

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Економіки та менеджменту

(повна назва факультету)

Психології

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня


бакалавра

(назва освітнього ступеня)

на тему: «Дослідження резильєнтності сучасної молоді в умовах війни»

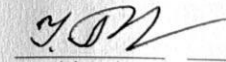
Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу, групи БПз-41
спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)


(підпис)

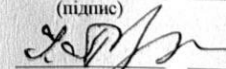
Кухарчук А.Е.
(прізвище та ініціали)

Керівник


(підпис)

Періг І.М.
(прізвище та ініціали)

Нормоконтроль


(підпис)

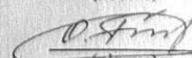
Періг І.М.
(прізвище та ініціали)

Завідувач кафедри


(підпис)

Чорна І.М.
(прізвище та ініціали)

Рецензент


(підпис)

Гарматюк О.О.
(прізвище та ініціали)

Тернопіль
2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	8
1.1. Основні підходи до вивчення резильєнтності особистості у психологічній науці.....	8
1.2. Психологічні особливості сучасної молоді	16
1.3. Чинники формування та розвитку життєстійкості молоді	20
1.4. Вплив соціального середовища на резильєнтність молоді	24
Висновки до розділу I.....	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	28
2.1. Організація та методи дослідження	28
2.2. Аналіз рівня резильєнтності сучасної молоді	30
2.3. Дослідження взаємозв'язку резильєнтності з психологічними характеристиками особистості	43
Висновки до розділу II.....	47
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	50
3.1. Методи та засоби розвитку резильєнтності молоді	50
3.2. Роль психологічної підтримки у формуванні стресостійкості	57
3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності молоді.....	59
Висновки до розділу III.....	61
РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ.....	63
4.1. Надання першої допомоги при знепритомненні, шоку, тепловому та сонячному ударах, опіку, обмороженні.....	63
4.2. Дії під час пожежі. Евакуація. План евакуації на випадок пожежі.....	68

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ	84

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема здатності людини протистояти складним життєвим обставинам завжди викликала значний інтерес у дослідників і науковців, які вивчали різні сфери людського буття – психологів, педагогів, соціальних працівників і медиків. У зв'язку з цим поняття «резильєнтність» як характеристика психіки людини набуває особливої актуальності, адже сучасне суспільство стикається з численними стресогенними чинниками, серед яких повномасштабна війна, соціально-політична нестабільність, економічні труднощі та інші кризові явища. Активне зростання кількості наукових досліджень резильєнтності в останні десятиліття супроводжується переосмисленням змісту цього поняття як українськими, так і зарубіжними вченими.

Повномасштабна війна в Україні спричинила глибокі соціальні, психологічні та емоційні зміни в житті сучасної молоді. Постійна загроза безпеці, вимушене переміщення, втрата звичного способу життя, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження та тривалий стрес негативно впливають на психічний стан молодих людей. У таких умовах особливої значущості набуває проблема збереження психологічного благополуччя, здатності адаптуватися до кризових обставин та відновлювати внутрішні ресурси особистості.

Одним із ключових психологічних феноменів, що забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій і підтримку ментального здоров'я, є резильєнтність. У сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається як здатність людини протистояти несприятливим життєвим обставинам, адаптуватися до змін, зберігати внутрішню стійкість та відновлювати психологічну рівновагу після пережитих труднощів. Для молоді, яка перебуває на етапі активного особистісного, професійного та соціального становлення, розвиток резильєнтності є особливо важливим, адже саме у цей період формуються життєві цінності, механізми саморегуляції та способи подолання стресу.

Сучасні дослідження засвідчують, що війна суттєво впливає на рівень тривожності, емоційної виснаженості та психологічної дезадаптації молоді, водночас актуалізуючи потребу у формуванні внутрішніх ресурсів стійкості та психологічної підтримки. Науковці наголошують, що резильєнтність виступає важливим чинником підтримки ментального здоров'я, адаптації до умов невизначеності та подолання наслідків психотравмуючих подій.

З-поміж іноземних вчених, які займалися вивченням резильєнтності є: Р. Бенсон, Дж. Блок, Е. Вернер, С. Мадді, М. Руттер, Р. Стевенсон.

Вітчизняні наукові дослідження у цій галузі зосереджені переважно на теоретичному аналізі та емпіричному вивченні окремих аспектів психологічного стану особистості, яка перебуває у складних життєвих обставинах (Г. Лазос, О. Грішин, О. Хамініч, О. Кокун, О. Романюк, Г. Мельничук, Л. Малімон, В. Корольчук, Є. Дубровська, О. Панченко, М. Маркова, Т. Титаренко, Ю. Удовенко, Ю. Швалб), а також на дослідженні ефективності програм психологічної підтримки (С. Богданов, В. Панок, Н. Пророк, С. Гончаренко).

Попри значну кількість досліджень, проблема резильєнтності сучасної молоді в умовах війни залишається недостатньо вивченою, особливо щодо особливостей її прояву, чинників формування та психологічних ресурсів підтримки. Це зумовлює необхідність подальшого теоретичного та емпіричного вивчення зазначеної проблематики.

Таким чином, актуальність теми бакалаврської роботи визначається зростанням психологічних викликів для молоді в умовах воєнного стану, необхідністю дослідження механізмів психологічної стійкості та важливістю розробки практичних підходів до розвитку резильєнтності як ресурсу збереження психічного здоров'я й успішної адаптації особистості в кризових умовах.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей резильєнтності сучасної молоді, визначенні чинників її формування, а також розробці практичних рекомендацій щодо розвитку життєстійкості та стресостійкості молоді.

Відповідно до мети бакалаврської роботи визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення резильєнтності особистості та психологічні особливості сучасної молоді.
2. Визначити основні чинники формування життєстійкості молоді та вплив соціального середовища на розвиток резильєнтності.
3. Провести емпіричне дослідження рівня резильєнтності сучасної молоді та здійснити аналіз отриманих результатів.
4. Дослідити взаємозв'язок резильєнтності з психологічними характеристиками особистості.
5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку та підвищення рівня резильєнтності сучасної молоді.

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість особистості молодого віку.

Предмет дослідження – психологічні чинники, рівень та особливості розвитку резильєнтності сучасної молоді в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс теоретичних і емпіричних методів, а саме: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми резильєнтності особистості; психодіагностичні методики для визначення рівня резильєнтності та психологічних особливостей молоді (Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC), опитувальник «Антивітальність і життєстійкість» (О.А. Сагалакової, Д.В. Труєвцева), методика діагностики форм агресивних реакцій особистості у фруструючих ситуаціях (адаптована методика А. Басса та А. Дарки), методика визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Праге; методи кількісного і якісного аналізу результатів дослідження; методи математичної статистики для обробки отриманих емпіричних даних.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя та Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира

Гнатюка. У дослідженні взяли участь молоді люди віком 18-20 років у кількості 60 осіб, з яких 30 дівчат та 30 хлопців.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про сутність резильєнтності сучасної молоді, чинники її формування та психологічні особливості розвитку життєстійкості в умовах соціальних викликів. Результати дослідження сприяють розширенню теоретичних підходів до вивчення проблеми резильєнтності та стресостійкості особистості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження психологами, педагогами та соціальними працівниками у процесі психологічного супроводу молоді. Розроблені практичні рекомендації та методи розвитку резильєнтності можуть бути застосовані у психокорекційній, консультативній та профілактичній роботі, спрямованій на підвищення рівня життєстійкості та стресостійкості молоді.

Структура та обсяг дослідження. Бакалаврська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 83 сторінки. Робота містить 4 таблиці, 8 рисунків. Список використаних джерел налічує 51 найменування.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1. Основні підходи до вивчення резильєнтності особистості у психологічній науці

У сучасній психологічній науці проблема резильєнтності особистості посідає важливе місце у зв'язку зі зростанням кількості кризових, стресових та травматичних подій, які впливають на психічне благополуччя людини. Особливої актуальності дослідження резильєнтності набули в умовах соціальної нестабільності, воєнних конфліктів, економічних труднощів та інших екстремальних ситуацій. У науковій літературі існує декілька основних підходів до розуміння сутності резильєнтності, її структури, механізмів формування та прояву.

Поняття резильєнтності особистості увійшло до психологічної науки у 1950-х роках у межах дослідження психологічних захисних механізмів. Із 1960-х років його почали розглядати як усвідомлені стратегії подолання труднощів, а з 1980-х – у контексті вивчення захисних чинників і факторів ризику. Термін «резильєнтність» трактується як стійкість, гнучкість та здатність до відновлення. Його було запозичено з фізики, де він означає властивість матеріалів відновлювати свою форму після зовнішнього механічного впливу.

В україномовних наукових джерелах термін «resilience» перекладають по-різному: як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність» або «психологічна стійкість», що спричиняє певну термінологічну неоднозначність. Водночас поняття «резилієнс» («resilience») і «резильєнтність» («resiliency») мають відмінне змістове наповнення: резилієнс розглядається як процес, тоді як резильєнтність трактується як властивість чи здатність особистості (Ассонов та Хаустова, 2019). Саме з урахуванням такого підходу надалі буде здійснено розмежування визначень резилієнсу та резильєнтності, представлених у різних наукових джерелах [2; 10; 12; 16; 21].

Подаємо на рисунку 1.1 основні терміни, які тісно взаємопов'язані між собою.

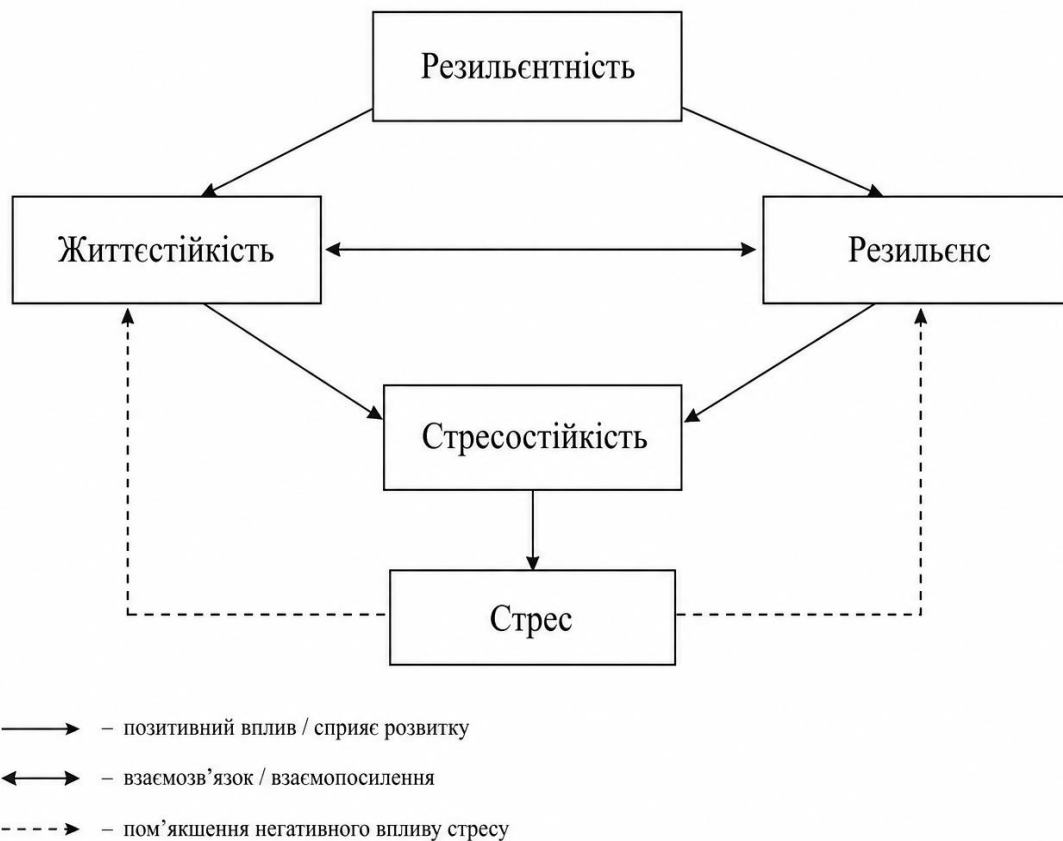


Рис. 1.1. Зв'язок наукових термінів, пов'язаних з резильєнтністю

Активний розвиток досліджень у різних напрямках психології сприяв виникненню різноманітних підходів до розуміння резильєнтності: одні науковці визначають її як відносно стійку рису особистості, інші – як динамічний процес або стан, що формується під впливом життєвих обставин. У психологічній науці вивчення резильєнтності переважно спрямоване на виявлення характеристик людей, особливо молоді, які здатні успішно адаптуватися та розвиватися навіть за складних життєвих умов, зокрема в ситуаціях низького соціально-економічного статусу, сімейних труднощів чи психічних захворювань батьків. У сучасних умовах особливої актуальності набуває дослідження цього феномена в контексті суспільно-політичних викликів та воєнних подій.

Проблему резильєнтності досліджували як зарубіжні, так і українські науковці, серед яких: А. Мастен, Е. Вернер, Дж. Вайлан, О. Хамініч, В. Степаненко,

С. Дембіцький, О. Злобіна, Є. Головаха, Л. Найдьонова, О. Хаустова, О. Баніт, О. Мерзлякова, С. Богданов, С. Бойко, Н. Гусак, Г. Лазос, А. Максименко, В. Чернобровкін та інші. Значна частина сучасних досліджень присвячена аналізу резильєнтності внутрішньо переміщених осіб і молоді в умовах російсько-української війни [30; 38; 39; 43; 44; 49].

Поняття «резильєнтність» пов'язують зі здатністю психіки людини відновлюватися та ефективно функціонувати після дії несприятливих обставин. Усвідомлення того, яким чином окремі люди здатні витримувати труднощі, відновлювати внутрішню рівновагу, а інколи навіть досягати особистісного зростання після життєвих криз чи катастроф, має особливе значення для психологів, психотерапевтів і представників допоміжних професій. Дослідження резильєнтності є важливим також тому, що розуміння механізмів позитивної психологічної адаптації в складних умовах сприяє створенню ефективних психотехнологій для психопрофілактики, формування життєстійкості та стресостійкості, а також розвитку здатності людини самотійно долати стресові ситуації (Лазос, 2018) [21].

У науковій літературі існує низка взаємодоповнювальних трактувань поняття «резильєнтність», які можуть бути використані у практичній діяльності залежно від специфіки професійних завдань. Так, резильєнтність розглядають як здатність динамічної системи, зокрема спільноти, передбачати виклики та успішно адаптуватися до них (Акоста та ін., 2017). Інші дослідники визначають її як здатність людини ефективно пристосовуватися до життєвих труднощів, стресових подій, серйозних загроз або травматичних ситуацій (Федер та ін., 2019). Також резильєнтність описують як уміння протистояти змінам і продовжувати розвиток у мінливих умовах (Фольке, 2016) [3].

На думку Мастен та співавторів (2021), резильєнтність є здатністю динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, що можуть загрожувати її функціонуванню, виживанню чи розвитку. Унгар (2018) трактує це поняття як здатність системи прогнозувати труднощі, адаптуватися до них і перебудовувати

власне функціонування таким чином, щоб підтримувати ефективність та життєздатність.

У вітчизняних дослідженнях резильєнтність визначають як здатність особистості чи соціальної групи пом'якшувати вплив надзвичайних ситуацій шляхом мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що сприяють запобіганню загостренню психологічних проблем серед учасників та свідків травматичних подій (Гусак та ін., 2017). О. Кокун та співавтори (2022) розглядають резильєнтність як сукупність ментальних, фізичних, емоційних і поведінкових можливостей людини, що забезпечують здатність адаптуватися, відновлюватися та успішно функціонувати в умовах ризику, труднощів і небезпеки, а також здобувати новий досвід і особистісно зростати після невдач [17].

Водночас варто враховувати, що резильєнтність особистості або сім'ї не обмежується лише індивідуальним чи сімейним рівнем. Вона охоплює також доступ до ширших соціальних ресурсів і можливостей, які можуть бути залучені у відповідь на життєві виклики через взаємодію людини чи сім'ї з оточенням та соціальними системами (Мастен та ін., 2021).

Одним із перших є особистісний підхід, у межах якого резильєнтність розглядається як відносно стійка індивідуальна характеристика особистості. Представники цього підходу (Сальваторе Мадді, Сюзан Кобейса, Еммі Вернер, Норман Гармезі, Майкл Раттер, Тетяна Титаренко, Сергій Максименко, Олег Чиханцов) вважають, що здатність людини долати труднощі значною мірою залежить від наявності певних особистісних рис: оптимізму, емоційної стабільності, впевненості у власних силах, самоконтролю, відповідальності та високої самооцінки. У цьому контексті резильєнтність трактується як внутрішній ресурс особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до несприятливих життєвих обставин [2].

Пропонуємо розглянути наукові підходи до поняття «резильєнтності» (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Наукові підходи до поняття «резильєнтності»

Інший поширений підхід – процесуальний, відповідно до якого резильєнтність розглядається не як стабільна риса, а як динамічний процес адаптації людини до складних умов життя. Прихильники цього підходу (Майкл Раттер, Еммі Вернер, Джордж Бонанно, Сунія Лутар, Джон Флетчер) наголошують, що резильєнтність формується та змінюється залежно від життєвого досвіду, соціального середовища, рівня підтримки та індивідуальних стратегій подолання труднощів. У межах даного підходу важливого значення набувають механізми психологічної адаптації, копінг-стратегії та здатність людини відновлювати внутрішню рівновагу після пережитих стресових ситуацій [42; 51].

Соціально-екологічний підхід акцентує увагу на взаємодії особистості із соціальним середовищем. Відповідно до цього підходу науковці (Урі Бронфенбреннер, Майкл Раттер, Сунія Лутар, Норман Гармезі) зазначали, що резильєнтність залежить не лише від внутрішніх ресурсів людини, а й від зовнішніх чинників: сімейної підтримки, міжособистісних стосунків, соціальної

згуртованості, доступу до освіти, безпечного середовища та культурних особливостей суспільства. Таким чином, здатність особистості долати кризові ситуації формується у процесі взаємодії індивіда з навколишнім середовищем та соціальними інститутами [50].

У гуманістичному підході резильєнтність пов'язується із прагненням людини до самореалізації, особистісного зростання та пошуку сенсу життя. Представники гуманістичної психології (Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Віктор Франкл, Ролло Мей, Джеймс Б'юдженталь) підкреслюють роль внутрішньої свободи, життєвих цінностей, духовності та усвідомлення власних можливостей у подоланні життєвих труднощів. Резильєнтна особистість у цьому контексті характеризується здатністю зберігати внутрішню цілісність, життєву активність і віру у власний розвиток навіть за умов значних випробувань [42].

Когнітивно-поведінковий підхід розглядає резильєнтність через особливості мислення та поведінки людини (Аарон Бек, Альберт Еліс, Альберт Бандура). Основна увага приділяється тому, як особистість інтерпретує стресові події, оцінює власні можливості та обирає способи реагування на труднощі. Згідно з цим підходом, розвиток позитивного мислення, навичок емоційної саморегуляції та ефективних копінг-стратегій сприяє формуванню високого рівня резильєнтності [49].

У сучасній психології також активно розвивається інтегративний підхід, який поєднує різні аспекти вивчення резильєнтності. У межах цього підходу Дж. Бонанно, Д. Чарней, Дж. Девідсон) резильєнтність розглядається як комплексне багатовимірне утворення, що охоплює особистісні характеристики, когнітивні процеси, емоційну сферу, поведінкові стратегії та соціальні ресурси. Такий підхід дозволяє більш повно дослідити механізми психологічної стійкості людини та особливості її адаптації до складних життєвих обставин [42].

Отже, аналіз основних підходів до вивчення резильєнтності свідчить про багатогранність даного феномена. Незважаючи на відмінності у трактуванні, більшість науковців розглядають резильєнтність як важливий психологічний ресурс, що забезпечує здатність особистості ефективно долати стресові ситуації,

адаптуватися до змін та підтримувати психічне благополуччя в умовах життєвих труднощів.

Згідно з підходом Анн Мастен, резильєнтність є здатністю динамічної системи успішно адаптуватися до викликів і загроз, які можуть негативно впливати на її функціонування, розвиток або навіть виживання [50].

Дослідниця також наголошує, що поняття «резилієнс» частіше використовується для опису окремої особистісної риси, тоді як «резильєнтність» має ширше значення. Воно охоплює механізми копінгу, адаптаційного захисту, психологічного загартування, здатність до повноцінного функціонування та потенціал посттравматичного зростання.

У структурі резильєнтності науковці виокремлюють низку ключових складових, що забезпечують ефективну адаптацію особистості до стресових умов. До них, зокрема, належать:

- 1) емоційна регуляція, яка передбачає усвідомлення та контроль емоційних реакцій, а також здатність швидко відновлювати позитивний емоційний стан після пережитих негативних подій;
- 2) когнітивна гнучкість, що проявляється у здатності змінювати способи мислення відповідно до нових життєвих обставин і переосмислювати складні ситуації;
- 3) соціальна підтримка, яка охоплює наявність надійних ресурсів допомоги з боку сім'ї, друзів і соціального оточення; цілепокладання та планування, тобто вміння формулювати життєві цілі та послідовно рухатися до їх досягнення попри труднощі;
- 4) ефективне використання копінг-стратегій, що передбачає застосування конструктивних способів подолання стресових ситуацій (Соловей-Лагода, 2024).

