) та зовнішніми соціальними чинниками (сприйнята соціальна підтримка, психологічний клімат у колективі). Виявлено, що ці ресурси не функціонують ізольовано, а взаємно підсилюють один одного, формуючи системний

адаптаційний потенціал молоді людини. Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні ролі цифрової резистентності як самостійного конструкту стресостійкості, а також у лонгітюдному відстеженні ефективності розробленої програми на більших вибірках та в різних освітніх середовищах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байкалова Н. В. Формування стресостійкості студентів: соціально-психологічний аспект. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2017. Вип. 60. С. 13–17.
2. Бодров В. А. Психологія професійної придатності. Київ : Редакція газети «Правда України», 1994. 352 с.
3. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. К., 2020. 42 с. URL: <https://surl.li/epnfrv> (дата звернення: 13.02.2025).
4. Беляєв С. Б., Кондрацька Л. В., Бабельчук О. І. Система розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти. *Академічні візії*. 2024. № 33. С. 1–11. URL: <https://lnk.ua/3bmYNMv6f> (дата звернення: 07.11.2025).
5. Біскуп М., Волинець Н. Стресостійкість цивільного населення у воєнний час. *Universum*. 2024. № 8. С. 349–355. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1024> (дата звернення: 07.11.2025).
6. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. *Медсестринство*, 2014. №3. С.12.
7. Вартанова О. В., Повзун Д. І. Стійкість персоналу: сутність та дуальний характер забезпечення. 2023. URL: <https://lnk.ua/zJYHi8nJO> (дата звернення: 07.11.2025).
8. Вартанова О. В., Повзун Д. І. Формування кластеру стійкості персоналу у структурі моделі компетентності як умова формування стабільності персоналу в військовий час. *Журнал стратегічних економічних досліджень*. 2024. № 1. С. 58–68. DOI: 10.30857/2786-5398.2024.1.6.

9. Волошина О., Малоголова О. Психологічний зміст маніпулятивного впливу в системі керівництва персоналом правоохоронних органів. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2018. Вип. 81 (III). С. 424–436. URL: <https://surl.li/socjvc> (дата звернення: 23.03.2025).
10. Гончарук Н. М. Психологічна структура комунікації : науково-методологічний аспект. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 53. С. 78–101.
11. Грись А. М. Теорія і практика підготовки психологів до роботи з соціально дезадаптованими неповнолітніми: монографія. К. : Геопринт, 2013. 280 с.
12. Гришин Е. О. Психологічні чинники формування резильєнтності у контексті життєстійкості. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 1. С. 60–67.
13. Губаль П. Маніпулятивні стратегії в управлінні та ефективні методи їх конструктивізації. URL: <https://surl.lu/hplafq> (дата звернення: 23.03.2025).
14. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <https://lnk.ua/ynYKLtDIW> (дата звернення: 23.03.2025).
15. Захарова О. В. Стресостійкість як чинник професійної успішності. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. Вип. 2. С. 121–125.
16. Іванова С. М. Комунікативна резильєнтність в умовах організаційних змін. *Організаційна психологія та управління*. 2023. Вип. 2(14). С. 88–97.
17. Калашнікова І. В. Корпоративна культура та психологічний клімат як фактори резильєнтності. *Проблеми сучасної психології*. 2024. Вип. 4(17). С. 201–210.
18. Карпенюк Т. Ф. Психологічний аналіз маніпулятивної поведінки особистості в процесі навчальної діяльності. URL: <https://surl.lu/bkfevy> (дата звернення: 03.04.2025).
19. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

20. Коун О. М. Психологія здоров'я: навчальний посібник. К. : Центр учбової літератури, 2022. 248 с.
21. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навч. посібник / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
22. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2022. Вип. 7(36). С. 98–117. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2019_7_10 (дата звернення: 07.11.2025).
23. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 1(34). С. 156–173.
24. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26–64.
25. Лазос Г. П. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2018. Вип. 20. С. 67–75.
26. Леонтьєв Д. О., Калашнікова М. А. Тест життєстійкості: його психометричні характеристики та застосування у клінічній практиці. *Психологічний журнал*. 2006. № 27(3). С. 48–59.
27. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості : підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2017. 296 с.
28. Меленчук Н. Психологія розвитку та особистісного зростання: конспекти лекцій. URL: <https://surl.li/bcwcdd> (дата звернення: 03.04.2025).
29. Мельник Е. Маніпуляція як форма впливу у діловому спілкуванні. URL: <https://surl.li/nxbdil> (дата звернення: 03.04.2025).

30. Мельничук О. Б. Психологічні механізми розвитку резильєнтності. *Проблеми сучасної психології*. 2022. Вип. 3(16). С. 104–115.
31. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
32. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html> (дата звернення: 26.03.2024).
33. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
34. Олійник В. В. Психологічна допомога персоналу в умовах військового стресу. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2023. Вип. 4(12). С. 99–108.
35. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник / заг. ред. Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
36. Особистість в екстремальних умовах: матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 квітня 2025 р., м. Львів). Львів, 2025. 414 с. URL: <https://lnk.ua/CWwOJLRSm> (дата звернення: 07.11.2025).
37. Пащенко М. О. Управління стресом та профілактика вигорання в гуманітарних місіях. *Менеджмент та підприємництво: сучасні аспекти*. 2024. № 1(10). С. 40–49.
38. Повстин О. В. Аналіз підготовленості фахівців у галузі безпеки людини до управлінської діяльності. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми*. Вип. 49. С. 145–149.
39. Повстин О. В., Козяр М. М. Значення «soft skills» у формуванні управлінської компетентності фахівців у галузі безпеки людини. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2016. № 20. С. 122–127.

40. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Загальна психологічна характеристика студентського віку: конспект лекцій. URL: <https://surl.lt/hwzgrt> (дата звернення: 07.11.2025).
41. Полякова Т. Д. Соціально-психологічна підтримка персоналу як елемент організаційної резильєнтності. *Економіка та суспільство*. 2023. Вип. 4(51). С. 112–119.
42. Прокоф'єва Л. П. Модель резильєнтності особистості: інтегративний підхід. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 10. С. 134–140.
43. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» / Укл.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с.
44. Рабецька Н. Л. Формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців соціономічної сфери у професійній підготовці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2018. 22 с.
45. Рибалка В. В. *Теорія та практика психологічного тренінгу*. К. : Освіта, 1999. 226 с.
46. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів : Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, наукове товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с. URL: <http://jnas.nbu.gov.ua/article/UJRN-0001122359> (дата звернення: 07.11.2025).
47. Сельє Г. Стрес без дистресу. *Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського*. 2016. Т.4, №1. С. 78-89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn_2016_1_13 (дата звернення: 12.12.2025).
48. Сидоренко Д. О. Психологічні особливості маніпуляції в педагогічному спілкуванні. URL: <https://surl.li/qwkugc> (дата звернення: 03.04.2025).

