

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

О. М. Медведєва

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ
В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ**

2026

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: «Психологічні умови розвитку стресостійкості молоді в умовах соціальної нестабільності»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-22д

Медведєва О. М.

Керівник роботи: д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: д.психол.н., проф., член-кореспондент
НАПН України, професор кафедри психології
Херсонського державного університету МОН України

І. С. Попович

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітній ступінь _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“01” травня 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Медведевої Ольги Миколаївни

1. Тема роботи: «Психологічні умови розвитку стресостійкості молоді в умовах соціальної нестабільності».

Керівник роботи: Бохонкова Ю.О. – д. психол.н., професор кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «01» травня 2026 року, № 64/15.04-С

2. Строк подання студентом роботи до захисту «7» червня 2026 року_____.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 54 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (гістограми, діаграми)

6. Консультанти розділів роботи:

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|--------|--|----------------|------------------|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| 1. | Бохонкова Ю.О. – д. психол.н., професор, професор кафедри психології та соціології | 07.05.2026 | 11.06.2026 |
| 2. | Бохонкова Ю.О. – д. психол.н., професор, професор кафедри психології та соціології | 07.05.2026 | 10.05.2026 |

7. Дата видачі завдання: 01.05.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|--|-------------------------------|----------|
| 1 | Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи. | 01.05.2026 – 06.05.2026 | |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження. | 07.05.2026 – 11.06.2026 | |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту. | 07.05.2026 – 10.05.2026 | |
| 6 | Перевірка роботи на академічний плагіат. | 11.06.2026 – 14.06.2026 | |
| 7 | Представлення роботи на зовнішню рецензію | 15.06.2026 – 17.06.2026 | |
| 8 | Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту. | 18.06.2026 – 22.06.2026 | |
| 9 | Захист кваліфікаційної роботи. | 23.06.2026 – 24.06.2026 | |

Здобувачка вищої освіти

Медведєва О. М.

Керівник роботи:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

РЕФЕРАТ

Текст – 54 с., рис. – 4, табл. – 4, додатків – 4, літератури – 50 дж.

У кваліфікаційній роботі представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних умов розвитку стресостійкості молоді в умовах соціальної нестабільності. Здійснено аналіз наукових підходів до вивчення феноменів стресу та стресостійкості, розкрито основні психологічні чинники, що впливають на формування здатності особистості ефективно долати стресові ситуації. Експериментально досліджено особливості стресостійкості студентської молоді в умовах соціальної нестабільності. Для досягнення мети дослідження підібрано та апробовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня сприйнятого стресу, особистісної та ситуативної тривожності, соціально-психологічної адаптації та особливостей копінг-поведінки студентів. За допомогою методів математико-статистичної обробки емпіричних даних проаналізовано взаємозв'язки між досліджуваними психологічними показниками та визначено чинники, які впливають на розвиток стресостійкості молоді. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для підтримання психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної нестабільності.

Ключові слова: СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, МОЛОДЬ, СОЦІАЛЬНА НЕСТАБІЛЬНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ТРИВОЖНІСТЬ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, КОПІНГ-ПОВЕДІНКА, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я.

ABSTRACT

Medvedieva O.M. Psychological factors contributing to the development of stress resilience among young people under conditions of social instability
Qualification work. Kyiv, 2026.

This qualification thesis presents the results of a theoretical and empirical study of the psychological conditions for the development of stress resilience among young people in conditions of social instability. Scientific approaches to the study of the phenomena of stress and stress resilience are analyzed, and the main psychological factors influencing the formation of an individual's ability to effectively cope with stressful situations are identified. The characteristics of stress resilience among university students in conditions of social instability are examined empirically.

To achieve the research objective, a set of psychodiagnostic methods was selected and tested to assess the level of perceived stress, trait and state anxiety, socio-psychological adaptation, and coping behavior among students. Using methods of mathematical and statistical analysis of empirical data, the relationships between the studied psychological indicators were examined, and the factors influencing the development of stress resilience among young people were identified. Based on the obtained results, practical recommendations were developed to support the psychological well-being of young people in conditions of social instability.

Keywords: stress, stress resilience, youth, social instability, psychological conditions, psychological factors, anxiety, hardiness, resilience, coping behavior, socio-psychological adaptation, emotional self-regulation, psychological resources, social support, mental health.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 8 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ | 12 |
| 1.1. Аналіз проблеми стресостійкості особистості у науковій літературі | 11 |
| 1.2. Теоретичні основи психологічного вивчення стресу | 14 |
| 1.2. Психологічні умови та чинники розвитку стресостійкості особистості | 16 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 | 26 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ЇЇ РОЗВИТКУ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ | 28 |
| 2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження | 23 |
| 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня стресостійкості молоді в умовах соціальної нестабільності | 28 |
| 2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості молоді в умовах соціальної нестабільності | 40 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 | 50 |
| ВИСНОВКИ | 52 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 55 |
| ДОДАТКИ | 60 |

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі проблема стресу та стресостійкості особистості набуває особливої значущості у зв'язку з динамічними соціальними змінами, що супроводжуються нестабільністю, невизначеністю та підвищеним рівнем психоемоційного навантаження. Соціальна нестабільність, яка проявляється у вигляді економічних криз, соціально-політичної напруженості, воєнних конфліктів, інформаційного перевантаження та швидких трансформацій соціального середовища, суттєво впливає на психологічний стан особистості та її здатність адаптуватися до нових умов життя.

Особливої уваги в цьому контексті потребує молодь як соціально-демографічна група, що перебуває на етапі активного становлення особистості, формування світогляду, ціннісних орієнтацій та життєвих стратегій. Саме в юнацькому віці відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, ідентичності, емоційно-вольової сфери та механізмів саморегуляції. Водночас цей період характеризується підвищеною чутливістю до впливів зовнішнього середовища, що зумовлює вразливість молоді до стресових факторів.

В умовах соціальної нестабільності молодь стикається з численними стресогенними чинниками, серед яких невизначеність майбутнього, порушення звичних соціальних зв'язків, необхідність швидкої адаптації до нових умов життя, зростання рівня тривожності та емоційного напруження. Це може призводити до зниження рівня психологічної адаптації, розвитку дезадаптивних форм поведінки, емоційного вигорання та інших негативних психічних станів.

У цьому контексті особливого значення набуває феномен стресостійкості як інтегративної властивості особистості, що забезпечує її здатність ефективно протистояти стресовим впливам, зберігати психічну

рівновагу та підтримувати продуктивну діяльність у складних життєвих ситуаціях. Стресостійкість розглядається як важливий психологічний ресурс, що включає в себе емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, а також пов'язаний із розвитком адаптивних копінг-стратегій, життєстійкості та внутрішніх ресурсів особистості.

Проблема стресу та стресостійкості широко представлена у наукових дослідженнях. Значний внесок у її розробку зробили такі зарубіжні вчені, як Г. Сельє, який обґрунтував концепцію загального адаптаційного синдрому, Р. Лазарус та С. Фолкман, які розробили когнітивну теорію стресу та копінг-поведінки, а також С. Мадді, який досліджував феномен життєстійкості. У вітчизняній психології питання стресостійкості та адаптації особистості розглядалися у працях Г. С. Костюка, С. Д. Максименка, О. П. Саннікової та інших дослідників.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених проблемі стресу, питання визначення психологічних умов розвитку стресостійкості молоді в умовах соціальної нестабільності потребує подальшого вивчення. Зокрема, недостатньо дослідженими залишаються особливості впливу сучасних соціальних викликів на формування стресостійкості молоді, а також можливості її цілеспрямованого розвитку та профілактики зниження її рівня.

Таким чином, актуальність обраної теми зумовлена необхідністю поглибленого дослідження психологічних умов розвитку стресостійкості молоді в умовах соціальної нестабільності, що відповідає сучасним потребам психологічної науки та практики.

Об'єкт дослідження - стресостійкість особистості в юнацькому віці.

Предмет дослідження - психологічні умови розвитку стресостійкості молоді в умовах соціальної нестабільності.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні умови розвитку стресостійкості молоді в умовах соціальної нестабільності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми стресостійкості особистості.
2. Визначити особливості соціальної ситуації розвитку молоді в умовах нестабільності.
3. Обґрунтувати психологічні умови розвитку стресостійкості молоді.
4. Підібрати психодіагностичні тестові методики та провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості молоді.
5. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості.

Методологічна та теоретична основа дослідження ґрунтується на загальнопсихологічній концепції діяльності (Г. С. Костюк, О. М. Леонт'єв, С. Д. Максименко); принципах єдності свідомості та діяльності, активності особистості у процесі діяльності та спілкування (В. О. Моляко, О. П. Саннікова); концепції стресу та загального адаптаційного синдрому (Г. Сельє); когнітивній теорії стресу та копінг-поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман); теорії життєстійкості (С. Мадді), а також положеннях вікової психології щодо особливостей розвитку особистості в юнацькому віці.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури; констатувальний психолого-педагогічний експеримент; спостереження; бесіда; психодіагностичне тестування («Опитувальник Спілбергера-Ханіна», «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)», «Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге», «Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса»); методи математичної обробки даних (кількісний та якісний аналіз результатів).

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про психологічні умови розвитку стресостійкості молоді в умовах соціальної нестабільності, уточненні ролі

індивідуально-психологічних та соціальних чинників у формуванні стресостійкості особистості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників. Розроблені рекомендації можуть бути використані для попередження зниження рівня стресостійкості молоді, підвищення рівня її психологічної адаптації, а також у процесі розробки тренінгових програм і психопрофілактичних заходів. Отримані результати можуть бути застосовані у деяких напрямках психологічного консультування, у роботі з молоддю в освітніх закладах та в окремих випадках у програмах підтримки психічного здоров'я.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ

1.1. Аналіз проблеми стресостійкості особистості у науковій літературі

Експлікація психологічних паттернів, що детермінують здатність людського суб'єкта протистояти деструктивному пресингу зовнішніх чинників, на сучасному етапі академічного знання виступає одним із наріжних дослідницьких векторів. Подібний науковий інтерес є цілком обґрунтованим, зважаючи на перманентну трансформацію соціокультурного простору, лавиноподібне посилення інформаційного навантаження та глобальні кризові явища, які висувають жорсткі вимоги до внутрішніх адаптаційних ресурсів індивіда [7]. Зазначена тенденція набуває особливої гостроти під час пролонгованих макросоціальних криз, коли традиційні ціннісно-сміслові орієнтири втрачають стабільність, а вектор невизначеності майбутнього максимізується. За таких деструктивних умов актуалізується запит на системне теоретичне переосмислення самого конструкту стресостійкості, верифікацію його внутрішньої архітектоники, ендогенних важелів та передумов, що забезпечують утримання психічного гомеостазу й збереження особистісного ядра [11].

У просторі сучасного наукового дискурсу категорія «стресостійкість» позбавлена уніфікованого, загальноприйнятого трактування, що зумовлено диверсифікацією методологічних парадигм, які домінували на різних етапах генезу психологічної думки. Певна когорта дослідників інтерпретує цей феномен крізь призму нейродинамічних та психофізіологічних параметрів організму, інші автори схильні розглядати його як константну характеристику особистісного профілю чи рису характеру, тоді як прихильники

інтеракціоністських концепцій наголошують на процесуальній, динамічній природі взаємовпливу суб'єкта та його життєвого поля. Попри понятійні розбіжності, конгруентною для більшості авторів є теза, що стресостійкість функціонує як складне інтегративне утворення, покликане забезпечити не пасивне пристосування, а проактивну життєдіяльність людини в ускладнених чи екстремальних макросоціальних умовах [20].

Генезис наукових уявлень про опірність деструктивним чинникам бере початок з напрацювань у галузі медицини та біології, що з'явилися в першій половині минулого століття. Ключовою фігурою тут виступає Г. Сельє: його теорія неспецифічного адаптаційного комплексу сформувала підґрунтя для подальшої психологізації цього явища [34]. Вчений зацентрував на універсальній, генералізованій відповіді біологічної системи на будь-який інтенсивний зовнішній запит. Запропонований Г. Сельє трифазний механізм еволюції стану напруження, що послідовно охоплює первинну мобілізацію/тривогу, фазу адаптивного опору та етап остаточного дефіциту ресурсів, уможливив першу наукову верифікацію лімітів людських можливостей під час зіткнення з деструктивними агентами [50].