Травматичний досвід війни суттєво впливає на психічне здоров'я та благополуччя дітей і підлітків, однак суб'єктивні переживання та погляди тих, хто безпосередньо пережив воєнні події, залишаються недостатньо дослідженими. У контексті війни можна виокремити як позитивні, так і негативні аспекти

переживань. До позитивних належать зростання цінності життя, розвиток співчуття та глибше усвідомлення людських страждань. Водночас негативні прояви включають нав'язливі травматичні спогади, втрату можливостей, характерних для певного вікового періоду, а також прояви самоушкоджувальної й деструктивної поведінки. Молоді люди, які живуть або жили в умовах війни, часто виявляють високу мотивацію до участі у процесах миротворення, національного відновлення та активного громадянського й політичного життя [43].

Як зазначають С. Дж. Волін та С. Волін, реакцію на чинники, що сприяють розвитку індивідуальної та громадської резильєнтності, можна розглядати крізь призму двох моделей — «моделі пошкодження» та «моделі виклику». Модель пошкодження акцентує увагу на психопатології, дисфункціонуванні та негативних наслідках травматичного досвіду. У центрі цієї моделі перебувають симптоми страждання, вразливість і безпорадність особистості.

Натомість модель виклику розглядає кризові ситуації не лише як джерело втрат, а і як можливість для особистісного розвитку. Її метою є виявлення внутрішніх ресурсів, сильних сторін та потенціалу людини до подолання труднощів, не заперечуючи при цьому реальності негативних наслідків травми. У межах цієї моделі заохочуються активність, творчість та здатність до конструктивного подолання життєвих випробувань. Резильєнтність у такому підході трактується як здатність людини пройти через руйнівний досвід, зберігши внутрішню силу та навіть зміцнившись, попри наявність психологічних «шрамів».

Кеннон пропонує розглядати людей не як безпорадних жертв обставин, а як активних суб'єктів, здатних долати труднощі та демонструвати резильєнтність завдяки власним ресурсам. Дослідження також засвідчують, що під час більшості катастроф саме місцеві жителі забезпечують основну частину реагування на надзвичайні ситуації та рятувальні заходи. Це свідчить про наявність у людей значного потенціалу та спроможності діяти самостійно, а не лише пасивно очікувати допомоги ззовні. Водночас досвід людей, які живуть під загрозою окупації, внутрішнього переміщення чи перебувають у статусі біженців, вимагає

збереження уваги й до негативних наслідків травматизації та вразливості особистості [50].

Отже, відповідно до сучасних наукових досліджень, резильєнтність розглядають як здатність особистості до ефективної адаптації, позитивного функціонування та збереження компетентності навіть в умовах високого ризику, хронічного стресу чи після переживання тривалих або тяжких травматичних подій. Насамперед її пов'язують із наявністю захисних чинників – особистісних, соціальних, сімейних та інституційних ресурсів, які допомагають людині протистояти життєвим труднощам. Водночас важливу роль відіграють несприятливі, небезпечні та загрозові життєві обставини, що можуть підвищувати рівень індивідуальної вразливості. Таким чином, рівень резильєнтності визначається співвідношенням між захисними факторами та наявними ризиками й несприятливими умовами життя.

1.2. Психологічні особливості сучасної молоді

Сучасна молодь формується в умовах швидких соціальних змін, цифровізації, глобалізації та тривалих кризових подій, зокрема війни в Україні. Це зумовлює появу специфічних психологічних особливостей, які проявляються у когнітивній, емоційній, мотиваційній та поведінковій сферах особистості.

До основних психологічних особливостей сучасної молоді належать:

1) підвищена адаптивність та гнучкість. Молоді люди швидше пристосовуються до змін соціального середовища, нових технологій та умов життя. Вони здатні оперативно змінювати способи діяльності та комунікації відповідно до обставин;

2) високий рівень цифрової соціалізації. Значна частина спілкування, навчання та самореалізації молоді відбувається у цифровому просторі. Соціальні мережі впливають на формування самооцінки, цінностей, міжособистісних стосунків та образу «Я»;

3) прагнення до самореалізації та особистісного розвитку. Сучасна молодь орієнтована на пошук власної ідентичності, професійного становлення, розвитку здібностей і досягнення особистісного успіху;

4) емоційна нестабільність та підвищена тривожність. Соціальна невизначеність, інформаційне перевантаження, військові події та економічні труднощі можуть спричиняти підвищений рівень стресу, тривоги, емоційного виснаження та психологічної напруги;

5) потреба у психологічній підтримці та безпеці. Для молоді важливими є підтримка з боку родини, друзів, освітнього середовища та суспільства загалом. Наявність соціальної підтримки сприяє формуванню стресостійкості та резильєнтності;

6) розвиток критичного мислення та автономності. Молоді люди прагнуть самостійно приймати рішення, аналізувати інформацію та відстоювати власну позицію. Водночас велика кількість інформації може ускладнювати процес формування стабільних переконань.

7) переорієнтація системи цінностей. В умовах суспільних криз зростає значущість безпеки, свободи, сімейних цінностей, психологічного благополуччя, взаємопідтримки та громадянської відповідальності.

Слід відзначити психологічні особливості віку, які позначаються на розвитку молоді особистості. У цей період відбуваються суттєві зміни в інтелектуальній, емоційній та соціальній сферах, що визначають подальший життєвий шлях людини.

У когнітивному розвитку завершується формування абстрактно-логічного мислення. Юнаки та дівчата набувають здатності мислити гіпотетично, аналізувати складні життєві ситуації, будувати власні судження та аргументовано їх відстоювати. Важливою особливістю стає розвиток критичного мислення та рефлексії, тобто здатності усвідомлювати власні думки, емоції та поведінку. Мислення набуває більшої системності й орієнтації на майбутнє [15; 22].

Емоційна сфера поступово стабілізується порівняно з підлітковим віком, однак залишається досить чутливою. Посилюється значущість оцінки з боку оточення, особливо однолітків. Характерними є глибші переживання міжособистісних

стосунків, перші серйозні романтичні почуття, а також прагнення до емоційної саморегуляції. Водночас можливі внутрішні суперечності, тривожність і невпевненість, що пов'язані з вибором життєвого шляху та професійним самовизначенням.

Центральним новоутворенням цього віку є формування ідентичності. Юнаки та дівчата активно шукають відповіді на запитання «Хто я?» та «Яким я хочу бути?». Відбувається становлення системи цінностей, життєвих орієнтирів і моральних принципів. Зростає прагнення до автономії, самостійності та відповідальності за власні рішення. Самооцінка в цей період ще може бути нестійкою, але поступово набуває більш реалістичного характеру.

Соціальний розвиток характеризується розширенням кола спілкування та зростанням ролі однолітків. Дружні та романтичні стосунки стають особливо значущими. Водночас відбувається поступове психологічне відокремлення від батьківської сім'ї та формування власної позиції у взаємодії з дорослими. Важливим напрямом розвитку є набуття соціальної відповідальності та підготовка до виконання дорослих ролей [4].

Окреме місце займає професійне самовизначення. Молодь активно обирає майбутню професію, оцінює власні здібності, інтереси та можливості. Цей процес часто супроводжується сумнівами, страхом помилки та потребою у підтримці.

Отже, старший юнацький вік є важливим етапом формування зрілої особистості. Саме в цей період закладаються основи світогляду, життєвих цінностей, професійного шляху та здатності до самостійного життя.

Особливості студентського віку пов'язані з певними труднощами, з якими їм доводиться стикатися.

Сучасна молодь в Україні стикається з численними труднощами, зумовленими умовами воєнного стану, що суттєво впливають на всі сфери її життя – психологічну, соціальну, освітню та професійну. Війна створює ситуацію хронічної невизначеності, яка стає фоном повсякденного існування молодих людей, формуючи підвищений рівень стресу, тривожності та емоційного напруження. Значна частина молоді переживає страх за власне життя та безпеку близьких, що

нерідко призводить до розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу, емоційного виснаження, порушень сну та зниження загального психологічного благополуччя. Постійне перебування в умовах загрози обстрілів, втрат і новин про бойові дії формує відчуття нестабільності та втрати контролю над майбутнім.

Окремо варто відзначити соціальні труднощі, які проявляються у руйнуванні звичних соціальних зв'язків. Молоді люди змушені адаптуватися до нових умов життя через вимушене переміщення, зміну місця проживання, навчального закладу або навіть країни. Це часто супроводжується складнощами інтеграції в нові соціальні середовища, відчуттям ізоляції та самотності. Втрата стабільного кола спілкування, друзів і підтримки негативно впливає на формування соціальної ідентичності та почуття належності до спільноти.

У сфері освіти також спостерігаються значні виклики. Війна порушила стабільність освітнього процесу, спричинила часті перерви в навчанні, перехід на дистанційні форми та нерівний доступ до якісної освіти. Це, у свою чергу, знижує навчальну мотивацію, ускладнює концентрацію уваги та впливає на академічну успішність студентів і школярів. Частина молоді змушена поєднувати навчання з роботою через погіршення матеріального становища сімей [26].

Економічні труднощі проявляються у фінансовій нестабільності, обмежених можливостях працевлаштування та зростанні відповідальності за матеріальне забезпечення себе і родини. Це змушує багатьох молодих людей швидше дорослішати та брати на себе невластиві вікові ролі.

Крім того, війна має глибокий вплив на ціннісно-сміслову сферу особистості. Молодь змушена переосмислювати життєві цілі, професійні плани та уявлення про майбутнє. Формується підвищена екзистенційна напруга, пов'язана з невизначеністю перспектив і необхідністю швидкої адаптації до змінних умов життя.

Таким чином, війна виступає потужним стресогенним фактором, який комплексно впливає на розвиток сучасної молоді, вимагаючи від неї високого рівня психологічної стійкості, адаптивності та здатності до подолання життєвих труднощів.

В умовах війни психологічні особливості сучасної молоді набувають особливої актуальності. Молоді люди нерідко стикаються з переживанням втрат, невизначеністю майбутнього, вимушеною адаптацією до нових умов життя. Водночас саме молодь демонструє високий потенціал до відновлення, активної соціальної позиції, волонтерської діяльності та розвитку резильєнтності.

1.3. Чинники формування та розвитку життєстійкості молоді

Формування та розвиток резильєнтності молоді є складним багатofакторним процесом, який залежить від індивідуальних особливостей особистості, соціального середовища, життєвого досвіду та умов, у яких перебуває молода людина. Резильєнтність проявляється у здатності адаптуватися до труднощів, долати стресові ситуації, зберігати психологічну рівновагу та продовжувати особистісний розвиток навіть в умовах кризових подій.

До основних чинників формування та розвитку резильєнтності молоді належать:

1. Індивідуально-психологічні чинники, а саме особистісні характеристики молодої людини: адекватна самооцінка, упевненість у власних можливостях, емоційна стабільність, оптимізм, самоконтроль та здатність до рефлексії. Особи з високим рівнем внутрішньої мотивації та розвиненими навичками саморегуляції легше адаптуються до несприятливих обставин і ефективніше долають життєві труднощі.

2. Емоційно-вольові чинники, які визначають здатність керувати власними емоціями, витримувати психоемоційне навантаження та контролювати поведінку у стресових ситуаціях. Розвиток емоційного інтелекту, стресостійкості, витривалості та навичок конструктивного подолання труднощів сприяє зміцненню резильєнтності молоді.

3. Соціальна підтримка, одним із ключових чинників якої є підтримка з боку сім'ї, друзів, однолітків, педагогів та значущого соціального оточення. Наявність довірливих стосунків, почуття безпеки та приналежності до соціальної групи

допомагають молодій людині ефективніше переживати кризові події та знижують негативний вплив стресу.

4. Сімейне середовище визначає сприятливу атмосферу в сім'ї, емоційну підтримку батьків, стабільність родинних взаємин та позитивні моделі поведінки, які є важливими умовами розвитку психологічної стійкості. У сім'ї формуються базові механізми реагування на труднощі, життєві цінності та способи подолання стресу.

5. Освітнє середовище та заклади освіти також впливають на розвиток резильєнтності молоді. Позитивний психологічний клімат, підтримка викладачів, можливості для самореалізації, розвитку комунікативних навичок і критичного мислення сприяють формуванню впевненості та адаптивності.

6. Життєвий досвід та подолання труднощів, оскільки переживання складних життєвих ситуацій може стати важливим ресурсом особистісного зростання. Успішний досвід подолання труднощів формує відчуття компетентності, підвищує впевненість у власних силах та сприяє розвитку адаптаційних механізмів.

7. Соціокультурні та суспільні чинники, оскільки на рівень резильєнтності впливають суспільні умови, культурні цінності, економічна стабільність, рівень безпеки та соціальні виклики. В умовах війни, соціальної нестабільності чи криз особливого значення набувають згуртованість суспільства, національна ідентичність, волонтерська активність та відчуття спільної мети.

8. Духовно-ціннісні чинники є важливим джерелом внутрішньої стійкості, це можуть бути життєві цінності, моральні переконання, віра, наявність сенсу життя та цілей. Усвідомлення власної значущості та перспектив майбутнього допомагає молоді зберігати психологічну рівновагу навіть у складних обставинах.

Кіреєва З. О. (2022) розглядає чинниками формування та розвитку резильєнтності будь-які ресурси й умови, які виконують для особистості підтримувальну функцію. Дослідниця також наголошує на значущій ролі віку у становленні резильєнтності: зі збільшенням віку кількість факторів, що її визначають, зростає. Зокрема, у людей після 40 років рівень резильєнтності

залежить не лише від позитивних очікувань, а й від таких змінних, як стан здоров'я, ступінь визначеності життєвої ситуації та самопочуття близьких (Кіреєва, 2022).

У сучасних наукових підходах до вивчення резильєнтності виокремлюють низку її типів, кожен із яких відображає різні аспекти адаптаційних можливостей людини. Фізична резильєнтність визначається здатністю організму витримувати навантаження, протистояти захворюванням і травмам та відновлюватися після виснаження, повертаючись до стану рівноваги. Психологічна резильєнтність характеризується умінням зберігати внутрішню стабільність, ефективно адаптуватися до змін і невизначеності, залишаючись емоційно врівноваженим у складних обставинах. Емоційна резильєнтність передбачає усвідомлення власних емоційних станів і здатність керувати ними в умовах стресу, що сприяє підтриманню самоконтролю та збереженню позитивного емоційного фону навіть у кризових ситуаціях. Соціальна резильєнтність стосується вже не індивідуального, а колективного рівня та відображає здатність спільнот спільно долати труднощі, відновлювати згуртованість і знаходити рішення, які враховують потреби як окремих членів, так і групи загалом (Пирожков та ін., 2021). Дослідження Дж. Родін (2014) свідчать, що соціальна резильєнтність посилюється в періоди інтенсивного дистресу та наявності безпосередньої загрози, тоді як у ситуаціях зниженої небезпеки її рівень, як правило, зменшується.

Отже, резильєнтність молоді формується під впливом комплексу внутрішніх та зовнішніх чинників. Її розвиток залежить не лише від особистісних ресурсів людини, а й від рівня соціальної підтримки, сімейного та освітнього середовища, а також суспільних умов. У сучасних умовах війни та соціальної нестабільності розвиток резильєнтності молоді набуває особливого значення, оскільки сприяє збереженню психічного здоров'я, адаптації та ефективному функціонуванню особистості.

Сучасні підходи відходять від трактування резильєнтності як вродженої стабільної риси, натомість підкреслюючи її динамічність і пластичність. У центрі уваги перебуває роль контекстуальних чинників та можливостей психологічного втручання, спрямованого на розвиток резильєнтності. У такому розумінні вона

постає не як фіксована характеристика, а як процес, що постійно змінюється під впливом внутрішніх і зовнішніх умов. Важливими детермінантами виступають соціальна підтримка, копінг-стратегії та когнітивна оцінка ситуацій, які зменшують негативний вплив стресових подій і сприяють адаптивному функціонуванню особистості [45].

Дослідники також застерігають від спрощеного розуміння резильєнтності як лінійного або сталого явища у сфері психічного здоров'я, а також від її зведення до чинника, що лише підтримує базовий рівень благополуччя. Натомість точніше розглядати її як здатність людини підтримувати психічне благополуччя та відновлюватися після пережитих труднощів. Такий процес адаптації зумовлюється взаємодією індивідуальних характеристик, сімейного середовища та соціальних ресурсів. Резильєнтність проявляється у здатності ефективно долати труднощі, зберігати емоційну рівновагу та знаходити внутрішні й зовнішні ресурси для подолання кризових ситуацій. У контексті саморегуляції вона включає стресостійкість, когнітивну гнучкість і здатність до відновлення після невдач, що є важливим для розуміння психологічного благополуччя на індивідуальному й соціальному рівнях (Хамініч, 2016) [38].

У свою чергу, Чиханцова (2021) визначає життєстійкість як багатокomпонентне утворення, що забезпечує адаптацію до складних життєвих обставин через інтеграцію смислових орієнтацій, психофізіологічних властивостей і соціальних чинників. Серед її ключових функцій дослідниця виокремлює саморегуляцію, готовність до змін та здатність діяти в умовах невизначеності, зберігаючи відчуття контролю та усвідомлення власних цілей. Особливо наголошується на тому, що життєстійкість передбачає не лише витримування труднощів, а й використання кризових подій як ресурсу особистісного зростання. Вона активує широкий спектр психологічних ресурсів, забезпечує стабільність функціонування, внутрішню рівновагу та сприяє самовизначенню і самореалізації, що підвищує рівень психологічного благополуччя.

Загалом резильєнтність як здатність до відновлення після стресових подій є складним багатовимірним явищем, що формується внаслідок взаємодії генетичних,

психологічних, соціальних та екологічних факторів. Розуміння цієї взаємодії є ключовим для пояснення механізмів резильєнтності та розробки ефективних програм підтримки психічного здоров'я в умовах несприятливих обставин. При цьому індивідуальні відмінності суттєво визначають способи подолання труднощів, що підкреслює необхідність персоналізованого підходу до розвитку резильєнтності.

З цього приводу важливими є результати теоретико-методологічного аналізу, проведеного Г. Лазосом, резильєнтність розглядається як біо-психо-соціальне явище, що включає особистісний, міжособистісний і суспільний досвід та є природним підсумком різних процесів розвитку людини впродовж певного часу. Дослідник підкреслює, що резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після впливу несприятливих умов і, залежно від наукового контексту, може трактуватися як характеристика особистості, притаманна конкретній людині, або як динамічний процес, що сприяє формуванню та розвитку посттравматичного зростання особистості [21].

1.4. Вплив соціального середовища на резильєнтність молоді

Соціальне середовище відіграє важливу роль у формуванні та розвитку резильєнтності молоді, оскільки саме в процесі взаємодії з оточенням особистість набуває досвіду подолання труднощів, формує систему цінностей, способи реагування на стресові ситуації та навички соціальної адаптації. Резильєнтність молодої людини значною мірою залежить від наявності підтримувального середовища, яке сприяє відчуттю безпеки, емоційної стабільності та впевненості у власних можливостях.

Одним із ключових чинників соціального середовища є сім'я. Саме сімейні взаємини створюють основу для формування емоційної стійкості, самооцінки та довіри до світу. Позитивний емоційний клімат у сім'ї, підтримка батьків, відкритість у спілкуванні, турбота та прийняття сприяють розвитку у молоді здатності конструктивно долати життєві труднощі. Натомість конфлікти, емоційне

відчуження, насильство чи нестабільність у сімейному середовищі можуть знижувати рівень резильєнтності та підвищувати вразливість до стресу.

Важливий вплив на формування резильєнтності має освітнє середовище. Заклади освіти виступають не лише простором отримання знань, а й важливим осередком соціалізації молоді. Підтримка з боку педагогів, позитивні взаємини з однолітками, атмосфера довіри та психологічної безпеки сприяють розвитку впевненості, самостійності та здатності адаптуватися до змін. Освітнє середовище також формує навички комунікації, співпраці та вирішення конфліктів, які є важливими складовими резильєнтності [25].

Значущим чинником виступає група однолітків. У молодіжному віці соціальні контакти та приналежність до певної групи набувають особливого значення. Підтримка друзів, можливість отримати емоційне розуміння та прийняття допомагають молоді легше переживати кризові ситуації та стресові події. Водночас негативний вплив однолітків, булінг, соціальна ізоляція чи відчуття неприйняття можуть негативно позначатися на психологічному стані молодої людини та послаблювати її адаптаційні ресурси.

Суттєвий вплив на резильєнтність молоді мають також соціально-економічні умови життя. Матеріальна нестабільність, безробіття, обмежений доступ до освіти чи медичних послуг можуть підвищувати рівень тривожності та психологічного напруження. Разом із тим сприятливі соціальні умови, можливість самореалізації, доступ до ресурсів та підтримки сприяють розвитку впевненості у майбутньому й формуванню адаптивних стратегій поведінки [26].

В умовах війни вплив соціального середовища на резильєнтність молоді набуває особливої актуальності. Постійний стрес, небезпека, вимушене переміщення, втрата звичних соціальних зв'язків та переживання травматичних подій можуть негативно впливати на психоемоційний стан молодих людей. У таких умовах особливого значення набувають соціальна підтримка, згуртованість громади, волонтерська діяльність, підтримка з боку близьких та можливість збереження соціальних контактів. Саме підтримувальне соціальне середовище

допомагає молоді адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психологічну рівновагу та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Таким чином, соціальне середовище є одним із провідних чинників розвитку резильєнтності молоді. Позитивні соціальні взаємини, підтримка з боку сім'ї, друзів, освітнього середовища та суспільства загалом сприяють формуванню стійкості до стресу, розвитку адаптивних механізмів та збереженню психічного здоров'я молодій людині навіть у складних життєвих умовах.