49. Сивогракова З. А. Психологія стресу. Управління стресом як аспект психологічної компетентності фахівця: Конспект лекцій. Харків: УкрДАЗТ, 2015. 42 с.
50. Скляр О. Маніпуляційні методи впливу керівників на підлеглих. *Вісник студентського наукового товариства Горлівського інституту іноземних мов* : зб. наук. праць. Дніпро : Вид-во ГПМ ДВНЗ ДДПУ, 2025. Вип. 14. С. 309–313. URL: <https://surl.li/idcthf> (дата звернення: 06.11.2025).
51. Скляр О. Секрети корпоративного імунітету, або як резильєнтність персоналу будує стійкість до стресу в компанії. *Вісник студентського наукового товариства Горлівського інституту іноземних мов : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених «Мовна комунікація і сучасні технології у форматі різнорівневих систем»*. Вип. 15. Дніпро : Вид-во ГПМ ДВНЗ ДДПУ, 2025. С. 135–139. URL: <https://surl.lu/hedgom> (дата звернення: 06.11.2025).
52. Скляр О., Скляр І. Вигорання під маскою стійкості. *Література, психологія, педагогіка у ракурсах взаємодії : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Дніпро, 6 листопада 2025 р.)*. Дніпро : ГПМ ДВНЗ «ДДПУ», 2025. С. 340.
53. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 4. С. 91–95. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>.
54. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 113–117. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.22.
55. Стасюк В. В., Українець В. М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. №1 (71). С. 126-133. С. 127.
56. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна

- необхідність та безпека. URL: http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf (дата звернення: 11.10.2025).
57. Титаренко Т. М. Життєстійкість: психологічна допомога постраждалим внаслідок військових дій. К. : Либідь, 2023. 320 с.
58. Ткаленко Н. В. Застосування маніпулятивних прийомів у професійній діяльності. URL: <https://surli.cc/ysblqx> (дата звернення: 23.03.2025).
59. Ткачук А. П. Резильєнтність в умовах турбулентності: Виклики та нові підходи до формування стійкості. *Психологія та суспільство*. 2023. Вип. 4 (27). С. 45–56.
60. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : НУБіП, 2017. 548 с.
61. Трунова І. В. Копінг-стратегії та їх роль у формуванні стресостійкості особистості. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 1(22). С. 156–162.
62. Фісько Т. В. Вплив рівня задоволеності життям на стресостійкість особистості. Дипломна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр». URL: <https://lnk.ua/zPhUMmY4x> (дата звернення: 16.02.2026).
63. Федорчук В. Л., Комарницька Л. Ю. Резильєнтність як здатність до успішної адаптації в умовах стресу. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія «Психологічні науки». 2019. № 8. С. 112–118.
64. Федорчук В. М., Комарницька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. *Психологія і педагогіка у часи війни: нові вектори розвитку*. 2022. С. 240–254. DOI: 10.30525/978-9934-26-336-1-8.
65. Фролова О. В. Психологічна безпека на робочому місці як предиктор запобігання вигоранню. *Організаційна психологія та управління*. 2024. Вип. 1 (15). С. 101–115.
66. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*.

- Серія: Психологічні науки.* 2016. Вип. 6(2). С. 160–165. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6\(2\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(2)_30) (дата звернення: 07.11.2025).
67. Чиханцова Олена. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2018. Випуск 42. С. 215–216.
68. Чернобровкіна В. А. Феномен «резилієнс» в контексті психосоціальної підтримки людей, що зазнали впливу воєнного конфлікту. Науково-практична конференція «Особистість у просторі проблем ХХІ століття»: програма і матеріали, 7 лютого 2019 р., Київ, Україна; Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ : Дірект Лайн, 2019. С. 69–72.
69. Чернобровкіна В. В. Психологічна безпека особистості в умовах кризових ситуацій. *Проблеми сучасної психології.* 2023. Вип. 1(16). С. 120–128.
70. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці: монографія. Київ : ТОВ «Інтерсервіс», 2015. 488 с.
71. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с., С. 511.
72. Шевченко Л. І. Вплив організаційної культури на розвиток резильєнтності. *Соціальна психологія.* 2024. Вип. 2(18). С. 70–79.
73. Шевченко Л. С., Пасічник В. О. Формування кластеру резилієнтності персоналу в структурі професійної моделі компетенцій підприємства. *Журнал стратегічних економічних проблем.* 2024. № 1. С. 45–56.
74. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус.* 2022. Вип. 39. С. 199–203.
75. Яременко В. О. Роль смисложиттєвих орієнтацій у протидії професійному вигоранню. *Практична психологія та соціальна робота.* 2022. Вип. 4. С. 34–40.
76. Ящишин Ю. М., Лазос Г. П. Адаптація опитувальника життєстійкості С. Мадді. *Наукові студії соціальної та політичної психології.* 2019. Вип. 13. С. 176–187.
77. Achor S. *The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology that Fuel Success and Performance at Work.* Crown Business, 2010. 272 p.

68. Alliger G. M., Cerasoli C. P., Tannenbaum S. I., & Vessey W. B. Team resilience: How teams flourish under pressure. *Organizational Dynamics*. 2015. Vol. 44, No. 3. P. 176–184.
69. American Psychological Association. The road to resilience. Washington, DC: American Psychological Association, 2014. URL: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> (дата звернення: 25.09.2025).
70. Beck A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.
71. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. №1. P. 20–28.
72. Burnard K., Bhamra R. Organisational resilience: development of a conceptual framework for organisational responses. *International Journal of Production Research*. 2011. Vol. 49. №18. P. 5581–5599. DOI: 10.1080/00207543.2011.563827.
73. Branje Susan. Adolescent identity development in context. *Current Opinion in Psychology*. Vol. 45, June 2022. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.006> (дата звернення: 25.09.2025).
74. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. №. 2. P. 267–283.
75. Charney D. S., Southwick S. M. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge University Press, 2018. 488 p.
76. Cherry K. How to build resilience. *Verywell Mind*, 2022. URL: <https://www.verywellmind.com/how-to-build-resilience-4581121> (дата звернення: 25.09.2025).

77. Cunha E., Rego A., Pousa J., Valério A. Organizational Resilience: A Conceptual Framework. In *Resilience in Organisations: Concepts, Issues, and Consequences*. Springer, 2013. P. 15–30.
78. Cunningham A. Organizational resilience: a systematic literature review. *Journal of Business Research*. 2020. Vol. 122. P. 60–70.
79. Engel G. L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, (1977). P.129–136.
80. Erik Erikson's Stages of Psychosocial Development. URL: <https://surl.it/xmtnho> (дата звернення: 25.09.2025).
81. Fiksel J. Resilient by design: A systems approach to risk management. *Environmental Science & Technology*. 2006. Vol. 40. №18. P. 5621–5629.
82. General adaptation syndrome (GAS). URL: <https://surli.cc/gilpfb> (дата звернення: 18.04.2025).
83. Identity Development Theory. URL: <https://surl.li/ceylct>] (дата звернення: 25.09.2025).
84. Hamsal M. et al. Organizational Resilience: A Systematic Literature Review and Future Research Agenda. *International Journal of Disaster Risk Reduction*. 2022. Vol. 83. 103399.
85. Heshmat S. 8 Components of Resilience. *Psychology Today*, 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202008/8-components-resilience> (дата звернення: 25.09.2025).
86. Hillmann J., Guenther E. Organizational Resilience: A Valuable Construct for Management Research? *International Journal of Management Reviews*. 2021. Vol. 23. №1. P. 7–44. DOI: 10.1111/ijmr.12239.
87. Holling C. S. Resilience and Stability of Ecological Systems. *Annual Review of Ecology, Evolution, and Systematics*. 1973. Vol. 4. P. 1–23. DOI: 10.1146/annurev.es.04.110173.000245.

88. 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. DOI: 10.1037/0022-3514.37.1.1.
89. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
90. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. 2000. Vol. 71. №3. P. 543–562.
91. Lösel F. Meta-analysis та соціальна prevention: Evaluation and study of family hypothesis in developmental psychopathology. *Social prevention and the social sciences*. G. Albrecht, H.-U. Otto. Berlin: De Gruyter, 1991. P. 305-332.
92. Maddi S. R. Hardiness as a Factor in Resilience. In: Luthar, S. S. *Resilience and Vulnerability*. New York: Cambridge University Press, 2003. P. 219–237.
93. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 2004. Vol. 44(3). P. 279–298.
94. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychology*. 2001. № 56. P. 227–238.
95. Masten A. S. Resilience in individual development: Adaptive capacity in children in the context of developmental risk. *Current Directions in Psychological Science*. 2001. Vol. 10. №3. P. 66–69.
96. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. *Manual for the Maslach Burnout Inventory (3rd ed.)*. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1996.
97. Maslach C., Leiter M. P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. San Francisco : Jossey-Bass, 2000. 208 p.
98. McEwen B. S. Allostasis and allostatic load: Implications for neuropsychopharmacology. *Neuropsychopharmacology*, 2000. Vol. 22(2), P. 108–124.

