

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ПАШИНСЬКА Вікторія Андріївна

**Дослідження особливостей розвитку
стресостійкості та резильєнтності у
старшокласників / Study of the features of stress
resistance and resilience development in high
school students**

спеціальність 053 - Психологія
освітньо-професійна програма - Психологія
Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПС-41
В. А. Пашинська

Науковий керівник:
к.пс.н., доцент, М. Б. Бригадир

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту

«__» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри
_____ А. Н. Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

АНОТАЦІЯ

Пашинська Вікторія Андріївна. Дослідження особливостей розвитку стресостійкості та резильєнтності у старшокласників. – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма Психологія – Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2025.

Здійснено теоретичний аналіз проблематики стресостійкості та резильєнтності у старшокласників. Досліджено особливості розвитку стресостійкості та резильєнтності у підлітків старшого шкільного віку. Вивчено можливості підвищення стресостійкості та резильєнтності старшокласників за допомогою психологічного тренінгу.

ANOTATION

Pashynska Viktoriia Andriivna. Study of the features of stress resistance and resilience development in high school students. – Manuscript.

Research on education and qualification level "bachelor" in the specialty 053 Psychology, educational and professional program Psychology - West Ukrainian National University, Ternopil, 2025.

A theoretical analysis of the issues of stress resistance and resilience in high school students is carried out. The features of stress resistance and resilience development in high school adolescents are studied. The possibilities of increasing stress resistance and resilience in high school students through psychological training are examined

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ	5
1.1. Аналіз понять «стресостійкість» та «резильєнтність» в науковій літературі.	5
1.2. Особливості формування та прояву стресостійкості та резильєнтності у старшокласників.....	12
Висновки до першого розділу.....	15
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ	17
2.1. Складові формування та розвитку стресостійкості та резильєнтності.....	17
2.2. Тренінгова програма розвитку стресостійкості та резильєнтності в підлітків	22
Висновки до другого розділу	36
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ	38
3.1. Організація та етапи експериментального дослідження	38
3.2. Аналіз отриманих результатів	40
Висновки до третього розділу.....	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення стресостійкості та резильєнтності у старшокласників має велике значення, зважаючи на сучасні виклики.

Стресостійкість, як здатність протистояти стресовим факторам та адаптуватися до них, і резильєнтність, як навик успішно пристосуватися до складних життєвих обставин, зберігаючи психологічне здоров'я, є ключовими поняттями у контексті психологічного благополуччя [16].

Сучасний світ ставить перед молоддю безліч викликів: інформаційне навантаження, науково-технічний прогрес, конкуренція та високі вимоги до майбутньої професійної діяльності. В умовах воєнної агресії в Україні, дослідження резильєнтності набуває особливого значення, адже воєнні дії призводять до травматизації населення та знижують здатність до адаптації [13]. Тому, розуміння механізмів формування стресостійкості та резильєнтності у старшокласників є необхідним для розробки ефективних програм психологічної допомоги та підтримки.

Важливість дослідження цих питань підкреслюється тим, що підлітковий вік є періодом інтенсивного емоційного розвитку, що робить його особливо вразливим до стресових факторів [15]. Резильєнтність допомагає учням успішно навчатися та адаптуватися до майбутньої професійної діяльності. Крім того, психічна стійкість є запорукою збереження та зміцнення здоров'я.

Дослідники з різних країн приділяють увагу цим питанням. Зокрема, серед зарубіжних вчених варто виділити Г. Сельє, Р.Лазаруса та С. Фолкман. В Україні вагомий внесок у дослідження стресостійкості роблять О. Когут, Я. Дубчак, К. Кравченко, О. Кокун, С. Кравчук, В. Корольчук, С. Кудінова, В. Осьодло, Н. Лозінська, Н. Юр'єва, Т. Мазур, О. Макарова та інші [8].

Об'єкт дослідження – підлітки старшого шкільного віку.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості та резильєнтності у старшокласників.

Мета дослідження – вивчити особливості розвитку стресостійкості та резильєнтності у старшокласників.

Завдання наукового дослідження:

1. Дослідити проблематику стресостійкості та резильєнтності.
2. Розглянути психологічні засоби розвитку стресостійкості та резильєнтності.
3. Провести і описати експериментальне дослідження особливостей прояву стресостійкості та резильєнтності у старшокласників

Для вирішення даних завдань були використані такі **методи дослідження:**

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація, порівняння.
2. Емпіричні методи: методика "Оцінка стресостійкості" (ОСО, адаптація Н.В. Кирєєвої), методика «Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона» (CD-RISC-25).
3. Математичні методи: t-критерій Стьюдента.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що на основі результатів емпіричного дослідження визначено можливості підвищення стресостійкості та резильєнтності старшокласників за допомогою психологічного тренінгу. Отримані дані можуть бути використані при розробці програм психологічної підтримки підлітків у навчальних закладах, а також у роботі фахівців, які займаються профілактикою стресових станів у молоді.

Структура та обсяг роботи. Бакалаврська робота містить у собі вступ, три розділи, висновки за розділами, загальні висновки, список використаних джерел (34 найменувань, з них – 18 іноземною мовою) та додатки. Загальний обсяг роботи становить 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

1.1. Аналіз понять «стресостійкість» та «резильєнтність» в науковій літературі.

Стресостійкість — це багатогранна якість особистості, що дозволяє людині успішно адаптуватися та ефективно функціонувати в умовах стресу. Це комплексна властивість, що включає психологічні, фізіологічні та соціальні компоненти, які взаємодіють між собою для забезпечення стійкості психіки до провокуючих факторів [9].

Поняття «стресостійкість» (або «stressresistance») виникло в межах теорії стресу, яку вперше описав Ганс Сельє у 1936 році. Він розглядав стрес як загальну реакцію організму на зовнішні подразники та описав загальний адаптаційний синдром (GAS). (GAS) Ганса Сельє — це концепція, що описує реакцію організму на стрес. Г. Сельє визначив, що незалежно від природи стресора, організм проходить три основні стадії адаптації:

1. **Стадія тривоги** — організм мобілізує свої ресурси у відповідь на стресор, активізуючи симпатичну нервову систему та викид гормонів стресу (адреналіну, кортизолу).
2. **Стадія резистентності (стійкості)** — якщо стрес триває, організм намагається пристосуватися, підтримуючи високу активність захисних механізмів.
3. **Стадія виснаження** — при тривалому або надмірному стресі ресурси організму виснажуються, що може призвести до погіршення здоров'я, хронічної втоми та розвитку захворювань[9].

Ця модель стала основою для розуміння фізіологічних і психологічних реакцій на стрес та розробки стратегій його подолання.

Одним із перших, хто детально досліджував психологічну стійкість до стресу, був американський психолог Салваторе Мадді у 1970-х роках. Він запровадив поняття «hardiness» (життєстійкість), яке включає три основні компоненти: залученість (commitment), контроль (control) та прийняття викликів (challenge). С. Мадді вважав, що ці характеристики допомагають людині ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до змін, зберігаючи психологічне благополуччя [8].

Хоча сам термін «стресостійкість» виник у другій половині XX століття, його концепція формувалася на основі робіт Ганса Сельє, Салваторе Мадді та інших психологів.

Стресостійкість є інтегральною характеристикою, що охоплює різні рівні функціонування особистості. Це комплексна якість, яка проявляється на різних рівнях функціонування людини, від фізіологічних реакцій до когнітивних процесів і поведінкових стратегій. Стресостійкість формують такі складові: мотиваційна, афективна, психофізіологічна, інтелектуальна, емоційно-вольова. Ці елементи взаємодіють між собою, утворюючи цілісну якість, яка сприяє адаптації особистості до змін, збереженню внутрішньої рівноваги та ефективній взаємодії з навколишнім середовищем, а також уникненню емоційних та професійних перевантажень[9].

Адаптаційний процес є ключовим у розумінні стресостійкості. Організм адаптується до стресових умов, змінюючи свої параметри у відповідь на стресор. Важливу роль у цьому відіграє концепція вікна толерантності, яку запропонував Даніель Сігел [12]. Вона пояснює, що людина може ефективно функціонувати лише в певному діапазоні нервової регуляції, де її емоційні реакції залишаються керованими. Якщо стрес виходить за межі цього вікна,

організм може відреагувати гіперактивацією (надмірне збудження, тривога, паніка) або гіпоактивацією (апатія, відстороненість) [14].

Ефективна адаптація до стресових умов залежить від здатності розширювати вікно толерантності та зберігати рівновагу в його межах. Чим ширше це вікно, тим легше людині витримувати виклики та швидше відновлюватися після напружених ситуацій.

Стресостійкість почала активно досліджуватися у зв'язку зі зростаючими вимогами до людини в сучасному суспільстві, зокрема через науково-технічний прогрес та інформаційне перенасичення[16]. Необхідність забезпечення продуктивної діяльності в екстремальних умовах також стимулювала розвиток цього.

У наукових дослідженнях можна знайти різні трактування поняття стресостійкості. В. Корольчук визначає її як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, що є результатом взаємодії індивіда зі стресогенним фактором, під час якої він оцінює ситуацію та виробляє стратегії адаптації[9].

Г. Ришко тлумачить стресостійкість як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати діяльність у стресогенних умовах [9].

Р. Шевченко визначає стресостійкість як комплексну властивість особистості, що сприяє проживанню навантажень без несприятливих наслідків. Він також розглядає її як інтегральну психологічну властивість, що забезпечує внутрішній гомеостаз, оптимізує взаємодію із зовнішніми емоційно насиченими стресорами [9].

М. Шпак розглядає стресостійкість як інтегральну властивість особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптаційних властивостей, які забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити

опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я[9].

Н.Є. Водоп'янова визначає стресостійкість як системну динамічну характеристику, що визначає здатність людини протистояти стресовій дії або справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями [11].

Узагальнюючи наведені визначення, можна зробити висновок, що стресостійкість розглядається як комплексна та інтегральна характеристика особистості, яка забезпечує ефективну взаємодію зі стресовими факторами. Вона включає когнітивні, емоційні та адаптаційні процеси і сприяє збереженню психічного здоров'я. Відмінності у підходах авторів полягають у різних акцентах: одні зосереджуються на структурних складових, інші – на механізмах подолання стресу або його наслідках для психічного здоров'я.