Висновки до розділу I

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення резильєнтності особистості, визначено її сутність, структуру, основні трактування та чинники формування в контексті сучасних психологічних досліджень. Узагальнення наукових джерел свідчить, що резильєнтність є складним, багатовимірним і динамічним феноменом, який відображає здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових, кризових і травматичних ситуацій, зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після впливу несприятливих обставин.

Встановлено, що в сучасній психологічній науці не існує єдиного підходу до визначення резильєнтності. Вона розглядається як властивість особистості, як процес адаптації та подолання труднощів, а також як механізм позитивного пристосування до складних життєвих умов. Найбільш продуктивним у сучасних дослідженнях є інтегративний підхід, який поєднує особистісні, когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, що забезпечують цілісне розуміння даного феномена.

У розділі також проаналізовано психологічні особливості сучасної молоді, яка функціонує в умовах соціальної нестабільності, цифровізації та воєнних подій. Виявлено, що для молодих людей характерними є підвищена адаптивність, прагнення до самореалізації, цифрова соціалізація, водночас підвищена тривожність, емоційна нестабільність та потреба у соціальній підтримці. Особливості юнацького віку, зокрема формування ідентичності, професійне

самовизначення та становлення ціннісної системи, суттєво впливають на розвиток резильєнтності.

Окрему увагу приділено чинникам формування та розвитку резильєнтності молоді. Встановлено, що її рівень визначається взаємодією індивідуально-психологічних, емоційно-вольових, соціальних, сімейних, освітніх, соціокультурних та духовно-ціннісних чинників. Важливу роль відіграє соціальне середовище, яке може як посилювати, так і послаблювати здатність особистості до адаптації. Умови війни значно актуалізують значення соціальної підтримки, згуртованості та наявності ресурсного оточення.

Таким чином, теоретичний аналіз засвідчив, що резильєнтність є ключовим психологічним ресурсом сучасної молоді, який забезпечує її здатність протистояти стресовим впливам, адаптуватися до змін і зберігати психічне благополуччя. Водночас вона формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників та має динамічний характер, що відкриває перспективи для її цілеспрямованого розвитку через психолого-педагогічні засоби.

РОЗДІЛ II. РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження резильєнтності сучасної молоді було спрямоване на виявлення рівня розвитку життєстійкості, особливостей емоційного реагування та здатності молодих людей адаптуватися до стресових і кризових ситуацій. Актуальність такого дослідження зумовлена сучасними соціальними викликами, пов'язаними з нестабільністю суспільства, воєнними подіями, інформаційним перевантаженням та змінами у системі міжособистісних відносин, які значно впливають на психологічний стан молоді.

Дослідження проводилося у декілька етапів. На першому етапі було визначено методологічні основи дослідження з проблеми резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості особистості. На другому етапі визначено психодіагностичний інструментарій, сформовано вибірку досліджуваних та організовано проведення емпіричного дослідження. Третій етап передбачав аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, формулювання висновків і практичних рекомендацій.

У дослідженні брали участь молоді люди віком від 18 до 20 років. Загальна кількість респондентів становила 60 осіб, з них 30 дівчат і 30 хлопців. До вибірки увійшли студенти закладів вищої освіти, оскільки саме студентська молодь є соціально активною групою, яка перебуває у процесі професійного та особистісного становлення і водночас часто стикається зі значними психологічними навантаженнями.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних методів, серед яких:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел;
- методи: психодіагностичне тестування;

- методи математичної статистики для обробки отриманих результатів.

Основним психодіагностичним інструментарієм дослідження стали такі методики:

1. Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC) – застосовувалася для визначення загального рівня психологічної резильєнтності особистості, здатності до адаптації та подолання труднощів. Методика дозволяє оцінити рівень стресостійкості, впевненості у власних силах та здатності відновлюватися після кризових ситуацій (Додаток А).

2. Опитувальник «Антивітальність і життєстійкість» (О.А. Сагалакової, Д.В. Труєвцева) спрямований на вивчення критеріїв антивітальних переживань, соціально-психологічних чинників, що їх спричинюють, а також параметрів життєстійкості особистості (Додаток Б).

Даний опитувальник дозволяє дослідити комплекс важливих факторів особистості. До основних двох критеріїв діагностики належать: антивітальність та життєстійкість.

Показниками антивітальності є: антивітальні думки та дії; антивітальні переживання; страх негативної оцінки; мікросоціальний конфлікт; самотність, недовіра; шкідливі звички; тривожні румінації; схильність до асоціальної поведінки.

Ознаками життєстійкості є: соціально-психологічна підтримка; функціональна сім'я; задоволеність життям; прагнення до успіху; саморегуляція/планування; позитивний образ майбутнього.

3. Методика діагностики форм агресивних реакцій особистості у фруструючих ситуаціях (адаптована методика А. Басса та А. Дарки) – застосовувалася для дослідження особливостей емоційного реагування молоді в ситуаціях психологічного напруження та фрустрації. Методика дозволяє виявити рівень фізичної агресії, вербальної агресії, негативізму, образливості та інших реакцій, що можуть впливати на здатність особистості до конструктивного подолання труднощів (Додаток В).

4. Методика визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге – використовувалася для оцінювання рівня психологічного навантаження та адаптаційних можливостей молодих людей (додаток Д).

Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки. Участь респондентів була добровільною, а отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді. Досліджуваним гарантувалися конфіденційність та анонімність отриманої інформації.

Для статистичної обробки результатів застосовувалися методи кількісного та якісного аналізу. Зокрема, обчислювалися середні значення показників, відсоткове співвідношення результатів, а також здійснювався порівняльний аналіз отриманих даних. Це дозволило виявити особливості розвитку резильєнтності сучасної молоді та встановити взаємозв'язок між рівнем життєстійкості, стресостійкості й особливостями емоційного реагування особистості.

Отримані результати емпіричного дослідження стали основою для подальшого аналізу психологічних умов розвитку резильєнтності молоді та розробки практичних рекомендацій щодо підвищення рівня життєстійкості в сучасних умовах.

2.2. Аналіз рівня резильєнтності сучасної молоді

За результатами проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що більшість сучасної молоді демонструє середній рівень резильєнтності, що свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів та здатності долати життєві труднощі. Водночас частина респондентів виявила низький рівень психологічної стійкості, що проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності та труднощах у подоланні стресових ситуацій. Високий рівень резильєнтності був характерний для меншої частини досліджуваних, які продемонстрували здатність швидко адаптуватися до змін, зберігати емоційну рівновагу та конструктивно вирішувати проблемні ситуації.

За результатами опитувальника стресостійкості Коннора-Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) вдалося оцінити психологічну

резилієнтність, тобто здатності людини успішно справлятися зі стресом, труднощами та травматичними подіями.

На основі сумарного балу резилієнтності було визначено рівневу структуру стресостійкості. Високий рівень резилієнтності виявлено у 31% респондентів. Ця група характеризується розвиненими адаптивними навичками, здатністю ефективно долати труднощі, відновлюватися після стресових подій та зберігати продуктивність у складних умовах (рис. 2.1).

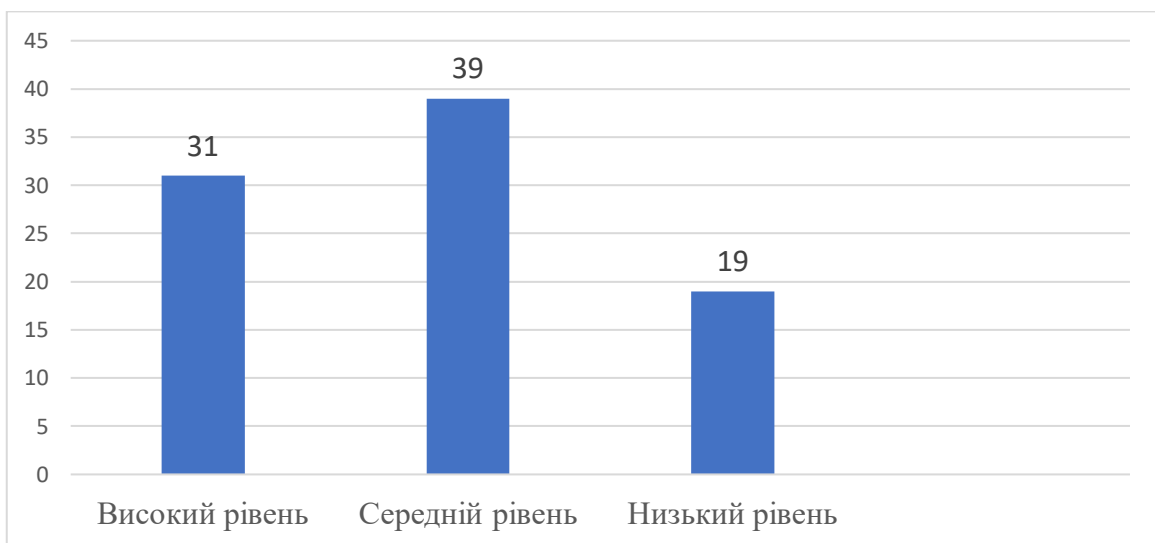


Рис. 2.1. Результати дослідження рівнів резильєнтності студентів

Досліджувані з даним рівнем резильєнтності характеризуються: здатністю адаптуватися до змін, впоратися з труднощами, мають почуття гумору, добре відновлюються після стресу, негативні переживання не вибивають з колії надовго, залишаються рішучими, навіть коли обставини дуже важкі.

Середній рівень спостерігається у 39% учасників. Такі респонденти демонструють достатні, але нестабільні механізми подолання, що можуть знижуватися за умов тривалого або інтенсивного стресу.

Низький рівень стресостійкості мають 19% опитаних. Цей показник відображає труднощі в адаптації, підвищену емоційну чутливість, знижену здатність контролювати реакції на стрес та потребу у додатковій психологічній підтримці. Люди з низьким рівнем резильєнтності характеризуються: складністю адаптуватися до змін, коли щось не виходить,

здаються, не можуть зосередитися та діяти, коли відчувають труднощі, негативні переживання вибивають з колії надовго, не можуть швидко приймати рішення в складних ситуаціях.

Молоді люди з високими показниками характеризувалися впевненістю у власних силах, оптимістичністю та здатністю до ефективного подолання труднощів. Натомість респонденти з низькими показниками частіше демонстрували невпевненість, емоційну виснаженість та схильність до уникнення складних ситуацій.

Опитувальник «Антивітальність і життєстійкість» (О.А. Сагалакової, Д.В. Труєвцева) дозволяє дослідити комплекс важливих факторів особистості. До основних двох критеріїв діагностики належать: антивітальність та життєстійкість.

Таблиця 2.1

**Зведені дані за результатами діагностики за опитувальником
«Антивітальність і життєстійкість» (О.А. Сагалакової, Д.В. Труєвцева)**

№ з/п	Назва шкали	Чоловіки			Жінки		
		Н.р.	С.р.	В.р.	Н.р.	С.р.	В.р.
	Рівні розвитку						
1	Антивітальність: Антивітальні думки та дії	7 (11,2%)	15 (24%)	8(12,8%)	4(6,4%)	17 (27,2%)	9 (14,4%)
2	Антивітальні переживання	9 (14,4%)	17 (27,2%)	4(6,4%)	7 (11,2%)	15 (24%)	8 (12,8%)
3	Страх негативної оцінки	9 (14,4%)	16 (25,6%)	5 (8%)	7(11,2%)	8 (12,8%)	11(17,6%)
4	Мікросоціальний конфлікт	8 (12,8%)	13 (20,8%)	9 (14,4%)	6 (9,6%)	11(17,6%))	13 (20,8%)
5	Самотність, недовіра	12 (19,2%)	10 (16%)	8 (12,8%)	9 (14,4%)	15 (24%)	6 (9,6%)
6	Шкідливі звички	5 (8%)	13 (20,8%)	12 (19,2%)	6 (9,6%)	12 (19,2%)	12 (19,2%)
7	Тривожні румінації	8 (12,8%)	13 (20,8%)	9 (14,4%)	7 (11,2%)	12 (19,2%)	11 (17,6%)

№ з/п	Назва шкали	Чоловіки			Жінки		
		Н.р.	С.р.	В.р.	Н.р.	С.р.	В.р.
	Рівні розвитку						
8	Схильність до асоціальної поведінки	7 (11,2%)	13 (0%)	10 (16%)	8 (12,8%)	10 (16%)	12 (19,2%)
9	Життєстійкість: Соціально-психологічна підтримка	9 (14,4%)	13 (20,8%)	8(12,8%)	7 (11,2%)	11 (17,6%)	12 (19,2%)
10	Функціональна сім'я	6 (9,6%)	13 (20,8%)	11 (17,6%)	5 (8%)	16 (25,6%)	9 (14,4%)
11	Задоволеність життям	8 (12,8%)	9 (14,4%)	13 (20,8%)	9 (14,4%)	10 (16%)	11(17,6%)
12	Прагнення до успіху	6 (9,6%)	16 (25,6%)	8(12,8%)	8 (12,8%)	12 (19,2%)	10 (16%)
13	Саморегуляція, планування	8 (12,8%)	13 (20,8%)	7 (11,2%)	11 (17,6%)	12 (19,2%)	7 (11,2%)
14	Позитивний образ майбутнього	8 (12,8%)	12 (100%)	10 (100%)	13 (20,8%)	11 (17,6%)	12 (19,2%)

Аналіз результатів за критерієм антивітальності, отриманих за Опитувальником «Антивітальність і життєстійкість», свідчить про наявність у сучасної молоді різного рівня вираженості деструктивних переживань, поведінкових тенденцій та емоційних труднощів. Отримані дані дозволяють простежити певні гендерні особливості прояву антивітальних тенденцій серед чоловіків і жінок.

Представимо кількісні результати показників антивітальності та життєстійкості за рівнями (рис. 2.2-2.6).

Особливу увагу привертають результати за шкалою «Страх негативної оцінки». Серед жінок високий рівень становить 17,6%, тоді як серед чоловіків – лише 8%. Це свідчить про більшу залежність жінок від соціального схвалення та чутливість до критики оточення. У чоловіків переважає середній рівень (25,6%), що вказує на помірний рівень переживань щодо оцінки з боку інших людей.

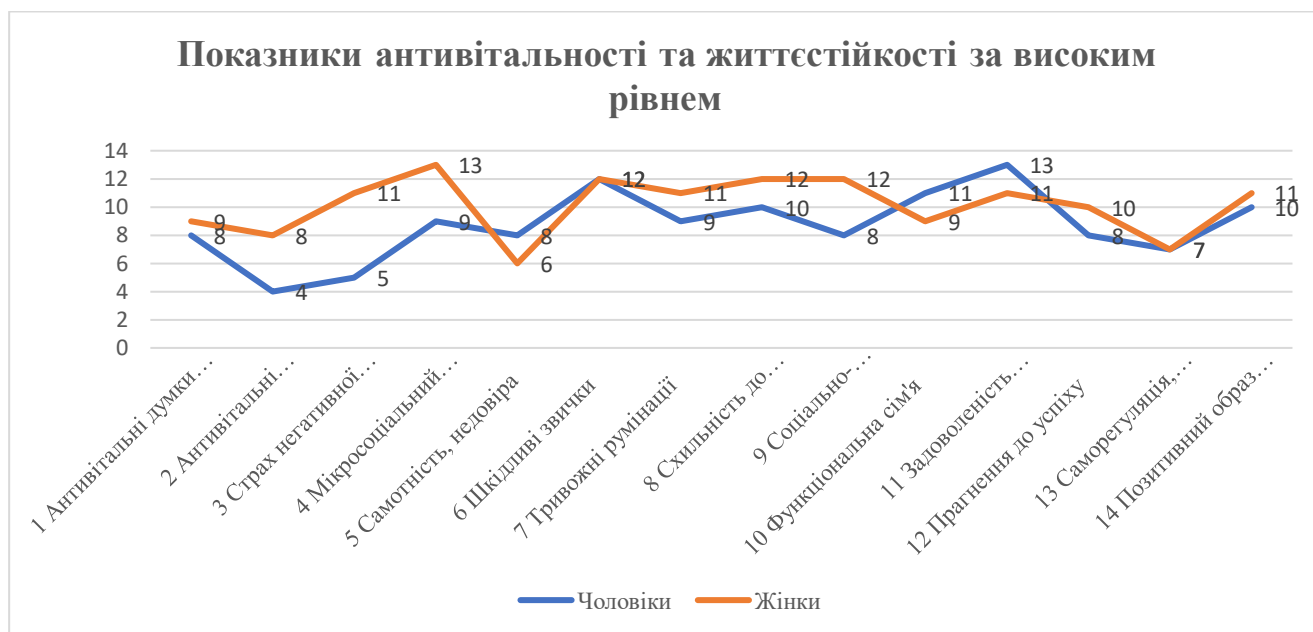


Рис. 2.2. Показники антивітальності та життєстійкості за високим рівнем

За шкалою «Мікросоціальний конфлікт» високий рівень також частіше спостерігається у жінок (20,8%), ніж у чоловіків (14,4%). Отримані результати можуть свідчити про більшу емоційну напруженість у міжособистісних стосунках серед жінок, наявність труднощів у взаємодії з близьким соціальним оточенням та підвищену конфліктність у процесі спілкування.

Дані за шкалою «Самотність, недовіра» демонструють дещо іншу тенденцію. Високий рівень частіше спостерігається у чоловіків (12,8%), ніж у жінок (9,6%). Крім того, у чоловіків виявлено й вищий показник низького рівня (19,2%). Це може свідчити про поляризацію проявів: частина чоловіків характеризується відкритістю та довірою до інших, тоді як інша частина має виражене почуття ізольованості та емоційного відчуження.

За шкалою «Шкідливі звички» високий рівень є однаковим у чоловіків і жінок – по 19,2%. Це свідчить про однакову схильність представників обох статей до використання неадаптивних способів подолання стресу та психоемоційного напруження. Водночас серед чоловіків дещо вищий показник середнього рівня (20,8%), що може свідчити про більшу поширеність ризикованих поведінкових тенденцій.

Результати за шкалою «Тривожні румінації» показують, що високий рівень частіше виявлений у жінок (17,6%), ніж у чоловіків (14,4%). Це свідчить про схильність жінок до надмірного обдумування негативних подій, переживання тривоги та емоційного зациклення на проблемах. У чоловіків переважає середній рівень (20,8%), що вказує на помірний рівень тривожності та внутрішнього напруження.

За шкалою «Схильність до асоціальної поведінки» високі показники виявлено у значної частини як чоловіків (16%), так і жінок (19,2%). Це може свідчити про наявність тенденцій до протестної поведінки, порушення соціальних норм або труднощів у соціальній адаптації. Водночас у жінок ці показники є дещо вищими, що може бути пов'язано з накопиченням емоційного напруження та несприятливими соціально-психологічними умовами.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що у більшості респондентів переважає середній рівень прояву антивітальних тенденцій, що вказує на наявність окремих психологічних труднощів, однак без критичних проявів дезадаптації.



Рис. 2.3. Показники антивітальності та життєстійкості за середнім рівнем

Разом із тим у жінок частіше спостерігаються високі показники за шкалами, пов'язаними з емоційними переживаннями, тривожністю та страхом соціальної оцінки, тоді як у чоловіків більш вираженими є прояви самотності та недовіри. Отримані результати підкреслюють необхідність психологічної підтримки молоді, розвитку навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та конструктивних способів подолання життєвих труднощів.

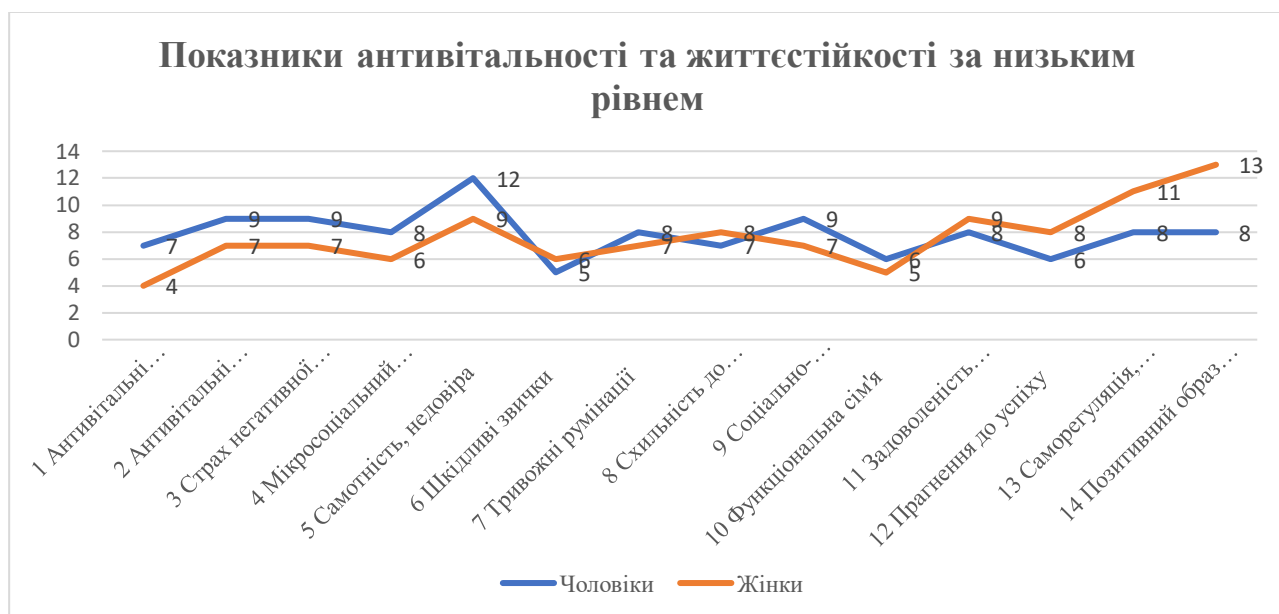


Рис. 2.4. Показники антивітальності та життєстійкості за низьким рівнем

У хлопців найвищі показники низького рівня спостерігаються за шкалою «Самотність, недовіра» – 12 осіб (19,2%). Також відносно високі значення виявлено за показниками «Антивітальні переживання», «Страх негативної оцінки» та «Соціально-психологічна підтримка» – по 9 (14,4%) осіб. Це може свідчити про наявність у частини хлопців труднощів у сфері емоційного самопочуття, соціальної взаємодії та відчуття підтримки.