99. McEwen B. S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 2007. Vol. 87(3). P. 873–904.
100. Mitansha M., Wilkinson S., Potangaroa R. Organisational resilience: A systematic literature review and future research agenda. *International Journal of Disaster Risk Reduction*. 2023. Vol. 98. P. 103138.
101. Mullahy S. D., Smith S. M., Vranceanu A. M. Resilience in Older Adults: The Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR). *Journal of Gerontology*. 2020. Vol. 75. №6. P. 1114–1124.
102. Neenan M. *Building Resilience*. Routledge, 2017. 162 p.
103. Richardson G. E. The metatheory of resilience. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58. №3. P. 307–321.
104. Rutter M. Resilience as a dynamic process: Evidence from the studies of psychosocial adversity. *The promotion of wellness in children and families: Challenge for the 21st century*. 2000. P. 3–31.
105. Schiraldi G. R. *Siła rezyliencji: jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu?* Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019. 344 p.
106. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1976. 515 p.
107. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 1996. Vol. 7. №1. P. 1–18.
108. Theories of stress. URL: <https://surl.li/nkerjg> (дата звернення: 18.04.2025).
109. Thoits P. A. Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 2010. Vol. 51. P. 41–53.
110. Vogus T. J., Sutcliffe K. M. Organizational Resilience: Towards a Theory and Research Agenda. *International Conference on Systems, Man and Cybernetics*. 2007. P. 3418–3422. DOI: 10.1109/ICSMC.2007.4414160.
111. Werner E. E. Protective factors and individual resilience. In: *Resilience and Development: Search for Protective Factors*. Cambridge University Press, 1995. P. 106–122.

112. Winwood C., Colon P., McEwen, W. Workplace Resilience Scale (RAW). *Journal of Organizational Psychology*. 2024. Vol. 14. №2. P. 115–130.
113. Walker F.R., Pflingst K., Carnevali L., Sgoifo A., Nalivaiko E. In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2017, *Volume 74, Part B, March 2017*, P. 310-320. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.05.003> (дата звернення: 09.04.2025).
114. Xiao L. Organisational resilience: A review and research agenda. *Journal of Management and Organization*. 2023. Vol. 29. №1. P. 1–25.
115. Yeager C. D. Abuse Of Authority In The Workplace: What It Is & How To Prevent It. *HR Daily Advisor*, 2025. URL: <https://surl.li/tmkrgi> (дата звернення: 09.04.2025).
116. Youssef C. M., Luthans F. Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Journal of Management*. 2007. Vol. 33. №5. P. 774–800.
117. Yuen K. S. The role of psychological safety in employee well-being and performance. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*. 2024. Vol. 11. №3. P. 230–245.

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ С. МАДДІ (У МОДИФІКАЦІЇ Д. О. ЛЕОНТЬЄВА)

1. Призначення та теоретичне обґрунтування

Тест життєстійкості (Hardiness Test), розроблений С. Мадді та адаптований Д. О. Леонтьєвим, є однією з найважливіших методик у дослідженні резильєнтності. Він вимірює **життєстійкість (Hardiness)** – інтегральну особистісну характеристику, яка діє як буфер між стресовою подією та її негативними наслідками (хворобами, вигоранням, дезадаптацією). Життєстійка особа не лише успішно долає стрес, але й використовує його як ресурс для особистісного розвитку.

Життєстійкість формується трьома взаємопов'язаними компонентами:

1. Залученість

Сутність: це переконання, що активна участь у житті, роботі та спілкуванні приносить справжній сенс і задоволення.

Ознака високого рівня: людина відчуває себе включеною у власну діяльність, цінує себе як частину колективу/родини і активно прагне взаємодіяти зі світом. Це протилежність відчуттю відчуженості чи апатії.

2. Контроль

Сутність: це віра в те, що людина може впливати на результат подій, які відбуваються з нею. Йдеться про внутрішній локус контролю, де людина бачить причину успіхів і невдач у власних діях, а не у зовнішніх обставинах чи долі.

Ознака високого рівня: навіть у складних ситуаціях, людина шукає шляхи впливу на проблему, а не пасивно чекає її вирішення. Це протилежність відчуттю безпорадності.

3. Прийняття ризику/Виклик

Сутність: це переконання, що життя є низкою викликів, а не загроз. Зміни, невизначеність і складні ситуації сприймаються як можливість для навчання, росту та отримання нового досвіду.

Ознака високого рівня: людина є толерантною до ризику та невизначеності і бачить у стресі потенціал для розвитку. Це протилежність прагненню до абсолютної стабільності та уникненню змін.

2. Процедура проведення та Інструкція

Мета проведення: оцінити рівень життєстійкості (загальний показник) та ступінь розвитку її окремих компонентів.

Формат: Індивідуальне або групове анкетування.

Інструкція для респондентів

Шановний(-а) респонденте!

Перед Вами — опитувальник, який містить 45 тверджень, що стосуються Вашого способу життя та ставлення до різних життєвих ситуацій. Ваше завдання полягає у тому, щоб оцінити, наскільки Ви згодні чи не згодні з кожним твердженням. Будь ласка, використовуйте таку шкалу оцінок:

| Бал | Значення |
|-----|-------------------------------|
| 0 | Зовсім не згоден |
| 1 | Не згоден |
| 2 | Скоріше не згоден, ніж згоден |
| 3 | Середнє, не можу визначитися |
| 4 | Скоріше згоден, ніж не згоден |
| 5 | Згоден |
| 6 | Повністю згоден |

Важливо: Немає «правильних» чи «неправильних» відповідей. Намагайтеся відповідати щиро, не замислюючись надто довго. Ваша перша реакція буде найбільш точною.

3. Бланк опитувальника (45 тверджень)

Просимо Вас оцінити кожне твердження за шкалою від 0 (зовсім не згоден) до 6 (повністю згоден).

| № | Твердження |
|---|---|
| 1 | Чим менше змін у моєму житті, тим краще. |
| 2 | Якби мої справи йшли добре, я б нічого не змінював. |
| 3 | Більша частина того, що відбувається в моєму житті, має для мене значення. |
| 4 | Якби я був на безлюдному острові, то знав би, як вижити. |
| 5 | Багато людей не усвідомлюють, наскільки моє життя визначається випадковими обставинами. |
| 6 | Більшу частину часу я відчуваю себе залученим до подій навколо мене. |

| | |
|----|--|
| 7 | Якщо я впевнений у собі, то зможу змінити хід подій. |
| 8 | Я не вірю в істину «що не робиться, все на краще». |
| 9 | Не варто надто старатися, щоб отримати те, що, як ти знаєш, не можеш контролювати. |
| 10 | Важко зрозуміти, чому деякі люди дуже стараються, оскільки, врешті-решт, все залежить від удачі. |
| 11 | Коли все йде добре, я думаю про те, що це не триватиме довго. |
| 12 | Зміни у житті - це, в основному, шанс розвиватися. |
| 13 | Якщо мене щось цікавить, я докладаю до цього всі зусилля. |
| 14 | Краще, щоб моє життя було більш передбачуваним. |
| 15 | У більшості ситуацій, що склалися, я можу вибрати, що робити і як чинити. |
| 16 | Зміни в житті мають здатність обернутися хворобою. |
| 17 | Багато моїх досягнень мають таку ж цінність, як і досягнення інших. |
| 18 | Якби у мене були життєві проблеми, я б міг звернутися до багатьох людей. |
| 19 | Розуміння того, як я потрапив у труднощі, може допомогти мені у майбутньому. |
| 20 | Щоб жити повноцінно, не треба витратити час на залучення до світу. |
| 21 | Більшість моїх зусиль не увінчується успіхом. |
| 22 | Я вірю в істину «що не робиться, все на краще». |
| 23 | Я звик відчувати, що мене цінують інші. |
| 24 | Моє життя було б кращим, якби я міг більш повно брати участь у подіях. |
| 25 | Більшість часу я не відчуваю, що контролюю події. |
| 26 | Краще триматися подалі від людей, які постійно прагнуть нових вражень. |