У 1980-х роках Кетлін М. Коннорі Джонатан Р. Т. Девідсон (Connor&Davidson) розробили шкалу резильєнтності (CD-RISC), яка також тісно пов'язана з поняттям стресостійкості.

Резильєнтність — це складна та багатогранна властивість особистості, що дозволяє успішно адаптуватися до складних викликів життя та несприятливих умов, зберігаючи при цьому здатність до розвитку[10].

У психології термін «резильєнтність» почали використовувати для позначення здатності людини адаптуватися до травм, життєвих негараздів і постійних стресів. З кінця XX століття вивчення психологічних особливостей феномену резильєнтності стало важливим напрямом у психологічній науці. Резильєнтність активно вивчається в таких сферах, як дитяча психологія, психологія розвитку, психологія здоров'я та клінічна психологія. Ця концепція передбачає не лише досягнення гомеостатичної рівноваги після травматичних подій, але й вихід із певним «приростом» – підвищенням функціональних компетенцій та досвіду (посттравматичне зростання)[9].

Вивчення резильєнтності почалося з робіт Е. Вернера та Р. Сміта, які досліджували дітей, що успішно долали несприятливі умови [7]. Існує концепція «чотирьох хвиль досліджень резильєнтності», яка відображає розвиток наукового розуміння цього феномена.

Перша хвиля (1950–1980-ті) була зосереджена на виявленні захисних факторів, що допомагають людині долати труднощі. У цей період резильєнтність розглядалася як стійка риса особистості, яка дозволяє ефективно адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Дослідники, зокрема Норма Гармеці, Емі Вернер і Майкл Радер, визначили ключові фактори, що сприяють стійкості: почуття власної гідності, адекватна самооцінка та соціальна підтримка [4]. Це відкриття мало велике практичне значення, оскільки на його основі почали розроблятися психологічні техніки зміцнення резильєнтності.

Друга хвиля (1980-ті – початок 2000-х) принесла зміни в підходах до розуміння цього явища. Вчені – Сандра Лутер, Аннетта Ла Касл і Майкл Унгар, звернули увагу на те, що резильєнтність є не просто вродженою рисою, а динамічним процесом адаптації [4]. Це сприяло розробці моделей втручання в кризові ситуації. Психологи почали розглядати резильєнтність як здатність особистості не лише протистояти стресу, а й активно шукати ресурси для адаптації та розвитку.

Третя хвиля (2000-ті – 2010-ті) розширила уявлення про резильєнтність як тривалий процес розвитку, який змінюється протягом усього життя. Бонні Бенард, Майкл Унгар і Френн Джонсон, запропонували екологічний підхід, що враховує вплив соціального середовища на стійкість людини [4]. Дослідження показали, що сім'я, громада та суспільство загалом можуть відігравати вирішальну роль у формуванні резильєнтності. На цьому етапі почали активно розроблятися програми превентивної психології, які спрямовувались на розвиток навичок подолання стресу та ефективної адаптації до змін.

Четверта хвиля (2010-ті – дотепер) відзначається міждисциплінарним підходом до вивчення резильєнтності. Джордж Бонанно, Брюс Мак'юен і Стівен Саутвік, почали інтегрувати до психології досягнення нейронауки, біохімії та генетики[20]. Дослідження показали, що стійкість до стресу може бути пов'язана з біологічними факторами, зокрема рівнем гормонів стресу та генетичними особливостями. Це дозволило глибше зрозуміти механізми резильєнтності, визначити біологічні маркери стресостійкості та розробити нові стратегії психологічної підтримки, що враховують як психологічні, так і фізіологічні аспекти адаптації.

Часто терміни «резильєнс» та «резильєнтність» використовуються як синоніми, хоча деякі дослідники намагаються їх розмежувати, розглядаючи «резильєнс» як процес, а «резильєнтність» як властивість особистості[10].

Резильєнтність не є простою здатністю подолати стресові події, а передбачає мобілізацію зусиль, використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для адаптації, зростання та відновлення після труднощів.[4]. Резильєнтність не передбачає відсутності або пригнічення негативних емоцій у стресових ситуаціях. Дослідження підтверджують, що здатність до адаптації включає не лише переживання емоційних реакцій, таких як смуток, тривога чи гнів, але й ефективне управління ними[19;33]. Важливим механізмом резильєнтності є розвиток емоційної регуляції та когнітивної гнучкості, що сприяє конструктивному подоланню труднощів і збереженню психологічної рівноваги в умовах стресу.

На резильєнтність впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори. До внутрішніх факторів відносяться: емоційний інтелект, адекватна самооцінка, впевненість у собі, когнітивна гнучкість, духовність. Зовнішні чинники включають: взаємодію з оточенням, підтримку сім'ї, соціальну замученість [6].

Обидва поняття набули особливої актуальності у зв'язку з кризовими ситуаціями, такими як воєнні дії, вимушене переселення та втрати [5]. Хоча існує термінологічна розбіжність у визначеннях, обидва терміни важливі для опису здатності людини адаптуватися та протистояти негативним впливам.

Резильєнтність та стресостійкість – це два важливі поняття, які описують здатність людини адаптуватися та ефективно функціонувати в умовах стресу або несприятливих обставин. Обидва поняття мають багато спільного, проте існують і суттєві відмінності.

Спільним для обох понять є те, що вони стосуються здатності особистості адаптуватися та ефективно функціонувати в умовах стресу або несприятливих обставин, а також є важливими чинниками підтримки психічного здоров'я та благополуччя.

В українській психології існують різні варіанти тлумачень терміна «резильєнс», серед яких є і «стресостійкість»[9]. Деякі науковці розглядають резильєнс і стресостійкість як синоніми. Обидва терміни описують особистісні ресурси, необхідні для подолання стресових ситуацій, негативних змін і втрат.

Проте, існують і відмінності між цими поняттями. Стресостійкість вивчалася у зв'язку з необхідністю адаптації до екстремальних умов, зокрема у професійній діяльності та бойових діях. Резильєнтність використовується для опису здатності відновлюватись після травматичних подій. Стресостійкість часто розглядається як здатність витримувати стрес та зберігати продуктивність. Резильєнтність акцентує увагу на процесі відновлення та адаптації після пережитих труднощів, а також на можливості особистісного зростання [10].

Резильєнтність підкреслює динамічний аспект адаптації, тобто здатність змінюватися та розвиватися у відповідь на виклики.

Стресостійкість може розглядатися як більш статична характеристика, що визначає здатність протистояти стресу. Також вона може включати такі компоненти, як емоційна стійкість, самоконтроль та здатність до саморегуляції. Резильєнтність, у свою чергу, охоплює ширший спектр факторів, включаючи соціальну підтримку, позитивне мислення, наявність цілей та цінностей, а також когнітивну гнучкість.

Деякі дослідники розмежовують резильєнтність та стресостійкість, визначаючи перше як відновлення після впливу стресу, а друге як опір стресу. Важливо, що резильєнтність передбачає не лише повернення до попереднього стану, але й вихід на новий рівень функціонування [5].

1.2. Особливості формування та прояву стресостійкості та резильєнтності у старшокласників.

У старшому шкільному віці, коли формується ідентичність та визначаються життєві цілі, стресостійкість та резильєнтність набувають особливого значення. В. Корольчук зазначає що ці якості допомагають підліткам адаптуватися до зростаючих вимог, невизначеності та емоційних викликів [9].

Р. Шевченко вказує, що на відміну від дорослих, які мають сформовані механізми адаптації та життєвий досвід, підлітки є особливо вразливими до стресу, пов'язаного з навчанням та оцінюванням [11]. У період старшого шкільного віку, коли відбувається активне формування особистості та визначення майбутнього професійного шляху, академічні вимоги та оцінювання набувають особливого значення. Оцінки, іспити та конкуренція за вступ до

вищих навчальних закладів стають потужними джерелами тривоги та напруги для старшокласників.

Боязнь отримати низьку оцінку або не вступити до бажаного університету може викликати сильний страх та тривогу[5]. Підлітки схильні перебільшувати наслідки невдач, вважаючи їх катастрофічними для свого майбутнього, що впливає на здатність переживати стрес.

Фактором що впливає на стресостійкість у підлітків є високі очікування. Сучасне суспільство часто ставить завищені вимоги до успішності молоді. Старшокласники можуть відчувати тиск з боку батьків, вчителів та однолітків [5]. Вони проявляють необхідність відповідати цим очікуванням, що може призводити до постійного занепокоєння щодо своїх результатів та майбутніх перспектив.

Вплив соціального середовища є суттєвим у підлітковому віці. Для старшокласників важлива думка однолітків та соціальне прийняття [11]. Проблеми у стосунках, булінг або відчуження можуть суттєво впливати на їхню стресостійкість, знижуючи здатність ефективно справлятися зі стресом.

Підлітковий вік характеризується невизначеністю щодо майбутнього та пошуком свого місця в житті [13]. Академічні досягнення часто розглядаються як ключ до кар'єри та соціального статусу, що посилює тривогу щодо оцінювання.

Д. Шевчук зазначає, що інтелектуальна, фізична та психоемоційна напруженість у старшокласників є наслідком значного навчального навантаження, входження в нове соціальне середовище та потреби в особистісному і професійному самовизначенні.

Розвиток самосвідомості також може знижувати стресостійкість підлітків. У цей період активне формування уявлення про себе часто супроводжується сумнівами, невпевненістю та критичним ставленням до власних можливостей,

що ускладнює становлення позитивної самооцінки та віри у власні сили, необхідних для ефективного подолання стресу.

Н. Водоп'янова наголошує, що висока конкуренція також впливає на стан підлітків, а отже і на можливість адаптуватись до стресу[8]. В умовах обмеженої кількості місць у престижних навчальних закладах, конкуренція між старшокласниками стає особливо гострою. Це може призводити до відчуття постійного змагання та страху «не витримати конкуренцію».