У дівчат найвищий показник низького рівня зафіксовано за шкалою «Позитивний образ майбутнього» – 13 осіб (20,8%), а також за шкалами «Саморегуляція, планування» – 11 осіб (17,6%) і «Самотність, недовіра», «Задоволеність життям» – по 9 осіб (14,4%). Це свідчить про те, що в частини дівчат можуть проявлятися труднощі з баченням майбутнього, плануванням, саморегуляцією та загальною задоволеністю життям.

Загалом у хлопців більш вираженими є низькі показники, пов'язані з самотністю, недовірою, антивітальними переживаннями та страхом негативної оцінки. У дівчат помітніше проявляються низькі показники у сфері життєстійкості, зокрема щодо позитивного образу майбутнього, саморегуляції та задоволеності життям. Це дає підстави зробити висновок, що хлопці частіше демонструють емоційно-комунікативні труднощі, тоді як у дівчат більш помітними є труднощі, пов'язані з життєвими перспективами та внутрішніми ресурсами подолання складних ситуацій.

За шкалою «Антивітальні думки та дії» переважають середні показники як у чоловіків (24%), так і у жінок (27,2%). Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних періодично переживає негативні думки, пов'язані з безнадійністю, емоційним виснаженням чи зниженням життєвої активності. Водночас високий рівень частіше виявлений у жінок (14,4%), ніж у чоловіків (12,8%), що може вказувати на більшу емоційну чутливість та схильність жінок до внутрішніх переживань.

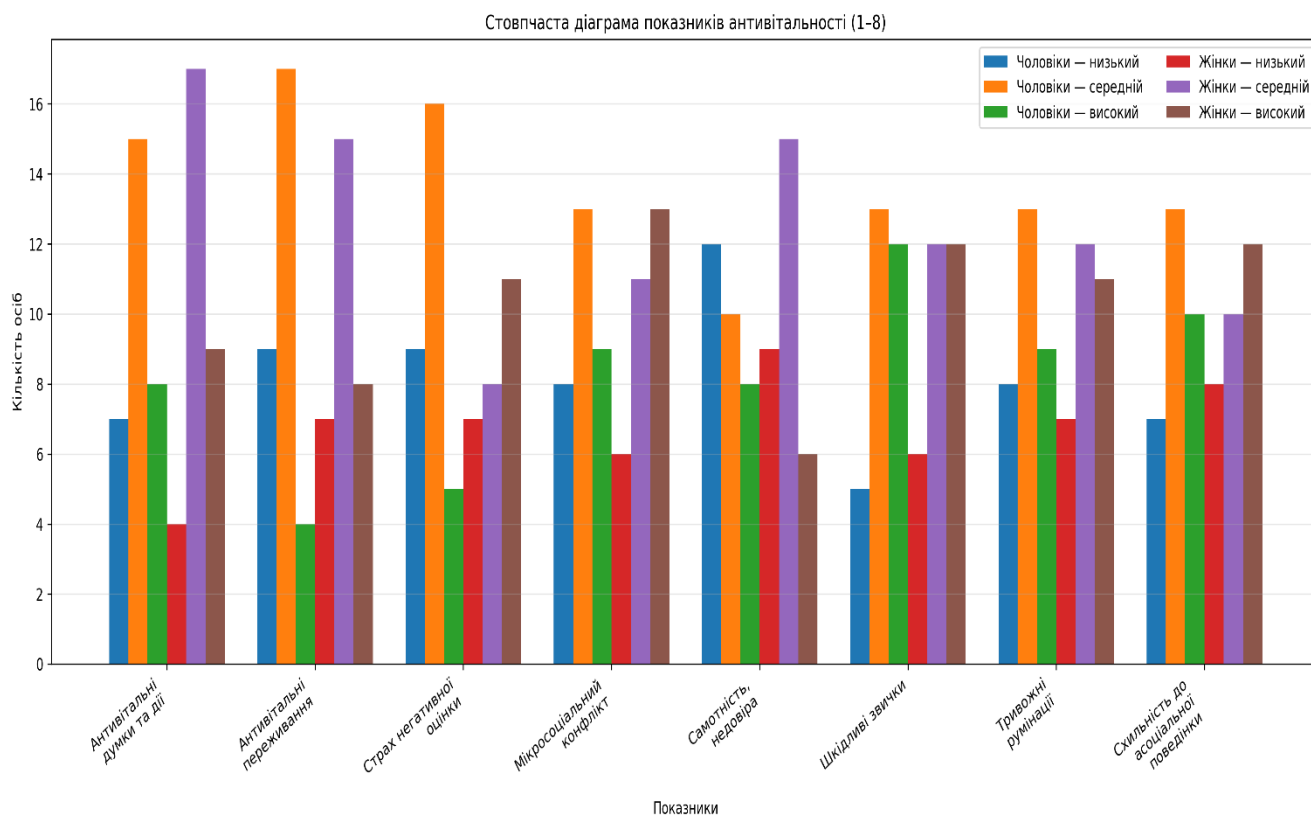


Рис. 2.5. Зведені результати за шкалою антивітальність

Результати за шкалою «Антивітальні переживання» показують, що середній рівень також є домінуючим у двох групах: 27,2% у чоловіків та 24% у жінок. Проте високий рівень значно частіше спостерігається у жінок (12,8%) порівняно з чоловіками (6,4%). Це може свідчити про більш інтенсивне переживання негативних емоційних станів серед жінок, таких як пригніченість, емоційна нестабільність або внутрішнє напруження.

Щодо життєстійкості, то у хлопців за шкалою «Соціально-психологічна підтримка» переважає середній рівень – 13 осіб (20,8%), що вказує на наявність помірного рівня підтримки з боку оточення. За шкалою «Функціональна сім'я» високий рівень мають 11 осіб (17,6%), що свідчить про позитивне сприйняття сімейних взаємин значною частиною респондентів.

За показником «Задоволеність життям» у хлопців переважає високий рівень – 13 осіб (20,8%), що характеризує достатній рівень позитивного ставлення до власного життя та перспектив. Також у більшості хлопців спостерігається середній рівень «Прагнення до успіху» – 16 осіб (25,6%), що свідчить про наявність мотивації до досягнення цілей.

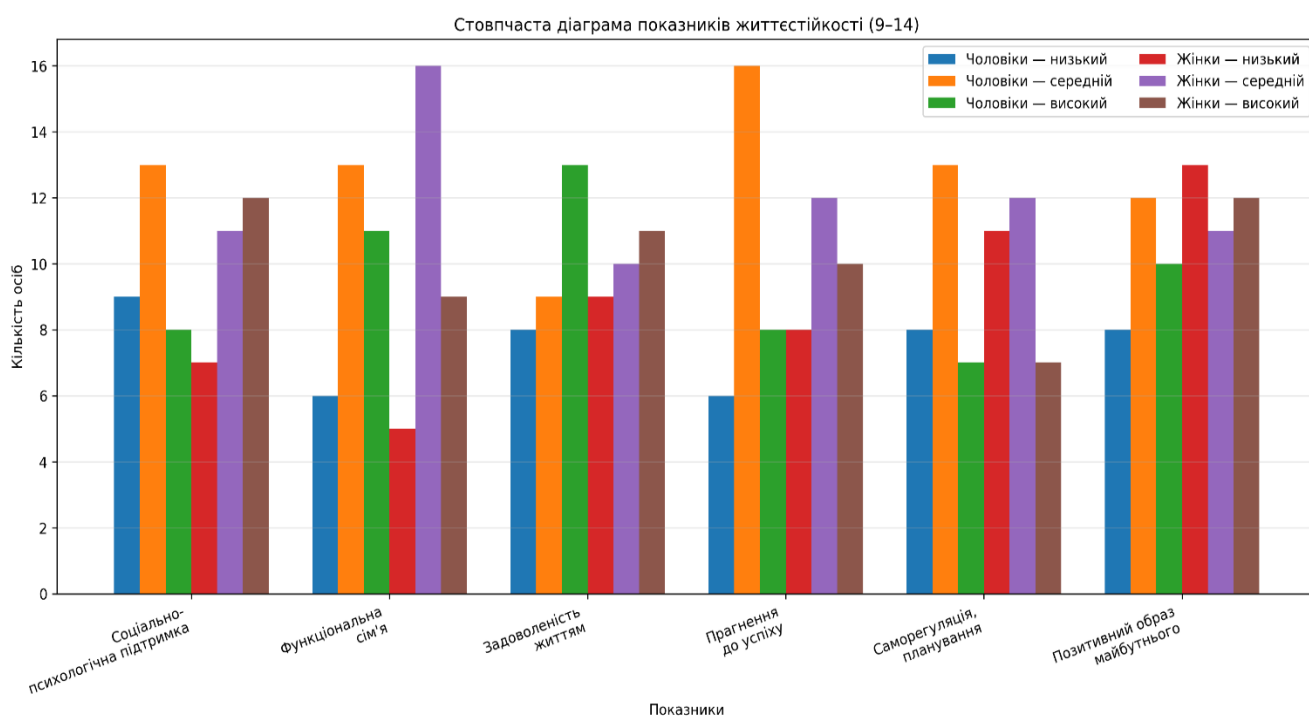


Рис. 2.6. Зведені результати за шкалою життєстійкості

У дівчат також переважає середній рівень за більшістю шкал. За шкалою «Антивітальні думки та дії» середній рівень мають 17 осіб (27,2%), а високий – 9 осіб (14,4%). Це може свідчити про більшу емоційну чутливість дівчат та схильність до переживання негативних емоційних станів.

За шкалою «Антивітальні переживання» середній рівень мають 15 осіб (24%), а високий – 8 осіб (12,8%). Це свідчить про те, що частина дівчат переживає внутрішню емоційну напругу та труднощі психологічної адаптації.

За показником «Страх негативної оцінки» у дівчат високий рівень виявлено у 11 осіб (17,6%), що є вищим показником порівняно з хлопцями. Це може свідчити про більшу залежність дівчат від соціального схвалення та думки оточення.

Водночас за шкалою «Мікросоціальний конфлікт» високий рівень мають 13 дівчат (20,8%), що може вказувати на частіші труднощі у міжособистісних взаєминах та переживання конфліктних ситуацій.

За шкалою «Самотність, недовіра» у дівчат переважає середній рівень – 15 осіб (24%), тоді як високий рівень мають лише 6 осіб (9,6%). Це свідчить про те, що більшість дівчат загалом зберігає соціальні контакти та довірливі взаємини.

Результати за шкалою «Тривожні румінації» демонструють, що високий рівень мають 11 дівчат (17,6%), що може свідчити про схильність до надмірного обдумування проблем та переживань.

Щодо життєстійкості, у дівчат за шкалою «Соціально-психологічна підтримка» високий рівень мають 12 осіб (19,2%), що свідчить про важливу роль підтримки з боку близьких людей. За шкалою «Функціональна сім'я» середній рівень мають 16 осіб (25,6%), що вказує на відносно сприятливий сімейний клімат.

За показником «Задоволеність життям» у дівчат переважають середній (16%) та високий (17,6%) рівні, що свідчить про достатній рівень позитивного сприйняття власного життя. Також у дівчат переважає середній рівень «Прагнення до успіху» – 12 осіб (19,2%), що характеризує наявність мотивації до самореалізації.

За шкалами «Саморегуляція, планування» та «Позитивний образ майбутнього» у дівчат частіше спостерігається високий рівень (по 19,2%), що

свідчить про кращу здатність до планування власного життя, оптимістичного бачення майбутнього та психологічної адаптації.

Згідно з результатами методики діагностики форм агресивних реакцій А. Басса та А. Дарки, у значної частини молоді спостерігався середній рівень вербальної агресії та подразливості. Це може бути наслідком підвищеного емоційного напруження, пов'язаного з нестабільною соціальною ситуацією, високим рівнем стресу та інформаційним перевантаженням. Водночас високі показники фізичної агресії були виявлені лише у незначній кількості респондентів.

У більшості досліджуваних переважали соціально прийнятні форми реагування на фрустрацію.

За результатами таблиці видно, що за більшістю шкал методики Басса–Дарки у досліджуваних переважає середній рівень прояву агресивності. Найвищі показники високого рівня спостерігаються за шкалами вербальної агресії – 33,3% та роздратування – 31,7%. Це може свідчити про схильність частини респондентів до емоційної напруженості, різких висловлювань, імпульсивних реакцій у конфліктних ситуаціях (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати діагностики форм агресивних реакцій А. Басса та А. Дарки, %

№з/п	Діагностичні шкали	Високий	Середній	Низький
1	Фізична агресія	25,0	46,7	28,8
2	Непряма агресія	25,0	43,3	31,7
3	Роздратування	31,7	45	23,3
4	Негативізм	23,3	41,7	35
5	Образа	25,0	48,3	26
6	Підозрілість	28,3	46,7	25
7	Вербальна агресія	33,3	45,0	21,7
8	Почуття провини	26,7	43,3	30

Найбільший відсоток низького рівня виявлено за шкалою негативізму – 35,0%, що може вказувати на відносно невисоку схильність більшості досліджуваних до опозиційної поведінки, протесту або відкритого протистояння

соціальним нормам. Загалом отримані результати свідчать про помірний рівень агресивних проявів у вибірці з окремими підвищеними показниками емоційно-вербальної агресивності.

Аналіз отриманих результатів показав наявність певних гендерних відмінностей у проявах агресивних реакцій.

У групі хлопців вищі показники були зафіксовані за шкалами фізичної агресії, вербальної агресії та негативізму. Це свідчить про схильність до відкритого прояву агресивних реакцій, використання словесних форм конфліктної поведінки та опозиційного стилю взаємодії. Середній показник фізичної агресії у хлопців становив 7,2 бала, тоді як у дівчат – 5,1 бала. За шкалою вербальної агресії хлопці отримали в середньому 8,0 бала, а дівчата – 6,4 бала.

У групі дівчат більш вираженими виявилися такі форми агресивних реакцій, як образа, почуття провини та підозрілість. Це може свідчити про тенденцію до внутрішнього переживання негативних емоцій, підвищеної емоційної чутливості та схильності до самоаналізу. Середній показник почуття провини у дівчат становив 7,5 бала, тоді як у хлопців – 5,8 бала.

За шкалою непрямой агресії значних відмінностей між групами не виявлено: середній показник у дівчат становив 5,9 бала, у хлопців – 6,1 бала. Це свідчить про приблизно однаковий рівень використання непрямих способів вираження агресії серед респондентів обох статей.

Показники індексу агресивності засвідчили помірний рівень агресивних тенденцій у більшості досліджуваних. Водночас індекс ворожості був дещо вищим у дівчат, що може бути пов'язано з більшою емоційною вразливістю та схильністю до внутрішніх переживань.

Отже, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що хлопці частіше демонструють відкриті форми агресії, тоді як дівчата схильні до внутрішніх переживань, образливості та почуття провини. Отримані дані підтверджують наявність гендерних особливостей прояву агресивних реакцій особистості у фруструючих ситуаціях.

Результати методики визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге засвідчили, що значна частина молоді перебуває у стані помірного психологічного напруження. Значна частина респондентів (40%) мала середній рівень стресового навантаження, що свідчить про ризик емоційного виснаження за умови тривалого впливу стресових факторів. Частина досліджуваних (30%) продемонструвала високий рівень стресового навантаження, що може негативно впливати на психоемоційний стан, ефективність діяльності та міжособистісні стосунки (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Результати методики визначення рівня
стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге**

№ з/п	Рівень стресостійкості та соціальної адаптації	Кількість досліджуваних	% досліджуваних
1	Високий рівень	18	30%
2	Середній рівень	24	40%
3	Низький рівень	12	20%
4	Дуже низький рівень	6	10%

Загалом результати дослідження підтвердили, що резильєнтність сучасної молоді формується під впливом як внутрішніх особистісних ресурсів, так і зовнішніх соціальних умов. Встановлено, що вищий рівень життєстійкості пов'язаний із кращою емоційною саморегуляцією, нижчим рівнем агресивних реакцій та більшою здатністю до соціальної адаптації. Отримані дані свідчать про необхідність розробки та впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток резильєнтності, стресостійкості та навичок конструктивного подолання труднощів у молодіжному середовищі.

2.3. Дослідження взаємозв'язку резильєнтності з психологічними характеристиками особистості

Значна увага приділяється вивченню взаємозв'язку резильєнтності з різними психологічними характеристиками особистості. Це зумовлено тим, що здатність людини ефективно долати труднощі та адаптуватися до стресових обставин залежить не лише від зовнішніх умов, а й від індивідуально-психологічних особливостей.

Наукові дослідження свідчать, що резильєнтність тісно пов'язана з емоційною стабільністю, самооцінкою, рівнем тривожності, мотивацією, комунікативними здібностями та особливостями саморегуляції особистості. Особи з високим рівнем резильєнтності зазвичай характеризуються оптимістичністю, впевненістю у власних силах, здатністю контролювати емоційні реакції та конструктивно реагувати на труднощі. Вони легше адаптуються до змін, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя та мають більш розвинені навички подолання стресу.

Дослідники зазначають, що важливим компонентом резильєнтності є емоційна саморегуляція. Здатність усвідомлювати та контролювати власні емоції сприяє зниженню рівня тривожності та агресивності, а також допомагає особистості підтримувати внутрішню рівновагу у кризових ситуаціях. Люди з високим рівнем емоційної стійкості частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, тоді як особи з низьким рівнем резильєнтності можуть уникати труднощів або реагувати імпульсивно.

У численних дослідженнях встановлено взаємозв'язок між резильєнтністю та самооцінкою особистості. Адекватна позитивна самооцінка сприяє формуванню впевненості у власних можливостях, підвищує рівень мотивації та допомагає людині ефективніше долати життєві труднощі. Натомість низька самооцінка часто супроводжується невпевненістю, страхом невдачі та зниженням адаптаційних можливостей.

Важливу роль у розвитку резильєнтності відіграють і комунікативні характеристики особистості. Соціальна підтримка, здатність встановлювати

довірливі міжособистісні стосунки та ефективно взаємодіяти з оточенням є одним із ключових ресурсів психологічної стійкості. Молоді люди, які мають розвинені комунікативні навички та підтримку з боку сім'ї, друзів чи соціального оточення, легше долають стресові ситуації та швидше відновлюються після негативних подій.

Окремі наукові праці присвячені дослідженню зв'язку резильєнтності з рівнем агресивності та особливостями реагування у фруструючих ситуаціях. Встановлено, що високий рівень резильєнтності зазвичай супроводжується нижчими показниками деструктивної агресії та кращою здатністю до емоційного контролю. Особи з розвинутою життєстійкістю частіше використовують конструктивні способи подолання конфліктів і менш схильні до імпульсивних поведінкових реакцій.

Особливо актуальним є дослідження резильєнтності сучасної молоді в умовах соціальної нестабільності та воєнних подій. Підвищений рівень стресу, невизначеність майбутнього та емоційне напруження можуть негативно впливати на психологічний стан молодих людей. Саме тому розвиток резильєнтності розглядається як важлива умова збереження психічного здоров'я, формування стресостійкості та успішної соціальної адаптації особистості.

Проведено кореляційний аналіз показників антивітальності та життєстійкості. У процесі аналізу враховувалося співвідношення рівнів антивітальності та життєстійкості серед чоловіків і жінок.

Для визначення взаємозв'язку між показниками антивітальності та життєстійкості було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який обчислюється за формулою:

$$r_s = 1 - 6\sum d_i^2 / n(n^2 - 1)$$

де: r_s – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена; d_i – різниця між рангами двох показників для кожного досліджуваного; $\sum d_i^2$ – сума квадратів різниць між рангами; n – кількість досліджуваних.

Цей коефіцієнт дає змогу визначити силу та напрям зв'язку між двома змінними, представленими у вигляді рангів. Значення коефіцієнта може коливатися від -1 до $+1$. Додатне значення свідчить про прямий зв'язок, від'ємне — про

обернений зв'язок, а значення, близьке до нуля, вказує на відсутність або слабкість кореляційного зв'язку.