| | |
|----|---|
| 27 | Якщо я приймаю рішення, я знаю, що зможу його виконати. |
| 28 | Зі мною відбувається багато цікавих подій. |
| 29 | Коли я стикаюся з новими, невідомими ситуаціями, я розгублююсь. |
| 30 | Те, що зі мною відбувається, залежить від мене, а не від долі. |
| 31 | Я не завжди розумію, чому люди так багато часу присвячують роботі. |
| 32 | Чим менше змін, тим більше я впевнений у тому, що контролюю своє життя. |
| 33 | Я часто відчуваю, що події мого життя не мають сенсу. |
| 34 | Більшість мого часу я проводжу за тим, що для мене є важливим. |
| 35 | Мені важко знайти речі, до яких я б міг відчути справжню залученість. |
| 36 | Якщо я впевнений, що все добре, я схильний уникати ризику. |
| 37 | Життя без несподіванок краще, ніж із несподіванками. |
| 38 | Коли я стикаюся з невідомим, я вважаю це цікавим. |
| 39 | Я можу подолати будь-яку проблему, якщо докладу достатньо зусиль. |
| 40 | Я зазвичай відчуваю, що те, чим я займаюся, має велике значення. |
| 41 | Мої життєві цілі повністю мої, а не нав'язані мені. |
| 42 | Я не люблю, коли все йде гладко, я люблю невеликі труднощі. |
| 43 | Я не можу вплинути на те, як моє життя складеться у майбутньому. |
| 44 | Зміни — це, здебільшого, негативні події. |
| 45 | Я зазвичай вважаю, що моя робота є важливішою за роботу інших. |

4. Аналітична цінність та обробка даних

Обробка: обробка даних вимагає використання **ключів** для кожної шкали. Деякі пункти оцінюються прямо, а деякі (реверсивні) — у зворотному порядку (наприклад, 6 - бал респондента). Це необхідно для коректного обрахунку.

Шкали, що вимірюються:

Залученість (Commitment): сума балів за відповідними 15 твердженнями.

Контроль (Control): сума балів за відповідними 15 твердженнями.

Прийняття ризику/Виклик (Challenge): Сума балів за відповідними 15 твердженнями.

Життестійкість (Hardiness): загальний показник, що є сумою балів за всіма трьома шкалами (45 пунктів).

Використання у дослідженні: загальний показник життестійкості та її компонентів використовується як предиктор резильєнтності у кореляційному та регресійному аналізі.

ТЕСТ ОЦІНКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ У КОЛЕКТИВІ (А.Ф.ФІДЛЕР)

Інструкція. Методика дозволяє оцінювати психологічну атмосферу у колективі. На бланку наведені протилежні зазначенням пари слів, за допомогою яких можна описати атмосферу у вашому колективі.

Вам необхідно дати відповідь на кожен із 10 пунктів шкали. Відповідь зліва направо в балах. Вам потрібно обрати відповідний бал від 1 до 8. Чим ближче до правого або лівого слова в кожній парі (ви поставите знак «+»), тим більше виражена ця ознака у вашому колективі.

Бланк до методики

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|-------------------|
| 1. Дружелюбність | | | | | | | | | Ворожність |
| 2. Згода | | | | | | | | | Незгода |
| 3. Задоволеність | | | | | | | | | Незадоволеність |
| 4. Продуктивність | | | | | | | | | Непродуктивність |
| 5. Теплота | | | | | | | | | Холодність |
| 6. Співпраця | | | | | | | | | Неузгодженість |
| 7. Взаємопідтримка | | | | | | | | | Недоброзичливість |
| 8. Захопленість | | | | | | | | | Байдужість |
| 9. Цікавість | | | | | | | | | Нудьга |
| 10. Успішність | | | | | | | | | Безуспішність |

Обробка та інтерпретація результатів

Чим лівіше розташований знак «+», тим нижчим є бал, це відповідає сприятливішій психологічній атмосфері у колективі.

Якщо підсумковий показник коливається:

Від 10 до 33 – це висока оцінка;

Від 34 до 55 – середній показник;

Від 56 до 80 – це негативна оцінка.

Нижчий бал – позитивна оцінка, вищий бал – негативна оцінка.

На підставі індивідуальних відповідей або профілів, отриманих від кожного з членів колективу, створюється середній профіль.

Методика може здійснюватися анонімно, що підвищує її надійність.

ОПИТУВАЧ ОПАНУВАННЯ СТРЕСУ COPE (К. КАРВЕР, М. ШЕЙЄР, ДЖ. ВЕЙНТРАУБ)

1. Призначення та теоретичне обґрунтування

Опитувач COPE (Coping Orientation to Problems Experienced) розроблений американськими психологами К. Карвером, М. Шейєром та Дж. Вейнтраубом і є однією з найбільш поширених та валідних методик для діагностики індивідуальних стратегій подолання стресу (копінг-стратегій).

Призначення: визначення типового репертуару копінг-стратегій, які респондент використовує у складних життєвих обставинах та стресових ситуаціях. Методика базується на трансакційній моделі стресу Р. Лазаруса та Фолкман, розрізняючи стратегії, спрямовані на проблему, та стратегії, спрямовані на емоції.

Ключова концепція: успішність подолання стресу залежить не від самої події, а від того, як людина її сприймає та які ресурси (включно з життєстійкістю) мобілізує.

2. Структура та шкали

Опитувальник складається з **60 тверджень**, які формують **15 незалежних шкал** (по 4 твердження на кожну шкалу). Ці 15 шкал умовно об'єднуються у три великі функціональні групи копінгу, що відображають ступінь його адаптивності (конструктивності) або дезадаптивності (неконструктивності).

I. Адаптивний (конструктивний) копінг (проблемно-орієнтований)

Стратегії, спрямовані на аналіз, активну дію та зміну самої ситуації чи ставлення до неї.

1. **Активне подолання:** спроби щось зробити, щоб змінити ситуацію, розв'язати проблему чи усунути причину стресу.
2. **Планування:** обдумування, як діяти; розробка стратегії, пошук кроків для вирішення проблеми.
3. **Пошук інструментальної соціальної підтримки:** звернення до інших за порадою, допомогою чи інформацією.
4. **Стримання від протидії:** утримання від інших справ, щоб цілком зосередитися на поточній проблемі.

II. Адаптивний (конструктивний) копінг (емоційно-орієнтований)

Стратегії, спрямовані на регуляцію власних емоційних реакцій, підтримку психологічної рівноваги.

5. **Пошук емоційної соціальної підтримки:** звернення до інших за співчуттям, розумінням чи моральною підтримкою.
6. **Позитивна переоцінка і ріст:** намагання знайти позитивний сенс у стресовій ситуації, використати її для особистісного росту.
7. **Прийняття:** визнання реальності стресової події без спроби її змінити, що дозволяє рухатися далі.

8. **Гумор:** використання жартів, сміху, щоб полегшити емоційне напруження, пов'язане із ситуацією.
9. **Звернення до релігії:** пошук емоційної підтримки та розради у вірі.

III. Деадаптивний (неконструктивний) копінг (Уникнення/Пасивність)

Стратегії, спрямовані на уникнення проблеми, ігнорування або заміну діяльність, що не веде до вирішення ситуації, а лише посилює напругу.

10. **Вивільнення емоцій/Вентиляція:** зосередження на власному переживанні, активне вираження емоцій (гніву, страху, роздратування) без їхньої конструктивної переробки.
11. **Поведінкове відсторонення:** відмова від боротьби, припинення зусиль, спрямованих на подолання труднощів.
12. **Ментальна відстороненість/Уникнення:** переключення уваги на інші, не пов'язані з проблемою, справи (наприклад, сон, фантазії, ігри).
13. **Заперечення:** спроби відмовитися від думки, що ситуація є реальною чи серйозною, заперечення наявності проблеми.
14. **Зловживання психоактивними речовинами:** вживання алкоголю, наркотиків або ліків для зменшення емоційного напруження.
15. **Дії заради вирішення:** обережне стримування активних дій, очікування слушного моменту (може бути як адаптивним, так і деадаптивним, залежно від контексту). У цій класифікації зараховується до уникнення/пасивності.