Також Н. Водоп'янова зазначає, щорезильєнтність у підлітковому віці має свої особливості, що формуються як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками [8]. Найбільш суттєвими з них є:

- Розвиток навичок саморегуляції: На відміну від молодших дітей, старшокласники мають більш розвинені навички саморегуляції, що дозволяє їм ефективніше керувати своїми емоціями та поведінкою у стресових ситуаціях[16]. Вони можуть використовувати різні копінг-стратегії, такі як проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані або стратегії уникнення, залежно від ситуації та індивідуальних особливостей.

- Формування ціннісних орієнтацій: У старшому шкільному віці формуються ціннісні орієнтації та переконання, які можуть бути джерелом внутрішньої сили та підтримки [11]. Віра в себе, позитивне мислення та осмисленість життя сприяють розвитку резильєнтності та допомагають підліткам бачити перспективи навіть у складних ситуаціях.

- Важливість соціальної підтримки: Підтримка з боку сім'ї, друзів та вчителів відіграє важливу роль у розвитку резильєнтності старшокласників. Наявність надійних стосунків та відчуття приналежності до спільноти допомагає їм переживати стресові події та відновлюватися після них.

- Вплив травматичного досвіду: Травматичний досвід, такий як війна або соціальні потрясіння, може мати значний вплив на резильєнтність

старшокласників [5]. Підлітки, які пережили травматичні події, можуть демонструвати різні рівні резильєнтності, залежно від їхніх індивідуальних особливостей, соціальної підтримки та наявності психологічної допомоги.

- Вплив емоційного інтелекту: Розвинений емоційний інтелект допомагає старшокласникам краще розуміти свої емоції та емоції інших, будувати здорові стосунки та ефективно вирішувати конфлікти[11]. Це сприяє підвищенню резильєнтності та здатності адаптуватися до складних життєвих умов.

На відміну від молодших дітей, старшокласники мають більш розвинені когнітивні та емоційні навички, що дозволяє їм більш усвідомлено підходити до подолання стресу та розвитку резильєнтності. Вони також більш незалежні та автономні, що дає їм можливість самостійно шукати підтримку та використовувати різні ресурси для покращення свого психологічного стану. Однак, на відміну від дорослих, старшокласники ще не мають достатнього життєвого досвіду та сформованої ідентичності, що може ускладнювати їхню адаптацію до стресових ситуацій та потребувати додаткової підтримки з боку дорослих.

Висновки до першого розділу

Стресостійкість і резильєнтність є важливими характеристиками особистості, які визначають здатність людини справлятися зі стресом і адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Обидві якості пов'язані з емоційною регуляцією, когнітивною гнучкістю та рівнем самоконтролю, проте вони мають певні відмінності.

Стресостійкість є здатністю витримувати стресові впливи без суттєвого зниження ефективності діяльності. Вона проявляється в спроможності залишатися зосередженим, контролювати емоції та знаходити рішення у складних ситуаціях. Водночас резильєнтність передбачає не лише стійкість до стресу, але й активне відновлення після нього, розвиток особистості завдяки подоланню труднощів та гнучкість у зміні поведінкових стратегій.

У старшокласників ці якості формуються під впливом як особистісних, так і соціальних факторів. Вони переживають значні психологічні навантаження через навчання, майбутнє професійне самовизначення та соціальні взаємодії. У цьому віці рівень стресостійкості часто залежить від особливостей темпераменту, рівня емоційного інтелекту та підтримки з боку оточення. Резильєнтність, у свою чергу, може розвиватися через набуття життєвого досвіду, усвідомлення власних можливостей і формування ефективних копінг-стратегій.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

2.1. Складові формування та розвитку стресостійкості та резильєнтності

Формування та розвиток стресостійкості та резильєнтності є багатограним процесом, що залежить від взаємодії особистісних, міжособистісних та соціальних ресурсів (див. рис. 2.1). Кожен із цих компонентів відіграє критичну роль у здатності індивіда адаптуватися до стресових ситуацій та долати труднощі.

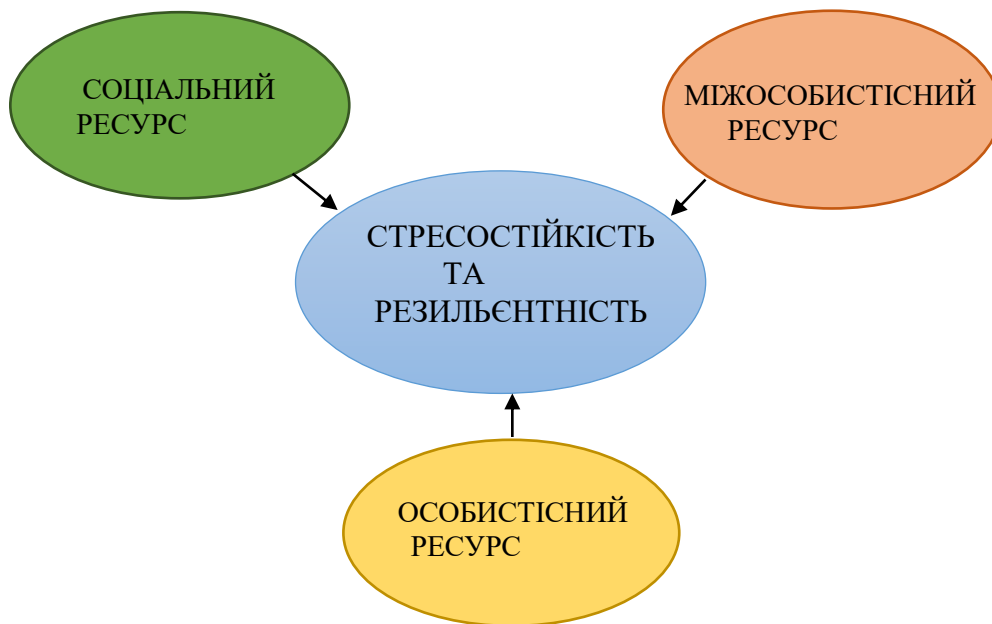


Рис. 2.1. Джерела формування стресостійкості та резильєнтності.

Соціальні ресурси є сукупністю зовнішніх умов, що створюють сприятливе середовище для підтримки психічного здоров'я особистості. Згідно з дослідженнями Хобфолла С., Хауса Дж., Умберсона Д. та Лендіса К., вони виконують функцію стабілізатора у кризових або стресогенних ситуаціях, забезпечуючи доступ до підтримки з боку соціальних інституцій, спільнот і структур, що сприяють адаптації до життєвих викликів [25].

Соціальні ресурси визначаються через наявність якісної освіти, доступу до медичних та психологічних послуг, економічної стабільності, безпечного життєвого середовища, а також можливість соціальної та професійної самореалізації. Відповідно до теорії збереження ресурсів С. Хобфолла соціальні ресурси є ключовими у процесі збереження життєвих сил у стані стресу, адже втрата доступу до них значно підвищує ризик виникнення дезадаптації [25].

Крім того, культурні та моральні цінності суспільства формують норми, які або сприяють, або перешкоджають формуванню резильєнтності. Відповідно до теорії соціального капіталу Путнама Р., відчуття соціальної приналежності, взаємної довіри та підтримки є передумовами не лише для соціальної інтеграції, а й для психологічного благополуччя особистості [30].

Соціальна включеність, тобто відчуття приналежності до певної спільноти, знижує рівень тривожності, ризик розвитку депресії та сприяє підвищенню якості життя [26]. Підтвердженням цьому є дослідження американських науковців Беркмана Л. та Сайме С., які встановили, що люди з високим рівнем соціальної підтримки мають нижчу смертність від різних захворювань, зокрема серцево-судинних, ніж ті, хто ізольований або має слабкі соціальні зв'язки [18].

Доступ до якісних соціальних послуг, зокрема в галузі охорони здоров'я та освіти, також є важливим елементом соціального ресурсу. Як зазначає ВООЗ, ефективні соціальні політики в галузі охорони психічного здоров'я значно

знижують рівень стресових розладів серед населення, особливо в умовах соціально-економічної нестабільності[34].

Таким чином, соціальний ресурс відіграє роль фону, на якому розгортаються механізми подолання труднощів, і є базисом для розвитку стресостійкості та резильєнтності. Його значущість зумовлюється тим, що він забезпечує людині не лише базові умови для існування, а й можливості для самореалізації, взаємодії та адаптації у суспільстві.

Міжособистісні ресурси представлені широкою мережею контактів із найближчим оточенням, заснованих на підтримці, довірі, емпатії та взаєморозумінні. Вони охоплюють взаємодії — з родиною, друзями, колегами, партнерами. Це те близьке довкілля, яке впливає на суб'єктивне відчуття безпеки, прийняття та емоційного благополуччя.

Згідно з концепцією соціальної підтримки Коба С., саме емоційна підтримка є ключовим чинником у зменшенні впливу стресу [21]. КобасС. стверджував, що сприйняття наявності підтримки, навіть більше ніж її фактична присутність, значно знижує рівень тривожності та стресу[21].

Дослідження ШефераЧ. , КойнаДж. та Лазаруса Р. підтверджують, що підтримка в міжособистісних стосунках дозволяє людині рефлексувати, переосмислювати життєві події, формувати нові смисли та мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів[32]. Таким чином, міжособистісні зв'язки не лише створюють відчуття безпеки, а й виступають як платформа для особистісного зростання.

Емпатія, як здатність відчувати та зрозуміти емоційний стан іншої людини, є важливою основою для формування стабільних і довірчих стосунків. За даними досліджень Девіса М., високий рівень емпатії корелює з вищими показниками просоціальної поведінки та здатністю підтримувати тривалі довірливі стосунки, що є важливими у періоди життєвих криз[22].

Соціальні навички, включаючи ефективну комунікацію, активне слухання та конструктивне вирішення конфліктів, визначають якість міжособистісної взаємодії. Як зазначають МакКрейР. та Коста П., особи з високою соціальною компетентністю рідше піддаються тривалим впливам стресу, оскільки можуть своєчасно звертатися по допомогу й ефективно взаємодіяти з оточенням[29].

Сучасні емпіричні дослідження також підтверджують зв'язок між якісною соціальною підтримкою та зниженням симптомів депресії й тривоги. Так, за даними мета аналізу Лакея Б. та Орехека Е. , саме суб'єктивне відчуття прийняття й розуміння від значущих інших є ключовим буфером у ситуаціях підвищеного стресу[27].