Таблиця 2.4

Таблиця результатів кореляційного аналізу показників антивітальності та життєстійкості

Показник антивітальності	Показник життєстійкості	Характер зв'язку	Значення коефіцієнта Спірмена, r _s	Інтерпретація
Антивітальні думки та дії	Соціально-психологічна підтримка	Обернений	-0,52	Зі зростанням соціальної підтримки зменшується вираженість антивітальних думок і дій
Антивітальні переживання	Функціональна сім'я	Обернений	-0,48	Вища функціональність сім'ї пов'язана зі зниженням антивітальних переживань
Страх негативної оцінки	Саморегуляція та планування	Обернений	-0,43	Розвинена саморегуляція сприяє зменшенню страху негативної оцінки
Мікросоціальний конфлікт	Позитивний образ майбутнього	Обернений	-0,46	Зростання конфліктності супроводжується зниженням позитивного бачення майбутнього
Самотність і недовіра	Задоволеність життям	Виражений обернений	-0,58	Чим вищий рівень самотності й недовіри, тим нижчий рівень задоволеності життям
Шкідливі звички	Прагнення до успіху	Слабкий обернений	-0,31	Мотивація до успіху частково знижує ризик формування шкідливих звичок
Тривожні румінації	Саморегуляція та планування	Обернений	-0,44	Вища саморегуляція пов'язана зі зниженням

Показник антивітальності	Показник життєстійкості	Характер зв'язку	Значення коефіцієнта Спірмена, r,	Інтерпретація
				нав'язливих тривожних думок
Схильність до асоціальної поведінки	Соціально- психологічна підтримка	Обернений	-0,50	Достатня соціальна підтримка знижує прояви асоціальної поведінки

Результати якісного кореляційного аналізу свідчать про наявність переважно обернених зв'язків між показниками антивітальності та компонентами життєстійкості. Це означає, що зі зростанням рівня життєстійкості знижуються прояви антивітальних переживань, тривожності, самотності, конфліктності та асоціальної поведінки.

Найбільш вираженими захисними чинниками виступають:

- соціально-психологічна підтримка;
- функціональна сім'я;
- задоволеність життям;
- саморегуляція та планування;
- позитивний образ майбутнього.

Отримані результати підтверджують важливу роль життєстійкості як психологічного ресурсу, що сприяє емоційній стабільності, адаптації та зниженню ризику формування антивітальних тенденцій у сучасної молоді.

Таким чином, аналіз наукових досліджень дозволяє зробити висновок, що резильєнтність має тісний взаємозв'язок із низкою психологічних характеристик особистості, серед яких емоційна стабільність, самооцінка, рівень тривожності, агресивність, комунікативні здібності та навички саморегуляції. Вивчення цих взаємозв'язків є важливим для розробки психологічних програм підтримки молоді та формування ефективних засобів розвитку життєстійкості.

Висновки до розділу II

Проведене емпіричне дослідження дозволило не лише визначити загальний рівень розвитку резильєнтності у студентської молоді, а й простежити її зв'язок із психологічними характеристиками особистості.

Емпіричне дослідження проводилося серед молоді віком 18–20 років. У вибірку увійшли 60 респондентів, серед яких 30 хлопців і 30 дівчат. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона, опитувальник «Антивітальність і життєстійкість», методику діагностики форм агресивних реакцій А. Басса та А. Дарки, а також методику визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге. Застосування цих методів дало змогу комплексно оцінити особливості адаптаційних ресурсів молоді, її емоційне реагування та здатність долати складні життєві обставини.

За результатами шкали резильєнтності Коннора–Девідсона було встановлено, що більшість респондентів має середній рівень резильєнтності. Це свідчить про наявність у молодих людей базових адаптаційних ресурсів, здатності до подолання труднощів і відновлення після стресових ситуацій. Водночас частина досліджуваних продемонструвала низький рівень резильєнтності, що може проявлятися у підвищеній емоційній вразливості, труднощах у прийнятті рішень, зниженій здатності до саморегуляції та потребі у психологічній підтримці. Респонденти з високим рівнем резильєнтності характеризуються більшою впевненістю у власних силах, оптимістичним ставленням до майбутнього, здатністю адаптуватися до змін і конструктивно долати життєві труднощі.

Результати опитувальника «Антивітальність і життєстійкість» засвідчили, що у більшості молодих людей переважає середній рівень прояву антивітальних тенденцій. Це вказує на наявність певних емоційних труднощів, тривожності, внутрішнього напруження та переживань, однак без критично виражених дезадаптивних проявів. Було виявлено певні гендерні відмінності: у дівчат частіше

спостерігаються вищі показники за шкалами, пов'язаними зі страхом негативної оцінки, тривожними румінаціями та мікросоціальними конфліктами, тоді як у хлопців більш помітними є прояви самотності, недовіри та окремих форм зовнішнього емоційного реагування. Це свідчить про різні способи переживання стресу та психологічного напруження представниками різної статі.

Аналіз показників життєстійкості показав, що важливими ресурсами психологічної стійкості молоді є соціально-психологічна підтримка, функціональна сім'я, задоволеність життям, прагнення до успіху, саморегуляція, планування та позитивний образ майбутнього. Наявність цих чинників сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій, зниженню рівня антивітальних переживань та формуванню більш конструктивних способів подолання труднощів. Особливо значущими виявилися підтримка з боку близького оточення, здатність планувати власне життя та позитивне бачення майбутнього.

За результатами методики Басса–Дарки було встановлено, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень прояву агресивних реакцій. Найбільш вираженими виявилися вербальна агресія та роздратування, що може бути наслідком емоційного напруження, стресу та нестабільності соціальної ситуації. Водночас високі показники фізичної агресії виявлено лише у частини респондентів. Гендерний аналіз показав, що хлопці частіше демонструють відкриті форми агресивного реагування, зокрема фізичну та вербальну агресію, тоді як дівчата більш схильні до внутрішнього переживання негативних емоцій, образливості, підозрілості та почуття провини.

Результати методики Холмса і Раге засвідчили, що значна частина молоді перебуває в умовах помірного або високого стресового навантаження. Це свідчить про ризик емоційного виснаження, зниження адаптаційних можливостей та потребу у формуванні навичок стресостійкості. Частина респондентів має низький і дуже низький рівень стресостійкості, що вказує на необхідність психологічного супроводу, профілактичної роботи та розвитку особистісних ресурсів.

Проведений якісний кореляційний аналіз показав наявність переважно обернених зв'язків між показниками антивітальності та компонентами

життєстійкості. Зокрема, зі зростанням соціально-психологічної підтримки, задоволеності життям, функціональності сім'ї, саморегуляції та позитивного образу майбутнього знижується рівень антивітальних думок, тривожних румінацій, самотності, конфліктності та асоціальних тенденцій. Це підтверджує важливу роль життєстійкості як психологічного ресурсу, що забезпечує емоційну стабільність, адаптацію та збереження психічного здоров'я молоді.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили, що резильєнтність сучасної молоді є складним психологічним утворенням, яке формується під впливом внутрішніх особистісних ресурсів і зовнішніх соціальних чинників. Вищий рівень резильєнтності пов'язаний із кращою саморегуляцією, нижчим рівнем антивітальних проявів, помірністю агресивних реакцій, вищою соціальною адаптованістю та наявністю підтримки з боку соціального оточення. Отримані результати доводять необхідність розробки й упровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток життєстійкості, емоційної саморегуляції, стресостійкості, позитивного образу майбутнього та конструктивних способів подолання труднощів у молодіжному середовищі.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

3.1. Методи та засоби розвитку резильєнтності молоді

У сучасній психологічній науці життєстійкість розглядається як важливий особистісний ресурс, що забезпечує стійкість до стресу, здатність до саморегуляції, активне подолання труднощів і підтримання внутрішньої рівноваги. Вона включає такі компоненти, як залученість до життя, контроль над подіями та готовність сприймати труднощі як можливість для розвитку. Розвинена життєстійкість сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки, позитивного мислення, емоційної стабільності та впевненості у власних силах [15].

Особливо актуальним є дослідження психологічних умов розвитку життєстійкості сучасної молоді, оскільки саме визначення чинників, які сприяють її формуванню, дозволяє розробляти ефективні психолого-педагогічні програми підтримки молодих людей. До таких умов належать особливості сімейного виховання, соціальна підтримка, рівень самосвідомості, розвиток емоційного інтелекту, навички саморегуляції, позитивне соціальне середовище та здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій [1; 18; 22].

Отже, актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення психологічних умов розвитку життєстійкості молоді в умовах сучасних суспільних викликів. Дослідження даної проблеми має важливе теоретичне та практичне значення для психології особистості, вікової та практичної психології, а також для створення ефективних програм психологічної підтримки молодого покоління.

Соціальна нестабільність і воєнні події мають значний вплив на психоемоційний стан молоді, підвищуючи ризик виникнення емоційних, когнітивних і поведінкових розладів. У зв'язку з цим особливо актуальним є

впровадження системної психологічної підтримки, розроблення програм розвитку резильєнтності та відновлення емоційної стабільності молодого покоління.

Розвиток резильєнтності є складним багатокомпонентним процесом, який визначається як внутрішніми психологічними ресурсами особистості, так і зовнішніми соціальними чинниками. В умовах війни цей процес реалізується через низку взаємопов'язаних механізмів: психологічну підтримку у формі консультування, кризової терапії, діяльності гарячих ліній та роботи психологів у школах і закладах вищої освіти; освітні програми, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, стресостійкості та навичок подолання тривожності; соціальну підтримку, що передбачає наявність позитивних міжособистісних зв'язків і сприятливого середовища в родині та навчальному колективі; волонтерську діяльність, яка допомагає молоді відчувати власну значущість, контроль над ситуацією та причетність до спільної справи; культурну й духовну ідентичність як джерело внутрішньої сили та національної єдності в умовах суспільної нестабільності; а також вплив засобів масової інформації та соціальних мереж на формування уявлень про війну, безпеку й майбутнє.

Резильєнтність часто розглядають як диспозиційну життєстійкість (Р.Т. Бартон, М. Пінкварт), тобто як внутрішню схильність особистості до стійкості, що виступає її передумовою. Водночас така здатність не завжди реалізується у житті людини без наявності певних умов, зокрема переживання посттравматичного зростання, яке може виступати своєрідним тригером для розвитку резильєнтності.

Одним із найефективніших методів розвитку резильєнтності є психологічний тренінг. Тренінгові програми спрямовані на формування навичок емоційної саморегуляції, розвитку впевненості у собі, ефективної комунікації та конструктивного подолання стресу. У процесі тренінгової роботи молодь навчається розпізнавати власні емоції, контролювати негативні переживання, долати тривожність і знаходити внутрішні ресурси для вирішення проблем. Особливо ефективними є тренінги розвитку життєстійкості, асертивності, стресостійкості та позитивного мислення [31; 40].

Одним із прикладів розвитку резильєнтної життєстійкості є спеціалізовані тренінгові програми. Серед них особливе місце займає одна з найвідоміших у світі програм, ефективність якої підтверджено не лише серед військовослужбовців, а й серед студентів, лікарів, медичного персоналу, а також осіб із хронічними захворюваннями, зокрема пацієнтів паліативних відділень.

Важливим методом розвитку резильєнтності є когнітивно-поведінковий підхід, який допомагає особистості змінювати деструктивні установки та негативні способи мислення. Молоді люди часто схильні до катастрофізації подій, невпевненості у власних силах та песимістичного сприйняття майбутнього. Когнітивно-поведінкові техніки сприяють формуванню більш реалістичного й позитивного бачення ситуацій, розвитку навичок самоконтролю та адаптивної поведінки. До таких технік належать ведення щоденника думок, аналіз емоційних реакцій, формування позитивних установок та розвиток навичок вирішення проблем.

Одним із засобів формування резильєнтності є розвиток емоційного інтелекту. Усвідомлення власних емоцій, уміння керувати ними та розуміти емоційний стан інших людей сприяє підвищенню психологічної стійкості молоді. Для цього використовуються вправи на розвиток емпатії, саморефлексії, навичок емоційної регуляції та конструктивної взаємодії з оточенням. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає молодій людині краще адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати позитивні міжособистісні стосунки.

Ефективним методом розвитку резильєнтності є арттерапія, яка дозволяє виражати внутрішні переживання через творчість. Малювання, музика, казкотерапія, ліплення, фототерапія та інші творчі техніки сприяють зниженню психоемоційного напруження, розвитку самопізнання та емоційного відновлення. Арттерапевтичні методи особливо важливі для молоді, яка переживає наслідки стресу, втрати або психологічної травми, оскільки творчість допомагає безпечно виражати складні почуття та переживання [25; 37].

Важливе значення у розвитку резильєнтності має соціальна підтримка. Наявність підтримуючого середовища, позитивних міжособистісних взаємин і

довірливого спілкування сприяє формуванню відчуття безпеки та впевненості у власних силах. Молодь, яка має підтримку сім'ї, друзів, викладачів або психологів, легше долає труднощі та швидше адаптується до несприятливих умов. Тому важливими засобами розвитку резильєнтності є групові заняття, волонтерська діяльність, участь у молодіжних організаціях та соціальних проєктах.

Одним із сучасних напрямів розвитку резильєнтності є практики майндфулнес та релаксаційні техніки. Медитація, дихальні вправи, м'язова релаксація та техніки усвідомленості допомагають знижувати рівень тривоги, покращують емоційний стан і сприяють розвитку здатності контролювати власні реакції на стрес. Регулярне використання таких практик формує навички саморегуляції та підвищує стійкість до психоемоційних навантажень.

Не менш важливим засобом розвитку резильєнтності є фізична активність і здоровий спосіб життя. Регулярні фізичні вправи позитивно впливають не лише на фізичний стан, а й на психологічне благополуччя особистості. Спорт сприяє зниженню рівня стресу, розвитку витривалості, дисциплінованості та впевненості у собі. Також важливими чинниками підтримання психологічної стійкості є повноцінний сон, збалансоване харчування та дотримання режиму праці й відпочинку.

Отже, розвиток резильєнтності молоді є комплексним процесом, який потребує використання різноманітних психологічних методів і засобів. Поєднання тренінгової роботи, когнітивно-поведінкових технік, розвитку емоційного інтелекту, творчих методів, соціальної підтримки та здорового способу життя сприяє формуванню психологічної стійкості особистості. Розвинена резильєнтність допомагає молоді ефективно адаптуватися до складних життєвих умов, долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу в умовах сучасних викликів.

Ми пропонуємо програму розвитку резильєнтності, яка передбачає 5 занять по 1,5 години.

Перший день присвячений дослідженню вродженої життєстійкості. Учасники ознайомлюються з поняттям стійкості, аналізують способи подолання

стресових ситуацій у дитинстві та юності, а також визначають, які з них залишаються актуальними в дорослому житті. Основна увага зосереджується на особистісних рисах, що допомагали долати труднощі в минулому. Під час дискусій учасники осмислюють значення таких понять, як «сміливість», «совість», «любов», «креативність», змінюючи фокус із пережитої травми на внутрішні ресурси. Також обговорюється, яким чином ці якості сприяють подоланню кризових ситуацій. Важливим елементом є рефлексія над питанням «Хто я?», що спонукає учасників акцентувати увагу на власних позитивних рисах.

Другий день – «Шлях до серця» – спрямований на осмислення життєвих виборів учасників, причин їх прийняття та впливу на подальший життєвий шлях. Значна увага приділяється розвитку навичок самоконтролю емоцій та поведінки, а також аналізу фізіологічних реакцій організму на стрес. Окремо розглядається роль мрії у житті людини як чинника, що стимулює постановку нових цілей і формування бачення майбутнього. Також учасники обговорюють сутність мудрості та шляхи її досягнення. Важливе місце займають техніки релаксації та медитації.

Третій день присвячений формуванню навичок опору. Учасники визначають умови побудови гармонійних взаємин з іншими людьми та шляхи досягнення внутрішньої гармонії із собою. Особливий акцент робиться на готовності до змін і прийнятті життєвих трансформацій.

Четвертий день охоплює тему гармонійних стосунків. Розглядаються деструктивні та конструктивні моделі взаємодії в сімейному та професійному середовищі, а також концепція кризової комунікації. Учасники вчаться розпізнавати та усвідомлювати позитивні й негативні емоції.

П'ятий день завершує тренінг підсумковим обговоренням набутих знань і спільним визначенням характеристик стійкої особистості самими учасниками.

Ще одним прикладом є щоденний тренінг психосоціальної стійкості (Daily Resilience and Activity), розроблений Дж. Брауном. Програма складається з 11 модулів, кожен із яких спрямований на формування окремих навичок резильєнтності. Тривалість курсу становить 13 тижнів, а заняття проводяться по 2–2,5 години. Зміст програми охоплює презентацію навчальних модулів,

акцентування уваги на ключових елементах стійкості як чинника підтримки фізичного та психічного здоров'я, розвиток навичок прийняття неприємних емоцій і негативного досвіду як джерела життєвої мудрості. Також учасники навчаються розпізнавати негативні думки та трансформувати їх у позитивні, розвивають навички самоспостереження, опановують стратегії подолання труднощів, усвідомлюють значення соціальної підтримки та функціонування мережі соціальних зв'язків. Окремі модулі присвячені життєвим цінностям і пріоритетам, технікам релаксації та плануванню майбутнього.

З метою розвитку резильєнтності молоді в умовах соціальної нестабільності та збройного конфлікту варто використовувати комплекс засобів, що сприяють формуванню й зміцненню цієї важливої психологічної якості. Зокрема, психотренінги, орієнтовані на розвиток емоційної саморегуляції, стресостійкості, позитивного мислення та навичок самопідтримки; когнітивно-поведінкові методики, спрямовані на корекцію неадаптивних переконань і моделей реагування на стресові ситуації; техніки майндфулнес та арттерапії, які сприяють зниженню рівня тривожності, розвитку самопізнання та підтриманню внутрішньої рівноваги; освітні програми з елементами психогігієни, розвитку емоційного інтелекту та навичок самодопомоги; а також соціальні інтервенції, спрямовані на створення безпечного й підтримувального середовища в освітніх і професійних закладах.

Тренінги особистісного розвитку та стресостійкості мають бути орієнтовані на формування навичок емоційної регуляції, позитивного мислення та адаптивних копінг-стратегій. Вони проводяться у форматі інтерактивних занять. У практичній роботі практики використовують тренінгові програми «Я вмію справлятися», «Сили в мені», «Стрес-контроль». Під час індивідуального психологічного консультування застосовуються когнітивно-поведінкові техніки, майндфулнес-практики, логотерапія та арттерапія. Для самостійного опанування технік саморегуляції учасникам було рекомендовано платформу «Ти як?» (UNICEF) [31; 35], а також мобільні застосунки «Mindly», «Calm» і «Headspace».

В.Б. Синякова, Ю.О. Бохонкова, Б.О. Мінін у межах формування резильєнтності молоді запропонували спеціальну програму, розраховану на 8

тижнів. Програма передбачала проведення одного заняття щотижня тривалістю 90 хвилин та включала 8 тематичних модулів.

Модуль 1 «Вступ до резильєнтності» був спрямований на ознайомлення учасників із сутністю поняття резильєнтності, особливостями психіки молоді в умовах стресу та чинниками, що впливають на розвиток психологічної стійкості.

Модуль 2 «Самопізнання і рефлексія» охоплював вивчення типів особистості, усвідомлення власних цінностей і сильних сторін, а також ведення щоденника самоспостережень.

У межах Модуля 3 «Емоційна грамотність» учасники навчалися розпізнавати й виражати емоції, опановували способи управління емоційними станами та практики емоційної регуляції.

Модуль 4 «Подолання стресу» містив інформацію про природу стресу та його наслідки, ознайомлення з адаптивними й неадаптивними копінг-стратегіями, а також практики релаксації та майндфулнес.

Модуль 5 «Соціальна підтримка і комунікація» був спрямований на розвиток навичок ефективного спілкування, формування підтримки в групі та засвоєння способів конструктивного вирішення конфліктів.

У Модулі 6 «Критичне мислення і прийняття рішень» увага приділялася аналізу інформації, прийняттю виважених рішень, розв'язанню життєвих дилем і формуванню стратегій адаптації до змін.

Модуль 7 «Мотивація та цілепокладання» передбачав визначення особистих цілей, опанування інструментів планування та подолання прокрастинації.

Завершальний Модуль 8 «Підсумок і самооцінка прогресу» включав рефлексію, розроблення плану подальшого особистісного розвитку, а також сертифікацію або інші форми визнання участі у програмі.

Ефективність програми має оцінюватися за допомогою вхідного та вихідного анкетування учасників. Додатково було організовано онлайн-супровід у форматі телеграм-каналу, де публікувалися рекомендації, мотиваційні матеріали, відео та інший корисний контент.

3.2. Роль психологічної підтримки у формуванні стресостійкості

Психологічна підтримка є системою заходів, спрямованих на допомогу людині у подоланні емоційних труднощів, переживань і кризових ситуацій. Вона може надаватися як професійними психологами, так і найближчим соціальним оточенням – сім'єю, друзями, педагогами чи однолітками. Її головна мета полягає у створенні безпечного середовища, в якому людина може відкрито висловлювати свої емоції, отримувати розуміння, прийняття та підтримку.

Однією з основних функцій психологічної підтримки є зниження рівня емоційного напруження. У стресових ситуаціях людина часто переживає тривогу, страх, розгубленість або безсилля. Наявність підтримки допомагає зменшити інтенсивність негативних переживань, сприяє стабілізації емоційного стану та формуванню відчуття безпеки. Коли особистість усвідомлює, що вона не залишається наодинці зі своїми труднощами, підвищується її здатність протистояти стресовим чинникам.

Важливу роль у розвитку стресостійкості відіграє соціальна підтримка. Позитивні взаємини з близькими людьми сприяють формуванню впевненості у власних силах, підвищують самооцінку та допомагають людині відчувати емоційну захищеність. Підтримка з боку оточення допомагає швидше відновлюватися після психотравматичних подій, знижує ризик розвитку депресивних станів і емоційного виснаження. Особливо важливою соціальна підтримка є для молоді, яка перебуває на етапі формування особистості та є більш вразливою до впливу стресу [41].