3. Процедура проведення та інструкція

Формат: індивідуальне або групове анкетування.

Інструкція для респондентів

Шановний(-а) респонденте!

Просимо Вас уважно прочитати кожне з 60 тверджень, що описують, як люди поведуться або про що думають, коли стикаються зі значними життєвими труднощами або стресом.

Подумайте про **Вашу типову реакцію** у таких ситуаціях. Оцініть, **наскільки** кожне твердження відповідає Вашій поведінці чи думкам, використовуючи таку шкалу:

| Бал | Значення |
|-----|--|
| 1 | Зовсім не про мене / Я так ніколи не роблю |
| 2 | Деяко про мене / Роблю рідко |
| 3 | Досить про мене / Роблю іноді |
| 4 | Дуже про мене / Роблю часто |

Важливо: Оцініть усі 60 тверджень. Відповідайте швидко та чесно. Немає «правильних» чи «неправильних» відповідей; нам потрібен Ваш особистий досвід.

4. Бланк опитувальника COPE (60 тверджень)

Просимо Вас оцінити кожне твердження за шкалою від 1 до 4.

| № | Шкала | Твердження |
|----|----------------------------------|---|
| 1 | Звернення до релігії | Я намагаюся знайти розраду у своїй вірі. |
| 2 | Активне подолання | Я роблю конкретні кроки, щоб упоратися з проблемою. |
| 3 | Пошук інструментальної підтримки | Я звертаюся до когось, щоб отримати більше інформації. |
| 4 | Поведінкове відсторонення | Я припиняю докладати зусиль для вирішення проблеми. |
| 5 | Гумор | Я жартую про те, що сталося. |
| 6 | Прийняття | Я приймаю факт, що це сталося і цього не змінити. |
| 7 | Вивільнення емоцій | Я дозволяю собі дуже засмучуватися і висловлювати свої емоції. |
| 8 | Планування | Я розробляю план дій. |
| 9 | Ментальна відстороненість | Я починаю займатися чимось іншим, щоб відволіктися від ситуації. |
| 10 | Зловживання речовинами | Я вживаю алкоголь або наркотики, щоб менше думати про це. |
| 11 | Стримання від протидії | Я намагаюся не дозволяти іншим речам заважати мені боротися з цією проблемою. |
| 12 | Пошук емоційної підтримки | Я говорю з кимось про свої почуття. |
| 13 | Заперечення | Я відмовляюся вірити, що це сталося. |
| 14 | Позитивна переоцінка | Я намагаюся побачити це в іншому світлі, щоб ситуація виглядала кращою. |

| | | |
|----|----------------------------------|---|
| 15 | Дії заради вирішення | Я стримуюся від дій, поки не настане відповідний час. |
| 16 | Звернення до релігії | Я відчуваю, що моя віра мені допомагає. |
| 17 | Активне подолання | Я роблю те, що потрібно, крок за кроком. |
| 18 | Пошук інструментальної підтримки | Я звертаюся до когось, хто міг би мені допомогти з проблемою. |
| 19 | Поведінкове відсторонення | Я змирююся з тим, що не можу з цим впоратися. |
| 20 | Гумор | Я сміюся над ситуацією. |
| 21 | Прийняття | Я визнаю реальність того факту, що це сталося. |
| 22 | Вивільнення емоцій | Я критикую себе за те, що не впорався краще. |
| 23 | Планування | Я думаю про те, які кроки мають бути зроблені. |
| 24 | Ментальна відстороненість | Я сплю більше, ніж зазвичай. |
| 25 | Зловживання речовинами | Я приймаю ліки, щоб заспокоїтися. |
| 26 | Стримання від протидії | Я зосереджуюся на тому, що мені потрібно зробити. |
| 27 | Пошук емоційної підтримки | Я намагаюся отримати моральну підтримку від когось. |
| 28 | Заперечення | Я заявляю, що не вірю, що це справді відбувається. |
| 29 | Позитивна переоцінка | Я намагаюся винести з цієї ситуації щось хороше. |
| 30 | Дії заради вирішення | Я чекаю можливості, коли зможу зробити щось краще. |

| | | |
|----|----------------------------------|---|
| 31 | Звернення до релігії | Я молюся або медитую. |
| 32 | Активне подолання | Я борюся за те, щоб змінити ситуацію на краще. |
| 33 | Пошук інструментальної підтримки | Я звертаюся до когось, хто пережив схожу ситуацію. |
| 34 | Поведінкове відсторонення | Я здаюся. |
| 35 | Гумор | Я намагаюся побачити смішне у тому, що сталося. |
| 36 | Прийняття | Я змиряюся з тим, що сталося. |
| 37 | Вивільнення емоцій | Я говорю, як сильно я засмучений. |
| 38 | Планування | Я придумую стратегію, що робити. |
| 39 | Ментальна відстороненість | Я фантазую про те, як усе могло б бути. |
| 40 | Зловживання речовинами | Я палю більше, ніж зазвичай. |
| 41 | Стримання від протидії | Я тримаю під контролем інші речі, щоб присвятити себе цій проблемі. |
| 42 | Пошук емоційної підтримки | Я отримую підтримку, яка мені потрібна, і співчуття від інших. |
| 43 | Заперечення | Я дію так, ніби цього не сталося. |
| 44 | Позитивна переоцінка | Я расту як особистість завдяки тому, що сталося. |
| 45 | Дії заради вирішення | Я тримаю свої почуття при собі. |
| 46 | Звернення до релігії | Я намагаюся знайти сенс події через релігію/духовність. |

| | | |
|----|----------------------------------|---|
| 47 | Активне подолання | Я зосереджуюсь на проблемі і рішуче її вирішую. |
| 48 | Пошук інструментальної підтримки | Я прошу людей, які мають досвід, допомогти мені. |
| 49 | Поведінкове відсторонення | Я просто відмовляюся намагатися впоратися з цим. |
| 50 | Гумор | Я роблю легковажні зауваження про це. |
| 51 | Прийняття | Я навчаюся жити з цим. |
| 52 | Вивільнення емоцій | Я лаюся чи висловлюю свій гнів. |
| 53 | Планування | Я обдумую, чого я насправді хочу, і планую, як цього досягти. |
| 54 | Ментальна відстороненість | Я мрію про інші речі. |
| 55 | Зловживання речовинами | Я п'ю (їм) більше, ніж зазвичай. |
| 56 | Стримання від протидії | Я намагаюся не відволікатися на інші справи, доки ситуація не вирішиться. |
| 57 | Пошук емоційної підтримки | Я звертаюся до друга. |
| 58 | Заперечення | Я переконую себе, що це нереально. |
| 59 | Позитивна переоцінка | Я виявляю щось важливе про себе. |
| 60 | Дії заради вирішення | Я чекаю, поки все закінчиться, перш ніж щось робити. |

5. Аналітична цінність та використання у дослідженні

Обробка: бали за кожною шкалою підсумовуються (від 4 до 16 балів). Деякі шкали (наприклад, «Зловживання речовинами», «Поведінкове відсторонення») мають негативний прогностичний потенціал, тоді як інші («Активне подолання», «Планування», «Позитивна переоцінка») – позитивний.

Аналітична цінність: опитувальник COPE є ключовим інструментом для:

1. **Класифікації копіngu:** розподіл респондентів на групи за переважаючим типом копіngu (адаптивний vs. дезадаптивний).
2. **Кореляційний аналіз:** використовується для встановлення зв'язку між конкретними копіng-стратегіями (наприклад, «**Активне подолання**») та особистісними ресурсами (наприклад, компонентами «**Життєстійкості**»), що є критичним для перевірки гіпотези
3. **Регресійний аналіз:** дезадаптивні стратегії (наприклад, «**Поведінкове відсторонення**») виступають як позитивні предиктори «**Емоційного вигорання**», що дозволяє точно визначити, які поведінкові патерни необхідно коригувати в програмі.