Таким чином, міжособистісний ресурс виконує подвійну функцію — захисну й рефлексивну. З одного боку, він знижує емоційне навантаження та створює стабільне середовище, з іншого — стимулює когнітивну переробку подій, що сприяє формуванню нових моделей реагування та підвищує загальну адаптивність особистості.

Особистісні ресурси — це внутрішній потенціал індивіда, що забезпечує його здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психологічну рівновагу та ефективно долати труднощі. Вони включають когнітивні, емоційні, вольові й мотиваційні компоненти, такі як саморегуляція, самоусвідомлення, гнучкість мислення, самооцінка, толерантність до невизначеності, внутрішній локус контролю та здатність до рефлексії.

Одним із ключових елементів особистісного ресурсу є саморегуляція — здатність індивіда контролювати свої емоції, поведінку та імпульси у складних умовах. Згідно з теорією Ройа Баумейстера саморегуляція дозволяє ефективніше долати стрес та підтримувати адаптивну поведінку, а її порушення веде до зниження стресостійкості [17].

Самоусвідомлення, у свою чергу, пов'язане з розумінням власних емоцій, цінностей, мотивацій і потреб. За дослідженнями Деніела Гоулмана, це є фундаментальним компонентом емоційного інтелекту, що безпосередньо впливає на здатність до адаптації і управління стресом [24].

Важливою складовою особистісного ресурсу є мотивація до подолання труднощів, або так звана орієнтація на зростання. Керол Двек довела, що особи з орієнтацією на розвиток демонструють більшу стійкість до невдач, готовність навчатися з помилок і гнучкість у зміні стратегій поведінки [23].

Внутрішній локус контролю — ще один критичний фактор, який визначає, чи індивід вважає себе відповідальним за події у своєму житті. За результатами досліджень Джуліана Роттера, люди з внутрішнім локусом контролю краще справляються зі стресом, мають вищу самооцінку та ефективніше реалізують адаптивні стратегії поведінки [31].

Не менш важливою складовою особистісного ресурсу є рефлексія — здатність аналізувати власний досвід, емоції та поведінку, що дозволяє формувати нові життєві смисли та стратегії адаптації. За І. В. Дубровіною, рефлексивність відіграє центральну роль у формуванні особистісної зрілості та життєстійкості [6].

Також до важливих рис належать толерантність до невизначеності та гнучкість мислення, які, за результатами досліджень К. Мадді, вони дозволяють індивіду залишатися відкритим до нових варіантів поведінки, краще орієнтуватися в нестабільному середовищі та уникати фіксації на проблемах [28]

Отже, особистісні ресурси створюють внутрішню основу стресостійкості, визначаючи активність суб'єкта у подоланні труднощів, здатність до самовідновлення, формування адаптивних моделей поведінки та емоційної стабільності.

2.2. Тренінгова програма розвитку стресостійкості та резильєнтності в підлітків

Психологічний тренінг – це метод активного навчання, спрямований на розвиток певних навичок, зміну установок і поведінки через практичні вправи, групову взаємодію та зворотний зв'язок. Залежно від цілей, тренінги можуть бути спрямовані на розвиток соціальних навичок, емоційного інтелекту, самопізнання, професійних компетентностей тощо.

Психологічний тренінг є ефективним методом розвитку стресостійкості та резильєнтності, оскільки він створює контрольоване середовище для опанування нових стратегій подолання стресу та адаптації до зміни життєвих умов. Наукові дослідження Стівена Соутвік і Джорджа Бонанно свідчать, що інтерактивні методи навчання, такі як рольові ігри, когнітивно-поведінкові техніки, релаксаційні вправи та групова взаємодія, сприяють розвитку психологічних ресурсів, необхідних для ефективного подолання труднощів [19; 33].

У межах нашої бакалаврської роботи був розроблений та реалізований психологічний тренінг, спрямований на розвиток стресостійкості та резильєнтності в підлітків старшого шкільного віку. Основна ідея тренінгу полягає у формуванні ключових адаптаційних ресурсів: соціальних, міжособистісних і особистісних, що дозволяє підвищити здатність учасників ефективно функціонувати в умовах життєвих труднощів та емоційних викликів.

Розроблений тренінг поєднує в собі елементи психоедукації, практичних вправ, рефлексивних завдань та обговорень у групі. Такий формат забезпечує створення безпечного простору для відкритої взаємодії, самопізнання,

формування навичок емоційної саморегуляції, емпатії та комунікації — чинників, що сприяють зростанню резильєнтності[27].

Програма тренінгу «Резильєнтність і стресостійкість: розвиток соціального, міжособистісного та особистісного ресурсу»

Цільова група: підлітки 16–17 років

Тривалість: 8 годин (з двома великими перервами по 1 годині та однією на 30 хв)

Мета: формування та розвиток ключових ресурсів стресостійкості і резильєнтності (соціальних, міжособистісних та особистісних) шляхом інтерактивної роботи в групі.

Завдання тренінгу:

1. Ознайомити учасників з поняттями стресостійкості та резильєнтності.
2. Розвивати навички взаємодії з соціальним середовищем.
3. Формувати ефективні комунікативні та емоційні навички.
4. Активізувати внутрішні ресурси: самосвідомість, саморегуляцію, гнучкість мислення.

Планування програми тренінгу			
№	Активність	Тривалість	Час
1.	Збір учасників, налаштування простору	10 хв	9:00- 9:10
2.	Вправи на знайомство	20 хв	9:10- 9:30
3.	Вступ до теми, міні- лекція про стресостійкість та резильєнтність	30 хв	9:30- 10:00
4.	Перерва	30 хв	10:00- 10:30

5.	Модуль 1. Розвиток соціального ресурсу	1 год 30 хв	10:30-12:00
6.	Перерва	1 год	12:00-13:00
7.	Модуль 2. Розвиток міжособистісного ресурсу	1 год 30 хв	13:00-14:30
8.	Перерва	1 год	14:30-15:30
9.	Модуль 3. Розвиток особистісного ресурсу	1 год 30 хв	15:30-17:00
10.	Підсумки, обмін враженнями, завершення	10 хв	17:10

**Вправи, які застосовуються у тренінговій програмі на тему
«Резильєнтність і стресостійкість: розвиток соціального,
міжособистісного та особистісного ресурсу»**

Вправи на знайомство:

1. Вправа "Ланцюжок імен"

Мета: познайомити учасників між собою

Час: 10 хв

Хід вправи: кожен учасник називає своє ім'я та додає до нього назву улюбленої пісні. Наступний учасник повторює імена і пісні попередніх, додаючи своє, допоки не буде черга останнього.

2. Вправа "Займи своє місце"

Мета: краще пізнати учасників через візуальні прояви спільних або відмінних рис, зняти напругу в групі

Час: 10–15 хв

Хід вправи: учасники стають у коло. Ведучий говорить фразу: "Займи своє місце, якщо...", додаючи різні характеристики (наприклад: "...ти любиш тварин", "...ти прокидаєшся рано", "...ти не уявляєш життя без музики"). Ті, хто впізнає себе у твердженні, змінюють місце.

Вправи для вступу:

1. Вправа "Моя асоціація зі словом 'стрес'"

Мета: активізувати знання учасників, налаштувати їх на тему тренінгу

Час: 10 хв

Матеріали: фліпчарт і маркери

Хід вправи: ведучий просить кожного учасника по черзі назвати одне слово або фразу, яка у нього асоціюється зі словом «стрес». Це може бути емоція, ситуація, образ чи фізичне відчуття. Усі відповіді фіксуються на фліпчарті. Наприкінці коротко обговорюється: які асоціації найчастіше зустрічаються, наскільки вони подібні або відмінні.

2. Вправа "Градус мого стану"

Мета: підвищити усвідомлення власного емоційного стану, відстежити, як учасники почуваються перед початком роботи

Час: 10 хв

Матеріали: фліпчарт і маркери

Хід вправи: ведучий малює на фліпчарті шкалу від 1 до 10 (1 — повна втома/напруження, 10 — відчуття спокою/енергії). Кожен учасник озвучує свій рівень стану, коротко пояснюючи чому.

Міні – лекція про стресостійкість та резильєнтність

Опорний конспект:

Сучасне життя постійно кидає нам виклики, і вміння справлятися зі стресом є однією з ключових навичок для підтримання психологічного благополуччя. Сьогодні ми поговоримо про два важливі поняття —

стресостійкість і резильєнтність – які допомагають людині адаптуватися до труднощів і зберігати внутрішню рівновагу.

Стрес – це природна реакція організму на складні або загрозливі ситуації. Він може бути як короточасним (наприклад, хвилювання перед іспитом), так і довготривалим (наприклад, складні життєві обставини). Стрес активує симпатичну нервову систему, що викликає фізіологічні реакції, такі як прискорене серцебиття, напруження м'язів та підвищення рівня кортизолу.

Стресостійкість – це здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та мінімізувати їхній негативний вплив на психіку і здоров'я. Це не означає повну відсутність стресу, а швидше вміння адаптуватися до нього, контролювати свої емоції та шукати способи подолання труднощів.

Резильєнтність – це більш глибоке поняття, яке включає не лише здатність справлятися зі стресом, а й швидке відновлення після важких ситуацій. Це здатність не просто витримувати труднощі, а й розвиватися завдяки їм.

Стрес є невід'ємною частиною життя, але в наших силах навчитися управляти ним. Стресостійкість допомагає нам витримувати труднощі, а резильєнтність – відновлюватися після них і навіть ставати сильнішими. Це навички, які можна розвивати, і наш тренінг допоможе вам у цьому!

Вправи з модуля 1 «Розвиток соціального ресурсу»

Міні-лекція «Соціальні ресурси як основа психічного здоров'я»

Опорний конспект: Соціальні ресурси — це все, що допомагає нам впоратися з труднощами у житті: це наші близькі, друзі, колеги, а також різні організації, спільноти та ресурси, які є доступними в суспільстві. Ці ресурси важливі, бо вони дають нам можливість підтримки, коли ми відчуваємо стрес або зіткнулися з труднощами. Зміцнення цих ресурсів допомагає знижувати рівень

тривоги, полегшує переживання складних моментів і навіть зменшує ризик розвитку психічних захворювань.

Соціальні ресурси можна поділити на кілька видів:

1. **Емоційна підтримка** — це коли хтось поруч із нами виявляє турботу, розуміння і прийняття. Це може бути підтримка від близьких друзів, родини або наставників, які слухають нас, допомагають справлятися з важкими емоціями.

2. **Інформаційна підтримка** — це коли ми отримуємо корисну інформацію або поради, які допомагають розібратися в складних ситуаціях. Наприклад, це може бути допомога в навчанні, рекомендації про те, як краще організувати час або дії в стресових ситуаціях.

3. **Практична підтримка** — це конкретна допомога у виконанні завдань або вирішенні проблем. Це може бути допомога у вирішенні побутових справ або підтримка в реалізації наших ідей та планів, наприклад, допомога в організації якогось проекту чи завдання.

Соціальні ресурси не лише допомагають нам пережити важкі моменти, але й значно впливають на наше загальне благополуччя. Люди, які мають сильні соціальні зв'язки, частіше відчують себе щасливими, впевненими і менш схильні до стресу. Соціальна підтримка може знижувати ризик розвитку депресії, тривожних розладів і навіть покращувати фізичне здоров'я.

Крім того, коли ми маємо можливість звертатися за підтримкою до інших, ми стаємо більш стійкими до стресу і здатні швидше відновлюватися після складних ситуацій. Соціальні ресурси також допомагають нам відчувати себе частиною більшої спільноти, що дає відчуття приналежності і знижує рівень самотності.

Важливо не лише мати ці ресурси, але й вміти їх використовувати, звертатися по допомогу, коли це необхідно. Це допомагає зміцнити

стресостійкість і розвивати резильєнтність, щоб ми могли справлятися з життєвими викликами і ставати сильнішими в процесі.

1. Вправа "Соціальні сходи"

Мета: проаналізувати соціальні можливості для самореалізації в житті учасників

Час: 15 хв

Матеріали: аркуші, ручки

Хід вправи:

На аркуші зображають драбину з 5 сходинками. Учасники вписують на кожній сходинці ті соціальні ресурси, які допомагають їм розвиватися (наприклад: “друзі, що мотивують”, “участь у гуртках”, “волонтерство”, “вчитель, який вірить у мене”). Потім проводиться обговорення у парах, що є на верхніх сходинках та як ці речі впливають на самопочуття і розвиток.

2. Вправа "Я знаю, куди звернутися"

Мета: підвищити обізнаність про організації, які допомагають у сфері ментального здоров'я

Час: 10 хв

Матеріали: фліпчарт, маркери

Хід вправи:

Учасники по черзі називають відомі їм організації чи сервіси в Україні, які надають підтримку з питань ментального здоров'я (наприклад: "Ла Страда", "Психологічна підтримка при навчальних закладах", "TellMe", чат-боти, громадські ініціативи). Ведучий записує все на фліпчарт та ділиться іншими ресурсами.

3. Вправа "Місто моїх можливостей"

Мета: усвідомити соціальні ресурси та простори в оточенні, які можна використовувати для розвитку та подолання стресу

Час: 10 хв

Матеріали: аркуші А4, ручки, маркери

Хід вправи:

Учасникам пропонується уявити своє «Місто можливостей» — це умовна карта, на якій вони позначають місця або простори, які дають їм ресурс: гуртки, спортивні секції, бібліотеки, молодіжні центри, місця зустрічей з друзями, онлайн-платформи, шкільні ініціативи тощо.

Після малювання — коротке обговорення:

- Які простори мені дають ресурс?
- Якими я вже користуюсь, а які ще не пробував(-ла)?
- Що я можу зробити, щоб залучити більше ресурсів із мого «міста»?

4. Вправа "Соціальні ролі – джерела сили"

Мета: усвідомити, як соціальні ролі (учень, волонтер, лідер тощо) можуть бути джерелом підтримки та розвитку

Час: 10 хв

Матеріали: аркуші, ручки

Хід вправи:

Учасники на аркуші записують 3–5 соціальних ролей, які вони виконують (наприклад: «друг», «учасник шкільного самоврядування», «старша сестра», «волонтер», «член онлайн-спільноти»).

Потім відповідають собі на запитання:

- Яка з моїх ролей дає мені найбільше ресурсу?
- У якій з них я відчуваю підтримку інших людей?
- Яку з ролей я хотів(-ла) би розвивати більше?

В кінці — короткий обмін думками в колі: як різні соціальні ролі можуть ставати джерелом сили та підтримки в складних ситуаціях.

Вправи з модуля 2 «Розвиток міжособистісного ресурсу»

Міні-лекція «Емпатія, підтримка і довіра як буфери стресу»

Опорний конспект:

Міжособистісні стосунки — це один із найважливіших ресурсів, які допомагають людині справлятися зі стресом. Особливо в підлітковому віці, коли потреба в розумінні, прийнятті та підтримці з боку однолітків дуже висока. Саме завдяки позитивному досвіду у стосунках формується відчуття безпеки і віра в себе.

Емпатія — це здатність зрозуміти, що відчуває інша людина. Вона допомагає будувати глибші зв'язки, зменшує конфлікти і створює відчуття, що тебе чують і підтримують. Уміння «чути серцем» — ключ до теплих і довірливих взаємин.

Підтримка буває різною: від простих слів «я поруч» до реальної допомоги в складних ситуаціях. Коли ми відчуваємо, що не одні — це ніби щит, який захищає нас від впливу стресу. І так само важливо вміти підтримати когось іншого.

Довіра — це основа будь-яких здорових стосунків. Вона не виникає миттєво, але зростає поступово через відкритість, чесність і послідовність у діях. Коли в нас є люди, яким ми довіряємо, ми можемо розслабитися і бути собою.

Емпатія, підтримка і довіра формують основу міжособистісного ресурсу. Їх можна і потрібно розвивати — через уважне слухання, чесне спілкування, прийняття іншого таким, яким він є. Це навички, які стануть у пригоді все життя.

1. Вправа "Діалог у тиші"

Мета: розвинути навички активного слухання, взаєморозуміння без слів

Час: 15 хв

Матеріали: таймер, аркуші

Хід вправи:

Учасники об'єднуються в пари. Завдання — «поспілкуватися» 3 хвилини без слів, використовуючи лише міміку, жести, погляди. Один учасник мовчки ділиться своїм переживанням (наприклад, про щось приємне чи складне), а інший — уважно «слухає» і відповідає невербально. Потім вони міняються ролями. Після — коротке обговорення в парах: що вдалося «почути»? Як це було — мовчати і слухати? В загальному колі — обмін враженнями.

2. Вправа "Я у стосунках"

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої звички та потреби у взаємодії з іншими

Час: 15 хв

Матеріали: аркуші та ручки

Хід вправи:

Кожен учасник заповнює невелику анкету:

- Що мені важливо в дружбі?
- Як я зазвичай поведжусь, коли злюсь на когось?
- Як я показую іншим, що мені потрібна підтримка?
- Як я реагую, коли хтось ображається на мене?

Після — обговорення в парах, а потім — короткий обмін у загальному колі: що було несподіваним? Що про себе дізнався?

3. Вправа "Коло підтримки"

Мета: допомогти усвідомити, хто саме є джерелом підтримки в житті учасника

Час: 10 хв

Матеріали: аркуші з намальованими трьома колами , ручки

Хід вправи:

Учасники отримують схему з трьома колами (в центрі — найближчі люди, в середньому — ті, з ким є зв'язок, але трохи рідший, у зовнішньому — знайомі/спільноти). Завдання: вписати туди імена тих, хто їх підтримує або кого вони вважають важливими.

Обговорення: Що найбільше здивувало? Яких людей хотілось би мати ближче? Як це зробити?

4. Вправа "Ролі в групі"

Мета: дослідити свою поведінку в групі, зрозуміти динаміку взаємодії

Час: 15 хв

Матеріали: картки з ролями, маркери, аркуші

Хід вправи:

Учасникам роздаються картки з прикладами типових групових ролей (лідер, підтримуючий, жартівник, спостерігач, ініціатор, критик тощо). Завдання — подумати, яка роль їм найближча. Потім учасники діляться в міні-групах (по 4-5 людей) і обговорюють: як вони поведуться в групі? Як ці ролі допомагають або заважають? В загальному колі — що нового помітили про себе? Як це впливає на стосунки з іншими?

Вправи з модуля 3 «Розвиток особистісного ресурсу»

Міні-лекція: «Внутрішні ресурси як фундамент стресостійкості»

Опорний конспект:

Коли ми говоримо про стресостійкість, найперше, що потрібно мати — це міцну внутрішню опору. Особистісні ресурси — це ті якості, навички, переконання та стани, які допомагають нам не "ламатися" в складні моменти. Це щось, що завжди з нами, навіть коли зовнішні обставини не дуже стабільні.

Внутрішні ресурси — це впевненість у собі, самопідтримка, здатність до саморегуляції, почуття гумору, цінності, мрії, внутрішня мотивація. Іноді ми їх

не помічаємо, але саме вони дають нам силу вставати зранку, приймати рішення і справлятися зі змінами.

Дуже важливо вміти розпізнавати свої реакції на стрес і знати, які інструменти допомагають повертати собі спокій. Наприклад, хтось використовує дихальні практики, хтось — фізичну активність, хтось — спілкування або творчість.

Також важливо помічати свої сильні сторони. Уміння бачити в собі щось хороше — це не гординя, а здорове ставлення до себе. Самооцінка, яка базується на знанні своїх якостей і цінностей, допомагає справлятися з критикою, сумнівами та страхами.

Розвивати особистісні ресурси — це як тренувати м'язи. Щоденні практики, уважність до себе, щирість і вдячність формують ту саму внутрішню опору, яка робить нас більш стійкими перед труднощами.

1. Вправа «Я під час стресу»

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої типові реакції на стрес

Час: 15 хв

Матеріали: аркуші з запитаннями, ручки

Хід вправи:

Учасники письмово відповідають на запитання:

- Як я розумію, що стресую?
- Що відбувається з моїм тілом, емоціями, думками?
- Як я зазвичай реагую на стрес?
- Що мені допомагає впоратися зі стресом?