Друга фаза зазначеного адаптаційного синдрому — стадія резистентності — містить у собі біологічний прообраз того, що згодом у межах власне психологічного знання трансформувалося в поняття стресостійкості. На цьому часовому відрізку жива система акумулює ендогенні сили задля збереження гомеостазу під впливом пролонгованого тригера. Коли ж амплітуда або часові межі тиску переходять межу індивідуального оптимуму, настає стадія деструкції ресурсів, що тягне за собою злам захисних систем і загрожує психосоматичними деформаціями [42]. Обмеженість суто біомедичного підходу Г. Сельє полягала в нівелюванні індивідуально-психологічних та когнітивно-перцептивних чинників, які медіюють реакцію людини. Для людського суб'єкта стресогенним виступає не просто фізичний

стимул, а смислове наповнення події, її суб'єктивна інтерпретація, що й зумовило необхідність переходу досліджень у власне психологічну площину.

Цей методологічний крок був здійснений завдяки розробці когнітивно-транзакційної моделі стресу, авторами якої стали Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман. У межах їхнього підходу феномен стресу було позбавлено лінійності; він інтерпретується як інтерсуб'єктивний, постійно змінний процес взаємовпливу людини та її оточення [22]. Основним конструктом зазначеної парадигми визнано ментальне оцінювання подій, що розгортається у двох послідовних реєстрах. Початковий етап перцепції зводиться до персонального зважування небезпеки події, її потенційних наслідків для ментального й соціального благополуччя індивіда. Наступний аналітичний крок спрямований на ревізію індивідуальних копінг-інструментів та сил, які суб'єкт може протиставити кризі [35].

Спираючись на теоретичну модель Р. Лазаруса, доцільно акцентувати, що здатність протистояти деструкції залежить не від фізичних характеристик подразника, а від балансу між початковим сприйняттям загрози та наступним усвідомленням власних можливостей. За умови, коли індивід інтерпретує власні сили як адекватні ситуації, екзогенний чинник маркується як конструктивна задача («виклик»), котра активізує когнітивну сферу, у протилежному випадку — як руйнівний фактор («загроза»), що паралізує активність [33]. Безпосереднім інструментом реалізації стресостійкості в цій моделі виступає копінг-поведінка — безперервно змінювані когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля суб'єкта, спрямовані на регуляцію специфічних зовнішніх або внутрішніх вимог, які оцінюються як такі, що виснажують або перевищують його власні ресурси [1].

Розвиваючи ідеї транзакційного підходу, сучасна психологічна наука детально класифікувала копінг-стратегії за їхньою функціональною спрямованістю [6]. До базових паттернів відносять раціонально-практичні дії, що сфокусовані на трансформації стресових умов за допомогою детального

аналізу ситуації, алгоритмізації дій та активного усунення бар'єрів, а також афективно-регуляційні копінги, спрямовані на гармонізацію внутрішнього емоційного стану без безпосередньої корекції першопричини кризи. Окремий пласт становлять регресивні моделі ескейпізму та ухилення від розв'язання проблем, сутність яких полягає у психологічній або фізичній втечі від труднощів за допомогою механізмів заперечення, витіснення чи занурення у площину ілюзорних фантазій [8].

Ефективність та екологічність тієї чи іншої моделі опанування завжди детермінована специфікою контексту, проте у довгостроковій життєвій перспективі саме раціонально-практична активність та усвідомлений самоконтроль гарантують високий рівень стресостійкості індивіда, оскільки вони нівелюють саме джерело психічного напруження. Натомість тривала експлуатація паттернів уникання провокує хронізацію стресового стану та кумуляцію невирішених кризових вузлів [25]. Студентська молодь, перебуваючи на етапі інтенсивного формування особистісного репертуару копінг-поведінки, часто демонструє експериментування з полярними моделями реагування, що зумовлює запит на фаховий психологічний супровід, покликаний оптимізувати цей вибір у бік проактивних і раціональних стратегій [41].

Паралельно з когнітивними теоріями у західній психологічній думці активно розвивався особистісно-орієнтований підхід, яскравим представником якого став Сальваторе Мадді, який запропонував концепцію життєстійкості [3]. С. Мадді розглядав життєстійкість не як сукупність окремих навичок, а як глибоку, інтегральну систему переконань особистості про себе та свої стосунки зі світом [44].

Архітектоніка життєстійкості у концепції С. Мадді представлена тріадою взаємозумовлених складників, що інтегрально формують захисний бар'єр психіки. Параметр інтегрованості (залученості) маркує глибину занурення суб'єкта у поточні життєві події, екологічно упереджуючи стан

самотності чи відчуження [23]. Локус суб'єктивного впливу (контроль) транслює переконаність людини у детермінації життєвих наслідків власною активністю, що дозволяє брати на себе відповідальність за персональний вибір навіть у ситуаціях з мінімальним об'єктивним контролем середовища [23]. Вектор готовності до ризику (прийняття виклику) будується на сприйнятті будь-яких життєвих пертурбацій (як конструктивних, так і деструктивних) як базису для персонального зростання й накопичення життєвого досвіду, що суттєво полегшує пристосування до суспільної мінливості [23].

В останні десятиліття вектор наукового пошуку суттєво змістився у бік вивчення феномену резильєнтності, який в українській дослідницькій традиції адаптується як «психічна пружність» або «імунітет особистості» [15]. Попри суттєву понятійну конвергенцію зі стресостійкістю, резильєнтність володіє унікальною специфікою: якщо безпосередньо стресостійкість відбиває здатність утримувати стабільність у момент пікового зіткнення з деструктором, то резильєнтність маркує пролонгований процес відновлення та особистісного ренесансу після пережитої гострої травми [29]. Резильєнтність позбавлена ознак статичної внутрішньої константи; вона інтерпретується як відкрита динамічна система, що розвивається внаслідок кореляції ендогенних властивостей людини (нейробіологія, когнітивна гнучкість) та екзогенних ресурсів (мікросоціальна підтримка, екологічність освітнього середовища) [19]. Верифікація цього феномену уможлиблює розуміння того, чому за ідентичних умов одні індивіди зазнають дезадаптації, а інші — акумулюють сили й виходять із кризи сильнішими [39].

Вітчизняна психологічна школа має власні багаті традиції та глибокі методологічні підходи до аналізу проблеми стійкості особистості. Одним із фундаторів цього напрямку виступає Григорій Костюк, чий суб'єктно-діяльнісний підхід заклав основи для розуміння саморегуляції. У працях Г. Костюка становлення психіки інтерпретується крізь призму перманентної актуалізації внутрішньої проактивності індивіда під впливом мікро- та

макросоціуму [45]. Автор обґрунтував методологічне положення, за яким будь-який екзогенний стимул заломлюється крізь унікальну архітектуру ендогенного простору суб'єкта. У такій оптиці психологічна опірність постає не як вроджений біологічний конструкт, а як емерджентний результат онтогенетичного розвитку, під час якого людина опановує навички свідомої сепарації імпульсивних імпульсів від раціональних цілей [13].

Розширюючи межі вітчизняного підходу, С. Максименко в межах своєї генетико-психологічної концепції розглядає особистість як цілісного, активного суб'єкта, який самостійно творить свій життєвий шлях [5]. Автор акцентує на ресурсності внутрішнього ядра («нуклеарної структури») особистості, де акумулюється енергетичний базис для адаптаційних процесів. У його розумінні антистресовий потенціал виступає як емерджентна властивість, зумовлена конгруентністю когнітивного, мотиваційного та емоційно-вольового контурів психіки [10]. Стійкість особистості кристалізується тоді, коли вона усвідомлює власне авторство над життєвим шляхом [16].

Вагомим внеском у розробку цієї проблематики стали праці О. Саннікової, котра запропонувала континіально-ієрархічний підхід до дослідження емоційної стійкості. Нею доведено багаторівневу структуру досліджуваної якості, де біологічний фундамент (темперамент, властивості НС) виступає базою, проте вищі — соціогенні пласти — цілком підпорядковані інтелектуальним важелям саморегуляції та зрілості особистісних рис. О. Саннікова наголошує на стрижневій ролі емоційної стабільності, яка інтегрує навколо себе всі інші копінг-ресурси [33].

Особливої гостроти та прикладного значення феноменологія психологічної стійкості індивіда виступає одним із магістральних напрямів сучасного наукового пошуку, тривалими воєнними діями та загальною соціально-економічною кризою. Фундаментальний внесок у вивчення життєдіяльності людини в таких умовах зробила Тетяна Титаренко.

Дослідниця впровадила в українську науку особистісно-екологічний та життєтворчий підходи до аналізу життєстійкості [11]. Т. Титаренко наголошує, що в ситуаціях хронічної соціальної нестабільності, коли руйнуються звичні соціальні інститути та зовнішні опори, людина змушена займатися «життєтворчістю» – самостійно створювати нові життєві стратегії, переформатовувати ціннісні орієнтації та шукати нові смисли всередині травматичного досвіду [27].

Згідно з концепцією Т. Титаренко, стресостійкість молоді не може розглядатися відірвано від її життєвого простору. Вона є результатом складного процесу осмислення та інтеграції кризових подій у власну біографію. Головну роль тут відіграє здатність особистості до рефлексії, збереження оптимістичної перспективи майбутнього, а також її вміння активно будувати навколо себе екологічні стосунки та спиратися на підтримку мікросоціального середовища, трансформуючи травму в ресурс для особистісного росту [49].

Сучасний стан розробки проблеми стресостійкості в молодіжному середовищі дозволяє констатувати, що цей феномен є багатофакторним за своєю детермінацією. Наукові розвідки доводять, що ефективність функціонування індивіда під час криз визначається комплексом взаємопов'язаних чинників, які можна умовно розділити на внутрішньоособистісні та зовнішньо-середовищні. На основі аналізу наукової літератури ми згрупували внутрішні детермінанти у таку систему. По-перше, стабільна й адекватна самооцінка разом із конгруентним рівнем домагань виступають первинним екраном захисту психіки, що упереджує фрустрацію під час неспіху. По-друге, переважання інтернального локусу контролю стимулює суб'єкта до вибору проактивних моделей подолання криз. По-третє, розвинена емоційна компетентність (емоційний інтелект) блокує деструктивну афективну експресію та нав'язливу румінацію. Нарешті,

когнітивна гнучкість виступає базисом для оперативного рефреймінгу негативних подій соціуму [31].

Зовнішній контур захисту представлений здебільшого архітектонікою соціальної підтримки. Наявність безпечних, емоційно комфортних зв'язків у сімейному мікросоціумі, референтній групі однолітків та комунікація з викладачами створюють надійний емоційний та інформаційний буфер, що суттєво мінімізує перцепцію зовнішньої загрози [30].

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено аналізу специфіки функціонування психіки молоді в екстремальних умовах воєнного стану. Воєнні дії, постійна загроза безпеці, вимушене внутрішнє чи зовнішнє переміщення, руйнація звичних соціальних зв'язків призводять до виникнення так званого «хронічного травматичного стресу». За таких обставин стресостійкість перестає бути просто корисною рисою, а стає базовою умовою збереження психічного здоров'я особистості. Головними ресурсами, які забезпечують життєздатність молодих людей у цих надскладних умовах, виступають усвідомлений оптимізм, наявність вищої внутрішньої мотивації, глибока здатність до рефлексії власного стану та готовність до активної взаємодії всередині громади [22].

1.2. Теоретичні основи психологічного вивчення стресу

У психологічній науці проблема стресу тісно пов'язана з дослідженням можливостей людини ефективно протистояти несприятливим обставинам та зберігати продуктивність діяльності в умовах підвищеного навантаження. Саме тому поряд із поняттям стресу важливе місце посідає категорія стресостійкості, яка відображає здатність особистості підтримувати психологічну рівновагу, контролювати власні емоційні реакції та адаптуватися до змінних умов середовища [44].