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ЗІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

«Студентська резильєнтність: від виживання
до процвітання»

СТУДЕНТСЬКА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: ВІД ВИЖИВАННЯ ДО ПРОЦВІТАННЯ

5 занять корекційно-розвивальної програми

| | |
|--|--|
| <p><input type="checkbox"/> Цільова аудиторія Студенти юнацького віку (18–22 роки)</p> | <p><input type="checkbox"/> Загальна тривалість 5 занять по 90–120 хвилин</p> |
| <p><input type="checkbox"/> Форми роботи Міні-лекції, рольові ігри, арт-терапія, релаксація, групові дискусії</p> | <p><input type="checkbox"/> Частота 1 раз на тиждень</p> |

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ

1

Ресурсна мапа: Хто за моєю спиною?

Мета: Знайомство учасників, формування безпечного психологічного середовища, усвідомлення власних джерел с...

2

Копінг-майстерня: Від уникнення до дії

Мета: Усвідомлення власних копінг-стратегій, трансформація дезадаптивних стратегій у проактивні, розвиток ...

3

Внутрішній центр: Залученість та Контроль

Мета: Зміцнення відчуття власної агентності, подолання «вивченої безпорадності», розвиток навичок заземлен...

4

Виклик прийнято: Рефреймінг змін

Мета: Розвиток когнітивної гнучкості, формування вміння переосмислювати труднощі як можливості для особист...

5

Інтеграція: Мій план стійкості

Мета: Закріплення набутих навичок, формування індивідуального «пакету стресостійкості», усвідомлення особи...

ЗАНЯТТЯ 1

Ресурсна мапа: Хто за моєю спиною?

| | |
|------------|--|
| № ЗАНЯТТЯ | Заняття 1 |
| ТЕМА | Ресурсна мапа: Хто за моєю спиною? |
| МЕТА | Знайомство учасників, формування безпечного психологічного середовища, усвідомлення власних джерел соціальної підтримки. |
| ТРИВАЛІСТЬ | 90 хвилин |
| АУДИТОРІЯ | Студенти юнацького віку (18–22 роки) |
| МАТЕРІАЛИ | Аркуші А3, маркери, стікери різних кольорів, фломастери, бланки для малювання, музичний супровід (за бажанням) |

ВСТУПНА ЧАСТИНА (20 хв)

Привітання «Мій ресурс сьогодні»

Інструкція:

Ведучий вітається з групою та просить кожного учасника по колу назвати своє ім'я і завершити речення:

«Сьогодні я прийшов(-ла) сюди і маю з собою ресурс: ...»

Ресурсом може бути що завгодно: цікавість, сміливість, чашка кави, посмішка, час, відкритість.

Ведучий починає першим, задаючи довірливий тон.

Питання для обговорення:

- Що для вас означає слово «ресурс»?
- Чи легко вам було назвати свій ресурс?

7–10 хв Матеріали: Не потребує матеріалів

Оголошення правил групи

Інструкція:

Ведучий пропонує групі разом сформулювати правила роботи. На фліпчарті або дошці записуються запропоновані правила. Базові правила: «Один говорить — усі слухають», «Правило піднятої руки», «Конфіденційність», «Право на «пас»», «Говоримо від першої особи». Після обговорення кожен підписується або ставить стікер — знак згоди з правилами.

5–7 хв Матеріали: Фліпчарт або великий аркуш, маркери, стікери

ОСНОВНА ЧАСТИНА (60 хв)

Вправа «Коло соціальної підтримки»

Інструкція:

Кожен учасник отримує аркуш А3 з намальованими концентричними колами (3–4 кола). У центрі — «Я». У першому колі — найближчі люди (ті, до кого звертаєшся першими у кризі). У другому колі — важливі, але менш близькі (друзі, однокурсники). У третьому — інституційна підтримка (куратор, психолог, університет). Учасники заповнюють кола іменами, символами або малюнками — як їм зручніше. Після заповнення — пауза для тихого осмислення: де більше людей? Де менше? Які кола порожні?

Питання для обговорення:

- До кого ви звернетесь першим у важку хвилину?
- Чи є люди, яких ви хотіли б бачити ближче до центру?
- Чи є порожні кола? Що це означає для вас?
- Що заважає просити про допомогу?

20–25 хв Матеріали: Аркуші А3 з підготовленими колами, кольорові маркери або олівці

Міні-дискусія «Бар'єри допомоги»

Інструкція:

Ведучий задає питання групі: «Чому люди іноді не просять про допомогу, навіть коли вона їм потрібна?»

Відповіді записуються на дошці/фліпчарті у два стовпчики: «Внутрішні бар'єри» (страх, сором, «сам впораюся») та «Зовнішні бар'єри» (немає кому, не знаю як).

Ведучий коментує: «Ці бар'єри — нормальна реакція. Але вони не завжди захищають нас». Акцент на тому, що просити підтримку — це сила, а не слабкість.

Можна використати цитату: «Найхоробріший вчинок — це попросити про допомогу, коли це потрібно.»

Питання для обговорення:

- Що для вас особисто є найбільшим бар'єром?
- Які думки чи переконання вам заважають?
- Що змінилося б, якби ви попросили допомоги?

15–20 хв Матеріали: Фліпчарт, маркери

Арт-техніка «Долоня підтримки»

Інструкція:

Учасники обводять свою долоню на аркуші паперу.

На кожному пальці пишуть ім'я людини або назву ресурсу, який їх підтримує.

На долоні (в центрі) — одне слово, яке описує їхню внутрішню силу.

Бажаючі можуть поділитися: прочитати одне ім'я або слово та розповісти про нього.

Питання для обговорення:

- Важко чи легко було заповнити всі пальці?
- Що ви відчули, коли побачили список своїх підтримок?

15–20 хв Матеріали: Аркуші паперу, кольорові олівці або маркери

ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (10 хв)

Рефлексія заняття

Інструкція:

Ведучий просить учасників по колу завершити одне з речень (на вибір):

«Сьогодні я зрозумів(-ла)...»

«Мені сподобалось...»

«Я забираю з собою...»

Ведучий підсумовує заняття, наголошуючи: підтримка існує — її варто помічати й використовувати.

7–10 хв Матеріали: Не потрібні

ЗАНЯТТЯ 2

Копінг-майстерня: Від уникнення до дії

| | |
|-------------------|---|
| № ЗАНЯТТЯ | Заняття 2 |
| ТЕМА | Копінг-майстерня: Від уникнення до дії |
| МЕТА | Усвідомлення власних копінг-стратегій, трансформація дезадаптивних стратегій у проактивні, розвиток навичок планування в умовах стресу. |
| ТРИВАЛІСТЬ | 100 хвилин |
| АУДИТОРІЯ | Студенти юнацького віку (18–22 роки) |
| МАТЕРІАЛИ | Картки з кейсами, бланки планування, маркери, фліпчарт, стікери |

ВСТУПНА ЧАСТИНА (15 хв)

□ Розминка «Як ти сьогодні?»

□ Інструкція:

Ведучий пропонує кожному оцінити свій стан за шкалою «термометра» від 0 до 10.

0 — «повністю виснажений», 10 — «повний сил».

Кожен по колу називає своє число та одне слово-пояснення.

Ведучий коментує загальну картину та налаштовує групу на роботу.

□ Питання для обговорення:

- Що впливає на ваш стан зараз?

□ 5–7 хв □ Матеріали: Зображення термометра на фліпчарті

□ Міні-лекція «Що таке копінг?»

□ Інструкція:

Ведучий коротко пояснює: копінг — це стратегія справляння зі стресом. Слово походить від англ. «to cope» — справлятися.

Два основні типи: адаптивні (спрямовані на вирішення проблеми — планування, пошук підтримки) та дезадаптивні (уникнення, відволікання, заперечення).

Дезадаптивні — не завжди погані. Але якщо вони стають єдиним інструментом — це проблема.

Мета сьогодні: розширити власний репертуар копінгів.

□ 5–7 хв □ Матеріали: Слайд або запис на дошці

ОСНОВНА ЧАСТИНА (70 хв)

□ Вправа «Скарбничка моїх копінгів»

□ Інструкція:

Кожен учасник отримує бланк зі схемою «Скарбничка».

Завдання: записати всі способи, якими вони справляються зі стресом (без оцінювання — все підходить: музика, сон, спорт, їжа, прогулянки, ігри, розмови).

Потім — розсортувати за двома критеріями: «Допомагає мені рухатися вперед» / «Зупиняє або відкладає вирішення».

Обговорення: чи помітили ви щось несподіване у своєму списку?

□ Питання для обговорення:

- Який ваш найчастіший копінг у стресі?
- Чи є щось, що допомагало колись, але зараз заважає?
- Якого копінгу вам не вистачає?

□ 20 хв □ Матеріали: Бланки «Скарбнички», ручки

□ Гра «Детектив стресу»

□ Інструкція:

Група ділиться на підгрупи по 3–4 особи.

Кожна підгрупа отримує картку з кейсом — опис стресової ситуації студента (наприклад: «Петро провалив іспит. Він не відповідає на повідомлення і цілий тиждень нікуди не виходить»).

Завдання: «розслідувати» ситуацію — визначити, які копінги використовує герой, до чого вони ведуть, та запропонувати 2–3 альтернативних адаптивних стратегії.

Кожна підгрупа презентує свій «вирок» і рекомендації.

□ Питання для обговорення:

- Чи впізнали ви себе у будь-якому з героїв кейсів?
- Що заважало герою обрати адаптивний копінг?
- Як ви допомогли б другу в такій ситуації?

□ 25–30 хв □ Матеріали: Картки з кейсами (підготовлені заздалегідь), аркуші для записів

□ Техніка «Кроки до мети»

□ Інструкція:

Ведучий пояснює техніку поетапного планування: велику проблему ділимо на маленькі кроки.

Учасники обирають одну реальну стресову ситуацію, яку хочуть опрацювати.

Заповнюють бланк: Ситуація → Що я можу зробити зараз (крок 1) → Що потім (крок 2)

→ Що, коли буде важко? → Кого можу попросити про допомогу?

Це особисте завдання — не потрібно ділитися, якщо не хочеться.

□ Питання для обговорення:

- Як почувалися, коли побачили ситуацію розбитою на кроки?
- Що здається найскладнішим кроком?

□ 15–20 хв □ Матеріали: Бланки планування

ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (15 хв)

□ Рефлексія та підсумок

□ Інструкція:

Ведучий нагадує: копінги — це навички, і їх можна тренувати.

По колу: «Один новий копінг, який я хочу спробувати цього тижня — це...»

За бажанням — поділитися, чому саме він.

Ведучий завершує: «Коли у вас наступного разу буде стрес — пам'ятайте, що у вашій скарбничці є варіанти.»

□ 10–15 хв

ЗАНЯТТЯ 3

Внутрішній центр: Залученість та Контроль

| | |
|-------------------|--|
| № ЗАНЯТТЯ | Заняття 3 |
| ТЕМА | Внутрішній центр: Залученість та Контроль |
| МЕТА | Зміцнення відчуття власної агентності, подолання «вивченої безпорадності», розвиток навичок заземлення в ситуаціях невизначеності. |
| ТРИВАЛІСТЬ | 90 хвилин |
| АУДИТОРІЯ | Студенти юнацького віку (18–22 роки) |
| МАТЕРІАЛИ | Кольорові олівці, метафоричні карти (або фото), аркуші А4, фліпчарт |

ВСТУПНА ЧАСТИНА (15 хв)

□ Дихальна вправа «Квадрат спокою»

□ Інструкція:

Ведучий просить учасників сісти зручно, закрити очі (за бажанням).

Вдих на 4 рахунки → затримка на 4 → видих на 4 → затримка на 4. Повторити 4 рази.

Після вправи: відкрити очі, відчуті точки опори — стопи на підлозі, спину на спинці стільця.

Ведучий: «Ваше тіло — це ваш перший контроль. Воно завжди з вами.»

□ Питання для обговорення:

- Що ви відчули після дихання?
- Де у тілі з'явилося більше спокою?

□ 7–10 хв

ОСНОВНА ЧАСТИНА (60 хв)

□ Вправа «Коло мого впливу»

□ Інструкція:

Ведучий малює на дошці два концентричних кола: ВНУТРІШНЄ — «Те, на що я можу впливати» і ЗОВНІШНЄ — «Те, на що я не можу впливати».

Учасники отримують стікери та пишуть на них стресові фактори зі свого життя.

Кожен розміщує стікери у відповідне коло.

Обговорення: що ви помітили? Скільки стресорів потрапило всередину?

Ведучий пояснює концепцію: «Енергія, яку ми витрачаємо на зовнішнє коло — марна.

Ефективніше — фокус на внутрішньому.»

□ Питання для обговорення:

- Що вас здивувало у розподілі стресорів?
- Чи є щось, що ви відносили до «непідвладного», але насправді можете змінити?
- Як ви себе почуваєте, коли фокусуєтеся на тому, що можете контролювати?

□ 20–25 хв □ Матеріали: Фліпчарт або дошка, маркери, стікери двох кольорів

□ Арт-техніка «Мій життєвий простір»

□ Інструкція:

Учасники отримують аркуш А4. Посередині малюють символ, який асоціюється з «Я зараз».

Навколо — простір: де є зони стресу (можна зафарбувати темним), де — ресурс і сила (яскравий колір).

Де відчувається занедбаність, порожнеча, тиск? Де — підтримка, тепло, стабільність?

Можна використати метафоричні карти для натхнення.

Ведучий: «Ваш малюнок — не діагноз. Це карта, по якій ви самі обираєте маршрут.»

□ Питання для обговорення:

- Що в малюнку привернуло вашу увагу найбільше?
- Де у вашому просторі є ресурс, якого ви не помічали раніше?
- Що ви хотіли б змінити у своєму «просторі»?

□ 20–25 хв □ Матеріали: Аркуші А4, кольорові олівці, метафоричні карти (за наявності)

□ Дискусія «Чому важливо бути «всередині подій»?»

□ Інструкція:

Ведучий пояснює компонент «Залученість» з концепції Мадді: «Залучена людина живе повним життям, а не спостерігає збоку».

Ставить питання: «Коли ви відчуваєте, що справді ПРИСУТНІ у своєму житті? А коли — «вимкнені?»»

Групова дискусія: що допомагає залишатися залученим? Що «вимикає»?

Практична частина: кожен називає ONE дію, яку зробить цього тижня, щоб бути більш залученим.

□ **Питання для обговорення:**

- Коли ви востаннє відчували, що справді «присутні» у своєму житті?
- Що забирає вашу залученість?

□ 10–15 хв

ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (15 хв)

□ Техніка заземлення «5-4-3-2-1»

□ **Інструкція:**

Ведучий проводить класичну техніку заземлення через сенсорні канали:

5 речей, які ви зараз БАЧИТЕ — назвіть їх

4 речі, які ви можете ВІДЧУТИ на дотик — торкніться їх

3 звуки, які ви ЧУЄТЕ прямо зараз

2 запахи, які ви відчуваєте або можете уявити

1 смак у роті або той, який хотіли б відчути

Після вправи: «Ця техніка — ваш якір. Вона повертає вас у «тут і зараз», коли тривога зносить у невизначеність.»

□ **Питання для обговорення:**

- Де у тілі відчувається заземлення після вправи?

□ 7–10 хв

□ Рефлексія

□ **Інструкція:**

По колу: «Сьогодні я повертаюся додому з відчуттям...»

Ведучий підсумовує: «Контроль починається з малого. Перший крок — помічати те, що в ваших руках.»

□ 5 хв

ЗАНЯТТЯ 4

Виклик прийнято: Рефреймінг змін

| | |
|-------------------|--|
| № ЗАНЯТТЯ | Заняття 4 |
| ТЕМА | Виклик прийнято: Рефреймінг змін |
| МЕТА | Розвиток когнітивної гнучкості, формування вміння переосмислювати труднощі як можливості для особистісного зростання, трансформація обмежуючих переконань. |
| ТРИВАЛІСТЬ | 100 хвилин |
| АУДИТОРІЯ | Студенти юнацького віку (18–22 роки) |
| МАТЕРІАЛИ | Картки з негативними ситуаціями, аркуші для запису, маркери, стікери |

ВСТУПНА ЧАСТИНА (15 хв)

✦✦ Розминка «Зате...»

□ Інструкція:

Ведучий пояснює: «Ми будемо тренувати «м'яз» рефреймінгу — здатності бачити інший бік ситуації».

Ведучий говорить негативне твердження — учасники по черзі продовжують фразою «Зате...»

Приклади: «Я запізнився на заняття» — «Зате... я встиг подихати свіжим повітром», «Зате... я придумав, що сказати».

Грати весело і без осуду — будь-яка «Зате» прийнятна!

□ Питання для обговорення:

- Як ви почуваетесь після вправи? Що змінилось?

□ 7–10 хв

ОСНОВНА ЧАСТИНА (70 хв)

□ Рольова гра «Зустріч із новим»

□ Інструкція:

Ведучий пояснює: зустріч зі змінами та труднощами — як зустріч із незнайомцем. Можна злякатися та втекти. А можна — познайомитися.

Учасники діляться на пари. Один грає «Людину у кризі», інший — «Мудрого друга».

Картки з ситуаціями: «Відраховали з гуртожитку», «Розрив стосунків перед сесією», «Батьки не розуміють твій вибір факультету».

Завдання «Мудрого друга»: не вирішувати проблему, а допомогти побачити можливості та ресурси.

Після ролі — обмінятися ролями.

□ **Питання для обговорення:**

- Що допомагало вам у ролі «Мудрого друга»?
- Що було важко почути або сказати?
- Яке питання найбільше допомогло переосмислити ситуацію?

□ 25–30 хв □ Матеріали: Картки з ситуаціями

□ **Техніка «5 переваг кризи»**

□ **Інструкція:**

Кожен учасник пригадує складну ситуацію зі свого минулого, яку вже пережив.
Завдання: знайти і записати 5 речей, які ця ситуація йому ДАЛА. Можна й менше — але прагнути до 5.

Підказки ведучого: «Що ви навчилися? Що зрозуміли про себе? Кого зустріли? Що стало важливішим?»

Це не знецінення болю. Це пошук сенсу і росту у пережитому.

Бажаючи можуть поділитися одним пунктом із групою.

□ **Питання для обговорення:**

- Чи важко було шукати «переваги»? Чому?
- Як ви ставитеся до цієї ситуації зараз, після вправи?
- Чи змінилося щось у вашому сприйнятті?

□ 20 хв □ Матеріали: Аркуші, ручки

□ **Робота з установками «Я мушу» → «Я можу»**

□ **Інструкція:**

Ведучий пояснює: «Я мушу» — установка тиску, «Я можу» — установка вибору.
Обидва слова стосуються однієї дії, але відчуються зовсім інакше.

Учасники записують 5–7 своїх «Я мушу» (наприклад: «Я мушу вчити, я мушу бути успішним, я мушу не розчарувати батьків»).

Потім — трансформують кожне в «Я можу» або «Я вибираю».

Додатково: деякі «мушу» можуть бути трансформовані в «Я хочу» — якщо це справді ваше бажання.

□ **Питання для обговорення:**

- Яке «Я мушу» найтяжче трансформувати? Чому?
- Що відчуваєте, коли говорите «Я можу» замість «Я мушу»?
- Де в тілі ви відчуваєте різницю?

□ 15–20 хв □ Матеріали: Аркуші, ручки

ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (15 хв)

□ **Рефлексія «Нова рамка»**

□ **Інструкція:**

Ведучий: «Рефреймінг — це не позитивне мислення і не заперечення болю. Це здатність бачити більш ніж один варіант картини.»

По колу: «Одна думка, яку я переосмислив(-ла) сьогодні — це...»

Ведучий підсумовує: «Кожна криза — це перехрестя. Саме там ми найчастіше знаходимо себе.»

□ 10–15 хв

ЗАНЯТТЯ 5

Інтеграція: Мій план стійкості

| | |
|-------------------|---|
| № ЗАНЯТТЯ | Заняття 5 |
| ТЕМА | Інтеграція: Мій план стійкості |
| МЕТА | Закріплення набутих навичок, формування індивідуального «пакету стресостійкості», усвідомлення особистісного зростання за час програми. |
| ТРИВАЛІСТЬ | 120 хвилин |
| АУДИТОРІЯ | Студенти юнацького віку (18–22 роки) |
| МАТЕРІАЛИ | Журнали або зошити, клей, ножиці, ватмани, кольорові олівці, маркери, стікери, декоративні елементи |

ВСТУПНА ЧАСТИНА (15 хв)

□ **Ритуал відкриття «Міст до сьогодні»**

□ **Інструкція:**

Ведучий запрошує учасників закрити очі та на хвилину пригадати перше заняття.

«Ким ви були тоді? Що відчували? Чого не знали про себе?»

Тихо, без слів — пауза 1–2 хвилини.

По колу: «З першого заняття до сьогодні — я зробив(-ла) крок у напрямку...»

□ 10–12 хв

ОСНОВНА ЧАСТИНА (85 хв)

□ **Вправа «Лист самому собі у майбутнє»**

□ Інструкція:

Кожен учасник пише лист самому собі — через 1 рік.

Орієнтовна структура листа:

«Привіт, [ім'я]! Зараз [дата + рік вперед]. Хочу нагадати тобі...»

Що ти пройшов(-ла) і подолав(-ла)?

Що ти зрозумів(-ла) про себе?

Який ресурс у тебе є?

Чого ти хочеш для себе?

«Якщо тобі буде важко, пам'ятай...»

Лист запечатується в конверт — учасник забирає його собі або передає ведучому для відправки.

□ 25–30 хв □ Матеріали: Листи паперу, конверти, ручки

□ Колажна карта «Я через рік»

□ Інструкція:

Учасники отримують аркуш ватману (половина) або великий аркуш.

Із журналів, роздруків або власних малюнків створюють колаж — образ себе через рік.

Ніяких правил: можна клеїти слова, образи, кольори, малювати поверх, додавати стікери.

Єдине завдання: «Яким(-ою) ти хочеш бути? Що навколо тебе? Як ти себе відчуваєш?»

Після створення — коротка презентація: кожен ділиться одним елементом колажу і тим, що він означає.

□ Питання для обговорення:

- Що в колажі здивувало вас самих?
- Що є ключовим образом?
- Що для цього образу вже є у вас зараз?

□ 30–35 хв □ Матеріали: ватмани, журнали, ножиці, клей, маркери, стікери

□ Гра «Мережа підтримки»

□ Інструкція:

Група стає в коло. Ведучий тримає клубок ниток.

Тримаючи кінець нитки, передає клубок тому, кому хоче сказати слова підтримки або подяки.

Той, хто отримав, каже щось у відповідь і передає клубок далі.

Поступово між учасниками утворюється «павутина» — символ мережі підтримки.

Наприкінці ведучий: «Ця мережа — реальна. Ви тут для одне одного.»

Можна зробити фото павутини на пам'ять.

□ 15–20 хв □ Матеріали: Клубок ниток або мотузки

ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА (20 хв)

□ Фінальне шеринг-коло

□ Інструкція:

Ведучий запрошує кожного учасника завершити три речення:

«За ці заняття я набув(-ла)...»

«Я дякую собі за те, що...»

«Я несу у своє майбутнє...»

Ведучий завершує коло і промовляє фінальне слово: «Ви — резильєнтні. Це означає: ви гнетесь, але не ломитесь. І кожен раз — піднімаєтесь.»

□ 15–20 хв