Психологічна підтримка також сприяє розвитку навичок ефективного подолання стресу. У процесі консультування або психотерапії людина навчається розпізнавати власні емоції, контролювати емоційні реакції, змінювати деструктивні установки та формувати позитивне мислення. Значну увагу приділяють розвитку копінг-стратегій – способів поведінки, які допомагають адаптуватися до складних життєвих ситуацій. До таких стратегій належать уміння

шукати підтримку, аналізувати проблему, приймати рішення та зберігати внутрішній контроль над ситуацією [12].

Особливе значення психологічна підтримка має в умовах війни та соціальних криз. Сучасна молодь часто стикається з переживаннями втрати, невизначеності майбутнього, постійною тривогою та інформаційним перевантаженням. У таких умовах підтримка допомагає не лише знизити рівень стресу, але й сприяє формуванню резильєнтності – здатності адаптуватися до складних обставин і відновлювати психологічні ресурси після пережитих труднощів. Саме тому сьогодні особливої уваги потребує розвиток програм психологічної допомоги, тренінгів стресостійкості та психоосвітніх заходів для молоді.

Не менш важливою є роль психологічної підтримки у профілактиці негативних наслідків стресу. Хронічне емоційне напруження може призводити до психосоматичних захворювань, емоційного вигорання, тривожних і депресивних розладів. Своєчасна підтримка дозволяє попередити погіршення психічного стану, сприяє збереженню психологічного благополуччя та формуванню здорових способів реагування на труднощі.

Крім того, психологічна підтримка сприяє розвитку особистісних ресурсів людини. Вона допомагає формувати оптимізм, упевненість у собі, відповідальність, здатність до саморефлексії та саморегуляції. Особи, які мають достатній рівень підтримки, зазвичай краще адаптуються до змін, легше долають життєві кризи та демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Отже, психологічна підтримка є важливим чинником формування стресостійкості особистості. Вона допомагає людині ефективно долати труднощі, підтримує емоційну рівновагу, сприяє розвитку адаптаційних можливостей і зміцненню внутрішніх ресурсів. У сучасних умовах зростання кількості стресових ситуацій роль психологічної підтримки значно посилюється, а забезпечення доступу до психологічної допомоги стає необхідною умовою збереження психічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості.

3.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня резильєнтності молоді

У сучасних умовах суспільних змін, воєнних подій, інформаційного перевантаження та соціальної нестабільності проблема розвитку резильєнтності молоді набуває особливої актуальності. Молоді люди часто стикаються з емоційним виснаженням, невизначеністю майбутнього, труднощами професійного самовизначення та міжособистісних взаємин. Саме тому важливим завданням психології є формування в молоді здатності ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до змін та зберігати психологічне благополуччя. Підвищення рівня резильєнтності можливе за умови комплексного підходу, який охоплює особистісну, емоційну, соціальну та поведінкову сфери [6; 15; 20].

Насамперед важливим напрямом розвитку резильєнтності є формування навичок емоційної саморегуляції. Молодь повинна вміти усвідомлювати власні емоції, розпізнавати джерела стресу та конструктивно реагувати на складні життєві обставини. Для цього доцільно використовувати техніки дихальних вправ, релаксації, медитації, а також практики усвідомленості (mindfulness). Регулярне застосування таких методів сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню концентрації уваги та підвищенню здатності контролювати власний емоційний стан.

Важливою рекомендацією є розвиток позитивного мислення та оптимістичного ставлення до життя. Молоді люди мають навчитися сприймати труднощі не лише як загрозу, а і як можливість для особистісного зростання та набуття нового досвіду. Формуванню позитивного світогляду сприяють вправи з переоцінки негативних ситуацій, ведення щоденника вдячності, постановка реалістичних цілей та підтримка внутрішньої мотивації. Оптимізм допомагає людині швидше відновлюватися після невдач і підтримує віру у власні можливості.

Не менш важливим чинником розвитку резильєнтності є формування адекватної самооцінки та впевненості у собі. Молодь повинна усвідомлювати власні сильні сторони, досягнення та особистісні ресурси. Для цього ефективними

є тренінги особистісного розвитку, психологічні консультації, участь у волонтерській діяльності, творчих та соціальних проєктах. Успішний досвід подолання труднощів сприяє підвищенню рівня самоповаги та формує переконання у власній здатності впоратися з життєвими викликами.

Особливу роль у підвищенні резильєнтності молоді відіграє соціальна підтримка. Наявність довірливих стосунків із сім'єю, друзями, педагогами чи психологами створює відчуття безпеки та емоційної захищеності. Молоді люди, які мають підтримку з боку значущого оточення, легше долають кризові ситуації та менш схильні до психологічного виснаження. У зв'язку з цим важливо сприяти розвитку комунікативних навичок, емпатії, уміння звертатися по допомогу та підтримувати інших.

Ефективним засобом формування резильєнтності є розвиток навичок конструктивного подолання стресу та конфліктів. Молодь повинна навчатися аналізувати проблемні ситуації, шукати можливі шляхи їх вирішення та приймати відповідальні рішення. Корисними у цьому напрямі є психологічні тренінги з розвитку копінг-стратегій, навичок критичного мислення та управління конфліктами. Важливо також формувати здатність гнучко адаптуватися до змін та зберігати внутрішню рівновагу в умовах невизначеності.

Значний вплив на психологічну стійкість має дотримання здорового способу життя. Регулярна фізична активність, повноцінний сон, збалансоване харчування та дотримання режиму праці й відпочинку позитивно впливають на емоційний стан людини та підвищують її здатність протистояти стресу. Особливо важливо обмежувати надмірне використання соціальних мереж та уникати інформаційного перевантаження, яке часто стає джерелом тривожності та емоційного виснаження.

Доцільним є також впровадження психологічних програм та тренінгів із розвитку резильєнтності у закладах освіти. Такі програми можуть включати вправи на розвиток емоційного інтелекту, стресостійкості, навичок самопомоги, командної взаємодії та підтримки психічного здоров'я. Освітнє середовище повинно бути безпечним і підтримувальним, сприяти самореалізації молоді та розвитку її особистісного потенціалу.

Отже, підвищення рівня резильєнтності молоді є важливою умовою збереження психічного здоров'я та успішної адаптації до сучасних життєвих викликів. Формування психологічної стійкості потребує комплексної роботи, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції, позитивного мислення, соціальної підтримки, конструктивних копінг-стратегій та здорового способу життя. Реалізація практичних рекомендацій сприятиме гармонійному розвитку особистості молодшої людини, її здатності долати труднощі та ефективно функціонувати в умовах сучасного суспільства.

Висновок до розділу III

У ході дослідження з'ясовано, що розвиток резильєнтності є комплексним і багатокомпонентним процесом, який залежить як від внутрішніх ресурсів особистості, так і від зовнішніх соціально-психологічних умов. Важливими чинниками формування життєстійкості виступають емоційна саморегуляція, позитивне мислення, адекватна самооцінка, соціальна підтримка, розвиток емоційного інтелекту, конструктивні копінг-стратегії та здатність до рефлексії. Значну роль у розвитку психологічної стійкості відіграють безпечне соціальне середовище, підтримка з боку сім'ї, друзів, педагогів і психологів, а також залучення молоді до волонтерської, творчої та соціально активної діяльності.

Було встановлено, що ефективними засобами розвитку резильєнтності є психологічні тренінги, когнітивно-поведінкові методики, арттерапія, майндфулнес-практики, релаксаційні техніки та програми психоедукації. Їх використання сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції, подоланню тривожності, розвитку стресостійкості, гнучкості мислення та здатності конструктивно реагувати на кризові ситуації. Особливої актуальності набувають інтегративні програми психологічної підтримки молоді, спрямовані на зміцнення ментального здоров'я та розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

У процесі аналізу ролі психологічної підтримки було визначено, що вона є важливим чинником формування стресостійкості та психологічного благополуччя молоді. Психологічна підтримка допомагає знизити рівень емоційного напруження,

сприяє стабілізації психоемоційного стану, розвитку адаптивних копінг-стратегій і підвищенню впевненості у власних силах. Особливо важливою вона є в умовах війни та суспільних криз, коли молодь переживає підвищений рівень тривоги, невизначеності та емоційного виснаження.

Реалізація програм психологічної підтримки, психоедукації та розвитку резильєнтності сприятиме зміцненню внутрішніх ресурсів молоді, формуванню здатності долати труднощі та підтримувати психологічну рівновагу в умовах сучасного життя.

РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

4.1. Надання першої допомоги при знепритомненні, шоку, тепловому та сонячному ударах, опіку, обмороженні

Головною причиною знепритомнення є раптова недостатність кровонаповнення мозку під впливом нервово-емоційного збудження, страху, болю, нестачі свіжого повітря тощо.

Ознаки. Звичайно непритомність настає раптово, але інколи перед нею настає блідість, блювання, нудота, слабкість, позіхання, посилене потовиділення. Пульс прискорюється, артеріальний тиск знижується. Під час непритомності пульс уповільнюється до 40-50 ударів на хвилину.

Допомога. Потерпілого необхідно покласти на спину, щоб голова була нижче рівня ніг (на 15-20 см) для поліпшення кровообігу мозку. Потім звільнити шию і груди від одягу, забезпечити доступ свіжого повітря, поплескати по щоках, полити обличчя, груди холодною водою, дати понюхати нашатирний спирт. Коли потерпілий опритомніє, дати йому гарячий чай або каву, 20-30 крапель настоянки валеріани [9].

Якщо потерпілий починає дихати з хрипінням або взагалі не дихає, можливе западання язика. У такому разі вживають заходи для оживлення.

Причиною шоку може стати сильний біль, значна втрата крові, утворення у пошкоджених тканинах шкідливих вірусів, що призводять до виснаження захисних можливостей організму, внаслідок чого виникають порушення кровообігу, дихання, обміну речовин.

Ознаки. Блідість, холодний піт, розширені зіниці, короткочасне знепритомнення, прискорене дихання і пульс, зниження артеріального тиску. За важкого шоку — блювання, спрага, попелясний колір обличчя, посиніння губ, мочок вух, кінчиків пальців, можлива зупинка дихання і кровообігу [5].

Допомога. Необхідно надати першу допомогу, яка відповідає виду поранення (наприклад, зупинити кровотечу, іммобілізувати переломи тощо).

Потерпілого слід зігріти (закутати в ковдру), покласти на спину з дещо опущеною головою.

Якщо немає підозри на пошкодження внутрішніх органів, потерпілому дають гарячий напій. Заходами, що перешкоджають виникненню шоку, є тепло, зменшення болю, пиття рідини.

Тепловий або сонячний удар настає внаслідок тривалого перебування на сонці без захисного одягу, при фізичному навантаженні у нерухомому вологому повітрі.

Ознаки. Легкий ступінь – загальна слабкість, нездужання, запаморочення, нудота, спрага, шкіра обличчя червона, вкрита потом, пульс і дихання прискорені, температура тіла 37,5-38,9°C. Середній ступінь – температура 39-40°C, сильний головний біль, різка м'язова слабкість, миготіння в очах, шум у вухах, серцевий біль, яскраво виявлене почервоніння шкіри, сильне потовиділення, посиніння губ, прискорення пульсу до 120-130 уд./хв., часте і поверхневе дихання. Тяжчі ступені перегрівання кваліфікуються по-різному: якщо температура повітря висока і його вологість підвищена, кажуть про тепловий удар; якщо довго діяли сонячні промені – йдеться про сонячний удар. При цьому температура тіла піднімається вище 40°C, настає знепритомнення, шкіра суха, можуть початися судоми, порушується серцева діяльність, припиняється дихання.

Допомога. Потерпілого необхідно перенести в прохолодне місце, намочити голову і ділянку серця холодною водою, дати прохолодне пиття, піднести до носа ватку, змочену нашатирним спиртом. Якщо різко порушується серцева діяльність, зупиняється дихання, розпочинають штучне дихання.

На виробництві й у побуті часто виникають термічні та хімічні опіки. Термічні опіки з'являються від дотику до розжарених предметів, полум'я, попадання на шкіру гарячої рідини або пари. Хімічні опіки виникають внаслідок дії на дихальні шляхи, шкіру і слизові оболонки концентрованих неорганічних та органічних кислот, лугів, фосфору тощо. При займанні або вибухах хімічних речовин утворюються термохімічні опіки [9].

Ознаки. Залежно від тяжкості розрізняють чотири ступені опіку: 1 – почервоніння шкіри та її набряк; 2 – пухирі, наповнені жовтуватою рідиною; 3 – утворення некрозу шкіри (струпів); 4 – обвуглювання тканин. При великих опіках виникає шок. За глибиною ураження тканин хімічні опіки поділяються на чотири ступені:

- 1 – чітко визначене почервоніння шкіри, легкий набряк;
- 2 – сильний набряк, утворення пухирів різного розміру, форми;
- 3 – потемніння тканин або їх побіління за кілька хвилин, годин; шкіра припухає, виникає різкий біль;
- 4 – глибоке омертвіння не лише шкіри, а й підшкірної жирової клітковини, м'язів, зв'язкового апарату суглобів.

Опіки кислотами дуже глибокі, на місці опіку утворюється сухий струп. При опіках лугами тканини вологі, тому ці опіки переносяться важче, ніж опіки кислотами.

Допомога. Необхідно швидко вивести або винести потерпілого з вогню. При займанні одягу треба негайно його зняти або накинути щось на потерпілого (мішок, тканину), тобто не давати доступу повітря до вогню. Полум'я на одязі можна гасити водою, засипати піском, гасити своїм тілом, качаючись по землі.

При опіках 1 ступеня треба промити уражені ділянки шкіри антисептичними засобами, потім обробити спиртом, одеколоном. До обпечених ділянок не можна доторкатись руками, не можна проколювати пухирі й відривати шматки одягу, що прилипли до місць опіку, не можна накладати мазі, порошки тощо.

Опікову поверхню накривають чистою тканиною. Потерпілого (якщо його морозить) треба зігріти: укрити, дати багато пиття. При знепритомненні дати понюхати ватку, змочену нашатирним спиртом. У разі зупинки дихання треба зробити штучне дихання.

Якщо одяг потерпілого просочився хімічною рідиною, його треба негайно зняти, розрізати чи розірвати на місці події. Потім механічно видаляють речовини, що

потрапили на шкіру, енергійно змиваючи їх струменем води 10-15 хвилин, поки не зникне специфічний запах. При попаданні хімічної речовини у дихальні шляхи необхідно прополоскати горло водним 3 % розчином борної кислоти. Не можна змивати хімічні сполуки, які займаються або вибухають при з'єднанні з водою. Якщо невідомо, яка хімічна речовина викликала опік і немає нейтралізуючого засобу, на місце опіку накладається чиста суха пов'язка і потерпілого негайно направляють до медичного закладу.

Переохолодження настає внаслідок порушення процесів терморегуляції при дії на організм холодового фактору і розладу функцій життєво важливих систем організму. Відмороження виникає тільки за тривалої дії холоду, при дотику тіла до холодного металу на морозі, при контакті зі зрідженим повітрям або сухою вуглекислою, при підвищенні вологості й сильному вітрі за не дуже низької температури повітря (навіть близько 0°C). Сприяє переохолодженню і обмороженню ослаблення організму внаслідок голодування, втоми або хвороби. Найчастіше відморожуються пальці ніг і рук, а також ніс, вуха, щоки.

Ознаки. На початковому етапі потерпілого морозить, прискорюються дихання і пульс, підвищується артеріальний тиск, потім настає переохолодження, рідшає пульс, дихання, знижується температура тіла. Після припинення дихання серце може ще деякий час скорочуватись (від 5 до 45 хв.).

При зниженні температури тіла до 34-32°C затьмарюється свідомість, припиняється довільне дихання, мова потерпілого стає неусвідомленою.

Розрізняють чотири ступені відмороження тканин: 1 – почервоніння і набряк; 2 – утворення пухирів; 3 – омертвіння шкіри і утворення струпів; 4 – омертвіння частин тіла.

Допомога. При легкому ступені переохолодження тіло розігрівають розтиранням, дають випити кілька склянок теплої рідини. При середньому і тяжкому ступенях тіло енергійно розтирають вовняною тканиною до почервоніння шкіри, дають багато гарячого пиття, молоко з цукром. Якщо потерпілий слабо дихає, треба розпочати штучне дихання.

Після зігрівання потерпілого і відновлення життєвих функцій йому дають спокій. Не можна робити розтирання снігом.

Одяг і взуття з відморожених частин тіла знімати треба дуже акуратно, якщо ж зробити це не вдається, потрібно розпороти їх ножем чи розірвати.

Отруєння – це тяжке захворювання, яке сталося внаслідок проникнення до організму різних токсичних речовин. Захворювання починається через 2-3 години, інколи через 20-26 годин.

Ознаки. Це загальне нездужання, нудота, блювання, спазмоподібний біль у животі, пронос, блідість, спрага, підвищення температури тіла до 38–40°C, частий, слабкий пульс, судоми.

Допомога. Потерпілому негайно кілька разів промивають шлунок (примушують випити 1,5-2 л води, а потім викликають блювання подразненням кореня язика) до появи чистої промивної води. Можна дати 8-10 таблеток активованого вугілля). Потім дають міцного чаю, але не їжу.

Якщо після отруєння пройшло 1-2 години і отрута надходить вже зі шлунку до кишечника, то викликати блювання даремно.

В такому випадку необхідно дати потерпілому проносне (2 столові ложки солі на 1 склянку води).

Для зменшення всмоктування отрути слизовою оболонкою шлунково-кишкового тракту потерпілому можна дати 2-3 яєчних білки на 1 л води, розведений крохмаль або молоко.

Щоб запобігти зупинку дихання і кровообіг, протягом кількох годин необхідне постійне спостереження за потерпілим. Причиною отруєння окисом вуглецю є вдихання чадного газу, продуктів горіння, дія диму.

Ознаки. Шкіра яскраво-рожева, запаморочення, шум у вухах, слабкість, нудота, слабкий пульс, судоми, порушення зору, дихання, роботи серця, знепритомнення протягом годин і навіть діб.

Допомога. Забезпечити потерпілому приплив свіжого повітря (якщо є можливість – дати подихати киснем). Звільнити його від одягу, який утруднює дихання, дати понюхати нашатирний спирт. На голову і груди потерпілого покласти

холодний компрес. Якщо потерпілий не втратив свідомості, напоїти гарячим чаєм, кавою. У разі припинення дихання необхідно провести штучне дихання.

При отруєнні алкоголем, наркотичними та токсичними речовинами у потерпілого спостерігаються головний біль, слабкість, нудота, запаморочення або знепритомнення. У тяжких випадках шкіра стає вологою з синюшним відтінком або блідою, розширюються зіниці, можуть бути судоми, порушується серцева діяльність.

Допомога. При наданні першої допомоги потерпілого кладуть так, щоб голова була вище тулуба. Дають понюхати нашатирний спирт, далі треба промити шлунок. Після цього потерпілому дають міцний чай. Якщо сп'янілий знепритомнів, необхідно вжити заходів, щоб запобігти захлинанню блювотними масами. Для цього треба покласти його на бік так, щоб голова була опущена. Велику небезпеку викликає отруєння сурогатами алкоголю (метиловим спиртом, етиленгліколем, дихлоретаном) або підробленими алкогольними напоями, які поширюються через стихійну торгівлю.