Після заповнення — обговорення в парах.

2. Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: розвинути позитивне бачення себе, підвищити самооцінку

Час: 15 хв

Матеріали: аркуші з фразою "Мої 5 сильних сторін", ручки, кольорові олівці

Хід вправи:

Учасники записують свої сильні сторони. Якщо складно — можуть згадати, що їм казали друзі або вчителі, або за що вони собою пишаються. Потім — візуальне оформлення: можна зробити "щит сили", "сонце", "будинок" тощо. У парах — коротке представлення. У загальному колі: як було — називати свої сильні сторони? Що відчули?

3. Вправа «Сканування тіла»

Мета: навчитися саморегуляції через тіло і дихання

Час: 15 хв

Матеріали: килимки/пледи, спокійна музика

Хід вправи:

Учасники зручно сідають, заплющують очі. Фасилітатор повільно проводить їх увагу через тіло: від маківки до стоп, просить підлітків звернути увагу, де є напруга, де — спокій.

Після — повернення в коло, обговорення: як змінився стан? Що було незвично?

4. Вправа «Щоденник вдячності»

Мета: розвиток емоційної стійкості через усвідомлення позитивного досвіду

Час: 10 хв

Матеріали: аркуші, ручки

Хід вправи:

Учасникам пропонується написати 3 речі, за які вони вдячні сьогодні. Це можуть бути дрібниці або щось важливе: "друг мене вислухав", "було смачно", "мене похвалили". Після — обговорення в загальному колі. Завершення —

словами: «Я вдячний/вдячна за...». Це створює спокійне і тепле завершення тренінгового дня.

Тренінгова програма складається з трьох послідовних тематичних модулів, кожен з яких сфокусований на розвитку певного типу ресурсів: соціального, міжособистісного та особистісного. Кожне заняття має логічну структуру, що забезпечує поступове занурення в тему: початок з короткої розминки або вправи на налаштування, далі — представлення ключових ідей через міні-лекцію, виконання практичних вправ у групах або індивідуально, обговорення результатів, рефлексія та завершення з фокусом на емоційній стабілізації.

Програма побудована таким чином, щоб підтримати активну участь підлітків, стимулювати їх мислення, розвивати навички комунікації та емоційної саморегуляції. У тренінгу поєднуються теоретичні та практичні підходи, що дозволяє учасникам не лише здобути знання, а й закріпити їх через досвід.

Для досягнення цілей тренінгу застосовуються різні інтерактивні форми роботи: короткі інформативні блоки, психологічні вправи, рольові ситуації, рефлексивні запитання, візуалізація, а також елементи арт-терапії. У процесі використовуються такі методи, як індивідуальна та групова робота, міні-дискусії, мозковий штурм, спільне створення мініпроектів, обговорення власного досвіду та ведення записів.

Завдяки такому підходу, тренінг не лише сприяє розвитку стресостійкості та резильєнтності в учасників, а й створює підтримувальне середовище, де кожен може відчувати себе почутим і прийнятим.

Висновки до другого розділу

Формування стресостійкості та резильєнтності є складним процесом, що формується взаємодією соціального, міжособистісного та особистісного ресурсу. Кожен із них відіграє важливу роль у здатності індивіда адаптуватися до складних життєвих обставин та ефективно долати труднощі.

Соціальні ресурси – це сукупність зовнішніх умов, які створюють сприятливе середовище для підтримки психічного благополуччя. До них належать такі фактори, як доступ до якісної освіти, медичного обслуговування, економічна стабільність та безпечне життєве середовище. Ці ресурси виконують функцію стабілізатора в кризових ситуаціях, забезпечуючи необхідну підтримку з боку суспільства та його інститутів, що сприяє успішній адаптації до життєвих викликів.

Міжособистісні ресурси охоплюють якість соціальних зв'язків, що базуються на довірі, емпатії та взаєморозумінні з важливими для людини людьми – родиною, друзями, колегами. Ці зв'язки створюють відчуття безпеки, прийняття та емоційного благополуччя. Вони не лише зменшують емоційне навантаження у стресових ситуаціях, але й виступають платформою для особистісного зростання через можливість рефлексії та переосмислення пережитого досвіду.

Особистісні ресурси є внутрішнім потенціалом індивіда, що визначає його здатність адаптуватися до стресу, зберігати психологічну рівновагу та ефективно справлятися з труднощами. До цієї категорії належать когнітивні, емоційні, вольові та мотиваційні компоненти. Розвинені особистісні ресурси забезпечують внутрішню стійкість та активну позицію у подоланні життєвих перешкод.

З метою цілеспрямованого розвитку цих ключових ресурсів ефективним методом є психологічний тренінг. Він створює контрольоване навчальне середовище, де учасники можуть активно опановувати нові стратегії поведінки, необхідні для ефективного подолання стресу та адаптації до змін. Тренінгові програми, спрямовані на розвиток стресостійкості та резильєнтності, часто включають різноманітні інтерактивні вправи, рольові ігри, когнітивно-поведінкові техніки та групові дискусії.

Прикладом такого підходу є розроблений нами психологічний тренінг для підлітків старшого шкільного віку, який має на меті формування соціальних, міжособистісних та особистісних ресурсів. Програма тренінгу включає вправи на знайомство та згуртування, інформаційні блоки, практичні завдання, рефлексивні вправи та групові обговорення, що сприяє комплексному розвитку стійкості до стресу та здатності до відновлення у підлітків.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

3.1. Організація та етапи експериментального дослідження

Дослідження проводилося на базі Szpital śwWojciecha Copernicus, у ньому взяли участь 25 підлітків віком від 16 до 17 років. Метою дослідження було вивчення ефективності психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток стресостійкості та резильєнтності, шляхом посилення соціального, міжособистісного та особистісного ресурсів.

Дослідження проходило в три етапи:

1. Підготовчий етап – формування вибірки, підбір діагностичного інструментарію, розробка та структурування тренінгової програми;
2. Експериментальний етап – первинне психодіагностичне обстеження учасників, проведення тренінгу;
3. Підсумковий етап – повторна діагностика та аналіз отриманих результатів.

На підготовчому етапі було обрано дві психодіагностичні методики, валідні для використання у віковій категорії підлітків:

1. Опитувальник «Оцінка стресостійкості» (ОСО, адаптація Н.В. Кирєєвої) (Додаток А)– дозволяє оцінити здатність особистості зберігати емоційну рівновагу та функціонувати ефективно в умовах стресу. Методика містить 15 тверджень, які відображають когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти реакцій на стрес. Респондент обирає варіант відповіді за шкалою від 1

(майже ніколи) до 5 (майже завжди). Оцінювання проводиться за ключем із прямими та зворотними пунктами, що дозволяє отримати загальний показник стресостійкості. Методика адаптована для підліткової вибірки та має достатній рівень надійності та валідності.

2.Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-25)(Додаток Б) – є стандартизованим психодіагностичним інструментом, що вимірює рівень резильєнтності як здатності адаптуватися до труднощів, відновлюватися після кризових подій, зберігати оптимізм і впевненість у складних життєвих обставинах. Шкала містить 25 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою. Методика широко використовується у наукових дослідженнях, має високі показники валідності та надійності й ефективно застосовується серед підлітків.

Після проведення первинного обстеження з використанням зазначених методик, учасники взяли участь у тренінгу, спрямованому на розвиток стресостійкості та резильєнтності. Тренінгова програма була структурована навколо розвитку трьох ресурсних блоків:

1.Соціальний ресурс – через виявлення зовнішньої підтримки та соціальних зв'язків;

2.Міжособистісний ресурс – розвиток емпатії, довіри та навичок конструктивної комунікації;

3.Особистісний ресурс – підвищення рівня самосвідомості, емоційної регуляції, рефлексії.

Заняття проводилися протягом одного дня у форматі психологічного тренінгу із залученням інтерактивних вправ, міні-лекцій та групових обговорень. Через два тижні після завершення тренінгу було проведено повторне психодіагностичне обстеження за тими ж методиками з метою виявлення змін у рівнях стресостійкості та резильєнтності.

На завершальному етапі було здійснено як якісний, так і кількісний аналіз отриманих результатів. Якісний аналіз охоплював інтерпретацію динаміки відповідей учасників, зміни в їх емоційному стані, самоусвідомленні та здатності до подолання стресових ситуацій. Кількісний аналіз дозволив зафіксувати приріст або зниження рівнів стресостійкості та резильєнтності за результатами обох методик і зробити висновки щодо ефективності запропонованої тренінгової програми.

Обрані методики відповідають вимогам до психодіагностики в підлітковому віці та є доцільними для оцінки впливу психологічної інтервенції на адаптаційний потенціал особистості.

3.2. Аналіз отриманих результатів

Для оцінки ефективності запропонованого тренінгу було проведено порівняльне дослідження рівнів стресостійкості та резильєнтності у 25 підлітків до та після участі в тренінговій програмі. Застосовувалися дві психодіагностичні методики: опитувальник **«Оцінка стресостійкості»** (ОСО) для вимірювання рівня стресостійкості та **шкала резильєнтності Коннора–Девідсона** (CD-RISC-25) для оцінки резильєнтності. Первинне тестування проводилося за тиждень до початку тренінгу, а повторне — через два тижні після завершення роботи з групою. Результати первинного дослідження відображені у таблиці 3.1

Таблиця 3.1

**Результати первинного тестування рівня стресостійкості і
резильєнтності у підлітків**

№	ОСО	CD-RISC-25
1	42	65
2	38	58
3	45	72
4	35	60
5	48	68
6	40	62
7	43	70
8	39	64
9	44	71
10	37	59
11	46	73
12	41	63
13	47	69
14	36	61
15	49	74
16	42	66
17	38	57
18	44	70
19	45	72
20	39	65
21	43	71
22	40	64
23	46	73
24	37	60
25	48	75

На етапі первинного обстеження рівень стресостійкості учасників коливався в межах від 35 до 49 балів за шкалою ОСО. Згідно з розподілом результатів (рис. 3.2), 8 учасників (32%) продемонстрували низький рівень стресостійкості (≤ 40 балів), що свідчить про недостатню здатність справлятися з

психоемоційним навантаженням у складних ситуаціях. 12 осіб (48%) мали середній рівень (41–50 балів), що є ознакою помірної здатності до емоційної саморегуляції. Лише 5 підлітків (20%) продемонстрували високий рівень стресостійкості (≥ 51 бал), що свідчить про сформовані навички ефективного подолання стресу.