У науковій літературі стресостійкість розглядається як складне інтегративне утворення, що поєднує індивідуально-психологічні особливості, особистісні ресурси, мотиваційні характеристики та навички подолання труднощів. Її не можна зводити лише до відсутності негативних емоцій або здатності ігнорувати проблеми [37]. Навпаки, стресостійка людина усвідомлює наявність труднощів, проте здатна конструктивно реагувати на них, використовуючи власний досвід, внутрішні ресурси та підтримку соціального оточення [24].

Суттєвий внесок у розуміння механізмів подолання стресу зробили Р. Лазарус і С. Фолкман, які розглядали стрес як результат взаємодії особистості із середовищем. На думку дослідників, вирішальне значення має не сама подія, а те, як людина її оцінює. Якщо ситуація сприймається як загроза, що перевищує наявні можливості, рівень психологічної напруги зростає. Якщо ж особистість оцінює власні ресурси як достатні для подолання труднощів, стресові реакції стають менш вираженими. Такий підхід підкреслює важливість когнітивної оцінки подій та суб'єктивного сприйняття життєвих обставин [17].

Одним із ключових компонентів стресостійкості є психологічні ресурси особистості. До них належать адекватна самооцінка, впевненість у власних силах, сформовані навички саморегуляції, здатність планувати діяльність, емоційна компетентність та розвинені комунікативні здібності. Наявність таких ресурсів сприяє більш ефективному подоланню труднощів і знижує ризик виникнення дезадаптивних реакцій [2].

Особливе значення для розвитку стресостійкості має соціальна підтримка. Відчуття приналежності до групи, можливість отримати допомогу від близьких людей, підтримка друзів і членів сім'ї позитивно впливають на психологічне благополуччя та сприяють успішній адаптації до складних життєвих обставин. Соціальна підтримка виконує захисну функцію,

пом'якшуючи вплив негативних подій і зменшуючи рівень емоційного напруження [41].

У період молодості значення стресостійкості суттєво зростає, оскільки саме цей віковий етап характеризується високою інтенсивністю життєвих змін. Молоді люди змушені приймати важливі рішення щодо освіти, професійного розвитку, міжособистісних стосунків та майбутнього життєвого шляху [20]. Одночасно вони стикаються з необхідністю адаптації до соціально-економічних змін, інформаційного перевантаження та невизначеності суспільного середовища. За таких умов стресостійкість виступає важливим чинником психологічного благополуччя та особистісного розвитку [16].

В умовах соціальної нестабільності роль стресостійкості набуває особливого значення. Соціальні кризи, економічні труднощі, політична невизначеність, воєнні події та інші масштабні суспільні потрясіння впливають не лише на зовнішні умови життя людини, а й на її внутрішній психологічний стан. Тривале перебування в ситуації невизначеності може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів, посилення тривожності та виникнення емоційних розладів [46]. Водночас сформована стресостійкість дозволяє особистості зберігати здатність до продуктивної діяльності, підтримувати соціальні контакти та знаходити конструктивні способи розв'язання життєвих проблем [50].

Теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння стресу та стресостійкості свідчить про багатогранність і складність цих психологічних феноменів. Стрес є невід'ємною складовою життєдіяльності людини та виникає внаслідок взаємодії особистості із зовнішнім середовищем. Водночас рівень його впливу значною мірою залежить від індивідуальних особливостей людини, її психологічних ресурсів та здатності до адаптації. Стресостійкість у цьому контексті виступає важливою умовою успішного функціонування

особистості, забезпечуючи ефективне подолання труднощів і збереження психологічного благополуччя навіть за умов соціальної нестабільності [14].

1.2. Психологічні умови та чинники розвитку стресостійкості особистості

Розвиток стресостійкості особистості є складним і багатограним процесом, який залежить від сукупності внутрішніх та зовнішніх чинників. В умовах постійних соціальних змін, економічної нестабільності та зростання кількості стресогенних впливів особливого значення набуває вивчення тих психологічних умов, які сприяють формуванню здатності людини ефективно адаптуватися до труднощів і зберігати психологічне благополуччя. Стресостійкість не є вродженою властивістю особистості, що залишається незмінною протягом життя. Вона формується поступово під впливом життєвого досвіду, виховання, соціального середовища та активної діяльності самої людини [12].

У сучасній психології стресостійкість розглядається як одна з важливих характеристик особистості, що забезпечує її успішне функціонування в складних життєвих обставинах. Вона проявляється у здатності зберігати емоційну врівноваженість, контролювати власну поведінку, підтримувати ефективність діяльності та знаходити конструктивні способи вирішення проблем навіть за умов значного психологічного навантаження. Високий рівень стресостійкості дозволяє людині не лише долати труднощі, але й використовувати їх як джерело особистісного зростання та розвитку [37].

Однією з найважливіших психологічних умов розвитку стресостійкості є сформованість адекватної самооцінки. Самооцінка визначає те, як людина сприймає власні можливості, оцінює свої досягнення та реагує на невдачі. Особи з адекватною самооцінкою зазвичай більш упевнені у власних силах,

легше приймають складні рішення та демонструють вищий рівень психологічної стійкості в ситуаціях невизначеності [6]. Натомість занижена самооцінка часто супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю та схильністю перебільшувати негативні наслідки складних життєвих подій.

Важливим чинником розвитку стресостійкості виступає рівень саморегуляції особистості. Саморегуляція передбачає здатність людини свідомо керувати власними емоціями, думками та поведінкою відповідно до поставлених цілей і вимог ситуації [33]. Особи з розвиненими навичками саморегуляції здатні контролювати прояви негативних емоцій, знижувати рівень внутрішнього напруження та зберігати здатність до раціонального аналізу навіть у кризових обставинах. Розвиток саморегуляції сприяє підвищенню адаптивності особистості та зменшенню негативного впливу стресових факторів [49].

Не менш важливу роль відіграє емоційний інтелект, який включає здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей та ефективно використовувати цю інформацію в процесі міжособистісної взаємодії [4]. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому розумінню причин власних переживань, дозволяє більш конструктивно реагувати на стресові ситуації та підтримувати позитивні соціальні контакти. Завдяки цьому людина отримує додаткові ресурси для подолання труднощів і збереження психологічної рівноваги [36].

Суттєве значення для розвитку стресостійкості має мотиваційна сфера особистості. Наявність чітких життєвих цілей, усвідомлення власних цінностей та прагнення до самореалізації сприяють формуванню внутрішньої стійкості перед труднощами. Людина, яка розуміє сенс своєї діяльності та бачить перспективи майбутнього, значно легше переносить тимчасові невдачі та несприятливі життєві обставини. Навпаки, відсутність життєвих орієнтирів часто підсилює відчуття безпорадності та ускладнює процес адаптації [27].

Одним із провідних чинників розвитку стресостійкості виступають копінг-стратегії, тобто способи подолання складних життєвих ситуацій. У психологічній літературі виділяють проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу [33]. Перші спрямовані на активне вирішення проблеми шляхом пошуку інформації, планування дій або зміни ситуації. Другі пов'язані з регуляцією емоційних переживань та зниженням психологічного напруження. Найбільш ефективною вважається гнучка система копіngu, за якої людина здатна обирати способи реагування залежно від конкретних обставин [8].

Вагомим ресурсом формування стресостійкості є соціальна підтримка. Відчуття прийняття, довіри та взаєморозуміння з боку близьких людей позитивно впливає на психологічний стан особистості та сприяє успішному подоланню життєвих труднощів. Підтримка сім'ї, друзів, колег або інших значущих осіб допомагає людині зменшити рівень тривоги, відчутти власну цінність та отримати необхідну допомогу у складних ситуаціях. Дослідження показують, що люди, які мають розвинену систему соціальних зв'язків, зазвичай демонструють вищий рівень психологічної стійкості та краще адаптуються до несприятливих умов [14].

Особливого значення соціальна підтримка набуває в молодіжному середовищі. У період становлення особистості молоді люди значною мірою залежать від оцінок і ставлення оточення. Позитивний психологічний клімат у сім'ї, підтримка з боку друзів та конструктивна взаємодія в освітньому середовищі створюють сприятливі умови для розвитку впевненості в собі, формування позитивного образу «Я» та засвоєння ефективних способів подолання стресу [13].

Серед зовнішніх чинників розвитку стресостійкості важливе місце посідають умови соціального середовища. Стабільність соціальних інститутів, доступність освіти, можливості професійної реалізації та відчуття соціальної захищеності позитивно впливають на психологічний стан особистості.

Натомість соціальна нестабільність, економічні труднощі, суспільні конфлікти та невизначеність майбутнього можуть істотно послаблювати адаптаційні можливості людини та підвищувати рівень психологічного напруження [34].

В умовах сучасного українського суспільства на розвиток стресостійкості значно впливають наслідки воєнних дій. Молоді люди стикаються з необхідністю пристосовуватися до нових життєвих умов, переживати тривалу невизначеність, адаптуватися до втрат та змін у звичному способі життя. За таких обставин особливо важливими стають психологічні ресурси особистості, здатність підтримувати соціальні зв'язки, зберігати життєву перспективу та знаходити внутрішні джерела підтримки. Саме ці чинники допомагають молоді зберігати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати навіть за умов тривалого стресового впливу [19].

Варто також зазначити, що розвиток стресостійкості є безперервним процесом, який може відбуватися протягом усього життя людини. Набутий досвід подолання труднощів, участь у різних видах діяльності, розвиток навичок самопізнання та саморегуляції поступово зміцнюють адаптаційний потенціал особистості. Тому стресостійкість доцільно розглядати не лише як результат впливу певних факторів, а й як динамічну характеристику, яка може цілеспрямовано розвиватися в процесі навчання, виховання та психологічного супроводу [41].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Отже, результати теоретичного аналізу наукових джерел показали, що проблематика стресостійкості людини залишається в полі уваги сучасних психологів. Сьогодні цей феномен розглядають як фундаментальний критерій того, наскільки успішно особа здатна адаптуватися до постійних змін і викликів довкілля. Оскільки в теперішньому суспільстві стрімко більшає стресогенних чинників — через хронічну соціальну нестабільність, сильний інформаційний тиск та болючі наслідки воєнних дій в Україні — виникає гостра потреба детально дослідити внутрішню структуру та механізми розвитку стресостійкості, особливо коли йдеться про формування життєвого шляху молоді.

Поняття стресостійкості вивчають у межах абсолютно різних психологічних шкіл та концепцій, до розробки яких доклали зусиль як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники. Більшість дослідників сходяться на думці, що цей феномен є не поодиноким симптомом, а складним, інтегральним за своєю природою особистісним утворенням складну властивість особистості. Саме вона дозволяє людині не втрачати продуктивності у своїй діяльності, тримати під контролем власні емоції та гнучко реагувати на несприятливі обставини. Крім того, аналіз літератури чітко показав, що стресостійкість перебуває у щільному взаємозв'язку з іншими схожими категоріями, серед яких — життєстійкість (або резильєнтність), процеси психологічної адаптації та специфічні копінг-стратегії подолання труднощів.

Також було детальніше розглянуто стрес як н багаторівневе психофізіологічне явище. Він виникає тоді, коли індивід починає активно взаємодіяти із зовнішнім світом, і його глибина залежить не просто від сили якогось негативного фактора, а від того, як саме людина сприймає цю ситуацію на суб'єктивному рівні. Варто підкреслити, що стрес здатен діяти двояко, тобто або мобілізувати приховані сили організму, або повністю дезорганізувати поведінку. Його кінцевий вплив визначається тривалістю,

інтенсивністю та тими ресурсами, які особа має у своєму арсеналі. Особливу роль тут відіграє саме первинна когнітивна оцінка події та звичні для людини способи реагування – саме вони визначають підсумковий рівень її психологічного благополуччя.

Було виявлено, що на становлення стресостійкості завжди впливає комплекс внутрішніх (ендогенних) та зовнішніх (екзогенних) детермінант. До ключових суб'єктивних передумов ми відносимо комплекс характеристик, серед яких базове місце посідає адекватне самосприйняття, розвинена архітектоніка ментального самоврядування, а також емоційна компетентність суб'єкта.

З іншого боку, успішність адаптаційного процесу суттєво коригується зовнішніми умовами. Серед них на перший план виходять підтримка всередині родини, якісні міжособистісні стосунки, безпечне й ресурсне освітнє середовище, відчуття соціальної захищеності та реальна можливість вчасно отримати професійну психологічну допомогу.

Саме молодь опиняється у групі найбільшого ризику, коли йдеться про вразливість до стресових чинників. На це впливають безпосередньо закономірності цього вікового періоду, тобто кризові етапи особистісного й професійного самовизначення, необхідність самостійно ухвалювати доленосні рішення та висока чутливість до будь-яких суспільних трансформацій. В нинішніх реаліях, зумовлених соціальною кризою та військовими викликами, потреба у цілеспрямованому формуванні стресостійкості молодих людей зростає в рази. Адже саме ця якість виступає надійним фундаментом для збереження ментальної рівноваги, допомагає утримувати проактивну позицію у житті та ефективно долати будь-які життєві кризи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ЇЇ РОЗВИТКУ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження

На основі проведеного теоретичного аналізу встановлено, що в умовах соціальної нестабільності, спричиненої воєнними подіями, економічними труднощами, вимушеними змінами способу життя та високим рівнем невизначеності, суттєво зростає психоемоційне навантаження на молодь. Студентський вік є періодом активного особистісного розвитку, професійного самовизначення та формування життєвих цілей, тому молоді люди особливо чутливо реагують на зовнішні стресогенні фактори. Тривалий вплив таких чинників може супроводжуватися підвищенням рівня тривожності, суб'єктивного переживання стресу, виснаженням адаптаційних ресурсів та використанням неефективних стратегій подолання труднощів [15].

У сучасній психологічній науці стресостійкість розглядається як комплексна властивість особистості, що забезпечує здатність зберігати емоційну рівноваженість, підтримувати продуктивність діяльності та ефективно адаптуватися до змінних умов середовища [4]. Рівень стресостійкості визначається не лише інтенсивністю зовнішніх стресорів, а й особливостями їх суб'єктивного сприйняття, рівнем особистісної та ситуативної тривожності, наявністю адаптаційних ресурсів і характером копінг-поведінки. Особливого значення набуває здатність особистості конструктивно оцінювати складні життєві обставини, контролювати емоційні реакції та використовувати адаптивні способи подолання стресових ситуацій [18].

З огляду на це було висунуто припущення, що рівень стресостійкості студентської молоді в умовах соціальної нестабільності пов'язаний із сукупністю психологічних показників, серед яких провідне значення мають рівень ситуативної та особистісної тривожності, ступінь суб'єктивного сприйняття стресу, рівень соціальної адаптації та переважаючі копінг-стратегії. Передбачалося, що вищий рівень тривожності та сприйнятого стресу, а також використання переважно неадаптивних стратегій подолання труднощів супроводжуватимуться нижчими показниками стресостійкості.

Для перевірки висунутого припущення та комплексного дослідження психологічних умов розвитку стресостійкості студентської молоді було проведено емпіричне дослідження на базі кафедри психології та соціології Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. З метою отримання об'єктивної та всебічної інформації щодо особливостей реагування на стрес було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти стресостійкості. До діагностичного комплексу увійшли такі методики:

1. «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» [10].

Шкала сприйнятого стресу є одним із найбільш поширених у психологічній практиці та дослідженнях інструментів для оцінювання суб'єктивного рівня стресу. Методика була розроблена Шелдон Коен, Томас Камарк та Робін Мермельштейн у межах транзакційної моделі стресу, яка розглядає стрес як результат взаємодії між вимогами середовища та індивідуальними ресурсами особистості.

Основне призначення методики полягає у визначенні того, наскільки життєві ситуації протягом останнього місяця сприймаються людиною як непередбачувані, неконтрольовані та надмірно напружені. Таким чином, PSS-10 вимірює не об'єктивну кількість стресорів, а саме суб'єктивне переживання

стресу, що є ключовим показником психологічного навантаження особистості [5].

Опитувальник складається з 10 тверджень (див. Додаток А), які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 0 — «ніколи» до 4 — «дуже часто»). Частина тверджень сформульована позитивно та підлягає зворотному перерахунку під час обробки результатів. Загальний показник визначається шляхом сумування балів і може варіюватися від 0 до 40, де вищі значення свідчать про вищий рівень сприйнятого стресу.

Методика широко використовується у психологічних, медичних та соціальних дослідженнях завдяки своїй простоті, валідності та надійності, а також можливості застосування у різних вікових та соціальних групах. Дослідження показують, що показники PSS-10 корелюють із рівнем тривожності, депресивними станами та зниженням психологічної стійкості, що підтверджує її діагностичну цінність у вивченні стресових станів особистості [17].

2. «Опитувальник Спілбергера-Ханіна» [1]

Опитувальник Спілбергера-Ханіна належить до методик, що досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань (див. Додаток Б), які стосуються тривожності як стану (стан тривожності, реактивна чи ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань визначення тривожності як диспозиції (див. Додаток Б), особистісної особливості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома показниками тривожності видно з наступної цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприймаються відчуттями загрози та напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або порушенням автономної нервової системи» [12].

Тривожність як риса особистості, мабуть, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як такі, що містять загрозу, спонукаючи

реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість, і як стан.

Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до отриманого числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності [19].

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності [1].

3. «Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге» [8]

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) є одним із класичних інструментів у психології стресу, спрямованим на оцінювання рівня життєвого стресового навантаження особистості через аналіз значущих подій її життя. Її авторами є американські дослідники Томас Холмс та Річард Раге .

Теоретичною основою методики є положення про те, що будь-які суттєві зміни у життєдіяльності людини — незалежно від їхнього позитивного чи негативного характеру — потребують адаптаційних зусиль і супроводжуються підвищенням психологічного напруження. Накопичення таких змін протягом певного періоду часу може призводити до перевантаження адаптаційних ресурсів особистості та підвищення ризику розвитку стресових реакцій [20].

Методика містить перелік життєвих подій (див. Додаток Г), кожній з

яких надано певну кількість балів відповідно до її потенційного стресового навантаження. Респондент відмічає ті події, які відбулися у його житті протягом останнього року, після чого обчислюється загальна сума балів шляхом підсумовування відповідних значень. Отриманий показник відображає рівень життєвого стресового навантаження та опосередковано дозволяє оцінити ступінь напруження адаптаційних механізмів особистості.

Інтерпретація результатів здійснюється на основі сумарного бала. Низькі значення свідчать про незначний вплив стресогенних життєвих подій і достатній рівень адаптаційних ресурсів. Середні показники вказують на помірне стресове навантаження, яке може супроводжуватися періодичними труднощами в адаптації. Високі значення відображають значну кількість стресогенних подій, що підвищує ймовірність перевантаження психологічних ресурсів та зниження стресостійкості.

Методика широко застосовується у психологічних дослідженнях для оцінювання загального рівня життєвого стресу, прогнозування ризику дезадаптаційних станів та аналізу взаємозв'язку між життєвими подіями і психоемоційним станом особистості. Її перевагою є простота використання та можливість отримання узагальненого показника стресового навантаження за відносно короткий проміжок часу [8].

4. «Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса» [9].

Опитувальник «Копінг-стратегії» є стандартизованою психодіагностичною методикою, розробленою Річард Лазарус у співавторстві зі Сьюзан Фолкман. Методика спрямована на вивчення індивідуальних способів подолання стресових ситуацій, тобто копінг-стратегій, які використовує особистість у відповідь на труднощі життєвого характеру.

Теоретичною основою опитувальника є транзакційна модель стресу, відповідно до якої психологічний стрес розглядається як результат взаємодії між вимогами ситуації та ресурсами особистості. У цьому контексті копінг визначається як постійно змінювані когнітивні, емоційні та поведінкові

зусилля, спрямовані на управління зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини.

Методика містить набір тверджень, що описують різні варіанти поведінки людини у складних життєвих ситуаціях. Респондент оцінює частоту використання кожної стратегії за шкалою інтенсивності. У результаті діагностики визначається вираженість окремих копінг-стратегій, які умовно поділяються на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникання [6].

До основних шкал опитувальника належать: конфронтаційна поведінка, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та уникання. Така структура дозволяє комплексно оцінити як активні, так і пасивні способи подолання стресових ситуацій.

Інтерпретація результатів здійснюється на основі визначення домінуючих стратегій. Переважання проблемно-орієнтованих копінгів свідчить про конструктивний підхід до подолання труднощів та вищий рівень адаптаційних можливостей. Водночас домінування емоційно-орієнтованих або унікальних стратегій може вказувати на зниження ефективності подолання стресу та потенційно нижчу стресостійкість особистості [20].

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня стресостійкості молоді в умовах соціальної нестабільності

У ході емпіричного дослідження основна увага була зосереджена на визначенні взаємозв'язку між рівнем сприйнятого стресу, тривожності та загальним рівнем стресостійкості студентської молоді в умовах соціальної нестабільності. Сучасні соціальні реалії, що характеризуються високою невизначеністю, інформаційним перевантаженням, змінами у звичному

способі життя та підвищеним рівнем зовнішніх стресогенних впливів, суттєво впливають на психоемоційний стан молодих людей.

Емпіричну вибірку дослідження склали 30 респондентів, які здобувають вищу освіту. За гендерним складом група є відносно рівномірною: участь в опитуванні взяли 16 жінок (53,3%) та 14 чоловіків (46,7%). Переважна більшість опитаних студентів перебуває у віковому діапазоні від 17 до 24 років.

За результатами проведеного емпіричного дослідження з використанням «Методики PSS-10 (шкала сприйнятого стресу)» було отримано дані, що відображають загальний рівень суб'єктивного стресового навантаження серед студентської молоді в умовах соціальної нестабільності (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «PSS-10 - шкала сприйнятого стресу»

| № | Сума балів | Рівень стресу |
|----|------------|---------------|
| 1 | 31 | Високий |
| 2 | 19 | Помірний |
| 3 | 16 | Помірний |
| 4 | 20 | Помірний |
| 5 | 10 | Низький |
| 6 | 24 | Високий |
| 7 | 16 | Помірний |
| 8 | 28 | Високий |
| 9 | 20 | Помірний |
| 10 | 11 | Низький |
| 11 | 26 | Високий |
| 12 | 16 | Помірний |

| | | |
|----|----|----------|
| 13 | 30 | Високий |
| 14 | 22 | Високий |
| 15 | 5 | Низький |
| 16 | 23 | Високий |
| 17 | 13 | Помірний |
| 18 | 29 | Високий |
| 19 | 21 | Високий |
| 20 | 11 | Низький |
| 21 | 26 | Високий |
| 22 | 16 | Помірний |
| 23 | 31 | Високий |
| 24 | 22 | Високий |
| 25 | 5 | Низький |
| 26 | 25 | Високий |
| 27 | 16 | Помірний |
| 28 | 29 | Високий |
| 29 | 20 | Помірний |
| 30 | 11 | Низький |

Отримані дані продемонстрували, що майже половина досліджуваної групи (46,7%) перебуває в стані тривалого емоційного перевантаження особистості. З погляду когнітивної теорії Р. Лазаруса, такі високі бали свідчать про порушення процесів первинного оцінювання - макросоціальні виклики бачаться молоді як такі, що значно перевищують їхні адаптаційні можливості (див рис. 2.1).

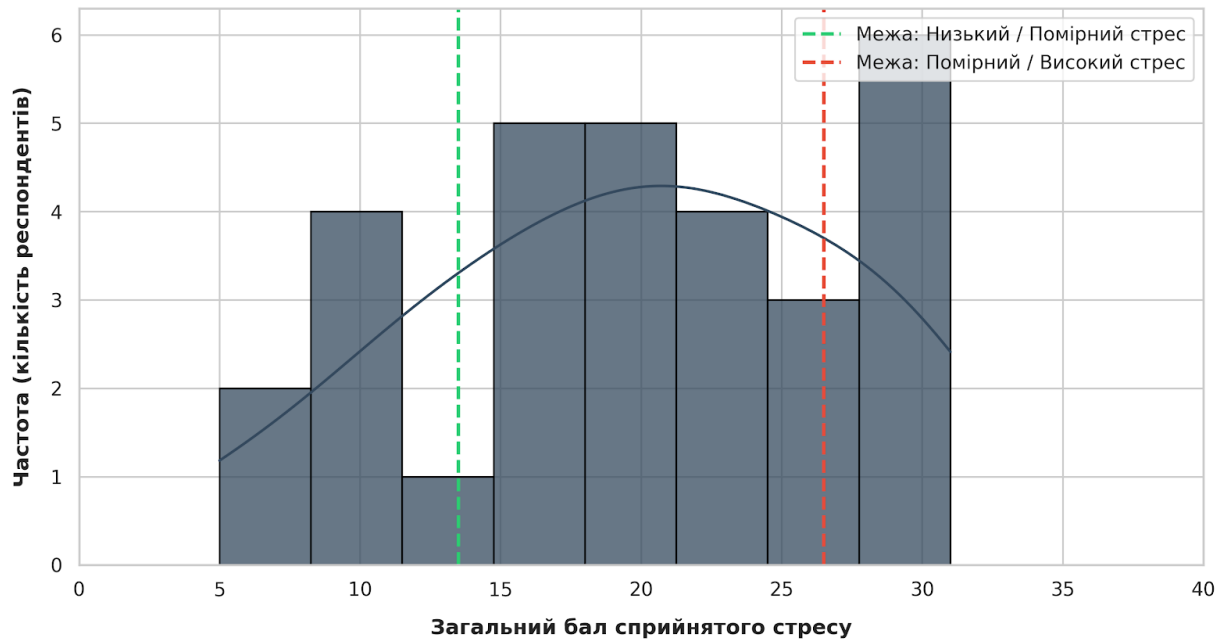


Рис.2.1. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою «PSS-10 - шкала сприйнятого стресу»

Концентрація показників у діапазоні 27–31 бали вказує на формування «психічного виснаження». У юнацькому віці цей стан блокує проактивну поведінку та може провокувати симптоми виученої безпорадності. Коли особисті зусилля чи навчання здаються респондентам неефективними на тлі загальної хаотичності середовища.

Помірний рівень стресу у 33,3% опитаних виступає як умовно адаптивний еустрес. Такі емоційні ресурси мобілізують психіку для сприйняття нестабільності як складного завдання, а не руйнівної загрози. Натомість низький рівень (20,0%) може відображати або зрілу життєстійкість особистості, або захисне витіснення й емоційне оніміння психіки через перевтому.

Для деталізації глибинних емоційних чинників, які зумовлюють таку специфіку сприйняття стресу особистістю, було проведено дослідження за «Методикою Спілберґера–Ханіна» (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Опитувальник
Спілбергера-Ханіна»**

| № | Бал РТ | Рівень РТ | Бал ОТ | Рівень ОТ |
|----------|---------------|------------------|---------------|------------------|
| 1 | 63 | Високий | 68 | Високий |
| 2 | 42 | Середній | 44 | Середній |
| 3 | 36 | Середній | 53 | Високий |
| 4 | 34 | Середній | 41 | Середній |
| 5 | 74 | Високий | 35 | Середній |
| 6 | 48 | Високий | 43 | Середній |
| 7 | 29 | Низький | 49 | Високий |
| 8 | 21 | Низький | 52 | Високий |
| 9 | 51 | Високий | 52 | Високий |
| 10 | 41 | Середній | 53 | Високий |
| 11 | 55 | Високий | 58 | Високий |
| 12 | 40 | Середній | 47 | Високий |
| 13 | 51 | Високий | 54 | Високий |
| 14 | 22 | Низький | 45 | Високий |
| 15 | 42 | Середній | 47 | Високий |
| 16 | 53 | Високий | 54 | Високий |
| 17 | 53 | Високий | 57 | Високий |
| 18 | 52 | Високий | 51 | Високий |
| 19 | 42 | Середній | 49 | Високий |
| 20 | 53 | Високий | 57 | Високий |
| 21 | 38 | Середній | 47 | Високий |
| 22 | 39 | Середній | 49 | Високий |

| | | | | |
|----|----|----------|----|----------|
| 23 | 34 | Середній | 51 | Високий |
| 24 | 55 | Високий | 59 | Високий |
| 25 | 21 | Низький | 41 | Середній |
| 26 | 39 | Середній | 49 | Високий |
| 27 | 21 | Низький | 54 | Високий |
| 28 | 56 | Високий | 54 | Високий |
| 29 | 51 | Високий | 55 | Високий |
| 30 | 21 | Низький | 49 | Високий |

Отримані емпіричні дані виявили помітний внутрішній дисбаланс в емоційній сфері студентів. При аналізі особистісної тривожності було виявлено її тотальне переважаєння на високому рівні — вона зафіксована у 76,7% (23 особи) вибірки. Середній рівень ОТ властивий лише 23,3% (7 осіб), тоді як низьких показників не виявлено взагалі (0%). З погляду психології, такий розподіл є наслідком тривалого перебування молоді в умовах суспільної нестабільності, через що висока особистісна тривожність стає фоновим фільтром, який змушує людину постійно очікувати на неприємності.

На противагу базовій тривожності, показники реактивної тривожності (РТ), яка фіксує стан респондентів безпосередньо в момент опитування, виявилися значно гнучкішими. Високий рівень РТ продемонстрували 43,3% (13 осіб), середній – 36,7% (11 осіб), а низький – 20,0% (6 осіб).

У психологічному контексті таке розходження свідчить про наявність у частини студентів тимчасових адаптаційних ресурсів. Попри внутрішню схильність емоційно реагувати на загальну кризу (висока ОТ), більшість молоді (сумарно понад 56% за низького та середнього рівнів РТ) здатна мобілізувати внутрішні сили та зберігати відносний психологічний спокій у конкретних життєвих ситуаціях.

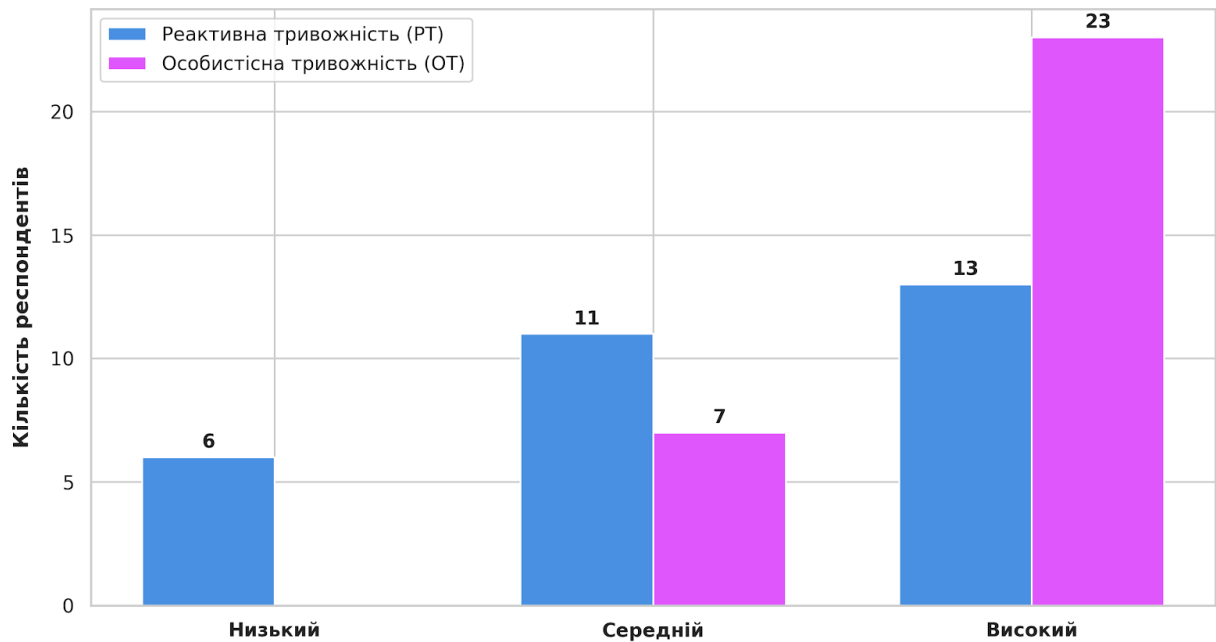


Рис. 2.2. Гістограма розподілу рівнів тривожності за «Методикою Спілбергера–Ханіна»

Наступним кроком став аналіз об'єктивних життєвих обставин респондентів за допомогою «Оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге» (див. табл. 2.3). Методика передбачає оцінку кількості стресогенних подій за певний період життя, що дозволяє визначити потенційний рівень стресового навантаження та ризик порушення адаптаційних ресурсів особистості.

Таблиця 2.3

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге»

| № | Сума балів | Рівень стресу |
|---|------------|-----------------|
| 1 | 183 | Середній рівень |
| 2 | 675 | Високий рівень |
| 3 | 244 | Середній рівень |
| 4 | 138 | Низький рівень |

| | | |
|----|-----|-----------------|
| 5 | 129 | Низький рівень |
| 6 | 190 | Середній рівень |
| 7 | 295 | Середній рівень |
| 8 | 224 | Середній рівень |
| 9 | 193 | Середній рівень |
| 10 | 184 | Середній рівень |
| 11 | 202 | Середній рівень |
| 12 | 249 | Середній рівень |
| 13 | 205 | Середній рівень |
| 14 | 242 | Середній рівень |
| 15 | 148 | Низький рівень |
| 16 | 258 | Середній рівень |
| 17 | 202 | Середній рівень |
| 18 | 158 | Середній рівень |
| 19 | 257 | Середній рівень |
| 20 | 143 | Низький рівень |
| 21 | 187 | Середній рівень |
| 22 | 206 | Середній рівень |
| 23 | 224 | Середній рівень |
| 24 | 239 | Середній рівень |
| 25 | 247 | Середній рівень |
| 26 | 180 | Середній рівень |
| 27 | 211 | Середній рівень |
| 28 | 237 | Середній рівень |
| 29 | 277 | Середній рівень |
| 30 | 134 | Низький рівень |

Отриманий показник, згідно з яким 80,0% вибірки (24 особи) мають помірне стресове навантаження, з погляду психології розвитку є природним для періоду пізнього юнацтва (див рис. 2.3). Цей етап генетично пов'язаний із кризами соціалізації: адаптацією до умов вищої школи, інтеграцією у нові колективи, сепарацією від батьків та зміною фінансового статусу.

З погляду психології стресу, помірна інтенсивність змін для більшості опитаних виступає як фактор хронічного мікроструктурного тиску. Постійна необхідність пристосовуватися до коливань матеріального стану, умов навчання чи побуту вимагає від студентів безперервної витрати адаптаційної енергії. За тривалого збереження такої динаміки, особливо в умовах загальної макросоціальної нестабільності, навіть нормативні життєві події виснажують психіку. Оскільки зовнішнє середовище позбавлене передбачуваності та стійких соціальних орієнтирів.

Наявність у вибірці 16,7% респондентів (5 осіб) із низьким рівнем навантаження вказує на тимчасову стабілізацію їхнього мікросоціального простору, що може свідчити про наявність ефективних зовнішніх буферів, наприклад, підтримки з боку родини. На противагу їм, поодинокий випадок екстремального перевантаження (3,3%, 1 особа із показником 675 балів) репрезентує феномен «життєвої катастрофи». Над щільне нашарування гострих психотравмуючих подій повністю виснажує бар'єр психічної опірності та змушує адаптаційні системи функціонувати в режимі надзвичайного стану, що суттєво підвищує ризик розвитку психосоматичних розладів.

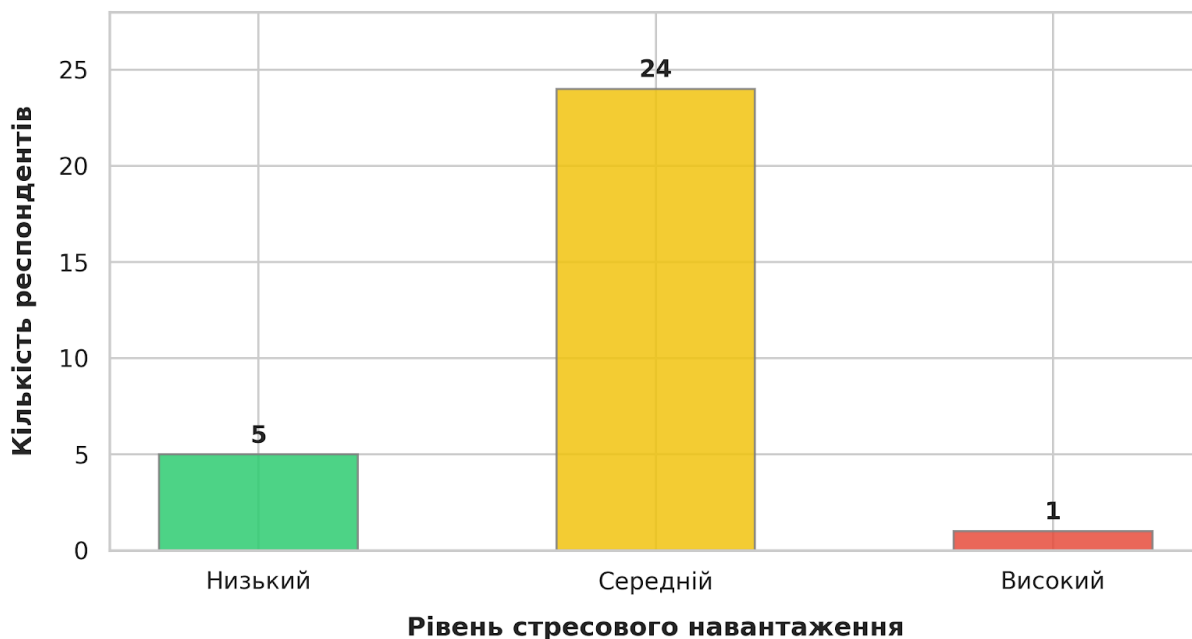


Рис. 2.3. Гістограма розподілу рівнів стресу за методикою «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге»

Аналіз індивідуальних моделей поведінки, спрямованих на подолання стресових обставин, здійснювався за допомогою «Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса» (див. табл. 2.4). Дана методика дозволяє визначити специфіку репертуару копінг-поведінки молоді та оцінити ступінь конструктивності їхніх реакцій на труднощі в умовах соціальної нестабільності.

Отримані емпіричні дані свідчать про те, що попри зафіксовані раніше високі показники суб'єктивного стресу та особистісної тривожності, поведінкова сфера більшості респондентів характеризується зрілістю та адаптивністю. У структурі домінантних копінг-стратегій вибірки чітко простежується тенденція до вибору свідомих, проблемно-орієнтованих паттернів поведінки.

Таблиця 2.4

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Опитувальник
«Копінг-стратегії» Р. Лазаруса »**

| № | Домінантна копінг-стратегія | Тип поведінки в стресі |
|----------|------------------------------------|----------------------------------|
| 1 | Пошук соціальної підтримки | Активний, орієнтований на соціум |
| 2 | Позитивна переоцінка | Когнітивний, адаптивний |
| 3 | Конфронтаційний копінг | Імпульсивний, активний |
| 4 | Самоконтроль / Планування | Раціональний, збалансований |
| 5 | Уникання | Емоційно-захисний |
| 6 | Дистанціювання | Пасивний захист |
| 7 | Пошук соціальної підтримки | Активний, зовнішній |
| 8 | Самоконтроль | Стимування емоцій |
| 9 | Позитивна переоцінка | Оптимістичний, адаптивний |
| 10 | Планування вирішення проблеми | Раціональний, аналітичний |
| 11 | Самоконтроль / Планування | Орієнтований на дію |
| 12 | Пошук соціальної підтримки | Комунікативний |
| 13 | Планування вирішення проблеми | Конструктивний |
| 14 | Самоконтроль | Стриманий |
| 15 | Планування вирішення проблеми | Логічний, прагматичний |
| 16 | Позитивна переоцінка | Філософський погляд |
| 17 | Самоконтроль | Раціональне зважування |
| 18 | Планування вирішення проблеми | Стратегічний |
| 19 | Пошук соціальної підтримки | Емоційно-орієнтований |
| 20 | Планування вирішення проблеми | Конструктивний |
| 21 | Позитивна переоцінка | Когнітивна адаптація |
| 22 | Пошук соціальної підтримки | Комунікативний |

| | | |
|----|-------------------------------|---|
| 23 | Планування вирішення проблеми | Практичний, дієвий |
| 24 | Самоконтроль | Аналітичне емоційне стримування |
| 25 | Позитивна переоцінка | Оптимістичний |
| 26 | Планування вирішення проблеми | Спрямований на результат |
| 27 | Самоконтроль | Зосереджений на внутрішній стабільності |
| 28 | Позитивна переоцінка | Трансформаційний когнітивний |
| 29 | Самоконтроль | Раціональний |
| 30 | Планування вирішення проблеми | Стратегічний |

Головною провідною стратегією у досліджуваній групі виявилось «Планування вирішення проблеми», яке діагностовано як домінантне у 33,3% респондентів (10 осіб) (див. рис. 2.4). З погляду психології адаптації це означає, що третина опитаних студентів у кризових ситуаціях схильна спиратися на аналітичні процеси, тобто розробляти чіткий алгоритм дій та послідовно змінювати обставини на власну користь, що є показником раціональної стресостійкості.

Друге місце за частотою вибору посідає копінг «Самоконтроль» – 26,7% (8 опитаних). Така тенденція вказує на прагнення молоді мінімізувати вплив хаотичних емоційних імпульсів на процес прийняття рішень через регуляцію своїх почуттів та збереження холодного розуму перед обличчям зовнішньої невизначеності.

Вагоме місце в адаптаційному потенціалі групи належить стратегії «Позитивна переоцінка» (20,0%, 6 осіб) та «Пошук соціальної підтримки» (16,7%, 5 осіб). Позитивна переоцінка відображає інтелектуальний спосіб подолання стресу через пошук стимулів для особистісного росту в негативному досвіді. Пошук підтримки демонструє готовність молоді залучати зовнішні ресурси (інформаційні чи емоційні) через взаємодію з соціумом – друзями, родиною чи фахівцями.

Позитивним індикатором емоційної зрілості вибірки є мінімальна репрезентація деструктивних моделей. Такі стратегії, як «Уникання», «Дистанціювання» та «Конфронтаційний копінг», виявилися домінантними лише у поодиноких випадках – по 3,3% (по 1 особі відповідно), що свідчить про не характерність пасивної втечі від проблем чи проявів імпульсивної агресії для опитаних студентів.

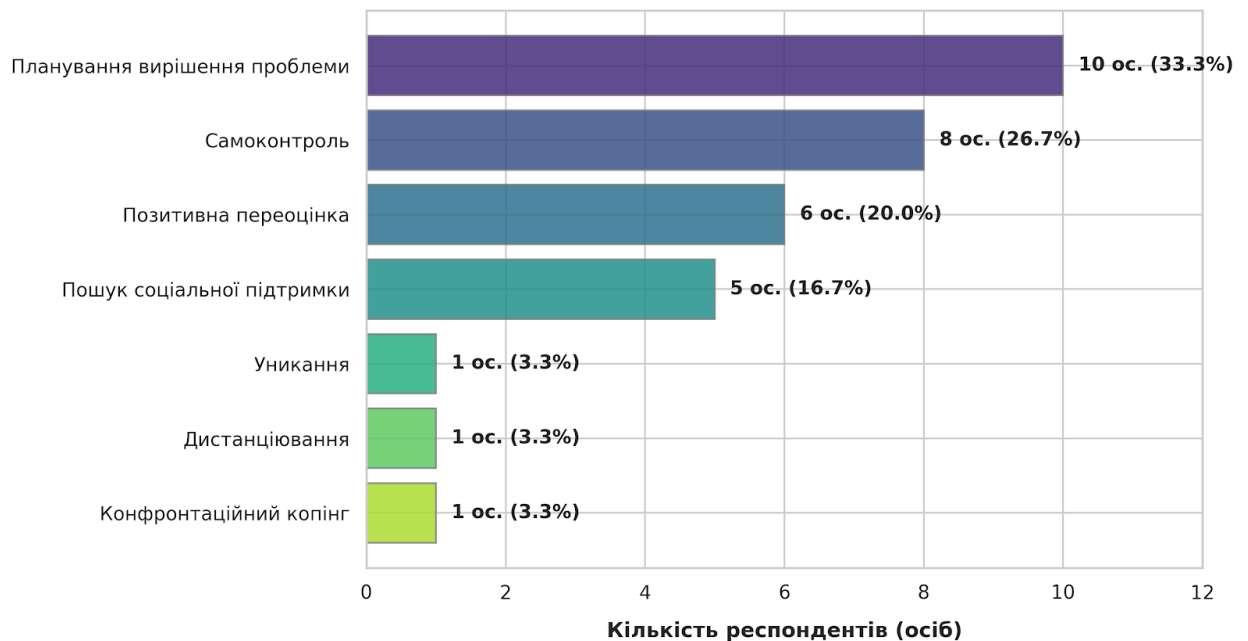


Рис.2.4. Гістограма розподілу домінантних копінг-стратегій за методикою «Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса»

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості молоді в умовах соціальної нестабільності

Сьогодні дуже важливо дбати про психологічне здоров'я молоді, особливо в часи постійних змін у суспільстві. Звичайні підходи, які раніше пропонували просто уникати стресу або не звертати на нього уваги, в умовах теперішньої нестабільності вже не працюють. Студенти об'єктивно не можуть вплинути на глобальні процеси чи змінити економічну ситуацію. Тому психологічна допомога має бути спрямована не на зміну зовнішнього світу, а

на розвиток внутрішніх ресурсів самої людини та її вміння адаптуватися до складних обставин [17].

Проведене дослідження емоційного стану та поведінки студентів допомогло виявити головне внутрішнє протиріччя. З одного боку, у молоді помітна висока вразливість, емоційна нестабільність, високий рівень особистісної тривожності та постійне відчуття сильного тиску. З іншого боку, у стресових ситуаціях студенти поведуться досить зріло й раціонально — вони намагаються контролювати емоції та чітко планувати свої дії. Це означає, що сучасна молодь має хороший внутрішній потенціал для подолання труднощів. Проте через тривалу кризу цей ресурс виснажується, тому студентам потрібна підтримка, чіткі алгоритми дій та профілактика перевтоми.

Стимулювання інтелектуальної стратегії «Позитивної переоцінки» Оскільки ця копінг-стратегія увійшла до переліку виражених ресурсів досліджуваної групи, її необхідно перевести з інтуїтивного рівня на рівень усвідомленої навички. Рекомендується застосування щоденникових методів рефлексії, зокрема «щоденників досвіду та психологічних надбань». Суть методу полягає в тому, що після проходження через будь-яку складну або стресову життєву подію (іспит, фінансові труднощі, конфлікт) студент письмово фіксує не лише емоційні втрати, а й набуті когнітивні новоутворення. Основними орієнтирами для аналізу виступають запитання, такі як «чому новому мене навчила ця ситуація?», «які мої внутрішні якості пройшли перевірку та загартувалися?», «як цей досвід може бути використаний у майбутньому для захисту моїх інтересів?». Це блокує розвиток симптомів виученої безпорадності та зміцнює базову життєстійкість особистості [15].

В умовах інформаційного перевантаження та соціальної нестабільності молодь часто схильна брати на себе уявну відповідальність за глобальні процеси, на які вона об'єктивно не має впливу, що призводить до невротизації та виснаження. Практична рекомендація полягає в графічному розділенні

життєвого простору на дві зони, тобто «коло турбот» (події, які хвилюють, але змінити їх неможливо) та «коло безпосереднього впливу» (справи, які залежать від конкретних дій індивіда). Психологічно обґрунтованим є тотальне концентрування емоційних та інтелектуальних ресурсів виключно на колі безпосереднього впливу (власне навчання, здоров'я, мікросоціальні контакти, побут), що створює стабільне відчуття заземлення та внутрішньої опори [31].

Для нівелювання високої реактивної тривоги під час інтенсивних життєвих викликів (складання сесії, публічні виступи, різкі зміни життєвих умов) студентам необхідно володіти навичками швидкої психофізіологічної корекції. Найбільш ефективними в молодіжному середовищі є дихальні вправи та соматосенсорні техніки:

- техніка «Резонансного (квадратного) дихання»: виконання дихальних циклів із рівними за тривалістю фазами (вдих — затримка — видих — затримка на 4 або 6 рахунків). Метод дозволяє швидко знизити гіперактивність симпатичної нервової системи та стабілізувати серцевий ритм;

- метод прогресивної м'язової релаксації за Е. Джекобсоном: почергове максимальне напруження та подальше повне розслаблення основних м'язових груп. Оскільки емоційна тривога завжди акумулюється в тілі у вигляді затисків, свідоме розслаблення м'язів через рефлекторну дугу сигналізує головному мозку про безпеку ситуації;

- вправи на «Заземлення»: концентрація уваги на фізичних відчуттях у поточному моменті (знайти поглядом 5 різних предметів, відчути стопами опору підлоги, зосередитися на навколишніх звуках). Це дозволяє зупинити процес тривожної румінації (нав'язливого прокручування негативних думок).

Враховуючи, що тривалий стрес призводить до виснаження енергетичного ресурсу та схильності до захисного дистанціювання чи уникання, особливу увагу слід приділити базовим біологічним основам

стресостійкості [15]. Студентам рекомендується нормалізувати архітектуру сну та не допускати хронічної депривації відпочинку, оскільки саме під час глибоких фаз сну відбувається емоційна переробка стресової інформації. Додатковою вимогою є впровадження обов'язкових періодів «інформаційного детоксу» — фіксованого часу протягом доби, коли повністю припиняється споживання новинного контенту, що дозволяє знизити рівень вторинної травматизації психіки [4].

Раціональне планування, яке є домінантним у вибірці, в умовах високої соціальної нестабільності має набути ознак гнучкості та варіативності. Жорсткі довгострокові плани в кризових обставинах часто руйнуються, що викликає додаткову фрустрацію. Рекомендується впровадження технології «сценарного планування» та гнучкого антистресового тайм-менеджменту:

- розробка багатоваріантних сценаріїв, а саме під час вирішення складного життєвого завдання студенту доцільно схематично прописати три плани дій — оптимістичний, реалістичний та песимістичний. Наявність продуманого плану на випадок невдачі знімає паралізуючий ефект страху перед майбутнім;

- техніка декомпозиції та мікрокроків - великі, емоційно важкі цілі, які викликають прокрастинацію та тривогу, необхідно штучно подрібнювати на максимально прості, зрозумілі, щоденні мікрозавдання. Фокусування на виконанні одного маленького кроку «тут і зараз» повертає особистості суб'єктивне відчуття успішності та контролю над власним часом [8].

Для попередження деструктивних тенденцій до самоізоляції та пасивного уникання труднощів, молодим людям необхідно розвивати навички активної комунікації та конструктивного залучення зовнішньої допомоги. Практична рекомендація полягає у формуванні індивідуальної «карти соціальних ресурсів» [11]. Студент має чітко усвідомлювати та диференціювати джерела допомоги в різних ситуаціях: до кого з близьких можна звернутися за суто емоційним співчуттям, хто з викладачів чи колег

може надати компетентну інформаційну або інструментальну допомогу, де знаходяться професійні центри психологічної підтримки. Участь у волонтерських ініціативах, студентських об'єднаннях та групах взаємодопомоги також виконує роль потужного буфера, оскільки спільна діяльність та розділений досвід суттєво знижують відчуття самотності та безпорадності перед викликами часу [17].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведено комплексне емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних особливостей стресостійкості сучасної студентської молоді в умовах тривалої соціальної нестабільності. На першому етапі роботи було сформовано вибірку дослідження, яку склали 30 респондентів серед студентської молоді вищих навчальних закладів, серед яких було 16 представників жіночої статі та 14 чоловічої статі від 17 до 24 років. Для отримання результатів було підібрано психодіагностичний комплекс методик, що дозволив оцінити когнітивні, емоційні та поведінкові параметри реагування особистості на стресові чинники навколишнього середовища.

Аналіз суб'єктивного сприйняття стресу за шкалою «PSS-10» показав, що майже половина опитаних студентів перебуває у стані вираженої емоційної напруги. Велика кількість високих балів свідчить про наявність тривалого психологічного перевантаження особистості. Це вказує на порушення процесів оцінювання ситуації, коли макросоціальні зміни бачаться молоддю як загроза, яку дуже важко або неможливо контролювати самостійно, що створює серйозні ризики для їхнього емоційного благополуччя.

Дослідження емоційної сфери за допомогою «Методикою Спілбергера–Ханіна» виявило помітний внутрішній дисбаланс у респондентів. Високий рівень особистісної тривожності зафіксовано у більшості студентів, що показує наявність тривалого фонового напруження через життя в умовах невизначеності. Але показники реактивної тривожності виявилися більш гнучкими, адже лише частина вибірки мала високий рівень напруги безпосередньо в момент опитування. Це показує, що попри загальну схильність до хвилювання, студенти здатні мобілізувати сили та зберігати відносний спокій у конкретних життєвих ситуаціях.

Вивчення об'єктивного життєвого контексту за методикою «Оцінка стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге» показала, що тотальна більшість опитаних мають помірне стресове навантаження. Цей результат є природнім для студентського віку, який насичений подіями соціалізації, такими як інтеграція у простір закладу вищої освіти, поступове досягнення автономії від батьківської родини та трансформація особистої матеріальної мікроекономіки.

Оцінка моделей поведінки за методикою «Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса» принесла найбільш позитивні результати емпіричного дослідження. Попри тривожність і стрес, поведінкова сфера студентів є адаптивною та зрілою, оскільки їхніми головними домінантними стратегіями виявилися плани вирішення проблем та самоконтроль. Студенти намагаються діяти раціонально, контролювати емоційні імпульси та послідовно аналізувати свої кроки. Деструктивні варіанти поведінки, такі як уникання чи конфронтація, зустрічаються лише у поодиноких випадках.

На основі отриманих даних було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості молоді, які було розподілено за трьома основними напрямками. Когнітивний напрям передбачає розвиток навичок позитивної переоцінки досвіду та рефреймінгу думок.

Емоційний напрям орієнтований на опанування методів швидкого заспокоєння, дихальних технік та дотримання правил інформаційного детоксу. Поведінковий напрям спрямований на впровадження гнучкого сценарного планування, поділ великих завдань на маленькі кроки та побудову індивідуальної карти соціальної підтримки. Впровадження цієї системи дозволить ефективно підтримати раціональне ядро психіки сучасної молоді та значно підвищити їхній загальний адаптаційний потенціал.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та розв'язання актуальної прикладного питання, що пов'язане із пошуком дієвих психологічних ресурсів для збереження ментального здоров'я молодих людей під час тривалих суспільних криз. Реалізація поставленої мети та розв'язання визначених завдань дослідження дозволили сформулювати такі підсумкові висновки:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури з'ясовано, що стресостійкість є складною інтегральною властивістю особистості, яка поєднує в собі когнітивні, емоційні та поведінкові процеси саморегуляції. Встановлено, що ця характеристика визначає здатність людини зберігати внутрішню стабільність і продовжувати ефективну діяльність під впливом несприятливих чинників. Визначено, що стресостійкість не є статичною рисою, а виступає динамічним процесом, який залежить від балансу між психофізіологічними особливостями суб'єкта, його когнітивною оцінкою обставин та усвідомленим використанням конструктивних копінг-стратегій.

2. Визначено особливості соціальної ситуації розвитку сучасної молоді, яка розгортається в умовах хронічної суспільної та економічної невизначеності. Встановлено, що цей період сам по собі супроводжується нормативними кризами соціалізації, такими як адаптація до навчання у вищій школі, відокремлення від батьківської родини та початок самостійного життєвого шляху. Макросоціальна нестабільність суттєво ускладнює ці процеси, оскільки позбавляє зовнішнє середовище передбачуваності й стійких орієнтирів. У таких обставинах традиційні захисні механізми студентів часто втрачають ефективність, через що тривалі зміни починають виконувати роль фактора постійного мікроструктурного тиску, який виснажує адаптаційну енергію та підвищує загальний рівень тривожності.

3. Теоретично обґрунтовано психологічні умови розвитку стресостійкості молоді, серед яких ключове значення має зміцнення внутрішніх особистісних ресурсів та оптимізація систем саморегуляції. Доведено, що головними умовами є формування гнучкого когнітивного оцінювання викликів (переведення сприйняття стресорів із категорії «загроза» в категорію «завдання»), зниження особистісної та ситуативної тривожності через опанування прийомів саморегуляції, а також технологізація поведінкової сфери. Останнє передбачає розвиток навичок антистресового планування, вміння адаптувати свої дії до мінливих обставин і здатність конструктивно залучати зовнішні ресурси соціуму.

4. Для реалізації практичного етапу роботи було підібрано психодіагностичний комплекс тестових методик, до якого увійшли: шкала сприйнятого стресу PSS-10, тест тривожності Спілбергера-Ханіна, методика оцінки життєвих подій Холмса-Раге та опитувальник копінг-поведінки Р. Лазаруса. Проведене емпіричне дослідження на вибірці з 30 студентів (16 жінок та 14 чоловіків) виявило високе психологічне навантаження (у 46,7% зафіксовано високий стрес) та суттєвий емоційний дисбаланс у вигляді високої особистісної тривожності (76,7%). Водночас було виявлено, що поведінкова сфера молоді є адаптивною та зрілою, адже провідними способами подолання труднощів виступили раціональні копінги — планування вирішення проблем (33,3%) та усвідомлений самоконтроль (26,7%).

5. На основі результатів констатувального експерименту було розроблено диференційовану систему практичних рекомендацій щодо розвитку стресостійкості молоді, яку розподілено за трьома логічними напрямками. Когнітивний блок орієнтований на впровадження технік рефреймінгу думок та щоденників позитивної переоцінки досвіду. Емоційний блок спрямований на опанування методів швидкого заспокоєння (дихання, м'язова релаксація, заземлення) та правил інформаційного детоксу. Поведінковий блок передбачає використання гнучкого сценарного

планування, поділ великих завдань на мікрокроки та розширення індивідуальної карти соціальної підтримки. Запропоновані рекомендації мають прикладний характер і можуть бути успішно використані психологічними службами університетів для створення профілактичних програм і тренінгів адаптації молоді до умов соціальної нестабільності.

Таким чином, мета дослідження досягнута. Усі завдання – виконано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балл Г. О. Психологія особистості : підручник. Київ : Либідь, 2021. 392 с.
2. Бех І. Д. Особистість у психологічному вимірі : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2022. 304 с.
3. Блинова О. Є., Попович Ю. В. Психологічні особи ресурси резильєнтності особистості в умовах тривалого соціального стресу. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 15–28.
4. Бреус Ю. В. Психологічні умови подолання стресогенності освітнього простору студентською молоддю. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 3. С. 45–56.
5. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. 6-те вид., випр. і допов. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 1007 с.
6. Вірна Ж. П., Попова І. С. Психологія адаптації особистості: контури, чинники, ресурси : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 244 с.
7. Власенко О. А. Психологічні особи особливості копінг-стратегій студентської молоді в кризових умовах. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2023. Т. V, вип. 23. С. 84–95.
8. Галецька І. І. Психологічне благополуччя та стресостійкість студентів у мінливому соціальному середовищі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2022. № 15. С. 32–41.
9. Гусак Н. О. Стрес та психологічна стійкість особистості в умовах суспільних змін : навч. посіб. Київ : НаУКМА, 2021. 164 с.
10. Дуткевич Т. В. Загальна психологія : теоретичний курс. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 388 с.

11. Завгородня О. В. Внутрішні психологічні ресурси саморегуляції особистості за умов хронічної емоційної напруги. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 12. С. 58–66.
12. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психодіагностика особистості в умовах соціальної нестабільності: теорія і практика. Київ : Педагогічна думка, 2021. 196 с.
13. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання особистості. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
14. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психологічне забезпечення стресостійкості особистості : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2020. 216 с.
15. Коқун О. М. Психологія професійного становлення особистості. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2020. 274 с.
16. Коқун О. М. Оцінювання та оптимізація психологічної готовності молоді до життєвих викликів : метод. посіб. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 142 с.
17. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психологічне забезпечення стресостійкості особистості : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2020. 216 с.
18. Креденцер О. В., Карамушка Л. М. Психологічна підтримка особистості в умовах соціальних криз. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 276 с.
19. Кузікова С. Б. Психологія життєвих криз особистості. Суми : Університетська книга, 2021. 312 с.
20. Кузікова С. Б., Щербак Т. В. Резильєнтність і стресостійкість особистості в умовах війни. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. 220 с.
21. Ларіна Т. О. Когнітивно-поведінкові чинники формування стресостійкості сучасної студентської молоді. *Вчені записки Таврійського*

національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 4. С. 102–109.

22. Литвиненко О. М. Психологія стресу : навч. посіб. Київ : Каравела, 2022. 248 с.

23. Лозова О. М. Особливості суб'єктивного сприйняття стресу молоддю в період соціальних трансформацій. Технології розвитку інтелекту. 2023. Т. 7, № 2 (35). С. 12–25.

24. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 592 с.

25. Markova M. V. Психічне здоров'я та психологічна адаптація особистості. Харків : Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2021. 304 с.

26. Маценко Ж. М. Особистісна тривожність та копінг-поведінка здобувачів вищої освіти в кризових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2023. Вип. 2. С. 49–54.

27. Мирончак К. В. Емоційні чинники розвитку стресостійкості особистості в юнацькому віці. *Габітус.* 2021. Вип. 24, т. 2. С. 115–121.

28. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Психологічна допомога особистості у кризових станах : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 280 с.

29. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект : теоретичні та прикладні аспекти. Дніпро : Вид-во Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, 2020. 210 с.

30. Осадько О. Ю. Психологія саморегуляції особистості в умовах життєвих випробувань : монографія. Житомир : Вид-во О. О. Євенок, 2021. 340 с.

31. Панок В. Г. Психологічна допомога особистості в умовах суспільних криз: прикладні аспекти. *Проблеми політичної психології.* 2022. Вип. 25 (39). С. 138–147.

32. Потапчук Є. М. Формування психологічної безпеки та стресостійкості молоді в транзитивному суспільстві. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки*. 2021. № 2 (25). С. 184–197.
33. Приходько І. І. Особливості копінг-стратегій студентів вищих навчальних закладів в умовах тривалого соціального пресингу. *Психологічний журнал*. 2023. Т. 9, № 4. С. 112–121.
34. Психологія життєстійкості особистості : монографія / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2021. 400 с.
35. Радчук Г. К. Психологічні умови актуалізації адаптаційного потенціалу студентської молоді під час соціальних криз. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 76–89.
36. Редькіна Г. А. Психологічні механізми стресостійкості в умовах тривалої кризи. Вінниця : Нова Книга, 2024. 192 с.
37. Савелюк Н. М. Психологічні чинники суб'єктивного оцінювання стресогенності життєвих подій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. Вип. 18 (63). С. 51–62.
38. Сердюк Л. З. Психологічні ресурси самодетермінації та розвитку особистості в умовах соціальної нестабільності. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. XI, вип. 24. С. 204–215.
39. Сингаївська І. В. Копінг-стратегії та психологічні захисти особистості в умовах тривалого психоемоційного стресу. *Вісник КНТЕУ*. 2022. № 3. С. 98–109.
40. Татенко В. О. Особистість перед викликами часу: психологічні стратегії життєздійснення. *Сучасна психологія особистості*. 2023. Т. 9, № 1. С. 15–26.
41. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості : сучасні підходи та технології розвитку. Київ : Каравела, 2020. 368 с.

42. Ткачук Т. А. Психологія стресостійкості особистості: теоретико-методологічні засади : монографія. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. 384 с.
43. Українська психологічна асоціація. Психологічна допомога в умовах війни : метод. рек. Київ : УПА, 2023. 180 с.
44. Український інститут соціальних досліджень. Психічне здоров'я молоді в умовах кризових змін : аналіт. звіт. Київ : УІСД, 2023. 118 с.
45. Федоренко Р. П. Особливості прояву тривожності та вибору копінг-стратегій у студентському віці. *Психологічні студії*. 2022. Т. 14, № 2. С. 44–51.
46. Хміль Н. В. Емоційна стійкість як основа психологічної безпеки особистості молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 3 (56). С. 142–153.
47. Цільмак О. М. Методики дослідження стресостійкості та адаптаційних можливостей особистості : навч.-метод. посіб. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. 156 с.
48. Чепелева Н. В. Психологія особистісного розвитку. Київ : Либідь, 2021. 280 с.
49. Чуйко О. В. Особливості копінг-поведінки студентів в умовах невизначеності суспільного розвитку. *Збірник наукових праць: психологія*. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2023. Вип. 27. С. 112–123.
50. Швалб Ю. М. Психологія стресу та копінг-поведінки. Київ : Освіта України, 2022. 260 с.

Додаток А

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Як часто протягом останнього місяця Ви...

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

Опитувальник Спілбергера-Ханіна
Шкала реактивної тривожності (РТ)

| № | Судження | Ні, це не так | Скоріш так | Вірно | Цілковито вірно |
|----|---|---------------|------------|-------|-----------------|
| 1 | Я спокійний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мені нічого не загрожує | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | напружений(а) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | відчуваю жаль | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | почуваюся вільно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | засмучений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Мене хвилюють можливі невдачі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | відчуваю себе відпочившим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | незадоволений собою | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | упевнений у собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | нервую | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | не знахожу собі місця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | збентежений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не відчуваю скутості, напруженості | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | стурбований | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я надто збуджений і мені не по собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | мені радісно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | мені приємно | 1 | 2 | 3 | 4 |

| № | Судження | Ні, це не так | Скоріше так | Вірно | Цілковито вірно |
|----|---|---------------|-------------|-------|-----------------|
| 21 | Я відчуваю задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я дуже швидко втомлююся | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко можу заплакати | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Зазвичай я почуваюсь бадьорим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокійний, холоднокровний і зібраний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я надто переживаю через дрібниці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я цілком щасливий | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я приймаю все надто близько до серця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мені не вистачає впевненості у собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Зазвичай я почуваюся в безпеці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я намагаюся уникати критичних ситуацій | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У мене буває нудьга | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 39 | Я врівноважена людина | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи | 1 | 2 | 3 | 4 |

Додаток В

Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації

Холмса і Раге

| № | Життєві події | Бали |
|----|---|------|
| 1 | Смерть члена подружжя (дитини) | 100 |
| 2 | Розлучення | 73 |
| 3 | Роз'їзд чоловіка й жінки (без оформлення розлучення), розрив із партнером | 65 |
| 4 | Ув'язнення | 63 |
| 5 | Смерть близького члена родини | 63 |
| 6 | Травма або хвороба | 53 |
| 7 | Одруження, весілля | 50 |
| 8 | Звільнення з роботи | 47 |
| 9 | Примирення чоловіка й жінки | 45 |
| 10 | Вихід на пенсію | 45 |
| 11 | Зміна в стані здоров'я членів родини | 44 |
| 12 | Вагітність партнерки | 40 |
| 13 | Сексуальні проблеми | 39 |
| 14 | Поява нового члена родини, народження дитини | 39 |
| 15 | Реорганізація на роботі | 39 |
| 16 | Зміна фінансового становища | 38 |
| 17 | Смерть близького друга | 37 |
| 18 | Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи | 36 |
| 19 | Посилення конфліктності у взаєминах із членом подружжя | 35 |
| 20 | Позика на велику покупку (наприклад, будинок) | 31 |
| 21 | Закінчення строку виплати позики, збільшення боргів | 30 |
| 22 | Зміна посади, підвищення службової відповідальності | 29 |
| 23 | Залишення дому сином або дочкою | 29 |
| 24 | Проблеми з родичами чоловіка (дружини) | 29 |

Продовження Додатку В

| № | Життєві події | Бали |
|----|---|------|
| 25 | Видатне особисте досягнення, успіх | 28 |
| 26 | Залишення членом подружжя роботи (або початок роботи) | 26 |
| 27 | Початок або закінчення навчання в навчальному закладі | 26 |
| 28 | Зміна умов життя | 25 |
| 29 | Відмова від певних індивідуальних звичок, стереотипів поведження | 24 |
| 30 | Проблеми з начальством, конфлікти | 23 |
| 31 | Зміна умов або графіку роботи | 20 |
| 32 | Зміна місця проживання | 20 |
| 33 | Зміна місця навчання | 20 |
| 34 | Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля або відпустки | 19 |
| 36 | Зміна звичок, пов'язаних із віросповіданням | 19 |
| 36 | Зміна соціальної активності | 18 |
| 37 | Позика для покупки менших речей (машини, телевізора) | 17 |
| 38 | Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, розлади сну | 16 |
| 39 | Зміна кількості членів родини, що живуть разом, зміна характеру й частоти зустрічей з іншими членами родини | 15 |
| 40 | Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо) | 15 |
| 41 | Відпустка | 13 |
| 42 | Різдво, зустріч Нового року, день народження | 12 |
| 43 | Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху) | 11 |

Додаток Г

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

| Якщо я опинився в важкій ситуації, я... | Ніколи 0 балів | Рідко 1 бал | Іноді 2бали | Часто 3бали |
|--|-------------------|----------------|----------------|----------------|
| 1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити | | | | |
| 2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне робити хоч щось. | | | | |
| 3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку. | | | | |
| 4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію. | | | | |
| 5. Критикував і докоряв себе. | | | | |
| 6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є. | | | | |
| 7. Сподівався на диво. | | | | |
| 8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить. | | | | |
| 9. Поводився, ніби нічого не сталося. | | | | |
| 10. Намагався не показувати своїх почуттів. | | | | |
| 11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне. | | | | |
| 12. Спав більше, ніж звичайно. | | | | |
| 13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми. | | | | |
| 14. Шукав співчуття та розуміння у когось. | | | | |
| 15. У мене виникла потреба виразити себе творчо. | | | | |
| 16. Намагався забути все це. | | | | |
| 17. Звертався за допомогою до спеціалістів. | | | | |
| 18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік. | | | | |
| 19. Вибачався чи намагався все заглидити. | | | | |
| 20. Складав план дій. | | | | |
| 21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям. | | | | |
| 22. Розумів, що я викликав цю проблему. | | | | |
| 23. Набирався досвіду у цій ситуації. | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуація. | | | | |
| 25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками. | | | | |
| 26. Ризикував відчайдушно. | | | | |
| 27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись перший порив. | | | | |
| 28. Знаходив нову віру у щось. | | | | |
| 29. Знову відкривав собі щось важливе. | | | | |
| 30. Щось міняв так, що все налагоджувалося. | | | | |
| 31. Загалом уникав спілкування з людьми. | | | | |
| 32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись. | | | | |
| 33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав. | | | | |
| 34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи. | | | | |
| 35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно. | | | | |
| 36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю. | | | | |
| 37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів. | | | | |
| 38. Зганяв це на інших людях. | | | | |
| 39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації. | | | | |
| 40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити. | | | | |
| 41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося. | | | | |
| 42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде поіншому. | | | | |
| 43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми. | | | | |
| 44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інші справи. | | | | |
| 45. Щось змінював у собі. | | | | |
| 46. Хотів, щоб усе це якимось утворилося чи скінчилося. | | | | |
| 47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися. | | | | |
| 48. Молився. | | | | |
| 49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити. | | | | |

50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|