4.2. Дії під час пожежі. Евакуація. План евакуації на випадок пожежі

У разі виникнення пожежі дії працівників закладів, установ і організацій, залучених до гасіння пожежі, мають бути спрямовані на створення безпеки людей, і в першу чергу дітей, їх евакуацію та рятування. Кожен працівник закладу, установи і організації, який виявив пожежу чи її ознаки (задимлення, запах горіння або тління різних матеріалів, підвищення температури в приміщенні тощо), зобов'язаний: – негайно повідомити про це за телефоном до пожежної частини (при цьому слід чітко назвати адресу об'єкта, місце виникнення пожежі, а також свою посаду та прізвище); 85 – задіяти систему сповіщення людей про пожежу, розпочати самому і залучити інших осіб до евакуації людей з будівлі до безпечного місця згідно з планом евакуації; – сповістити про пожежу керівника закладу, установи і організації або працівника, що його заміщує; – організувати зустріч пожежних підрозділів, вжити заходів до гасіння пожежі наявними в установі засобами пожежогасіння [9]. Керівник закладу, установи чи організації або працівник, що його заміщує, який прибув на місце пожежі, зобов'язаний: – перевірити, чи повідомлено до пожежної охорони про виникнення пожежі; – здійснювати

керівництво евакуацією людей та гасінням пожежі до прибуття пожежних підрозділів. У разі загрози для Життя людей негайно організувати їх рятування, використовуючи для цього всі наявні сили і засоби; – організувати перевірку наявності всіх учасників навчально-виховного процесу, евакуйованих з будівлі, за списками і журналами обліку навчальних занять; – виділити для зустрічі пожежних підрозділів особу, яка добре знає розміщення під'їзних шляхів та джерел води; – перевірити включення в роботу автоматичної (стаціонарної) системи пожежогасіння; – вилучити з небезпечної зони всіх працівників та інших осіб, не зайнятих евакуацією людей та ліквідацією пожежі; – у разі потреби викликати до місця пожежі медичну допомогу; – припинити всі роботи, не пов'язані з заходами щодо ліквідації пожежі; – організувати відключення мереж електро- і газопостачання, зупинку систем вентиляції та кондиціонування повітря і здійснення інших заходів, які сприяють запобіганню поширення пожежі; – забезпечити безпеку людей, які беруть участь в евакуації та гасінні пожежі, від можливих обвалів конструкцій, дії токсичних продуктів горіння і підвищеної температури, ураження електрострумом тощо; – організувати евакуацію матеріальних цінностей із небезпечної зони, визначити місця їх складування і забезпечити при потребі їх охорону; – інформувати керівника пожежного підрозділу про наявність людей у будівлі. Під час проведення евакуації та гасіння пожежі необхідно: – з урахуванням обстановки, що склалася, визначити найбезпечніші евакуаційні шляхи і виходи до безпечної зони у найкоротший термін; – ліквідувати умови, які сприяють виникненню паніки. З цією метою вчителям, викладачам, вихователям, майстрам та іншим працівникам закладу, установи не можна залишати дітей без нагляду з моменту виявлення пожежі та до її ліквідації; – евакуацію людей слід починати з приміщення, у якому виникла пожежа, і суміжних з ним приміщень, яким загрожує небезпека поширення вогню і 86 продуктів горіння. Дітей молодшого віку і хворих слід евакуювати в першу чергу; – у зимовий час на розсуд осіб, які здійснюють евакуацію, діти старших вікових груп можуть заздалегідь одягтися або взяти теплий одяг з собою, а дітей молодшого віку слід виводити або виносити, загорнувши в ковдри або інші теплі речі; – ретельно перевірити всі приміщення, щоб унеможливити перебування в небезпечній зоні дітей, які сховалися під ліжками, партами, у шафах або інших місцях; – виставляти пости безпеки на входах у будівлі, щоб

унеможливити повернення дітей і працівників до будівлі, де виникла пожежа; – у разі гасіння слід намагатися в першу чергу забезпечити сприятливі умови для безпечної евакуації людей; – утримуватися від відчинення вікон і дверей, а також від розбивання скла, в протилежному разі вогонь і дим поширяться до суміжних приміщень. Залишаючи приміщення або будівлі, що постраждали від пожежі, потрібно зачинити за собою всі двері і вікна. План евакуації на випадок пожежі. Для забезпечення організованого руху людей в умовах вимушеної евакуації розробляють план евакуації людей переважно для громадських будинків. Рекомендується мати такий план і для виробничих будинків з масовим перебуванням людей. Він містить заходи, які забезпечують своєчасне оповіщення про пожежу чи аварію; виведення всіх людей з приміщення найкоротшими та безпечними шляхами; спокій та порядок при русі; порядок та послідовність евакуації майна та гасіння пожежі первинними засобами. План евакуації складається з двох частин – текстової (інструкції) та графічної. В інструкції подаються обов'язки осіб, які здійснюють евакуацію, порядок виконання обов'язків. У графічній частині показані маршрут руху та відповідні пояснення до них. Для складання плану евакуації призначають спеціальну особу чи створюють комісію (для великих об'єктів). До складу комісії входять голова пожежно-технічної комісії, заступник директора (завідувач) з адміністративногосподарської частини та начальник охорони об'єкта або начальник добровільної пожежної дружини. Комісія чи спеціально призначена особа вивчає планування будинку, щоб з'ясувати можливі схеми руху людей при евакуації, а також шляхи для їх рятування. Планування вивчають простим оглядом будинку, а на складних об'єктах - шляхом вивчення проектних матеріалів та розрахунків процесу евакуації. При огляді будинку усувають всі порушення правил стану шляхів евакуації та евакуаційних виходів. Одночасно вивчають наявні акти та приписи протипожежних оглядів, щоб усунути порушення правил пожежної безпеки на шляхах евакуації. При відсутності розрахунку евакуації для театрів комісія робить його сама або запрошує спеціаліста. На основі вивчення планування, 87 проектних та розрахункових матеріалів складають маршрути руху людей з різних приміщень. Виходячи з конкретних маршрутів руху, комісія призначає відповідальних за безпечну евакуацію людей, оповіщення про пожежу та зустріч пожежної команди, а також за евакуацію майна та гасіння пожежі первинними

засобами. При встановленні порядку евакуації майна комісія уточнює місця збереження документації та пожежонебезпечних матеріалів, а також діючі та запасні в'їзди на територію установи, які придатні для проїзду пожежних автомобілів. Керівник затверджує план евакуації і оголошує наказ по установі про вступ його в дію. Потім призначають термін вивчення і практичного опрацювання цього плану зі співробітниками установи. Вивчення плану полягає в загальному ознайомленні з ним, вивченні особами, відповідальними за евакуацію, їх обов'язків, порядку виконання цих обов'язків, практичних навичок на умовній пожежі. План евакуації складається у двох примірниках: один з них вивішують у приміщенні, інший - зберігають у справі. Контроль за вивченням плану евакуації і навчанням персоналу покладається на керівника установи. Для обліку проведених занять та перевірки стану шляхів евакуації корисно завести спеціальний журнал. Практичне відпрацювання плану евакуації проводиться особою, яка призначається адміністрацією установи. Керівник установи зобов'язаний по мірі зміни обставин своєчасно вносити корективи в план евакуації, замінюючи працівників, які звільнилися з установи, новими. При коректуванні плану керівник повинен ознайомити новоприбулих співробітників з їх обов'язками за планом евакуації під розписку. Зміст інструкції до плану евакуації. На початку інструкції вказують особу, яка відповідає за евакуацію людей та майна, його місцезнаходження в умовах можливої пожежі чи аварії та спосіб оголошення початку евакуації. Звичайно рішення про евакуацію приймає керівник об'єкта, а за його відсутності - заступник чи керівник пожежної охорони об'єкта. У випадку прямої загрози рішення про евакуацію приймає будь-яка особа адміністрації об'єкта. Велике значення має спосіб оголошення евакуації. Навіть за наявності системи евакуаційних виходів та шляхів, які відповідають усім вимогам безпеки, відсутність розпорядження та правильного оголошення про початок евакуації можуть призвести до згубних наслідків. Відомі випадки, коли засобами психологічної дії вдавалося зупинити паніку і забезпечити організований вихід людей при пожежах у театрах. Відомі й інші випадки, коли фактично ніякої загрози для життя людей не було, однак вигук «Пожежа!» викликав паніку з людськими жертвами. Як правило, оголошення про евакуацію має робити офіційна особа. У плані евакуації має бути підкреслено, хто оголошує необхідність евакуації і що має бути оголошено. Не слід завжди говорити про правдиву

причину евакуації, краще пояснити її технічною 88 несправністю. При оголошенні про пожежу та організацію руху людей можливе використання радіотрансляційної мережі об'єкта. В інструкції до плану евакуації подаються обов'язки осіб адміністративного персоналу, які забезпечують спокійний та організований рух людей, спосіб оповіщення про пожежу, а також порядок евакуації майна. У плані евакуації вказані дії та обов'язки осіб обслуговуючого персоналу з гасіння пожежі первинними засобами. Особи, які призначені для цієї мети, мають бути добре навчені правилам користування засобами гасіння пожеж, знати місця, де вони знаходяться, і діяти рішуче та швидко. У приміщенні, яке горить, якщо в ньому є газова мережа, необхідно якнайшвидше виключити газ.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукових підходів дозволив визначити, що резильєнтність є складним, багатовимірним і динамічним феноменом, який відображає здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових, кризових і травматичних ситуацій, зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після впливу несприятливих обставин.

Встановлено, що в сучасній психологічній науці не існує єдиного підходу до визначення резильєнтності. Вона розглядається як властивість особистості, як процес адаптації та подолання труднощів, а також як механізм позитивного пристосування до складних життєвих умов. Найбільш продуктивним у сучасних дослідженнях є інтегративний підхід, який поєднує особистісні, когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, що забезпечують цілісне розуміння даного феномена.

Проаналізовано психологічні особливості сучасної молоді, яка функціонує в умовах соціальної нестабільності, цифровізації та воєнних подій. Виявлено, що для молодих людей характерними є підвищена адаптивність, прагнення до самореалізації, цифрова соціалізація, водночас підвищена тривожність, емоційна нестабільність та потреба у соціальній підтримці. Особливості юнацького віку, зокрема формування ідентичності, професійне самовизначення та становлення ціннісної системи, суттєво впливають на розвиток резильєнтності.

Встановлено, що рівень резильєнтності визначається взаємодією індивідуально-психологічних, емоційно-вольових, соціальних, сімейних, освітніх, соціокультурних та духовно-ціннісних чинників. Важливу роль відіграє соціальне середовище, яке може як посилювати, так і послаблювати здатність особистості до адаптації. Умови війни значно актуалізують значення соціальної підтримки, згуртованості та наявності ресурсного оточення.

Проведене емпіричне дослідження дозволило не лише визначити загальний рівень розвитку резильєнтності у студентської молоді, а й простежити її зв'язок із психологічними характеристиками особистості.

За результатами шкали резильєнтності Коннора–Девідсона було встановлено, що більшість респондентів має середній рівень резильєнтності. Це свідчить про наявність у молодих людей базових адаптаційних ресурсів, здатності до подолання труднощів і відновлення після стресових ситуацій. Водночас частина досліджуваних продемонструвала низький рівень резильєнтності, що може проявлятися у підвищеній емоційній вразливості, труднощах у прийнятті рішень, зниженій здатності до саморегуляції та потребі у психологічній підтримці. Респонденти з високим рівнем резильєнтності характеризуються більшою впевненістю у власних силах, оптимістичним ставленням до майбутнього, здатністю адаптуватися до змін і конструктивно долати життєві труднощі.

Результати опитувальника «Антивітальність і життєстійкість» засвідчили, що у більшості молодих людей переважає середній рівень прояву антивітальних тенденцій. Це вказує на наявність певних емоційних труднощів, тривожності, внутрішнього напруження та переживань, однак без критично виражених дезадаптивних проявів.

Аналіз показників життєстійкості показав, що важливими ресурсами психологічної стійкості молоді є соціально-психологічна підтримка, функціональна сім'я, задоволеність життям, прагнення до успіху, саморегуляція, планування та позитивний образ майбутнього. Наявність цих чинників сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій, зниженню рівня антивітальних переживань та формуванню більш конструктивних способів подолання труднощів. Особливо значущими виявилися підтримка з боку близького оточення, здатність планувати власне життя та позитивне бачення майбутнього.

За результатами методики Басса–Дарки було встановлено, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень прояву агресивних реакцій. Найбільш вираженими виявилися вербальна агресія та роздратування, що може бути наслідком емоційного напруження, стресу та нестабільності соціальної ситуації. Водночас високі показники фізичної агресії виявлено лише у частини респондентів. Гендерний аналіз показав, що хлопці частіше демонструють відкриті форми агресивного реагування, зокрема фізичну та вербальну агресію, тоді як дівчата

більш схильні до внутрішнього переживання негативних емоцій, образливості, підозрливості та почуття провини.

Результати методики Холмса і Раге засвідчили, що значна частина молоді перебуває в умовах помірною або високого стресового навантаження. Це свідчить про ризик емоційного виснаження, зниження адаптаційних можливостей та потребу у формуванні навичок стресостійкості. Частина респондентів має низький і дуже низький рівень стресостійкості, що вказує на необхідність психологічного супроводу, профілактичної роботи та розвитку особистісних ресурсів.

Проведений якісний кореляційний аналіз показав наявність переважно обернених зв'язків між показниками антивітальності та компонентами життєстійкості. Зокрема, зі зростанням соціально-психологічної підтримки, задоволеності життям, функціональності сім'ї, саморегуляції та позитивного образу майбутнього знижується рівень антивітальних думок, тривожних румінацій, самотності, конфліктності та асоціальних тенденцій. Це підтверджує важливу роль життєстійкості як психологічного ресурсу, що забезпечує емоційну стабільність, адаптацію та збереження психічного здоров'я молоді.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили, що резильєнтність сучасної молоді є складним психологічним утворенням, яке формується під впливом внутрішніх особистісних ресурсів і зовнішніх соціальних чинників. Вищий рівень резильєнтності пов'язаний із кращою саморегуляцією, нижчим рівнем антивітальних проявів, помірністю агресивних реакцій, вищою соціальною адаптованістю та наявністю підтримки з боку соціального оточення.

У ході дослідження з'ясовано, що розвиток резильєнтності є комплексним і багатокомпонентним процесом, який залежить як від внутрішніх ресурсів особистості, так і від зовнішніх соціально-психологічних умов. Важливими чинниками формування життєстійкості виступають емоційна саморегуляція, позитивне мислення, адекватна самооцінка, соціальна підтримка, розвиток емоційного інтелекту, конструктивні копінг-стратегії та здатність до рефлексії. Значну роль у розвитку психологічної стійкості відіграють безпечне соціальне

середовище, підтримка з боку сім'ї, друзів, педагогів і психологів, а також залучення молоді до волонтерської, творчої та соціально активної діяльності.

Було встановлено, що ефективними засобами розвитку резильєнтності є психологічні тренінги, когнітивно-поведінкові методики, арттерапія, майндфулнес-практики, релаксаційні техніки та програми психоедукації. Їх використання сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції, подоланню тривожності, розвитку стресостійкості, гнучкості мислення та здатності конструктивно реагувати на кризові ситуації. Особливої актуальності набувають інтегративні програми психологічної підтримки молоді, спрямовані на зміцнення ментального здоров'я та розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Реалізація програм психологічної підтримки, психоедукації та розвитку резильєнтності сприятиме зміцненню внутрішніх ресурсів молоді, формуванню здатності долати труднощі та підтримувати психологічну рівновагу в умовах сучасного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару*. Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.
2. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. №5 (58). С. 5-13.
3. Академія стійкості [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://resilience.k-s.org.ua/>.
4. Балицька А.А., Демченко О.М., Карнацька О.С., Височанський В.В. Ментальне здоров'я студентської молоді на четвертий рік війни. *Інноваційна педагогіка. Теорія і методика професійної освіти*. №3. 2025. С.65-70.
5. Безпека життєдіяльності та охорона праці : підручник / В. В. Сокурєнко, О. М. Бандурка, С. М. Бортник та ін. ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2021. 308 с.
6. Вишньовський В.В., Періг І.М. Вплив психологічних інтервенцій на психологічне здоров'я людини в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75). №1. С.35-40.
7. Волков Д. С., Черних О. А. Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського : Психологія*. 2021. Т. 32 (71), № 1. С. 14-20.
8. Володарська Н.Д. Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2021. № (3), С. 28–33. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.3.5> (дата звернення: 05.03.2025).

9. Грибан В. Г., Фоменко А. Є., Казначеев Д. Г. Безпека життєдіяльності та охорона праці : підруч. / В. Г. Грибан, А. Є. Фоменко, Д. Г. Казначеев. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. 388 с.
10. Грішин О. Резильєнтність особистості: психодіагностика та засоби розвитку: Збірник наукових праць ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Випуск 64, С. 62-77.
11. Дзвоник Г. Дослідження психофізіологічних складових професійної життєстійкості менеджерів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 17-27.
12. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2024. Випуск 20. С. 67–74.
13. Дядуш Е. Модель плекання резильєнтності у когнітивно-поведінковій терапії. Дипломна робота //Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Люблін, 2020. С. 4-6.
14. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал.* 2015. № 3. С.48-55.
15. Кічула М. Я., Заворотна В. М., Трущенко Л. В., Вишньовський А. В. Психічне здоров'я студентів в умовах воєнного стану як соціальна парадигма. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України.* 2024. № 4. С. 23-28.
16. Кокурн О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 68-81.

17. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
18. Кондратюк С.М. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* №2. 2022. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/197/173>. (дата звернення 14.04.2025).
19. Коробка Л. М. Самовизначення особи та спільноти щодо здоров'я в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. *Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка : педагогічні науки.* 2016. Т.3, № 6 (303). С. 263-272.
20. Кухар Т. В., Волеваха І. Б. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних викликів. *Науковий вісник Сіверщини. Серія : Освіта. Соціальні та поведінкові науки.* 2020. № 2. С. 94–104. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/> (дата звернення 14.04.2025).
21. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26 – 64.
22. Левченко К., Харитоновна Н. Стан психічного здоров'я студентської молоді під час війни: наслідки психотравмуючих ситуацій через рік від початку повномасштабного вторгнення. 2023. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/273.pdf> (дата звернення: 27.04.2025).
23. Маланьїна Т. М. До проблеми психологічного здоров'я. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* 2015. № 128. С. 176-179.
24. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. Карамушка, О. Креденцер, К.

- Терещенко, В. Лагодзінська, В. Івкін, О. Ковальчук / за ред. Л. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
25. Молодь та ментальне здоров'я: внутрішня точка опори. URL:<https://ukraine.unfra.org/uk/94696459> (дата звернення: 01.05.2025).
26. Періг І.М. Психологічний супровід учасників освітнього процесу закладів вищої освіти в контексті підтримки ментального здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2024. Т. 35 (74). № 4. С. 120–124.
27. Періг І.М., Вишньовський В.В. Професійна діяльність: психологічний супровід в умовах сучасних викликів. *Habitus*. 2025. №69. С.106-110.
28. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/38284/1/10.pdf> (дата звернення: 14.05.2025).
- Психологія воєнного стану та посттравматичний синдром. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/06/22-2.pdf> (дата звернення: 10.04.2025).
29. Роль духовних цінностей та життєстійкості особистості в умовах неперервної освіти [Електронний ресурс] // Herald of Kiev Institute of Business and Technology 39(1):28-33 DOI:10.37203/kibit.2019.39.06. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: https://www.researchgate.net/publication/341828232_Rol_duhovnih_cinnostej_ta_zitttest_ijkosti_osobistosti_v_umovah_neperervnoi_osviti.
30. Романчук О. Витривалість у резилієнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>
31. Самодопомога плюс. Груповий курс управління стресом для дорослих. URL: <https://www.resilience.help/resources/samodopomoga-plyus-vazhlyvi-navychky-v-period-stresu/> (дата звернення: 01.11.2025).
32. Санько К.О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського*

- національного університету імені В. Н. Каразіна. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42- 45.
33. Сергєєнкова О.П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 243–247.
34. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
35. Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я. URL: <http://howareu.com> (дата звернення: 21.10.2025).
36. Титаренко Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. К. : Марич, 2009 .105 с.
37. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*, 2022. №. 1. С. 112–119.
38. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 6. Т. 2. 2016. С. 160–165.
39. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. (2022). Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка.*, (38 (2), 83–89. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>.
40. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 782–791.
41. Яворська Л.М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216–220.
42. Assonov, Dmytro & Khaustova, O. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 4.e0404219.10.26766/pmgp.v4i3-4.219. <https://www.researchgate.net/>

publication/342345057_Rozvitok_koncepcii_reziliensu_v_naukovij_literaturi_pr
otagom_ostannih_rokiv.

43. Cannon, T. (2008). Reducing people's vulnerability to natural hazards: Communities and resilience (WIDER Working Paper Series RP2008-34). World Institute for Development Economic Research (UNUWIDER). Retrieved from https://www.academia.edu/11829527/Reducing_People_s_Vulnerability_to_Natural_Hazards_Communities_and_Resilience.
44. Hellerstein D. How I can become resilient // Heal Your Brain. Электронный ресурс. – <http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain>.
45. Masten, A. S. (1989). Resilience in development: Implications of the study of successful adaptation for developmental psychopathology. In D. Cicchetti (Ed.), *Rochester Symposium on Developmental Psychopathology: Vol. 1. The emergence of a discipline* (pp. 261–294). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
46. Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 63(1), 227–257. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356>.
47. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice / Darlyne G. Nemeth and Tracy W. Olivier. – Academic Press, 2018. – 167 p.
48. Osofsky, J. D., Osofsky, H. J., Weems, C. F., King, L. S., & Hansel, T. C. (2015). Trajectories of post-traumatic stress disorder symptoms among youth exposed to both natural and technological disasters. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(12), 1347–1355.
49. Sadler-Gerhardt C., Stevenson D. When it All Hits the Fan: Helping Counsellors Build Resilience and Avoid Burnout / Claudia J. Sadler-Gerhardt and Davia L. Stevenson // Paper based on a program presented at the 2011 ACES conference, Nashville, TN, October 27. – [Электронный ресурс] <http://www.counseling.org/library/>

50. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*.
51. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. – Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Категорія респондентів (вік, клас, учитель, батьки тощо): з 18 років.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

Інструкція: Вам запропоновано перелік тверджень. Оцінити себе за кожним твердженням, обравши відповідний варіант відповіді.

Ключ

- 0 балів - повністю невірно
- 1 бал - інколи вірно
- 2 бали - вірно час від часу
- 3 бали - часто вірно
- 4 бали - вірно майже у всіх випадках

Обробка та інтерпретація результатів

Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40). Для визначення нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів використані результати Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», проведеного в червні-липні 2022 р. за участі 1257 респондентів (67,7% жінок і 32,3% чоловіків) віком від 18 років зі всіх регіонів України (Кокун, 2022).

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах):

- 0 – 15 балів - низький
- 16 – 20 балів - нижчий за середній
- 21 – 25 балів - середній
- 26 – 30 балів - вищий за середній
- 31 – 40 балів – високий

Питання тесту:**1. Здатний адаптуватися до змін.**

- повністю невірно
- інколи вірно
- вірно час від часу
- часто вірно
- вірно майже у всіх випадках

2. Можу впоратися з усім, що трапиться.

- повністю невірно
- інколи вірно
- вірно час від часу
- часто вірно
- вірно майже у всіх випадках

3. Дивлюся на речі з гумористичного боку.