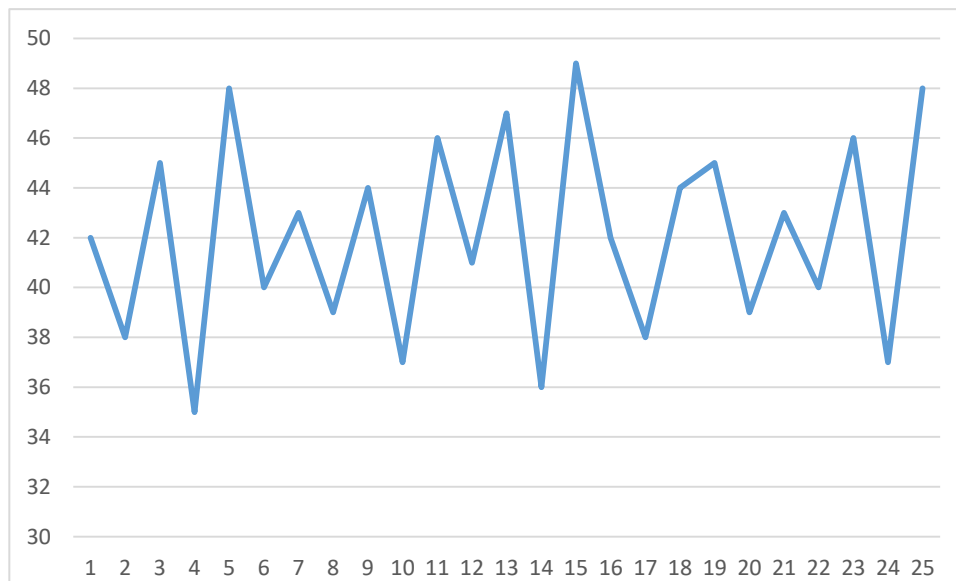


Рис. 3.2 Результати за шкалою оцінки стресостійкості

У контексті резильєнтності (рис. 3.3), оцінки за шкалою CD-RISC-25 коливалися від 57 до 75 балів. 6 осіб (24%) мали низький рівень резильєнтності (≤ 60 балів), що може свідчити про недостатній рівень внутрішніх ресурсів для адаптації до змін і відновлення після труднощів. Переважна більшість (14 осіб, 56%) показали середній рівень (61–75 балів), а лише 5 учасників (20%) мали високий рівень резильєнтності (понад 75 балів).

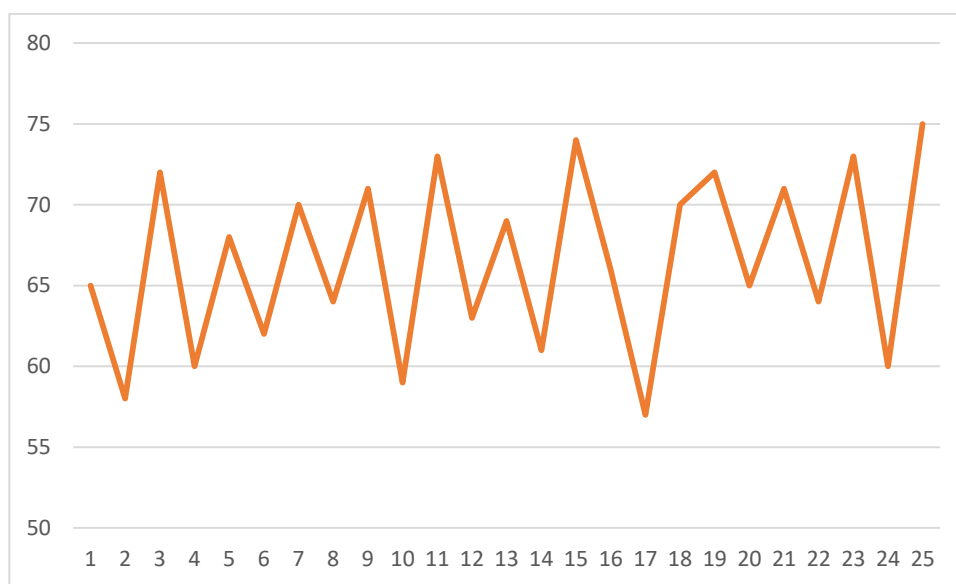


Рис. 3.3 Результати за шкалою резильєнтності

Таким чином, загальний профіль групи на момент старту дослідження можна охарактеризувати як помірно стресостійкий і помірно резильєнтний, з помітною часткою учасників, які потребують розвитку цих ресурсів.

Після завершення тренінгової програми було проведено повторне тестування за тими ж методиками. Результати повторного тестування відображенні у таблиці 3.2

Таблиця 3.2

**Результати повторного тестування рівня стресостійкості і
резильєнтності у підлітків**

№	ОСО	CD-RISC-25
1	50	68
2	45	60
3	52	74
4	42	62
5	55	70
6	47	64

7	50	72
8	46	66
9	51	73
10	44	61
11	53	75
12	48	65
13	54	71
14	43	63
15	56	76
16	49	68
17	45	59
18	51	72
19	52	74
20	46	67
21	50	73
22	47	66
23	53	75
24	44	62
25	55	77

Середній рівень стресостійкості в групі зріс з 42.3 ± 4.1 до 49.3 ± 4.0 , що є статистично значущим покращенням ($t = 6.78$, $p < 0.001$). Цей результат свідчить про ефективність тренінгу як засобу розвитку стресостійкості в підлітковому віці.

Щодо показників резильєнтності, динаміка також позитивна, хоч і менш виражена. Середній бал за CD-RISC-25 зріс з 66.8 ± 5.2 до 68.8 ± 5.1 ($t = 2.11$, $p < 0.05$), що також є статистично значущим. Проте, на відміну від стресостійкості, підвищення рівня резильєнтності у більшості випадків становило лише +2 бали. Це може свідчити про те, що резильєнтність як особистісна риса змінюється повільніше і потребує більш тривалого впливу для глибших змін.

У результаті аналізу було встановлено, що тренінгова програма позитивно вплинула як на розвиток стресостійкості та резильєнтності. Проте для досягнення стійкішого ефекту в розвитку резильєнтності доцільним є проведення довготриваліших або багаторазових інтервенцій.

Висновки до третього розділу

Дослідження, проведене серед підлітків, було спрямоване на вивчення ефективності тренінгової програми, орієнтованої на розвиток стресостійкості та резильєнтності. Робота охоплювала три основні етапи: підготовчий, експериментальний та підсумковий. На першому етапі було визначено методологічну основу дослідження, підібрано надійний психодіагностичний інструментарій — шкалу стресостійкості (ОСО) та шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-25), адаптовану для використання в Україні. Експериментальний етап передбачав безпосереднє проведення одноденного тренінгу, що складався з мінілекцій та практичних вправ, спрямованих на розвиток соціального, міжособистісного та особистісного ресурсу. Заключний етап дослідження включав повторне тестування учасників та аналіз змін.

Згідно з отриманими результатами, тренінгова програма виявилася ефективною. Учасники показали статистично значуще зростання рівня стресостійкості: середній бал за шкалою ОСО підвищився з 42.3 до 49.3 ($p < 0.001$), що свідчить про покращення здатності протистояти стресовим ситуаціям. Аналогічно, результати за шкалою CD-RISC-25 показали підвищення резильєнтності з 66.8 до 68.8 балів ($p < 0,05$), що підтверджує позитивний вплив тренінгу на здатність підлітків адаптуватися до труднощів. Крім кількісних

змін, спостереження під час проведення тренінгу засвідчили зростання відкритості, емоційної включеності, готовності до взаємодії та підтримки одне одного, що вказує на розвиток як особистісного, так і міжособистісного потенціалу учасників.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про ефективність тренінгової програми як інструменту підтримки підлітків у подоланні складних життєвих ситуацій, зниженні напруги та посиленні внутрішніх ресурсів. Програма сприяє формуванню навичок саморегуляції, кращому розумінню себе та своїх можливостей, що є важливими чинниками у збереженні психологічного благополуччя в умовах стресу.

ВИСНОВКИ

Стресостійкість і резильєнтність — це ключові особистісні характеристики, які визначають здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій і долати труднощі. Обидві якості тісно пов'язані з емоційною регуляцією, когнітивною гнучкістю та самоконтролем, але мають деякі відмінності. Стресостійкість полягає у здатності витримувати стресові навантаження без істотного зниження ефективності діяльності. Вона проявляється в умінні зберігати фокус, контролювати емоції та знаходити рішення в складних ситуаціях. Резильєнтність, у свою чергу, означає не тільки стійкість до стресу, але й здатність відновлюватися після нього, розвиваючи особистість і змінюючи поведінкові стратегії для подолання труднощів.

Ці якості у старшокласників формуються під впливом різноманітних факторів — як особистісних, так і соціальних. У цей період вони стикаються з великими психологічними навантаженнями, такими як навчання, вибір професії та соціальні взаємодії. Стресостійкість часто залежить від темпераменту, рівня емоційного інтелекту та соціальної підтримки. Резильєнтність, в свою чергу, розвивається через життєвий досвід, усвідомлення власних можливостей і здатність до ефективних копінг-стратегій. Формування цих якостей є складним процесом, в якому взаємодіють соціальні, міжособистісні та особистісні ресурси. Кожен із них має важливе значення для адаптації до складних обставин та подолання труднощів.

Соціальні ресурси — це фактори, які створюють умови для психічного благополуччя. До них відносяться доступ до освіти, медичних послуг, економічна стабільність та безпека. Вони виконують функцію стабілізатора у

кризових ситуаціях, допомагаючи успішно адаптуватися до життєвих труднощів.

Міжособистісні ресурси базуються на якісних соціальних зв'язках, що ґрунтуються на довірі та емпатії, з родиною, друзями та колегами. Такі зв'язки створюють відчуття безпеки, прийняття та емоційного комфорту, зменшуючи стрес і сприяючи особистісному зростанню.

Особистісні ресурси — це внутрішній потенціал особистості, що визначає її здатність до адаптації і збереження рівноваги в складних ситуаціях. Сюди входять когнітивні, емоційні, вольові та мотиваційні компоненти. Вони дозволяють людині зберігати внутрішню стійкість та ефективно долати життєві труднощі.

Для розвитку цих ресурсів ефективним є психологічний тренінг, який створює умови для набуття нових стратегії поведінки, необхідних для подолання стресу та адаптації до змін. Програми тренінгу, спрямовані на розвиток стресостійкості та резильєнтності, включають інтерактивні вправи, рольові ігри, когнітивно-поведінкові техніки та групові дискусії.

Прикладом такої програми є розроблений нами тренінг для старшокласників, що має на меті розвиток соціальних, міжособистісних та особистісних ресурсів. Програма включає знайомства, згуртування, інформаційні блоки, практичні завдання, рефлексивні вправи та групові обговорення, що сприяють розвитку стійкості до стресу та відновлення в підлітків.

Дослідження, проведене серед старшокласників, було орієнтоване на вивчення ефективності програми. Воно включало три етапи: підготовчий, експериментальний та підсумковий. Підготовчий етап передбачав визначення методології та вибір надійних психодіагностичних інструментів — шкала стресостійкості (ОСО) та шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-

25), адаптовані для України. Експериментальний етап включав одноденний тренінг, що складався з мінілекцій та практичних вправ. На заключному етапі проводилося повторне тестування учасників та аналіз результатів.

Результати показали ефективність програми: рівень стресостійкості учасників зріс з 42,3 до 49,3 балів за шкалою ОСО ($p < 0,001$), що вказує на поліпшення здатності до протистояння стресу. Резильєнтність за шкалою CD-RISC-25 підвищилася з 66,8 до 68,8 балів ($p < 0,05$), що підтверджує позитивний вплив програми на адаптацію до труднощів. Спостереження під час тренінгу вказали на зростання емоційної включеності, відкритості та готовності до взаємодії та підтримки серед учасників, що свідчить про розвиток особистісного та міжособистісного потенціалу.

Отримані результати підтверджують, що тренінг є ефективним інструментом для підтримки підлітків у подоланні стресових ситуацій та розвитку внутрішніх ресурсів. Програма сприяє розвитку навичок саморегуляції та кращому розумінню своїх можливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бригадир М. Б. Особливості надання кризової психологічної допомоги. *Transformational processes of the social and humanitarian sphere of modern Ukraine in the condition of war. Challenges, problems and prospects*. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo KU, 2023. С. 61–78.
2. Бригадир М. Б., Бамбурак Н. М. Особливості соціально-психологічної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей (прикладний аспект). *Габітус*. 2022. № 39. С. 262–267.
3. Бригадир М. Б., Бамбурак-Кречківська Н. М. Особливості появи та діагностики ГСР й ПТСР, способи їх ефективного лікування. *Габітус*. 2023. № 51. С. 234–238.
4. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. № 20. С. 67–74.
5. Дубова І. А. Психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2023. 55 с.
6. Дубровіна І. В. Психологія особистості: теорія і практика. Київ: Либідь, 2010. 320 с.
7. Затерта З. В. Особливості стресостійкості у старшокласників. *Габітус*. 2024. № 58. С. 140–144.
8. Охотник Я. С. Особистісна готовність до професійної діяльності як чинник стресостійкості майбутніх офіцерів: магістерська робота. Дніпро, 2024. 171 с.

9. Панасенко Е. А., Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Загальна психологія. Історія психології*. 2024. № 66. С. 31–42.
10. Сургунд Н., Козенко О. Особливості резильєнтності у студентів: теоретичне дослідження. *Психологічні травелогі*. 2023. № 4. С. 189–199.
11. Тесленко М. М., Шевчук В. В. Розвиток резильєнтності у вимушено переміщених підлітків як умова збереження їх ментального здоров'я. *Габітус*. 2024. № 67. С. 92–96.
12. Управління віком і толерантність. *Психологічна практика*. URL: <https://psy-practice.com/publications/travmy/upravlinnya-viknom-tolerantnosti> (дата звернення: 14.05.2025).
13. Шевченко Д. О. Дослідження психологічної резильєнтності осіб юнацького віку в сучасних умовах. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. 55 с.
14. Ширяєва Л. Вікно толерантності. URL: <https://shiryaeva.com.ua/2024/01/11/vikno-tolerantnosti> (дата звернення: 14.05.2025).
15. Ших О., Кульчицька А. Особливості стресу та стресостійкості у старшокласників. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології*: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2019. С. 92–93.
16. Яремійчук О. В. Особливості прояву стресостійкості у осіб з різними когнітивними стилями: магістерська робота. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2021. 109 с.
17. Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press, 1994.

18. Berkman, L. F., & Syme, S. L. Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*. 1979. Vol. 109, No. 2. P. 186–204.
19. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28.
20. Bonanno, G. A. *The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD*. New York: Basic Books, 2021. ISBN 978-1-5416-7436-3.
21. Cobb, S. Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*. 1976. Vol. 38, No. 5. P. 300–314.
22. Davis, M. H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. Vol. 44, No. 1. P. 113–126.
23. Dweck, C. S. *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House, 2006.
24. Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books, 1995.
25. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524.
26. Kawachi, I., & Berkman, L. F. Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*. 2001. Vol. 78, No. 3. P. 458–467.
27. Lakey, B., & Orehek, E. Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*. 2011. Vol. 118, No. 3. P. 482–495.
28. Maddi, S. R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*. 2005. Vol. 60, No. 3. P. 261–272.

29. McCrae, R. R., & Costa, P. T. Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, No. 1. P. 81–90.
30. Putnam, R. D. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster, 2000.
31. Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966. Vol. 80, No. 1. P. 1–28.
32. Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. Vol. 4, No. 4. P. 381–406.
33. Southwick, S. M., & Charney, D. S. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge University Press, 2012. ISBN 978-0-521-19563-8.
34. World Health Organization. *Social Determinants of Mental Health*. Geneva: WHO, 2014.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика "Оцінка стресостійкості" (ОСО, адаптація Н.В. Кирєвої)

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю)

Дата _____ Вік _____ Стать _____

Інструкція

Вам запропоновано низку тверджень, що стосуються вашого ставлення до стресових ситуацій. Оберіть варіант відповіді, який найкраще описує вашу реакцію. Не замислюйтеся надто довго – важлива ваша перша реакція.

Бланк відповідей

№	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Майже завжди
1.	Чи легко тебе вивести з рівноваги?					
2.	Чи відчуваєш ти тривогу, коли потрібно швидко прийняти рішення?					
3.	Чи здатний(-а) ти зберігати спокій у конфліктній ситуації?					
4.	Чи часто ти відчуваєш фізичний дискомфорт (наприклад, біль у животі, головний біль) через стрес?					
5.	Чи можна сказати, що ти швидко відновлюєшся після невдач?					
6.	Чи уникаєш ти складних ситуацій, щоб не переживати стрес?					
7.	Чи допомагають тобі твої друзі чи родина подолати стресові моменти?					
8.	Чи звик(-ла) ти аналізувати свої помилки після стресової ситуації?					
9.	Чи вдається тобі зосередитися на важливих справах, навіть коли ти стурбований(-а)?					
10.	Чи вдається тобі зосередитися на важливих справах, навіть коли ти					

	стурбований(-а)?					
11.	Чи можеш ти об'єктивно аналізувати проблему в стресовій ситуації?					
12.	Чи часто у тебе псуються відносини з людьми через твою дратівливість?					
13.	Чи вдається тобі підтримувати добрий настрій у складних обставинах?					
14.	Чи часто ти відчуваєш, що життя надто напружене?					
15.	Чи можеш ти знайти щось позитивне навіть у невдачі?					

Додаток Б

Методика «Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона» (CD-RISC-25) Реєстраційний бланк П.І.Б. (повністю)

Дата _____ Вік _____ Стать _____

Інструкція для тестованого:

Оцініть, наскільки ви погоджуєтесь з кожним твердженням нижче, обравши один з варіантів відповіді від 0 до 4.

Шкала відповідей:

- 0 – зовсім не згоден
- 1 – рідко згоден
- 2 – іноді згоден
- 3 – часто згоден
- 4 – повністю згоден

Бланк відповідей

№	Твердження	0	1	2	3	4
1.	Можу адаптуватися до змін.					
2.	Знаю, де знайти допомогу в разі потреби.					
3.	Коли стикаюсь із труднощами, вони допомагають мені зростати.					
4.	Тендітні речі часто мають цінність.					
5.	Я можу впоратися з чим завгодно.					
6.	Мені здається, що я успішно долаю неприємності.					
7.	Здатен/здатна подолати стрес, посміхаючись або сміючись.					
8.	Вважаю, що все трапляється не дарма.					
9.	Якщо зазнаю невдачі, можу швидко відновитися.					
10.	Часто спираюся на свої цінності, щоб зробити вибір.					

11.	Я не здаюся, навіть коли стає важко.					
12.	Маю сильне відчуття контролю над власним життям.					
13.	Умію приймати рішення під тиском.					
14.	Маю чітке уявлення про свої сильні сторони.					
15.	Я цілеспрямована особистість.					
16.	Я відчуваюся комфортно навіть у невизначеності.					
17.	Я зберігаю віру в себе, навіть у складних обставинах.					
18.	Я вмію впоратися з непередбачуваними ситуаціями.					
19.	Я вірю, що можу подолати біль.					
20.	Я приймаю себе таким, який я є.					
21.	Я можу залишатися на позитиві у важкі моменти.					
22.	Я можу залишатися сконцентрованим навіть у складних умовах.					
23.	Я можу просити про допомогу, коли це потрібно.					
24.	Я зберігаю внутрішній спокій, навіть коли довкола все нестабільно.					
25.	Я гнучкий у мисленні і поведінці.					