- повністю невірно
- інколи вірно
- вірно час від часу
- часто вірно
- вірно майже у всіх випадках

4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює.

- повністю невірно
- інколи вірно
- вірно час від часу
- часто вірно
- вірно майже у всіх випадках

5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів.

- повністю невірно
- інколи вірно
- вірно час від часу
- часто вірно
- вірно майже у всіх випадках

6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони.

- повністю невірно
- інколи вірно
- вірно час від часу
- часто вірно
- вірно майже у всіх випадках

7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно.

- повністю невірно
- інколи вірно
- вірно час від часу
- часто вірно
- вірно майже у всіх випадках

8. Важко розчарувати невдачею.

- повністю невірно
- інколи вірно
- вірно час від часу
- часто вірно
- вірно майже у всіх випадках

9. Думаю про себе як про сильну людину.

- повністю невірно
- інколи вірно
- вірно час від часу
- часто вірно
- вірно майже у всіх випадках

10. Можу впоратися з неприємними почуттями.

- повністю невірно
- інколи вірно
- вірно час від часу
- часто вірно
- вірно майже у всіх випадках

Додаток Б

Опитувальник «Антивітальність і життєстійкість» (О.А. Сагалакової, Д.В. Труєвцева)

Категорія респондентів (вік, клас, учитель, батьки тощо): з 14 років.

Інструкція: Оцініть, чи згодні Ви з такими твердженнями, та позначте власну відповідь.

Мета: Вивчення критеріїв антивітальних переживань, соціально-психологічних чинників, що їх спричинюють, а також параметрів життєстійкості особистості.

Опрацювання результатів

Отримані бали за кожною шкалою необхідно перевести в стени. Щоб розрахувати стени за кожною шкалою для індивідуальних значень, потрібно дані окремого випробуваного (X) підставити у формулу:

«Стен» = $2 * (X - M) / S + 5.5$, де:

X – індивідуальний «сірий» бал за шкалою,

M – середнє значення у вибірці,

S – стандартне відхилення (ключ до шкал опитувальника).

Після побудови профілю індивідуальної вираженості шкал можна здійснювати аналіз максимальної та мінімальної вираженості, описувати шкали.

Ключ до шкал опитувальника

Пункти опитувальника	Найменування шкал	Середнє значення	Стандартне відхилення
Антивітальність			
29, 52, 21, 33, 31, 68, 35, 54	Антивітальні думки та дії	13,46	6,41
29, 52	1) антивітальні думки	3,18	1,72
21, 33	2) антивітальні уявлення як подолання напруження	2,82	1,74
31, 68	3) імпульсивність поведінки	3,89	1,89

35, 54	4) демонстративність	3,57	1,95
7, 8, 59, 67, 38, 45, 56, 18, 50, 61, 12, 42	Антивітальні переживання	24,89	9,74
7, 8, 59, 67	1) негативний образ теперішнього та майбутнього	7,46	3,52
38, 45, 56	2) занедбаність	6	3,2
18, 50, 61	3) безпорадність	6,46	2,66
12, 42	4) не опосередкованість	4,96	1,77
20, 24, 49, 34, 64	Страх негативної оцінки	9,61	4,42
20, 24, 49	1) гелотофобія	5,89	2,77
34, 64	2) дизморфофобія	3,71	1,9
5, 16, 40, 63, 9, 14, 44, 37, 55	Мікросоціальний конфлікт	16,64	4,81
5, 16, 40, 63	1) конфлікт у сім'ї	7,04	2,49
9, 14, 44	2) конфлікт у групі ровесників	4,93	2,07
37, 55	3) конфлікт з педагогами	4,68	1,91
2, 3, 17, 28	Самотність, недовіра	7,06	2,01
48, 66	Шкідливі звички	4,98	2,11
6, 23, 47	Тривожні румінації	4,67	1,92
26, 46, 49	Схильність до асоціальної поведінки	3,51	1,51
Життестійкість			
1, 10, 11, 19, 27, 60, 72	Соціально-психологічна підтримка	14,56	5,41
13, 15, 30, 43, 58, 65, 70	Функціональна сім'я	15,56	4,41
32, 36, 41, 57	Задоволеність життям	9,04	2,75
22, 25, 51	Прагнення до успіху	8,98	3,11

39, 53, 62	Саморегуляція/планування	6,11	2,32
4, 69, 71	Позитивний образ майбутнього	7,04	2,42

Інтерпретація отриманих результатів

Інтерпретують отримані результати відповідно до узагальненого аналізу, пов'язаного з величиною індивідуального балу щодо середнього значення:

0-3 бали – низький рівень вираженості,

4-6 балів – середній,

7-10 балів – високий.

ІНСТРУКЦІЯ:

Оцініть, чи згодні Ви з такими твердженнями, та позначте власну відповідь.

УВАГА! Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

ПІБ	
Вік	
Клас/група	
Дата	
Запитання	Варіанти відповідей
1. Можна впевнено стверджувати, що я маю надійних друзів.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
2. Я намагаюся не довіряти людям, оскільки вони можуть зрадити.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
3. Навіть серед інших людей я відчуваю самотність.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
4. Я маю мету в житті.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
5. У моєму житті є досвід, коли зі мною жорстоко поводитися близькі люди.	<input type="radio"/> Ні

	<input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
6. Після будь-якої невдачі я довго думаю про те, що відбулося.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
7. Моє життя не має важливого значення для мене.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
8. Мені здається, що справжнє життя проходить повз мене.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
9. У мене трапляються такі конфлікти з ровесниками, після яких я тривалий час не можу прийти до тями.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
10. До друзів я можу звертатись з будь-якими труднощами - вони допоможуть.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
11. Я вважаю, що можу дати раду проблемам, що виникають у моєму житті.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
12. Часом я почуваю таку образу й душевний біль, що хочеться кричати.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
13. Я обговорюю із членами родини те, що мене непокоїть.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
14. У класі наді мною сміються та знущаються інші учні.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
15. Мої батьки люблять мене, незважаючи ні на що.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так

16. У моїй родині є ті, хто мене ображає та принижує.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
17. Мені простіше спілкуватися у соціальних мережах, ніж у реальному житті	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
18. Коли я порівнюю власні досягнення з досягненнями інших, то розумію, що моє оточення успішніше, ніж я.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
19. У моїй школі (освітньому закладі) є вчителі (викладачі), до яких я можу звернутися по допомогу, що б не сталося.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
20. Коли сторонні люди в моїй присутності починають сміятися, мені часто здається, що вони кепкують наді мною.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
21. Щоб зняти напруження, я можу завдати собі шкоду, заподіяти фізичний біль.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
22. У школі (освітньому закладі) я можу висловити власну думку, і мене почують.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
23. Іноді тривожні думки про те, що станеться в школі (освітньому закладі), заважають мені заснути.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
24. Якщо хтось наді мною пожартував, я більше ніколи не зможу вільно з ним спілкуватися.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
25. Я хочу досягнути успіху та визнання у суспільстві.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
26. Іноді мені приємно порушувати правила та робити те, що мені забороняють.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так

27. Якщо я докладу досить зусиль, то зможу подолати більшість проблем.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
28. Я намагаюся вирішувати власні проблеми самотужки.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
29. Іноді я думаю про те, щоб завдати собі шкоди.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
30. Мої батьки підтримують мої інтереси (захоплення).	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
31. Я не вмю керувати власними емоціями, тому можу нашкодити собі.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
32. Я задоволений власним статусом у класі.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
33. Мені доводилося заподіювати собі пошкодження.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
34. Мені неприємно дивитися на власну фігуру в дзеркалі.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
35. Щоб пережити нові відчуття, я можу ризикнути здоров'ям.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
36. Загалом я задоволений тим, як складається моє життя.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
37. У мене бувають конфлікти з вчителями (викладачами) у школі (освітньому закладі).	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так

38. Іноді мені здається, що всім байдуже до мене.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
39. У складній ситуації я спочатку осмислюю різні варіанти, перед тим, як вчинити.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
40. Через конфлікти з рідними мені хотілося залишити дім.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
41. Здебільшого я навчаюся із задоволенням.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
42. Я у відчаї, коли в мене щось не лагодиться.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
43. Моя мама (бабуся) готова вислухати мене й підтримати в усьому.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
44. У мене був досвід публічного приниження в групі (перед значною кількістю людей).	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
45. Ніхто по-справжньому не розумію мене.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
46. Мені дуже складно змиритися, якщо мені кажуть "ні", коли я хочу щось від інших.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
47. Перед контрольними чи екзаменами я думаю, що мені не вистачало 1-2 дні для підготовки.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
48. Вважаю, щоб розслабитися й зняти напруження в спілкуванні, можна випити алкогольний напій.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так

49. Коли я чую критику на власну адресу й кепкування, мені хочеться щось розбити або навіть вдарити "кривдника".	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
50. Зараз маю труднощі в житті, які мені заважають зосередитися на навчанні.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
51. Я прагну в усьому досягнути досконалості, бути "першим".	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
52. Буває, я думаю про те, щоб зникнути з життя.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
53. Коли виникає складна ситуація, я обдумую кілька способів її розв'язання.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
54. Щоб привернути увагу до власних проблем, я можу заподіяти собі шкоду, ризикнути здоров'ям.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
55. Мене викликали до директора за погану поведінку.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
56. Іноді я почуваюся зайвою й нікому не потрібною людиною.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
57. Я отримую достатньо поваги в школі (освітньому закладі).	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
58. Навіть коли ми сваримося, я знаю, що моя сім'я любить мене.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
59. Іноді я думаю про те, як би жили інші, якби мене не було.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так

60. Я можу підняти собі настрій тим, що знаходжу в побутових справах щось приємне.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
61. Іноді виникають думки про те, що мені не подолати труднощі, з якими довелося зіткнутися.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
62. Перед тим, як щось зробити, я думаю про наслідки власних дій.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
63. Я соромлюся власних батьків.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
64. У спілкуванні з людьми мені здається, що інші звертають увагу на недоліки моєї фігури.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
65. Я пишаюся власними батьками.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
66. Куріння "за компанію" допомагає подолати почуття скутості та незручності в спілкуванні	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
67. Майбутнє вбачається мені розпливчастим та невизначеним.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
68. Моя поведінка стає ризикованою, коли мене охоплюють сильні емоції.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
69. Вважаю, що в мене буде більше доброго в житті, ніж у пересічної людини.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
70. У моїй родині поважають і зважають на мою думку.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так

71. У майбутньому я сподіваюся досягнути успіху в тому, що мені подобається понад усе.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так
72. У складній ситуації я зможу звернутися по допомогу до психолога.	<input type="radio"/> Ні <input type="radio"/> Скоріше ні <input type="radio"/> Скоріше так <input type="radio"/> Так

Додаток В

Методика діагностики показників і форм агресії (А.Басса та А.Дарки)

Категорія респондентів (вік, клас, учитель, батьки тощо): з 12 років.

Інструкція: Читаючи запропоновані твердження, приміряйте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому способу життя, і оберіть одну з чотирьох можливих відповідей: «так», «мабуть, так», «мабуть, немає», «ні»

Ключ

- Ворожість (індекс ворожості) - образа + Підозрілість
- Агресивність (індекс агресивності) - Фізична агресія + Непряма агресія + Вербальна агресія

- Фізична агресія - 1, 9-, 17-, 25, 33, 41, 48, 55, 62, 68
- Непряма агресія - 2, 10, 18, 26-, 34, 42, 49-, 56, 63
- Роздратування - 3, 11-, 19, 27, 35-, 43, 50, 57, 64, 69-, 72
- Негативізм - 4, 12, 20, 28, 36-
- образа - 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58
- Підозрілість - 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59, 65-, 70-
- Вербальна агресія - 7, 15, 23, 31, 39-, 46, 53, 60, 66-, 71, 73, 74-, 75-
- Почуття провини - 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Інтерпретація результатів

Ворожість (індекс ворожості).

Складові: образа + Підозрілість

Суть: Це загальна установка на негативне сприйняття інших, очікування від них зневажливого, агресивного чи несправедливого ставлення.

Прояви: Схильність до конфліктів, довготривале тримання образ, очікування підступів з боку людей, ускладнення у побудові довірливих стосунків.

Психологічна основа: Часто є відображенням глибокого досвіду неприйняття або психологічної травми.

- 0-3 балів – нижче норми.
- 4-10 балів – норма.
- 11-18 балів – вище норми.

Агресивність (індекс агресивності).

Складові: Фізична агресія + Непряма агресія + Вербальна агресія

Суть: Це загальний рівень схильності до агресивної поведінки у різних формах — від дій до слів, відкритих і прихованих способів прояву.

Прояви: Часті конфлікти, імпульсивність, гнівливість, схильність реагувати агресією навіть у нейтральних ситуаціях.

Психологічна основа: Може свідчити як про недостатній контроль імпульсів, так і про глибокі внутрішні конфлікти.

- 0-16 балів – нижче норми.
- 17-25 балів – норма.
- 26-32 балів – вище норми.

Фізична агресія.

Суть: Це безпосереднє використання фізичної сили для завдання шкоди іншим — наприклад, удари, штовхання, фізичне знищення предметів.

Прояви: Людина може легко застосовувати силу в конфліктній ситуації, демонструє тілесну ворожість. У дітей — це бійки, пошкодження майна; у дорослих — агресивна поведінка в побуті чи на роботі.

Психологічна основа: Часто пов'язана з імпульсивністю, низьким самоконтролем або реакцією на загрозу.

- 0-5 балів – норма.
- 6-7 балів – вище норми.
- 8-10 балів – високий показник.

Непряма агресія

Суть: Агресія, яка не спрямована прямо на джерело роздратування. Вона може бути прихованою або виражатися опосередковано.

Прояви: Плітки, сарказм, пасивна поведінка, обхід прямої конфронтації, зумисне порушення правил.

Психологічна основа: Часто виникає у людей, які не можуть відкрито висловлювати злість через страх осуду або покарання.

- 0-5 балів – норма.

- 6-7 балів – вище норми.
- 8-9 балів – високий показник.

Роздратування

Суть: Схильність до нестриманості, запальності, спалахів гніву навіть у відповідь на незначні подразники.

Прояви: Часте виявлення незадоволення, гнівливості, емоційні зриви, нетерпимість до критики або до повільності інших.

Психологічна основа: Часто є наслідком внутрішньої напруги або хронічного стресу.

- 0-6 балів – норма.
- 7-8 балів – вище норми.
- 9-10 балів – високий показник.

Негативізм

Суть: Опозиційна або протестна форма поведінки, що проявляється у протидії зовнішнім вимогам чи очікуванням.

Прояви: Свідоме небажання виконувати вимоги, спротив авторитетам, упертість, бунтівність.

Психологічна основа: Може бути проявом внутрішнього конфлікту або бажання зберегти незалежність.

- 0-3 балів – норма.
- 4 бали – вище норми.
- 5 балів – високий показник.

Образа

Суть: Тенденція переживати почуття ураженого самолюбства, несправедливості або неприйняття.

Прояви: Схильність до затаювання образ, згадування старих кривд, підозра в упередженому ставленні.

Психологічна основа: Часто пов'язана з підвищеною вразливістю, низькою самооцінкою або потребою у визнанні.

- 0-4 балів – норма.

- 5-6 балів – вище норми.
- 7-8 балів – високий показник.

Підозрілість

Суть: Сприйнятливість до оцінки навколишніх як потенційно ворожих чи зневажливих.

Прояви: Небажання довіряти, очікування підступу, надмірна настороженість, часті сумніви в чесності інших.

Психологічна основа: Може свідчити про досвід психологічної травми, тривожність або схильність до захисної поведінки.

- 0-5 балів – норма.
- 6-7 балів – вище норми.
- 8-10 балів – високий показник.

Вербальна агресія

Суть: Агресія, що виявляється у формі слів, а не дій. Це вираження негативного ставлення через мову.

Прояви: Образи, крики, саркастичні зауваження, словесні погрози, конфліктна комунікація.

Психологічна основа: Часто використовується як спосіб зняття напруги, самоствердження або домінування.

- 0-7 балів – норма.
- 8-10 балів – вище норми.
- 11-13 балів – високий показник.

Почуття провини

Суть: Самозвинувачення, сором за свої дії або думки, переживання з приводу заподіяної (реальної чи уявної) шкоди.

Прояви: Часті каяття, прагнення до самопокарання, уникання конфліктів через страх спричинити біль.

Психологічна основа: Високий рівень внутрішньої моральної чутливості, іноді – наслідок авторитарного виховання або травматичного досвіду.

- 0-5 балів – норма.

- 6-7 балів – вище норми.
- 8-9 балів – високий показник.

Додаток Д
Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації
Холмса і Раге

Категорія респондентів (вік, клас, учитель, батьки тощо): з 18 років.

Методика являє собою психометричну шкалу самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року. Розроблено Holmes і Rahe в 1967 році.

Методика підходить для простого, скринінгового визначення рівня актуального стресу та ймовірності розвитку граничних нервово-психічних розладів.

Інструкція: Вам запропоновано список ситуацій, що спричиняють стрес, впишіть у відповідному полі кількість разів (числом без пробілів) відбувалася та чи інша протягом останнього року. Якщо такої ситуації не було, поставите число нуль без пробілів. Ви маєте дати відповідь на кожне твердження обов'язково.

Ключ

- Смерть дружини (чоловіка) - 100 балів
- Розлучення - 73 бали
- Розірвання подружжя (без оформлення розлучення), розрив із партнером - 65 балів
- Тюремне ув'язнення - 63 бали
- Смерть близького члена сім'ї - 63 бали
- Травма або хвороба - 53 бали
- Одруження, весілля - 50 балів
- Звільнення з роботи - 47 балів
- Примирення чоловіка та дружини - 45 балів
- Вихід на пенсію - 45 балів
- Зміна стану здоров'я членів сім'ї - 44 бали
- Вагітність партнерки - 40 балів
- Сексуальні проблеми - 39 балів
- Поява нового члена сім'ї, народження дитини - 39 балів
- Реорганізація на роботі - 39 балів

- Зміна фінансового стану - 38 балів
- Смерть близького друга - 37 балів
- Зміна профорієнтації, зміна місця роботи - 36 балів
- Загострення конфліктності стосунків із чоловіком/дружиною - 35 балів
- Кредит або позика на велику покупку (наприклад, будинку) - 31 бал
- Закінчення терміну виплати кредиту або позики, зростаючі борги - 30 балів
- Зміна посади, підвищення службової відповідальності - 29 балів
- Син або донька залишають дім - 29 балів
- Проблеми з родичами чоловіка (дружини) - 29 балів
- Визначне особисте досягнення, успіх - 28 балів
- Чоловік кидає роботу (або береться до роботи) - 26 балів
- Початок або закінчення навчання в закладі освіти - 26 балів
- Зміна умов життя - 25 балів
- Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів - 24 бали
- Проблеми з керівництвом, конфлікти - 23 бали
- Зміна умов або годин роботи - 20 балів
- Зміна місця проживання - 20 балів
- Зміна місця навчання - 20 балів
- Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля або відпустки - 19 балів
- Зміна звичок, пов'язаних із віросповіданням - 19 балів
- Зміна соціальної активності - 18 балів
- Кредит або позика для купівлі менш великих речей (наприклад, телевізора) - 17 балів
- Зміна звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну - 16 балів
- Зміна кількості членів сім'ї, які живуть разом, характеру і періодичності зустрічей з іншими членами сім'ї - 15 балів
- Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість їжі, дієта) - 15 балів
- Відпустка - 13 балів
- Різдво, зустріч Нового Року, день народження - 12 балів
- Незначне порушення правопорядку (штраф) - 11 балів

Обробка результатів

Кожна ситуація оцінюється відповідною кількістю балів. Якщо подія повторилася кілька разів на рік, то відповідний бал необхідно помножити на кількість повторень. Потім усі набрані бали підсумовуються.

Інтерпретація

Підсумковий бал за шкалою визначає актуальний рівень стресу для індивіда. Цей бал порівнюється з відомими рівнями переживання стресу:

- Менше 150 - Дуже висока стійкість до стресу
- 150-199 - Висока стійкість до стресу
- 200-299 - Порогова (середня) стійкість до стресу
- 300 і більше - Низька стійкість до стресу (вразливість)

Дуже висока стійкість до стресу. Ви виявляєте досить високий ступінь стресостійкості. Для Вас характерний мінімальний ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність особистості, незалежно від її спрямованості та характеру, тим ефективніша, чим вищий рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до подовження життя.

Висока стійкість до стресу. Для Вас характерний низький ступінь стресового навантаження. Ви виявляєте високий ступінь стресостійкості. Ваші енергію і ресурси Ви не витрачаєте на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Тому будь-яка Ваша діяльність, незалежно від її спрямованості та характеру стає ефективнішою. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до подовження життя.

Порогова (середня) стійкість до стресу. Для Вас характерний середній ступінь стресового навантаження. Ви виявляєте середній ступінь стресостійкості. Ваша стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у Вашому житті. Це призводить до того, що особистість змушена більшу частку своєї енергії та ресурсів загалом витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що

виникають у процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що малою мірою має стресогенний характер.

Низька стійкість до стресу (вразливість). Для Вас характерний високий ступінь стресового навантаження. Ви виявляєте низький ступінь стресостійкості (вразливість). Це призводить до того, що особистість змушена більшу частку своєї енергії та ресурсів загалом витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, в якій до мінімуму знижено стресогенний характер. Велика кількість балів (понад 300) - це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес. Вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження