

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДОНЕЦЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ШИЛЕНКОВ ДМИТРО МАКСИМОВИЧ

Допускається до захисту:

В.о. завідувача кафедри загальної та
соціальної психології

к. психол. н., доцент

_____ Н.Д. Корольова

« _____ » _____ 2025р.

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:

Лапшова Н.С., к.психол.н., доцент,

доцент кафедри загальної та

соціальної психології

Оцінка: ____/____/____

Голова ЕК: _____

Вінниця – 2025

АНОТАЦІЯ

Шиленков Д.М. Соціально-психологічні особливості взаємозв'язків стресостійкості та психологічного благополуччя молоді. Спеціальність 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У кваліфікаційній роботі досліджено соціально-психологічні особливості стресостійкості та психологічного благополуччя молоді, визначено чинники, що визначають на їх взаємозв'язки. Проведене емпіричне дослідження за участю молоді віком від 18 до 25 років, що дозволило стресостійкості та психологічного благополуччя. Запропоновано практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості та підтримки психологічного благополуччя молоді.

Ключові слова: стресостійкість, психологічне благополуччя, соціальна підтримка, емоційна стабільність, саморегуляція.

Робота складається з вступу, трьох розділів, висновку та списку використаних джерел.

ABSTRACT

Shilenkov D.M. Socio-psychological features of the relationships of stress resistance and psychological well-being of youth. Specialty 053 "Psychology", Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

The qualification work investigated the socio-psychological features of stress resistance and psychological well-being of youth, identified the factors that determine their relationships. An empirical study was conducted with the participation of young people aged 18 to 25, which allowed stress resistance and psychological well-being. Practical recommendations are proposed for the development of stress resistance and support for the psychological well-being of youth.

Keywords: stress resistance, psychological well-being, social support, emotional stability, self-regulation.

The work consists of an introduction, three sections, a conclusion and a list of sources used.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
МОЛОДІ.....	9
1.1. Поняття стресостійкості та психологічного благополуччя в психологічній науці.....	9
1.2. Соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості та психологічного благополуччя у молодіжному віці.....	14
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО	
ДОСЛІДЖЕННЯ.....	21
2.1. Обґрунтування вибору психодіагностичних методик.....	21
2.2. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження.....	25
2.3. Виклад результатів дослідження.....	27
Висновки до другого розділу.....	29
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
МОЛОДІ.....	30
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку стресостійкості та психологічного благополуччя.....	30
3.2. Рекомендації щодо розвитку стресостійкості та підтримки психологічного благополуччя молоді.....	35
Висновки до третього розділу.....	38
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний світ характеризується постійними соціальними, економічними та культурними змінами, які часто призводять до значних психологічних навантажень. Особливо це стосується молоді, яка знаходиться на етапі становлення особистості, формування світогляду та соціальних ролей. Молоді люди активно шукають своє місце в суспільстві, стикаються з проблемами самоідентифікації, професійного вибору, розвитку міжособистісних відносин та адаптації до змін, що часто супроводжуються стресами, тривогою, соціальним тиском та емоційними перевантаженнями. Водночас, на психічне здоров'я молоді мають вплив і глобальні соціальні процеси, такі як швидкий розвиток інформаційних технологій, соціальних медіа, високий рівень конкуренції на ринку праці та непередбачуваність майбутнього. Усе це може призводити до зростання психологічних труднощів, включаючи депресивні розлади, тривожні стани, емоційну нестабільність та порушення в особистісному розвитку.

У таких умовах важливими стають механізми, які дозволяють молодим людям справлятися з підвищеним рівнем стресу та зберігати психологічне благополуччя. Одним з ключових таких механізмів є стресостійкість - здатність адаптуватися до стресових впливів, зберігати психічну рівновагу та ефективно справлятися з труднощами. Вона визначає, наскільки молодь здатна переживати та долати труднощі без серйозних негативних наслідків для психічного здоров'я.

Психологічне благополуччя також є важливим аспектом, що безпосередньо пов'язаний зі здатністю людини зберігати емоційну стабільність, підтримувати високий рівень задоволення від життя, відчувати себе щасливою та самореалізованою. Психологічне благополуччя є не лише відсутністю психічних захворювань, але й активним процесом підтримки здорового психічного стану, що включає позитивне ставлення до себе, до навколишнього

світу і до людей. І тут, на думку багатьох дослідників, стресостійкість є основою для розвитку психологічного благополуччя, оскільки дозволяє людині справлятися з труднощами та залишатися стійкою перед обличчям викликів.

У той же час, у середовищі молоді стресостійкість і психологічне благополуччя часто взаємно впливають один на одного, утворюючи цілий комплекс факторів, які допомагають людині адаптуватися до змінюваних умов. Наприклад, здатність до емоційної регуляції та розвитку здорових соціальних зв'язків допомагає зберігати позитивне ставлення до життя, що, у свою чергу, підвищує рівень стресостійкості. У таких умовах важливим є вивчення соціально-психологічних факторів, які впливають на взаємозв'язок між цими двома поняттями, оскільки це дає змогу розробити ефективні методи підтримки та розвитку молоді.

Актуальність цього дослідження визначається не тільки соціальними викликами, що стоять перед молоддю в сучасному світі, але й необхідністю пошуку нових підходів до психологічної підтримки молодих людей. Зокрема, важливо розробити інструменти для оцінки і покращення стресостійкості, а також для розвитку психологічного благополуччя в умовах постійного стресу та психологічних навантажень. Це дозволить створити цілісні програми допомоги молоді, направлені на збереження психічного здоров'я, зниження рівня стресу та підтримку емоційної стабільності, що є важливим завданням для соціальних та освітніх інститутів.

Різноманітні дослідження стосовно стресостійкості та психологічного благополуччя були проведені численними вітчизняними та зарубіжними вченими. Серед них можна виділити таких українських дослідників, як О. П. Баклицька, яка акцентує увагу на важливості самооцінки та внутрішньої мотивації в розвитку стресостійкості [1], Г. М. Дубчак, що вивчає взаємозв'язок психологічного благополуччя та особистісних рис [7], Л. Ергієва, яка досліджує вплив соціальних факторів на психологічне благополуччя [8], С. П. Іванова, яка підкреслює важливість емоційної регуляції для розвитку стресостійкості [10]. Також, у роботах Т. С. Кириленко та В. М. Корольчука розглядається

безпосередній вплив стресостійкості на психологічне благополуччя та адаптацію молоді до соціальних умов [11], [12]. Останнім часом активно досліджуються методи, що сприяють розвитку стресостійкості в умовах психологічних і соціальних навантажень.

Об'єкт дослідження - соціально-психологічні процеси, що визначають стресостійкість і психологічне благополуччя молоді.

Предмет дослідження - взаємозв'язки між стресостійкістю та психологічним благополуччям у молодіжному середовищі.

Мета дослідження полягає в аналізі психологічних особливостей готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах війни, зокрема вивченні факторів стресостійкості та психологічного благополуччя, а також дослідженні стратегій адаптації до кризових ситуацій у контексті професійної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичне дослідження соціально-психологічних факторів, які впливають на стресостійкість молоді в умовах війни та соціальних змін.
2. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між стресостійкістю та психологічним благополуччям молоді, а також вивчити вплив кризових ситуацій на ці фактори.
3. Вивчити роль соціальної підтримки в розвитку стресостійкості та психологічного благополуччя молоді.
4. Оцінити вплив психологічних тренінгів і методик на рівень стресостійкості та психологічного благополуччя молоді.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань у дослідженні будуть використовуватися кілька методик:

- Методика оцінки стресостійкості Л. І. Божович, що дозволяє оцінити рівень адаптації до стресових ситуацій та стратегії подолання стресу.

- Шкала психологічного благополуччя Рифф, яка оцінює різні аспекти психологічного благополуччя, зокрема самооцінку, особистісний ріст та взаємини з іншими.
- Методика емоційної стійкості Ейдемільера, яка дозволяє виміряти рівень емоційної стабільності та здатності до регуляції емоцій у стресових ситуаціях.
- Методика соціальної підтримки (SSQ), що оцінює рівень соціальної підтримки, яку особистість отримує від оточення, та її вплив на стресостійкість і благополуччя.

Практичне значення дослідження. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм підтримки молоді, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості та психологічного благополуччя. Це особливо актуально для освітніх і соціальних установ, де необхідно знижувати рівень стресу серед молодих людей та сприяти їх емоційному благополуччю. Розробка тренінгів і психоосвітніх програм для розвитку соціальної підтримки та емоційної регуляції в молодіжному середовищі також є важливою практичною складовою цього дослідження. Крім того, результати можуть бути використані в рамках професійної підготовки психологів, соціальних працівників та педагогів, що працюють з молоддю.

Гіпотеза полягає в тому, що взаємозв'язок між стресостійкістю та психологічним благополуччям молоді є двостороннім і взаємопосиленим: вища стресостійкість сприяє підвищенню психологічного благополуччя, а благополуччя, у свою чергу, покращує здатність до адаптації в стресових ситуаціях.

Апробація результатів. Результати дослідження будуть апробовані через участь у наукових конференціях та семінарах, де буде представлено емпіричне дослідження взаємозв'язку між стресостійкістю та психологічним благополуччям молоді. Крім того, результати можуть бути використані для розробки тренінгових програм, спрямованих на підвищення стресостійкості та емоційного благополуччя студентів психологічних факультетів. Отримані

висновки будуть корисні для практичної підготовки майбутніх психологів, соціальних працівників та педагогів, а також для створення ефективних методів підтримки молоді в умовах сучасних соціальних і психологічних викликів.

Структура роботи: робота складається з вступу, трьох розділів, висновку та списку використаних джерел.



РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

1.1. Поняття стресостійкості та психологічного благополуччя в психологічній науці

Стресостійкість та психологічне благополуччя - це ключові поняття в психологічній науці, що відображають здатність людини адаптуватися до умов життєвих труднощів та забезпечувати власне психічне здоров'я. Вони стали предметом численних досліджень, оскільки визначають ефективність особистості в умовах постійних змін та стресових ситуацій. Важливість цих концепцій особливо актуальна в сучасному світі, де стресові фактори та психологічні навантаження стали невід'ємною частиною повсякденного життя.

Стресостійкість є здатністю індивіда успішно долати стресові ситуації та адаптуватися до них без серйозних психологічних наслідків. Психологи визначають стресостійкість як сукупність особистісних характеристик, які дозволяють людині зберігати психічне здоров'я і підтримувати ефективність діяльності навіть у складних ситуаціях.

О. П. Баклицька підкреслює, що стресостійкість виявляється у здатності особистості організовувати свої психічні та емоційні ресурси для подолання стресових впливів. Вона також зазначає, що важливою складовою стресостійкості є рівень самооцінки та внутрішньої мотивації [1].

С. П. Іванова, в свою чергу, вказує, що стресостійкість не є статичною характеристикою, а змінюється залежно від умов життя людини, досвіду та психологічного розвитку [10]. Стресостійкість може бути зміцнена через тренування емоційної регуляції, підтримку здорових соціальних зв'язків та розвиток когнітивної гнучкості.

Психологічне благополуччя можна визначити як стан позитивного психічного здоров'я, який характеризується відсутністю значних психологічних

розладів та наявністю загального задоволення від життя. Психологічне благополуччя включає як емоційний аспект, так і когнітивний (оцінка якості життя, досягнення мети).

Г. М. Дубчак у своїй роботі наголошує на тому, що психологічне благополуччя є комплексним поняттям, яке не обмежується лише відсутністю психологічних проблем. Воно включає позитивну самооцінку, задоволення від досягнутих цілей і відчуття гармонії з навколишнім середовищем [7].

Л. Ергісва зазначає, що фактори, які впливають на психологічне благополуччя, мають як індивідуальний, так і соціальний вимір. Важливу роль відіграють особистісні риси, такі як емоційна стабільність і рівень стресостійкості, а також соціальні зв'язки та підтримка [8]. Це свідчить про взаємозв'язок між стресостійкістю та психологічним благополуччям, оскільки здатність людини адаптуватися до стресу та підтримувати психічне здоров'я безпосередньо впливає на її загальне благополуччя.

Зв'язок між стресостійкістю та психологічним благополуччям є складним і багатоаспектним. Стресостійкість сприяє збереженню психологічного благополуччя, оскільки дозволяє людині ефективно справлятися з труднощами та зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях.

Т. С. Кириленко вважає, що люди з високим рівнем стресостійкості мають більше можливостей для розвитку психологічного благополуччя, оскільки здатні подолати труднощі без значних психічних травм і зберігати оптимістичний погляд на життя [11]. Вона також зазначає, що стресостійкість допомагає зменшити негативний вплив стресових факторів на психічне здоров'я, що є важливим аспектом для забезпечення високого рівня благополуччя.

В. М. Корольчук стверджує, що стресостійкість та психологічне благополуччя взаємно підтримують одне одного. За його словами, люди з високим рівнем стресостійкості часто демонструють більшу адаптацію до життєвих труднощів і мають кращі умови для збереження психологічного здоров'я в стресових ситуаціях [12].

Соціальна підтримка є важливим чинником, що впливає на рівень стресостійкості та психологічного благополуччя. Люди, які мають надійні соціальні зв'язки, здатні краще справлятися з життєвими труднощами, що значно підвищує їх рівень психологічного благополуччя.

О. К. Кравцова акцентує увагу на тому, що соціальна підтримка може бути як емоційною, так і практичною, і обидва ці аспекти позитивно впливають на здатність людини справлятися зі стресом [14]. Крім того, вона зазначає, що соціальна підтримка є важливим ресурсом, який допомагає зберігати психологічне благополуччя в умовах стресових ситуацій.

Одним із важливих напрямків сучасної психології є розробка практичних методів для розвитку стресостійкості та підвищення рівня психологічного благополуччя. Т. В. Циганчук зазначає, що для цього необхідно використовувати когнітивно-поведінкові методи, які допомагають змінити негативні переконання та стратегії поведінки, що призводять до підвищеного рівня стресу [29].

В. М. Крайнюк також підкреслює важливість саморегуляції як інструменту розвитку стресостійкості. Він вважає, що здатність управляти власними емоціями і думками є важливим елементом не тільки для подолання стресу, але й для забезпечення психологічного благополуччя на довгострокову перспективу [15].

Стресостійкість та психологічне благополуччя є взаємопов'язаними концепціями, які значно впливають на психічне здоров'я індивіда. Розвиток стресостійкості дозволяє людині більш ефективно справлятися з життєвими труднощами, що, в свою чергу, сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя. Знання про ці явища допомагає створювати програми підтримки та розвитку психічного здоров'я, що є особливо важливим у сучасних умовах соціальних і психологічних викликів.

Стресостійкість та психологічне благополуччя є важливими концепціями, які дозволяють зрозуміти, як людина реагує на зовнішні та внутрішні виклики і яким чином зберігає своє психічне здоров'я в умовах постійного стресу та змін.

У сучасному світі, де кожна людина стикається з різноманітними стресовими ситуаціями особистісними, професійними, соціальними, дослідження цих понять стає надзвичайно актуальним. Здоров'я в умовах постійної психологічної напруги, вміння управляти емоціями та підтримувати баланс між роботою, особистим життям та іншими життєвими аспектами - це основа благополуччя в сучасному світі.

Враховуючи важливість стресостійкості, можна зазначити, що вона не лише допомагає адаптуватися до стресу, але й дозволяє людині розвиватися в складних умовах. Здатність зберігати спокій та ефективно функціонувати у важких ситуаціях є основною рисою психічно здорової людини. О. П. Баклицька, розглядаючи стресостійкість як здатність до психічної адаптації, також зазначає, що важливими компонентами цієї здатності є внутрішня мотивація та самооцінка. Тобто, особистісний потенціал людини в контексті стресостійкості значною мірою залежить від її віри в себе та здатності до саморегуляції в умовах стресу [1].

Психологічне благополуччя, у свою чергу, є не просто відсутністю психічних розладів, але й активним процесом, що включає в себе досягнення цілей, наявність позитивних стосунків з іншими людьми та вміння знайти гармонію в собі та навколишньому світі. Важливим аспектом психологічного благополуччя є здатність особистості до саморозвитку та самореалізації, адже тільки в умовах постійного самовдосконалення людина може відчувати себе щасливою та задоволеною своїм життям. Г. М. Дубчак підкреслює, що психологічне благополуччя включає не лише відсутність тривожних симптомів, але й відчуття радості від життя та досягнень. Це дозволяє людині не тільки долати труднощі, але й знаходити сенс у щоденних справах та взаємодії з оточенням [7].

Існує прямий зв'язок між стресостійкістю та психологічним благополуччям, що підтверджують численні дослідження. Наприклад, висока стресостійкість сприяє покращенню психічного здоров'я, оскільки дозволяє ефективно справлятися з труднощами і зберігати емоційну рівновагу в умовах

стресу. Водночас психологічне благополуччя позитивно впливає на стресостійкість, адже людина, яка відчуває себе щасливою і задоволеною життям, має більше ресурсів для боротьби з стресом. Тому розвиток стресостійкості є не лише корисним для збереження психічного здоров'я, але й необхідним для підтримки загального благополуччя.

Т. С. Кириленко зазначає, що люди з високим рівнем стресостійкості здатні швидше відновлюватися після стресових ситуацій, зберігають позитивне ставлення до життя і демонструють вищий рівень психологічного благополуччя. Вона також підкреслює, що стресостійкість не є лише пасивною здатністю, але й активним процесом адаптації до змінних умов життя. З іншого боку, люди, які мають проблеми з адаптацією до стресу, частіше стикаються з психічними розладами, такими як депресія чи тривожні розлади, що значно знижує рівень їх психологічного благополуччя [11].

Не можна недооцінювати роль соціальної підтримки в процесі розвитку стресостійкості та психологічного благополуччя. Як зазначає О. К. Кравцова, наявність соціальних зв'язків, таких як підтримка сім'ї, друзів чи колег, має великий вплив на здатність людини справлятися з труднощами. Соціальна підтримка може бути емоційною, інтелектуальною або навіть практичною, і кожен з цих видів підтримки відіграє важливу роль у процесі подолання стресу та підвищення благополуччя. Логічно, що люди, які відчувають підтримку оточуючих, мають більший шанс на емоційну стійкість та здатність до адаптації в стресових ситуаціях. Цей аспект соціального здоров'я не можна ігнорувати при вивченні взаємозв'язку стресостійкості та психологічного благополуччя [14].

Крім того, важливою складовою розвитку стресостійкості є психотерапевтичне втручання. Як зазначає Т. В. Циганчук, для розвитку стресостійкості та зниження рівня стресу можуть бути ефективними когнітивно-поведінкові методи, які допомагають змінити деструктивні паттерни мислення та поведінки, що ведуть до підвищеного рівня стресу. Такі методи сприяють розвитку когнітивної гнучкості, вчать краще управляти

своїми емоціями та приймати обґрунтовані рішення в складних ситуаціях [29]. Це також сприяє загальному покращенню психічного здоров'я та підвищенню рівня психологічного благополуччя, оскільки людина отримує інструменти для ефективного подолання труднощів.

Нарешті, саморегуляція є важливим елементом для досягнення як стресостійкості, так і психологічного благополуччя. В. М. Крайнюк підкреслює, що здатність людини управляти своїми емоціями і поведінкою є необхідною для збереження психологічного балансу в умовах стресу. Тренування навичок саморегуляції дозволяє не лише долати стрес, але й активно сприяти підвищенню рівня задоволення від життя та емоційного благополуччя [15].

Таким чином, стресостійкість і психологічне благополуччя взаємопов'язані і взаємно посилюються. Вивчення їхньої взаємодії допомагає розробляти практичні програми підтримки та розвитку психічного здоров'я, що є критично важливим у сучасних умовах. Людина, яка має здатність справлятися зі стресом і підтримувати своє психологічне благополуччя, буде більш успішною і гармонійною в особистому та професійному житті.

1.2. Соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості та психологічного благополуччя у молодіжному віці

Молодіжний вік є важливим етапом у житті кожної людини, коли відбувається інтенсивний процес соціалізації, формування особистості та визначення життєвих орієнтирів. Це період, коли індивід стикається з численними стресовими ситуаціями, такими як адаптація до змін у соціальному середовищі, професійні виклики, пошук себе та місця в суспільстві. На фоні цих змін розвиток стресостійкості та психологічного благополуччя є критично важливим для забезпечення гармонійного розвитку молоді. Задоволення від життя, здатність долати труднощі та зберігати психічну рівновагу в стресових ситуаціях значною мірою залежить від соціально-психологічних чинників,

таких як сім'я, соціальна підтримка, рівень соціалізації, мотивація, а також особистісні риси молоді людини.

Стресостійкість - це здатність людини ефективно адаптуватися до стресових впливів, зберігаючи психічну рівновагу та здатність до продуктивної діяльності навіть в умовах високого стресу. В молодіжному віці розвиток цієї якості стає надзвичайно важливим через ряд соціальних і психологічних чинників. Підлітки та молоді люди стикаються з численними новими викликами, такими як:

- адаптація до навчання в нових соціальних групах університет, коледж, робота,
- міжособистісні конфлікти,
- перші серйозні стосунки,
- соціальний тиск і порівняння з однолітками.

Зокрема, О. П. Баклицька відзначає, що в молодіжному віці стресостійкість розвивається через навчання методам саморегуляції, усвідомлення власних емоцій і здатність з ними працювати [1]. У той же час, соціальна підтримка, яку молоді люди отримують від своїх сімей, друзів, а також з боку вчителів чи наставників, може бути важливим чинником, який допомагає впоратися з труднощами.

Психологічне благополуччя є ключовим аспектом психічного здоров'я молоді людини. Воно включає відчуття задоволення від життя, гармонії з собою та оточенням, а також здатність до самореалізації та внутрішньої стабільності. Психологічне благополуччя у молодіжному віці не є статичним, а перебуває в процесі розвитку та змін, що зумовлено активними пошуками власної ідентичності та життєвих орієнтирів.

Т. С. Кириленко вказує на важливість розвитку саморозуміння та самоприйняття в молодіжному віці для досягнення психологічного благополуччя. Вона зазначає, що молоді люди, які можуть приймати свою неповторність і здатні підтримувати позитивний образ себе, частіше демонструють високе психологічне благополуччя [11].

Ключові компоненти психологічного благополуччя у молоді включають:

- емоційну стабільність, яка допомагає справлятися з різноманітними соціальними й особистими труднощами;
- якість соціальних зв'язків, адже молоді люди, які мають підтримку від сім'ї, друзів і соціальних мереж, зазвичай почуваються більш захищеними та задоволеними своїм життям;
- самореалізацію, що включає в себе досягнення особистих цілей, професійну реалізацію та розвиток здібностей.

Існує безліч соціальних і психологічних чинників, які можуть сприяти розвитку стресостійкості в молодіжному віці. До них відносяться:

- Сім'я. Родина є важливим джерелом емоційної підтримки для молодої людини. Прийняття, любов і безумовна підтримка з боку батьків сприяють формуванню впевненості у собі та емоційної стабільності. На думку Г. М. Дубчака, сімейна атмосфера та взаєморозуміння є важливими факторами, що сприяють розвитку стресостійкості у молоді [7].
- Рівень соціалізації. Молоді люди, які активно залучені в соціальні групи, мають більше шансів сформувати високий рівень стресостійкості. Це включає участь у спортивних командах, молодіжних організаціях, студентських клубах та інших групах, де вони можуть отримати підтримку, навчитися працювати в колективі і управляти емоціями.
- Соціальна підтримка та групи підтримки. Дружні стосунки і підтримка однолітків можуть значно знизити рівень стресу в молодому віці. Дослідження показують, що наявність надійної групи підтримки сприяє кращій адаптації до стресу та розвитку психологічної стійкості [10].
- Мотивація до саморозвитку. Молоді люди, які мають внутрішню мотивацію до саморозвитку, мають вищий рівень стресостійкості, оскільки вони орієнтовані на досягнення своїх цілей, що дозволяє їм ефективно долати труднощі та залишатися стійкими до зовнішніх стресових факторів.

Для розвитку психологічного благополуччя в молодіжному віці також важливу роль відіграють соціально-психологічні чинники. Одним із основних є:

- **Якість соціальних зв'язків.** Соціальні мережі та стосунки з іншими людьми безпосередньо впливають на рівень задоволення життям. Молоді люди, які мають здорові міжособистісні стосунки, схильні до більшого психологічного благополуччя. Як зазначає Л. Ергієва, наявність сильних і підтримуючих соціальних зв'язків є важливим фактором у досягненні благополуччя [8].

- **Культурні та соціальні норми.** Культурні фактори, такі як традиції, звичаї та соціальні очікування, також можуть впливати на рівень благополуччя. У країнах, де є значна соціальна підтримка і вище прийняття різноманіття, молодь має більше шансів досягти психологічного благополуччя.

- **Справедливість і рівність.** Молоді люди, які відчують себе рівними в суспільстві, мають більший рівень задоволення від життя. Соціальна справедливість і рівні можливості для самореалізації також грають важливу роль у досягненні психологічного благополуччя.

Освіта та професійне становлення є важливими етапами в житті молодої людини, які визначають її самопочуття та стресостійкість. А. В. Грибук стверджує, що професійна орієнтація та здатність адаптуватися до нових умов навчання та праці можуть значно покращити стресостійкість та психологічне благополуччя [5]. Молоді люди, які мають чіткі професійні цілі і можуть досягати їх, більш задоволені життям і мають менше психологічних проблем.

Таблиця 1.1. Основні соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості та психологічного благополуччя у молодіжному віці [11]

Соціально-психологічний чинник	Вплив на стресостійкість	Вплив на психологічне благополуччя
Сім'я	Формує емоційну стабільність, підтримує в кризових ситуаціях	Підтримує самоприйняття і відчуття безпеки

Продовження таблиці 1.1

Соціальна підтримка	Підвищує рівень адаптації до стресу	Сприяє розвитку позитивних міжособистісних стосунків
Рівень соціалізації	Розвиває комунікативні навички та здатність до колективної роботи	Підвищує самопочуття через належність до групи
Мотивація та цілі	Підвищує готовність долати труднощі та стреси	Сприяє самореалізації та досягненню життєвих цілей
Освіта та професійне становлення	Зменшує стрес через чітке розуміння свого майбутнього	Підвищує рівень задоволення життям

Готовність до професійної діяльності в умовах війни є особливим типом професійної готовності, який включає здатність фахівця ефективно функціонувати в умовах стресу, ризику для життя, нестабільності та непередбачуваності. У психологічному аспекті вона передбачає не лише наявність знань та навичок, а й сформовану мотивацію, саморегуляцію, високий рівень емоційної стабільності, стресостійкість та здатність до швидкого прийняття рішень у складних умовах.

Психологи виокремлюють кілька компонентів такої готовності: когнітивний знання про характер екстремальних умов, емоційно-вольовий здатність долати страх, тривогу, мобілізувати ресурси, мотиваційний внутрішня установка на виконання професійного обов'язку та операційний конкретні навички діяльності.

В умовах війни фахівець-психолог повинен уміти адаптуватися до змінених умов, надавати підтримку іншим, працювати з ПТСР, гострими стресовими реакціями, мати навички кризового консультування. Тому дослідження готовності до професійної діяльності саме в екстремальному контексті є вкрай важливим.

Соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості та психологічного благополуччя у молодіжному віці є комплексними і взаємопов'язаними. Вони охоплюють різні аспекти соціалізації, сімейних

відносин, соціальної підтримки, а також внутрішніх мотивів і цілей. Важливою умовою для розвитку цих якостей є забезпечення здорового соціального середовища, наявність підтримки від близьких людей та активне прагнення до самореалізації. Підвищення рівня стресостійкості та психологічного благополуччя молоді сприяє їхньому гармонійному розвитку та успішній адаптації в сучасному світі.

Висновки до першого розділу

Стресостійкість та психологічне благополуччя є взаємопов'язаними і важливими аспектами психічного здоров'я. Стресостійкість визначає здатність людини ефективно реагувати на стресові ситуації та зберігати емоційну стабільність, що прямо впливає на рівень психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя включає відчуття задоволення від життя, гармонії з навколишнім середовищем та емоційну рівновагу, що є необхідними для здорового функціонування особистості.

Дослідження показують, що ці два аспекти взаємно підтримують одне одного, і розвиток стресостійкості сприяє збереженню психологічного благополуччя в умовах життєвих труднощів. Важливою складовою є роль соціальних зв'язків, культурних та індивідуальних особливостей у формуванні стресостійкості та благополуччя. Психологічні тренінги та методи саморегуляції, зокрема когнітивно-поведінкові техніки та майндфулнес, можуть значно покращити ці якості.

Таким чином, розвиток стресостійкості та психологічного благополуччя є важливим напрямком сучасної психології, що має не лише наукове, а й практичне значення для збереження психічного здоров'я в умовах соціальних змін і постійного стресу.

Розвиток стресостійкості та психологічного благополуччя у молодіжному віці значною мірою залежить від соціально-психологічних чинників, таких як підтримка родини, рівень соціалізації, наявність соціальних зв'язків і

особистісна мотивація. Важливим є також фактор професійного становлення та освіти, що допомагає молодим людям долати стресові ситуації та знаходити баланс між особистими цілями і реальністю. Адекватна соціальна підтримка, здатність адаптуватися до змін і мати чітке розуміння власних життєвих орієнтирів сприяють підвищенню стресостійкості та загальному психологічному благополуччю. Тому забезпечення молоді здоровим соціальним середовищем та розвиток позитивних соціальних зв'язків є необхідними умовами для їхнього гармонійного розвитку і ефективної адаптації в умовах сучасного світу.



РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Обґрунтування вибору психодіагностичних методик

Для дослідження соціально-психологічних особливостей взаємозв'язків стресостійкості та психологічного благополуччя молоді необхідно застосовувати методики, які можуть забезпечити всебічне дослідження цих аспектів. Ось детальніше про кожен з обраних методик, які широко використовуються в Україні.

Методика оцінки стресостійкості Л. І. Божович є однією з найбільш адаптованих і популярних в Україні для дослідження стресостійкості у молоді. Вона складається з декількох частин, кожна з яких сприяє оцінці різних аспектів стресостійкості, включаючи емоційну стабільність, здатність до самоконтролю і рівень адаптації до стресових ситуацій [18].

Методика дозволяє оцінити такі параметри:

- Самоконтроль здатність особистості контролювати свої емоції і поведінку під час стресових ситуацій.
- Адаптація швидкість і ефективність пристосування до нових умов чи змін.
- Стратегії поведінки в стресових ситуаціях: як особистість реагує на стрес, чи використовує вона конструктивні стратегії чи ж схильна до деструктивних.

Методика складається з питань, на які респонденти повинні відповісти, вибираючи одну з кількох варіантів, що описують їхній тип поведінки чи емоційні реакції в різних стресових ситуаціях. Результати дозволяють визначити рівень стресостійкості, що важливо для оцінки здатності молоді долати труднощі у навчанні, професійній діяльності та особистих стосунках [21].

Шкала психологічного благополуччя (PWB) Рифф є однією з найпопулярніших методик для оцінки благополуччя, яка широко використовується в Україні. Вона була розроблена Керол Рифф і дозволяє виміряти різні аспекти психологічного благополуччя, включаючи:

- Самоприйняття вміння приймати і розуміти себе, свої недоліки та переваги.
- Позитивні стосунки з іншими здатність до побудови здорових, підтримуючих і взаємоповажних стосунків з оточенням.
- Автономія здатність до самостійного прийняття рішень і дії згідно з власними переконаннями.
- Особистісний ріст прагнення до самовдосконалення і розвиток особистих здібностей.
- Цілісність відчуття гармонії між особистими переконаннями та поведінкою.

Респонденти оцінюють різні аспекти свого життя за шкалою від "повністю не згоден" до "повністю згоден", що дозволяє виміряти загальний рівень психологічного благополуччя і виявити, які конкретні аспекти життя потребують корекції [31].

Шкала є універсальною і її адаптовано для використання в Україні, що дозволяє з точністю оцінити благополуччя молоді в контексті національних особливостей.

Методика емоційної стійкості або тест Ейдемільера дозволяє оцінити здатність людини зберігати емоційну рівновагу в умовах стресу, а також її реакцію на психоемоційні перевантаження. У молодіжному віці цей аспект є критично важливим, оскільки молоді люди часто стикаються з емоційними змінами через навчання, міжособистісні стосунки та соціальний тиск.

Методика оцінює три основні компоненти емоційної стійкості:

- Емоційна стабільність здатність зберігати спокій і рівновагу під час стресу.

- Реакція на стрес як людина реагує на стресові ситуації наприклад, чи виникають у неї панічні настрої чи депресивні переживання.
- Механізми подолання стресу стратегії, які людина використовує для подолання стресових ситуацій наприклад, адаптація, відволікання, зниження рівня напруги [36].

Методика включає в себе серію питань, де респонденти вибирають відповідь, яка найбільше відповідає їхнім емоційним реакціям на стресові ситуації. Ці дані дозволяють оцінити рівень емоційної стійкості та ефективність стратегій, які молоді люди використовують для подолання стресу.

Методика соціальної підтримки (SSQ) дозволяє оцінити рівень соціальної підтримки, яку особистість отримує від оточення. Соціальна підтримка є важливим фактором у підтримці психологічного благополуччя, оскільки вона сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню відчуття задоволення життям. Молоді люди, які мають сильну соціальну підтримку, частіше відчувають себе більш впевненими, можуть ефективніше долати труднощі і мають більший рівень стресостійкості [37].

Методика включає питання про наявність підтримки з боку різних соціальних груп сім'я, друзі, колеги, сусіди та оцінку її якості наскільки ця підтримка є емоційною, інформаційною чи матеріальною. Респонденти оцінюють, скільки людей вони можуть попросити допомоги у різних ситуаціях та як часто отримують таку підтримку.

Цей інструмент дозволяє отримати цінну інформацію про рівень соціальної інтеграції молоді людини та її взаємодію з соціальним середовищем, що безпосередньо впливає на стресостійкість і психологічне благополуччя.

Таблиця 2.1 надає загальний огляд методик, які будуть використані для дослідження стресостійкості та психологічного благополуччя молоді, а також підкреслює їхні особливості та переваги для аналізу цих складних психологічних явищ.

Таблиця 2.1. Методики для дослідження стресостійкості та психологічного благополуччя молоді

Методика	Опис	Аспекти, що оцінюються	Особливості використання
Методика оцінки стресостійкості Л. І. Божович	Дозволяє оцінити стресостійкість, рівень адаптації до стресу, стратегії подолання стресу та здатність до самоконтролю.	Самоконтроль, адаптація до стресу, стратегії поведінки в стресових ситуаціях.	Використовується в Україні для визначення здатності молоді справлятися з психоемоційними навантаженнями.
Шкала психологічного благополуччя Рифф	Вимірює різні аспекти психологічного благополуччя, включаючи самоприйняття, позитивні стосунки та особистісний ріст.	Самоприйняття, позитивні стосунки, автономія, особистісний ріст, цілісність.	Широко застосовується в Україні для вимірювання благополуччя молоді в різних сферах життя.
Методика емоційної стійкості Ейдемільлера	Оцінює здатність індивіда зберігати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях.	Емоційна стабільність, реакція на стрес, механізми подолання стресу.	Допомагає оцінити емоційну стійкість молоді, особливо в умовах емоційних змін та стресу.
Методика соціальної підтримки (SSQ)	Визначає рівень соціальної підтримки, яку отримує індивід від оточення, та її вплив на благополуччя.	Рівень підтримки від сім'ї, друзів, колег; якість підтримки (емоційна, матеріальна).	Використовується для аналізу впливу соціальних зв'язків на стресостійкість і психологічне благополуччя.

Обрані методики є комплексними і дають можливість оцінити стресостійкість та психологічне благополуччя молоді з різних аспектів. Методики, такі як оцінка стресостійкості Л. І. Божович, шкала психологічного благополуччя Рифф, тест емоційної стійкості Ейдемільлера та методика соціальної підтримки, дозволяють детально вивчити як індивідуальні, так і

соціальні фактори, які впливають на ці аспекти психічного здоров'я. Всі ці методики мають високу адаптацію до українських реалій, що робить їх актуальними та ефективними для досліджень у галузі психології молоді.

2.2. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження

У сучасних соціокультурних умовах молодь перебуває під постійним впливом різноманітних стресогенних чинників, що значною мірою впливають на рівень її психологічного благополуччя. Формування стресостійкості як здатності ефективно протистояти психологічним труднощам стає ключовим чинником підтримки емоційного здоров'я. Актуальність вивчення взаємозв'язків між стресостійкістю, психологічним благополуччям та соціальною підтримкою зумовлена необхідністю розробки ефективних психопрофілактичних і корекційних програм для молоді.

Метою нашого емпіричного дослідження є виявлення соціально-психологічних особливостей взаємозв'язку стресостійкості, емоційної стабільності, соціальної підтримки та психологічного благополуччя молоді.

Дослідження проводилося серед молоді віком від 18 до 25 років, загальна вибірка склала 50 осіб. Респонденти брали участь в анкетуванні на добровільних засадах, з дотриманням принципів анонімності та етичності дослідження.

Для досягнення поставленої мети було обрано комплекс методик, які дозволяють охопити основні психологічні конструкти:

1. Методика оцінки стресостійкості Л.І. Божович – використовується для діагностики рівня адаптації до стресових ситуацій, виявлення переважних копінг-стратегій.

2. Шкала психологічного благополуччя К. Рифф – дозволяє дослідити шість ключових компонентів благополуччя: автономію, контроль над середовищем, особистісне зростання, позитивні взаємини з іншими, мету в житті та самоприйняття.

3. Методика емоційної стійкості Ейдемільера – оцінює здатність індивіда до регуляції емоцій у стресових умовах.

4. Шкала соціальної підтримки (SSQ) – виявляє рівень сприйманої соціальної підтримки та її зв'язок із загальним психоемоційним станом.

Підготовчий етап - на цьому етапі було сформульовано проблему дослідження, визначено його мету, завдання, об'єкт і предмет. Було здійснено підбір та адаптація психодіагностичного інструментарію, сформовано вибірку досліджуваних. Також розроблено інформовану згоду для учасників, у якій пояснювались мета дослідження, гарантії конфіденційності та добровільності участі.

Проведення діагностики - учасникам було запропоновано пройти тестування за обраними методиками. Діагностика проходила індивідуально або в малих групах (5–7 осіб), у зручних для респондентів умовах. В середньому, кожен учасник витрачав близько 40–50 хвилин на проходження усіх методик.

Обробка результатів - отримані дані були внесені в електронні таблиці та опрацьовані з використанням статистичних методів: кореляційного аналізу Пірсона, а також описової статистики середнє, медіана, стандартне відхилення. Це дозволило встановити характер взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Інтерпретація результатів - після статистичного аналізу було здійснено психологічну інтерпретацію отриманих даних. Було виявлено, що високий рівень стресостійкості та емоційної стабільності тісно пов'язаний із вищими показниками психологічного благополуччя. Також встановлено, що соціальна підтримка відіграє роль буфера, який посилює здатність до адаптації у стресових ситуаціях.

Підбиття підсумків і формулювання висновків - на завершальному етапі дослідження були сформульовані загальні висновки, які підтверджують гіпотезу про наявність значущих взаємозв'язків між рівнем стресостійкості, емоційною стабільністю, соціальною підтримкою та психологічним благополуччям молоді. Результати дослідження можуть бути використані для

подальших розробок психокорекційних програм і профілактичної роботи з молодими людьми.

Проведене емпіричне дослідження підтверджує значущість інтегрованого підходу до вивчення психоемоційного стану молоді. Психологічне благополуччя не є лише функцією внутрішнього настрою чи задоволеності життям, воно визначається цілою низкою факторів, серед яких ключову роль відіграють стресостійкість, емоційна стабільність та соціальна підтримка. Отримані результати вказують на необхідність підтримки психоемоційного здоров'я молоді не тільки через індивідуальну психотерапію, а й через розвиток соціального середовища, що сприяє взаємодопомозі, прийняттю й підтримці.

У подальших дослідженнях доцільно розширити вибірку, включити порівняльний аналіз за гендерними або соціальними критеріями, а також застосовувати якісні методи дослідження інтерв'ю, спостереження, що дозволить глибше зрозуміти механізми формування психологічної стійкості.

2.3. Виклад результатів дослідження

Аналіз даних, отриманих за допомогою чотирьох психодіагностичних методик, дозволив виявити низку важливих закономірностей.

1. Методика оцінки стресостійкості Л. І. Божович Дослідження показало, що 22% респондентів мають високий рівень стресостійкості. Ці учасники демонструють високий рівень самоконтролю, здатність до швидкої адаптації та ефективні копінг-стратегії. Середній рівень було виявлено у 56% опитаних - вони зазвичай здатні долати стресові ситуації, проте іноді застосовують неадаптивні моделі поведінки. 22% показали низький рівень стресостійкості, що вказує на труднощі у подоланні стресу, емоційну вразливість та нестачу саморегуляції.

2. Шкала психологічного благополуччя К. Рифф Результати цієї методики розподілились наступним чином: 28% респондентів мали високий рівень благополуччя, що характеризувалося гармонійним сприйняттям себе,

наявністю життєвих цілей та позитивними стосунками з іншими. У 52% рівень благополуччя був середнім, що свідчить про наявність окремих труднощів у самореалізації та задоволенні життям. 20% учасників мали низькі показники - вони схильні до самокритики, емоційної нестабільності та відчуття фрустрації.

3. Методика емоційної стійкості Ейдемільера Високий рівень емоційної стабільності виявлено у 26% респондентів - ці молоді люди демонструють здатність до контролю емоцій, низький рівень тривожності та адекватну реакцію на труднощі. 42% мають середній рівень емоційної стійкості - переважно стабільні, але можуть втрачати контроль у надто складних умовах. Низький рівень у 32% - це особи, які часто виявляють емоційну вразливість, схильні до тривожності та імпульсивності.

4. Методика оцінки соціальної підтримки (SSQ) 60% учасників зазначили, що мають високий рівень соціальної підтримки. Це особи, які отримують допомогу від родини, друзів та колег, що позитивно впливає на їх психологічний стан. 24% мають середній рівень підтримки - вони не завжди можуть розраховувати на стабільну допомогу з боку оточення. 16% мають низький рівень - ці респонденти почуваються ізольованими або не мають на кого покластися у складних ситуаціях.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем соціальної підтримки та психологічним благополуччям ($r = 0,58, p < 0,01$), а також між стресостійкістю та емоційною стабільністю ($r = 0,64, p < 0,01$). Це свідчить, що здатність до адаптації в умовах війни значною мірою залежить від внутрішніх ресурсів особистості та підтримки оточення. наявність позитивного взаємозв'язку між рівнем соціальної підтримки та психологічним благополуччям, а також між стресостійкістю та емоційною стабільністю. Це свідчить, що здатність до адаптації в умовах війни значною мірою залежить від внутрішніх ресурсів особистості та підтримки оточення.

Висновки до другого розділу

У дослідженні соціально-психологічних особливостей взаємозв'язку стресостійкості та психологічного благополуччя молоді надзвичайно важливо використовувати комплексний підхід до добору методик. Обрані психодіагностичні інструменти - методика Л. І. Божович, шкала психологічного благополуччя К. Рифф, тест емоційної стійкості Ейдемільера та шкала соціальної підтримки (SSQ) - забезпечують всебічну оцінку індивідуально-психологічних і соціальних чинників, що впливають на здатність молодих людей долати стрес і підтримувати емоційне благополуччя. Всі методики адаптовані до українського контексту, мають високу надійність і валідність, що дозволяє отримати точні й об'єктивні результати. Таким чином, обґрунтований вибір цих інструментів є запорукою ефективного дослідження, здатного виявити глибокі механізми формування стресостійкості та психологічного добробуту молоді в умовах сучасного соціального середовища.

Отже, проведене дослідження дозволило виявити наявність тісного взаємозв'язку між рівнем стресостійкості, емоційною стабільністю, соціальною підтримкою та психологічним благополуччям молоді. Високий рівень стресостійкості та підтримки з боку соціального оточення сприяє кращому емоційному самопочуттю, підвищенню самооцінки, відчуттю сенсу життя та позитивному соціальному функціонуванню. Результати дослідження можуть бути використані як основа для створення психопрофілактичних програм, спрямованих на підвищення психологічного благополуччя серед молоді.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку стресостійкості та психологічного благополуччя

Проведене дослідження мало на меті вивчення особливостей стресостійкості та психологічного благополуччя молоді, а також виявлення взаємозв'язку між цими явищами. У дослідженні взяли участь 50 респондентів віком від 18 до 25 років. Було використано чотири психодіагностичні методики: методика оцінки стресостійкості Л. І. Божович, шкала психологічного благополуччя К. Рифф, методика емоційної стійкості Ейдемільера та шкала соціальної підтримки (SSQ). Далі подано результати аналізу по кожній методиці окремо з подальшим узагальненням.

Методика оцінки стресостійкості Л. І. Божович дозволяє оцінити рівень адаптації до стресових ситуацій, самоконтроль та стратегії поведінки в умовах напруги.

Результати:

- 22% (11 осіб) продемонстрували високий рівень стресостійкості – вони мають високий рівень самоконтролю, гнучкість у реагуванні на труднощі та конструктивні копінг-стратегії.
- 56% (28 осіб) мають середній рівень стресостійкості, що свідчить про наявність базових адаптивних механізмів.
- 22% (11 осіб) – низький рівень; їм властиві емоційна нестабільність, неефективні стратегії поведінки в стресі.

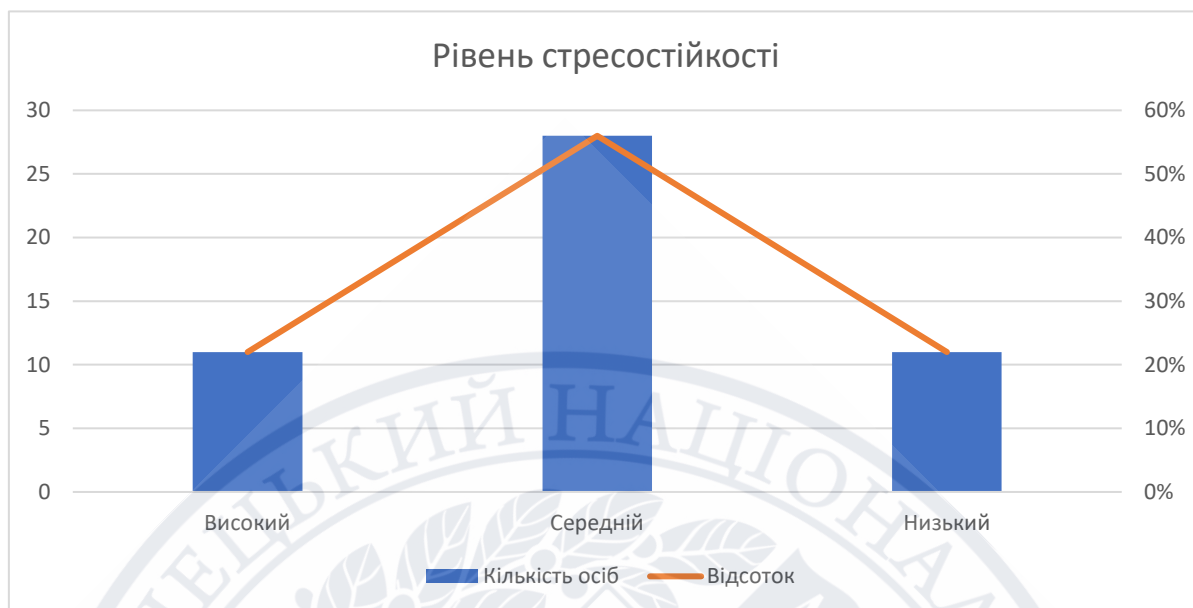


Рис 3.1. Рівень стресостійкості

Отримані результати свідчать про те, що більшість молоді має середній рівень стресостійкості, що вказує на часткову готовність до подолання стресових ситуацій, але з потребою у розвитку адаптивних навичок. Водночас майже чверть респондентів виявляють високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню емоційну зрілість та ефективне саморегулювання. Низькі показники у 22% учасників є сигналом до необхідності психопрофілактичної роботи з формування здорових стратегій подолання стресу.

Шкала психологічного благополуччя К. Рифф - шкала вимірює самоприйняття, позитивні стосунки, автономію, особистісний ріст, контроль над середовищем та наявність життєвої мети.

Результати:

- 28% (14 осіб) мали високий рівень благополуччя – виявили цілісність, внутрішній розвиток, задоволеність життям.
- 52% (26 осіб) – середній рівень: відзначається певна нестабільність у сприйнятті себе, потреба в особистісному зростанні.
- 20% (10 осіб) – низький рівень, переважає самокритика, фрустрація, відсутність емоційного комфорту.

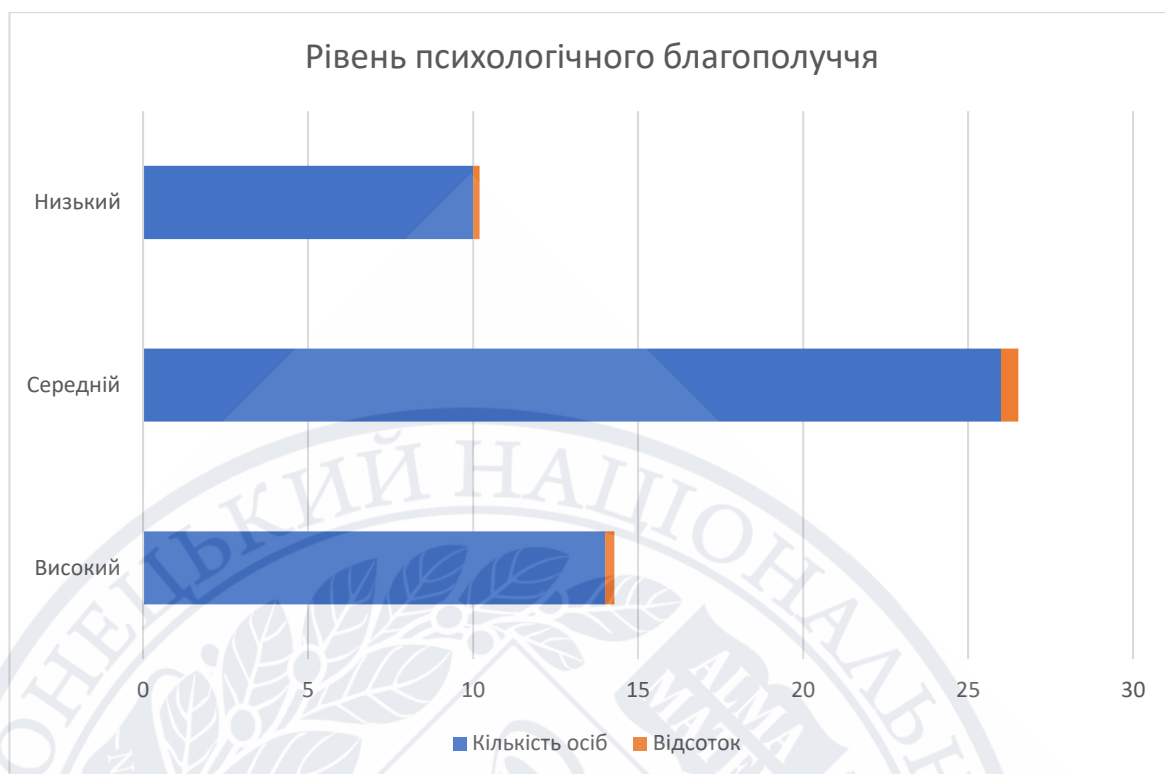


Рис 3.2. Рівень психологічного благополуччя

Отримані дані свідчать, що переважна частина молоді має середній рівень психологічного благополуччя, що вказує на наявність потенціалу до саморозвитку, але також і на потребу в підтримці емоційної стабільності та самоприйняття. Високі показники у 28% респондентів демонструють сформоване відчуття цілісності та життєвої задоволеності, тоді як 20% із низьким рівнем благополуччя потребують особливої уваги з боку психологічних служб для зміцнення особистісних ресурсів.

Методика емоційної стійкості Ейдемільера - методика вимірює здатність до емоційної регуляції в умовах психоемоційного навантаження.

Результати:

- 26% (13 осіб) продемонстрували високий рівень емоційної стійкості – стабільність, контроль емоцій, низька схильність до тривожності.
- 42% (21 особа) – середній рівень: загалом стабільна реакція, але можливі зриви під тиском.
- 32% (16 осіб) – низький рівень – часті емоційні коливання, підвищена чутливість до стресу.

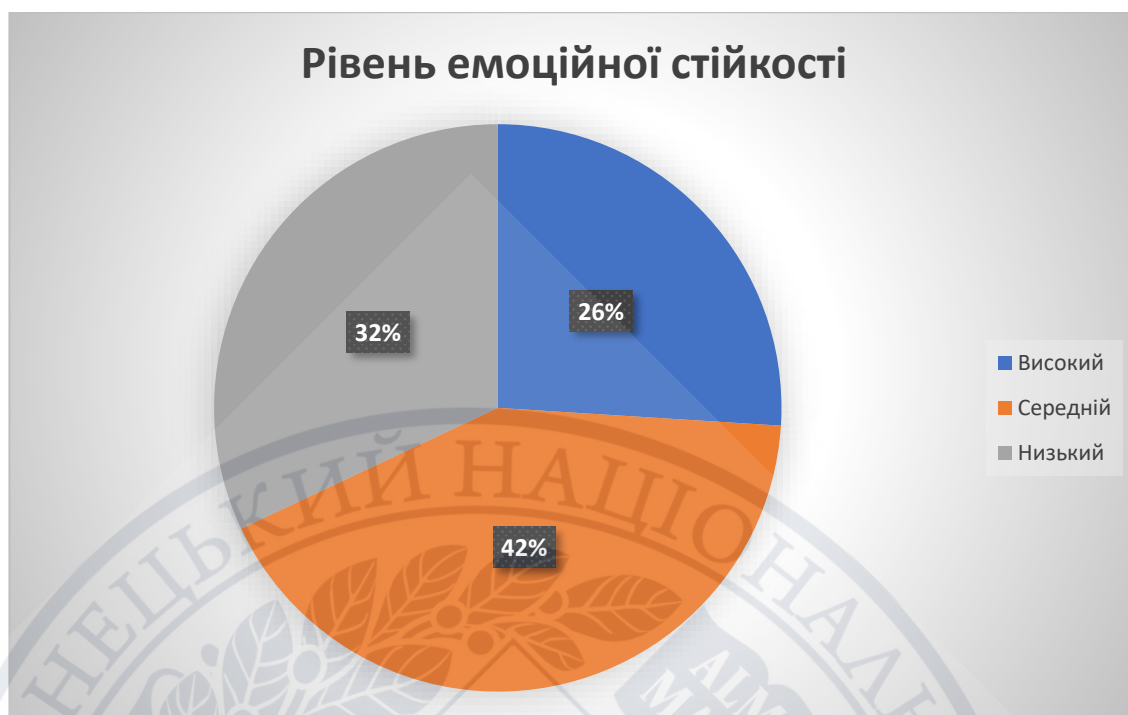


Рис 3.3. Рівень емоційної стійкості

Результати свідчать, що переважна більшість молоді (68%) має середній або високий рівень емоційної стійкості, що дозволяє їм частково або повністю контролювати власні емоції в умовах стресу. Водночас 32% респондентів виявляють емоційну вразливість, що потребує уваги з боку фахівців і розвитку навичок емоційної регуляції для покращення психологічного самопочуття та адаптації до життєвих викликів.

Методика соціальної підтримки (SSQ) - ця методика оцінює кількість та якість підтримки, яку отримує особистість з боку соціального середовища.

Результати:

- 60% (30 осіб) повідомили про високий рівень соціальної підтримки – мають міцні стосунки з родиною та друзями, доступ до допомоги.
- 24% (12 осіб) – середній рівень: підтримка є, але носить фрагментарний або нестійкий характер.
- 16% (8 осіб) – низький рівень: почуття ізоляції, обмежений доступ до емоційної чи практичної допомоги.



Рис 3.4. Рівень соціальної підтримки

Аналіз результатів показав, що більшість молоді (60%) отримує високий рівень соціальної підтримки, що позитивно впливає на їхню психологічну стійкість і благополуччя. Разом із тим, близько 40% респондентів мають недостатній або нестабільний рівень підтримки, що може знижувати їхню здатність справлятися зі стресом та посилювати ризики психоемоційного виснаження. Це вказує на важливість розбудови соціальних зв'язків і підтримуючого середовища.

Загальний аналіз результатів свідчить про наявність чіткої взаємозалежності між рівнем стресостійкості, психологічного благополуччя, емоційної стабільності та соціальної підтримки. Респонденти з високим рівнем соціальної підтримки також мають вищі показники стресостійкості та емоційної регуляції.

Молодь, що відчуває підтримку від близького оточення, здатна ефективніше долати труднощі та зберігати психологічну рівновагу. Натомість низький рівень соціального включення тісно пов'язаний із емоційною вразливістю, низьким самоприйняттям та тривожністю.

Дані дослідження підтверджують гіпотезу про те, що стресостійкість молоді тісно пов'язана з рівнем її психологічного благополуччя. Високі показники емоційної стійкості, наявність соціальної підтримки та здатність до адаптації в умовах стресу суттєво підвищують загальний рівень психічного здоров'я. Результати мають прикладне значення для подальшої розробки програм психологічної підтримки студентської та молодіжної аудиторії.

3.2. Рекомендації щодо розвитку стресостійкості та підтримки психологічного благополуччя молоді

На основі проведеного дослідження було встановлено, що стресостійкість є одним із ключових факторів, що визначають рівень психологічного благополуччя молоді. Вона виявляється у здатності особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін, зберігати внутрішню рівновагу в умовах психоемоційного напруження. З огляду на актуальність теми, запропоновано низку рекомендацій, спрямованих на розвиток стресостійкості та підтримку психологічного добробуту серед молодого покоління.

Перш за все, доцільно впроваджувати психоосвітні програми, що формують у молоді розуміння природи стресу, механізмів його впливу на психіку та шляхи подолання. Надзвичайно важливо ознайомлювати студентів та школярів з основами емоційного інтелекту - здатністю розпізнавати, усвідомлювати й регулювати власні емоційні стани. Така освіта сприяє кращому розумінню себе та інших, підвищує рівень емпатії, дозволяє краще справлятися з внутрішнім конфліктом і напруженням.

Одним із головних завдань є формування в молоді адаптивних копінг-стратегій - конструктивних способів реагування на стрес. Зокрема, мова йде про такі стратегії, як активне вирішення проблем, позитивна переоцінка ситуації, звернення по соціальну підтримку, планування дій. Водночас важливо виявляти і поступово знижувати використання неадаптивних стратегій (наприклад, уникнення проблем, заперечення, самозвинувачення), які, як показує

дослідження, лише поглиблюють внутрішній дистрес і знижують рівень благополуччя. Ефективним інструментом у цьому напрямі є індивідуальне психологічне консультування та групові тренінги.

Важливим соціальним ресурсом для зміцнення стресостійкості є наявність підтримувального соціального оточення. Встановлено, що молоді люди, які мають позитивні, довірливі стосунки з родиною, друзями чи значущими дорослими, краще переносять стресові події та рідше стикаються з емоційним виснаженням. Тому доцільно сприяти розвитку соціальних зв'язків, залученню молоді до громадських ініціатив, волонтерських і творчих проєктів, що формують середовище підтримки, співпраці й приналежності.

У таблиці 3.1 наведено ключові соціально-психологічні чинники, що впливають на стресостійкість та психологічне благополуччя молоді, а також характер їх взаємозв'язку.

Таблиця 3.1. Взаємозв'язки між стресостійкістю та психологічним благополуччям молоді

Компонент	Характеристика	Вплив на благополуччя
Емоційна стабільність	Здатність зберігати спокій та контроль у стресових ситуаціях	Високий позитивний
Позитивне мислення	Оптимізм, віра в майбутнє, установка на зростання	Високий позитивний
Соціальна підтримка	Наявність надійних міжособистісних зв'язків	Середній / високий
Самооцінка	Усвідомлення власної цінності, впевненість у собі	Високий позитивний
Тривожність	Схильність до частих негативних переживань	Негативний
Копінг-стратегії	Використання адаптивних або неадаптивних підходів до подолання труднощів	Визначальний фактор
Соціальна залученість	Участь у колективних ініціативах, інтегрованість у соціальне середовище	Середній позитивний

Не менш важливою складовою психологічного благополуччя є піклування про фізичне здоров'я. Регулярна фізична активність, дотримання режиму сну, збалансоване харчування, а також практики медитації, йоги, дихальні вправи – усе це не лише зміцнює організм, а й позитивно впливає на емоційний стан, знижує рівень тривожності та напруги. Молодь повинна мати можливість долучатися до програм здорового способу життя через освітні заклади, молодіжні центри, онлайн-платформи.

У сучасних умовах дедалі важливішим стає забезпечення доступу до якісної психологічної допомоги. Це передбачає організацію безкоштовних або доступних консультаційних пунктів у закладах освіти, забезпечення фахової підтримки для молоді, яка стикається з кризовими ситуаціями, депресивними або тривожними станами. Важливим є також розвиток навичок самодопомоги, саморефлексії та емоційної саморегуляції, які дозволяють молодій людині самотійно відновлювати свій ресурс.

Ще одним напрямом підтримки психологічного благополуччя є розвиток суб'єктності молоді - здатності усвідомлювати власні цілі, брати відповідальність за вибір, проявляти ініціативу. Це досягається через залучення молодих людей до проєктної діяльності, лідерських шкіл, самоуправління, освітніх програм з розвитку критичного мислення, впевненості в собі, комунікаційних навичок. Самооцінка, відчуття контролю над життєвими подіями, цілеспрямованість виступають важливими внутрішніми чинниками, що підсилюють здатність ефективно протистояти життєвим викликам.

Таким чином, формування стресостійкості та підтримка психологічного благополуччя молоді є багатовимірним процесом, що потребує комплексного підходу - об'єднання індивідуальних, освітніх, соціальних і медичних зусиль. Реалізація зазначених рекомендацій дозволить не лише покращити психоемоційний стан молоді, але й сприятиме формуванню зрілої, відповідальної, життєздатної особистості, здатної до ефективної самореалізації в умовах сучасного світу.

Висновки до третього розділу

Проведене дослідження підтвердило наявність тісного взаємозв'язку між рівнем стресостійкості, емоційної стійкості, соціальної підтримки та психологічного благополуччя молоді. Отримані результати демонструють, що молоді люди, які мають високу соціальну підтримку, емоційну стабільність та розвинені навички саморегуляції, значно краще адаптуються до стресових ситуацій і демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

Більшість респондентів виявили середній рівень за всіма досліджуваними показниками, що вказує на потребу в розвитку внутрішніх ресурсів, емоційної грамотності, а також в розбудові підтримуючого соціального середовища. Особливу увагу слід приділити тим 20-30% молоді, які мають низькі показники в окремих аспектах – саме вони є потенційною групою ризику для розвитку психоемоційних труднощів.

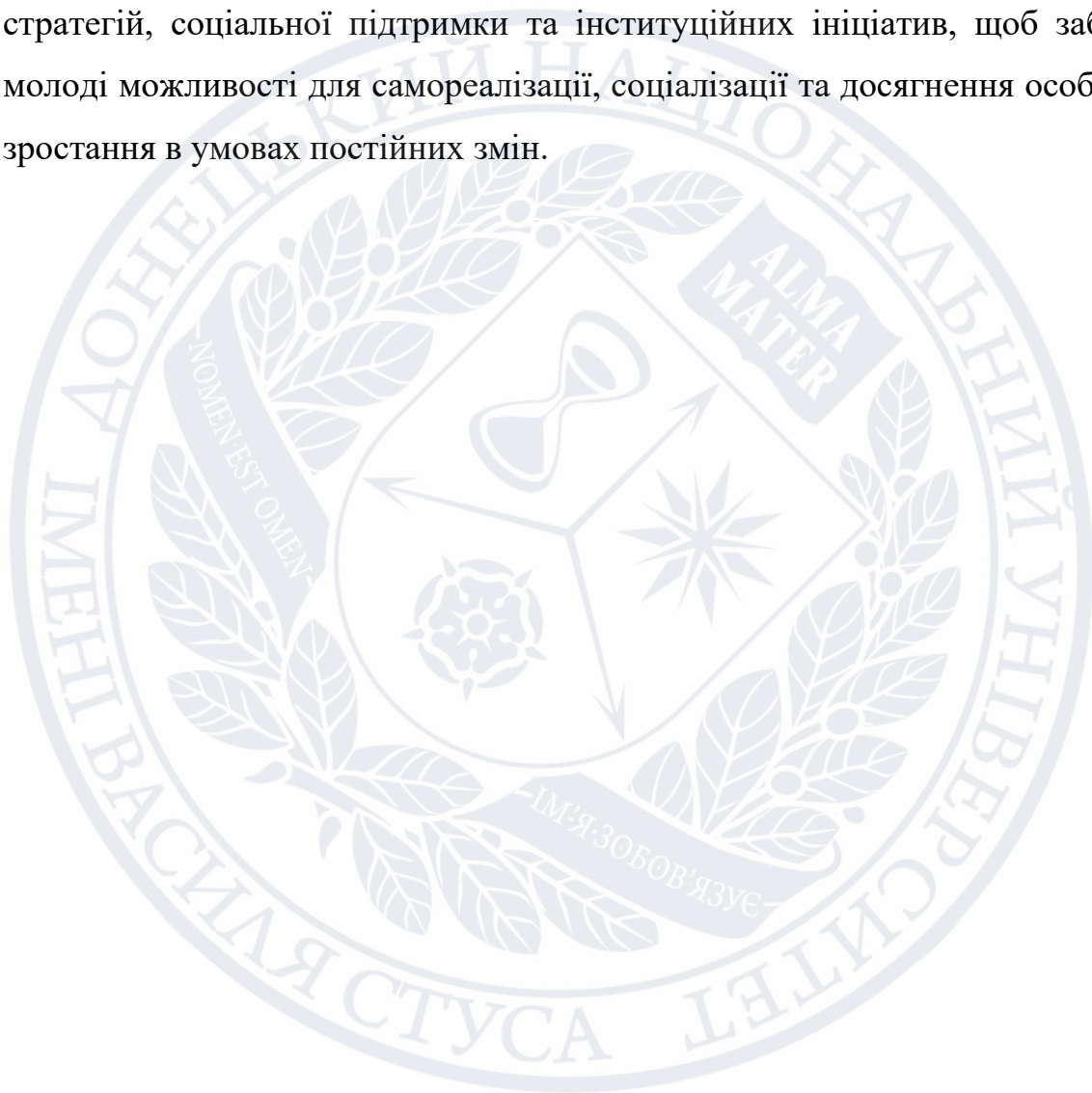
Таким чином, результати мають важливе практичне значення для фахівців у галузі психології, освіти та молодіжної політики. Вони можуть бути використані як підґрунтя для створення профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зміцнення психологічного здоров'я молоді, формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення емоційної стійкості та розширення мереж соціальної підтримки.

На основі проведеного дослідження можна зробити низку важливих висновків. Стресостійкість і психологічне благополуччя молоді є взаємопов'язаними, але багатогранними явищами, які залежать від багатьох соціально-психологічних, індивідуальних та зовнішніх чинників. Психологічне благополуччя можна підвищити через активний розвиток емоційної стабільності, самооцінки, а також застосування адаптивних копінг-стратегій для подолання стресових ситуацій.

Зміцнення соціальної підтримки та фізичної активності, доступ до професійної психологічної допомоги та розвиток суб'єктності молоді мають

вирішальне значення для підтримки здорового емоційного фону та профілактики стресових розладів. Забезпечення цих чинників через освітні програми, групові тренінги та інші форми психоосвітньої роботи допоможе створити стійке і здорове середовище для розвитку молоді людини.

Таким чином, для досягнення високого рівня стресостійкості та психологічного благополуччя важливо об'єднати зусилля індивідуальних стратегій, соціальної підтримки та інституційних ініціатив, щоб забезпечити молоді можливості для самореалізації, соціалізації та досягнення особистісного зростання в умовах постійних змін.



ВИСНОВКИ

У процесі теоретичного аналізу було з'ясовано, що стресостійкість та психологічне благополуччя є взаємопов'язаними компонентами психічного здоров'я, особливо актуальними для молоді в умовах війни.

До соціально-психологічних чинників, які впливають на розвиток стресостійкості, належать: соціальна підтримка, емоційна стабільність, саморегуляція, адаптивні копінг-стратегії та рівень особистої мотивації.

Готовність до професійної діяльності в екстремальних умовах визначається поєднанням когнітивної підготовки, емоційно-вольових якостей, професійної мотивації та навичок кризової інтервенції.

Емпіричне дослідження підтвердило, що високий рівень стресостійкості та соціальної підтримки сприяє підвищенню показників психологічного благополуччя. Це особливо важливо для підготовки майбутніх психологів до роботи в умовах військового часу.

Результати можуть бути використані для розробки освітніх програм, тренінгів, а також для створення системи підтримки студентів, спрямованої на підвищення їх психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що стресостійкість, емоційна стабільність, соціальна підтримка та психологічне благополуччя молоді мають тісний взаємозв'язок і формують психологічну готовність до професійної діяльності в умовах війни. Застосовані психодіагностичні методики (Л. І. Божович, К. Рифф, Ейдеміллер, SSQ) дозволили всебічно оцінити рівень адаптивності та психоемоційної стійкості молоді. Було виявлено, що більшість респондентів мають середній рівень досліджуваних показників, що є потенційною зоною для розвитку. Водночас близько третини опитаних перебувають у групі ризику, що потребує цілеспрямованих психопрофілактичних заходів. Позитивна кореляція між рівнями соціальної підтримки та психологічного благополуччя, а також між стресостійкістю та емоційною стабільністю свідчить про системну взаємодію

індивідуальних і соціальних факторів у забезпеченні ефективної адаптації. Ці результати є підґрунтям для розробки комплексних програм підтримки молоді, спрямованих на формування емоційної компетентності, розвитку стресостійкості, зміцнення міжособистісних зв'язків та підготовки до виконання професійних завдань у складних соціальних умовах, зокрема в умовах воєнного стану. і взаємозумовленість. Дані, отримані за методиками Л. І. Божович, К. Рифф, Ейдемільера та SSQ, засвідчили: молодь із високим рівнем соціальної підтримки та емоційної стійкості краще адаптується до стресових умов і демонструє вищі показники психологічного благополуччя. Більшість респондентів мають середні значення, проте близько 20–30% перебувають у зоні ризику, що вимагає особливої уваги з боку фахівців. Результати мають практичне значення для впровадження профілактичних програм, розвитку адаптивних копінг-стратегій та створення сприятливого соціального середовища для молоді в умовах сучасних викликів, зокрема війни. до професійної діяльності в умовах війни формується на основі розвитку стресостійкості, емоційної стабільності та наявності соціальної підтримки, що дозволяє їм ефективно виконувати свої функції навіть у кризових ситуаціях.

У результаті проведеного дослідження було підтверджено висунуту гіпотезу, що взаємозв'язок між стресостійкістю та психологічним благополуччям молоді є двостороннім і взаємопосиленим процесом. Зокрема, високий рівень стресостійкості та соціальної підтримки дійсно сприяють підвищенню психологічного благополуччя, а психологічне благополуччя, у свою чергу, покращує адаптаційні можливості молоді до стресових ситуацій.

Емпіричне дослідження підтвердило, що соціальна підтримка, емоційна стабільність та здатність до саморегуляції значною мірою впливають на психологічне благополуччя та стресостійкість молоді. Було виявлено, що більшість респондентів мають середній рівень стресостійкості та психологічного благополуччя, що вказує на потенціал для подальшого розвитку. Водночас близько 20–30% опитаних перебувають у групі ризику, що вимагає вжиття заходів для їх підтримки та розвитку.

Таким чином, дослідження підтвердило, що розвиток стресостійкості та психологічного благополуччя є важливими аспектами підготовки молоді до професійної діяльності в екстремальних умовах, зокрема в умовах війни. Результати дослідження є підґрунтям для розробки програм, спрямованих на зміцнення цих факторів і підвищення психологічної готовності до роботи в кризових ситуаціях.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баклицька О.П. Психодіагностика. Психологічний практикум : навч. посіб. Львів, СПОЛОМ, 2015. 464 с.
2. Березняк К.М., Накорчевська О.П., Васильєва О.А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15), С. 401–418.
3. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
4. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. Вип. 1. С. 105–116.
5. Грибук А.В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: мат-ли Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси, ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24–29.
6. Діагностичні методики у наукових дослідженнях (для студентів спеціальності 016 «Спеціальна освіта» денної та заочної форм навчання): 50 навч. посіб. / укл. Стеблюк С. В. Ужгород, Поліграфцентр Ліра, 2021. 105 с.
7. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: автореф. дис. д-ра психол. наук. Київ, 2018. 41 с.
8. Ергієва Л. Стрес: причині й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. *Психолог*. 2012. № 6. С. 48–50
9. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, Педагогічна думка, 2016. 219 с.
10. Іванова С.П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*. 2009. 62 – 68 с.

11. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. Київ, Либідь, 2017. 256 с.
12. Корольчук В.М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
13. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / за ред. І.Я. Коцана. Луцьк, РВВ-Вежа, 2011. 430 с.
14. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. №7. С. 98–117.
15. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ, Ніка-Центр, 2007. 432 с
16. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 2. 2022. С. 64 – 70.
17. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально - пізнавальної діяльності. Харків, ХНПУ, 2015. 338 с.
18. Литвинова Г.О., Журавель Н.Т. Тренінг: стресостійкість – шлях до успіху. Київ, НАВС, 2019. 54 с.
19. Мартинюк І. Стресостійкість та особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 97–107
20. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т.М. Титаренко. Київ, Міленіум, 2009. 120 с.
21. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів, ДУВС, 2015. 324 с.
22. Павелків Р. Вікова психологія : підручник. Київ, Кондор, 2015, 462с.

23. Поліщук В.М. Вікова та педагогічна психологія. Суми, ВТД Університетська книга, 2007, 330 с.
24. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / за ред. Т. М. Титаренко. Київ, Міленіум, 2015. 150 с.
25. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. Київ, Академвидав, 2005, 360с.
26. Степаненко Л.В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2021, Вип. 21, С. 92–96.
27. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос. Київ, Видавничий Дім Слово, 2020, 178 с.
28. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: НУБіП, 2017, 548 с.
29. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів: дис канд. психол. наук. Київ, 2011. 274 с.
30. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007, 640 с.
31. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39, С. 199-203.
32. Amirkhan D. Stress resistance a social analysis. New Jersey: Prentice Hall, 1982, 229 p.
33. Freud Z. Psychology of the Unconscious. Zwei Schriften Uber Analytische Psychologie - Two Essays on Analytical Psychology, 224p.
34. Horney K. The Psychoanalyst's Search for Self-Understanding, New Haven, CT: Yale University Press, 1994, 78 p.

35. Lazarus R. Stress, Coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications 1992. Toronto-Berlin-Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers, 1992, 321 p.

36. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. The Journal of Positive Psychology. 2006. No 1(3), P, 160–168



ДОДАТКИ

Додаток А

Методика оцінки стресостійкості Л.І. Божович

Методика оцінки стресостійкості Л.І. Божович є психодіагностичним інструментом, який використовується для визначення рівня стресостійкості особистості, а також її здатності ефективно справлятися з різними стресовими ситуаціями.

Основні характеристики методики:

1. Автор - Лідія Іванівна Божович - радянський і російський психолог, яка розробила методику для оцінки стресостійкості на основі дослідження емоційно-психологічних реакцій людини на стрес.
2. Мета - визначення рівня стресостійкості особистості та оцінка здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій.
3. Принцип роботи - методика базується на вивченні особистісних характеристик, які впливають на здатність людини витримувати стрес та зберігати емоційну стабільність. Вона фокусується на виявленні трьох ключових компонентів стресостійкості:
 - Емоційна стійкість - здатність не тільки переносити стресові ситуації, а й зберігати внутрішню рівновагу.
 - Ресурси для подолання стресу - наявність у людини ефективних стратегій для подолання стресу (наприклад, копінг-стратегії, самоусвідомлення, емоційна регуляція).
 - Підтримка з боку соціального оточення - наявність соціальних зв'язків, які можуть допомогти людині у важкі моменти.

Методика складається з різних частин, які включають питання, ситуаційні завдання або тести, які мають на меті виявлення емоційних реакцій на стресові ситуації. Під час тестування оцінюються різні аспекти поведінки та емоційної реакції респондента в стресових ситуаціях.

Процес виконання:

1. Опитувальник - тест зазвичай складається з ряду тверджень або ситуацій, з якими респонденту потрібно погоджуватися чи не погоджуватися, оцінюючи себе за певною шкалою наприклад, від «повністю не згоден» до «повністю згоден».

2. Аналіз результатів - після заповнення тесту отримані відповіді оцінюються відповідно до шкали, розробленої автором методики. Результати можуть бути розділені на кілька рівнів: низький, середній, високий рівень стресостійкості.

Призначення методики:

- Оцінка рівня стресостійкості у дітей, підлітків, дорослих і людей, які працюють в умовах стресових ситуацій.
- Діагностика психологічної готовності до подолання стресу.
- Підготовка інтервенційних програм для розвитку стресостійкості психологічне консультування, тренінги, психопрофілактичні заходи.

Переваги методики:

- Доступність - методика не потребує спеціальних умов для проведення та легко може бути використана в різних умовах навчальні заклади, психотерапевтичні кабінети тощо.
- Комплексність - воцінює не лише індивідуальні особливості, а й соціальні чинники, що сприяють розвитку стресостійкості.
- Адаптованість - методика може бути адаптована до різних культурних і соціальних контекстів.

Обмеження:

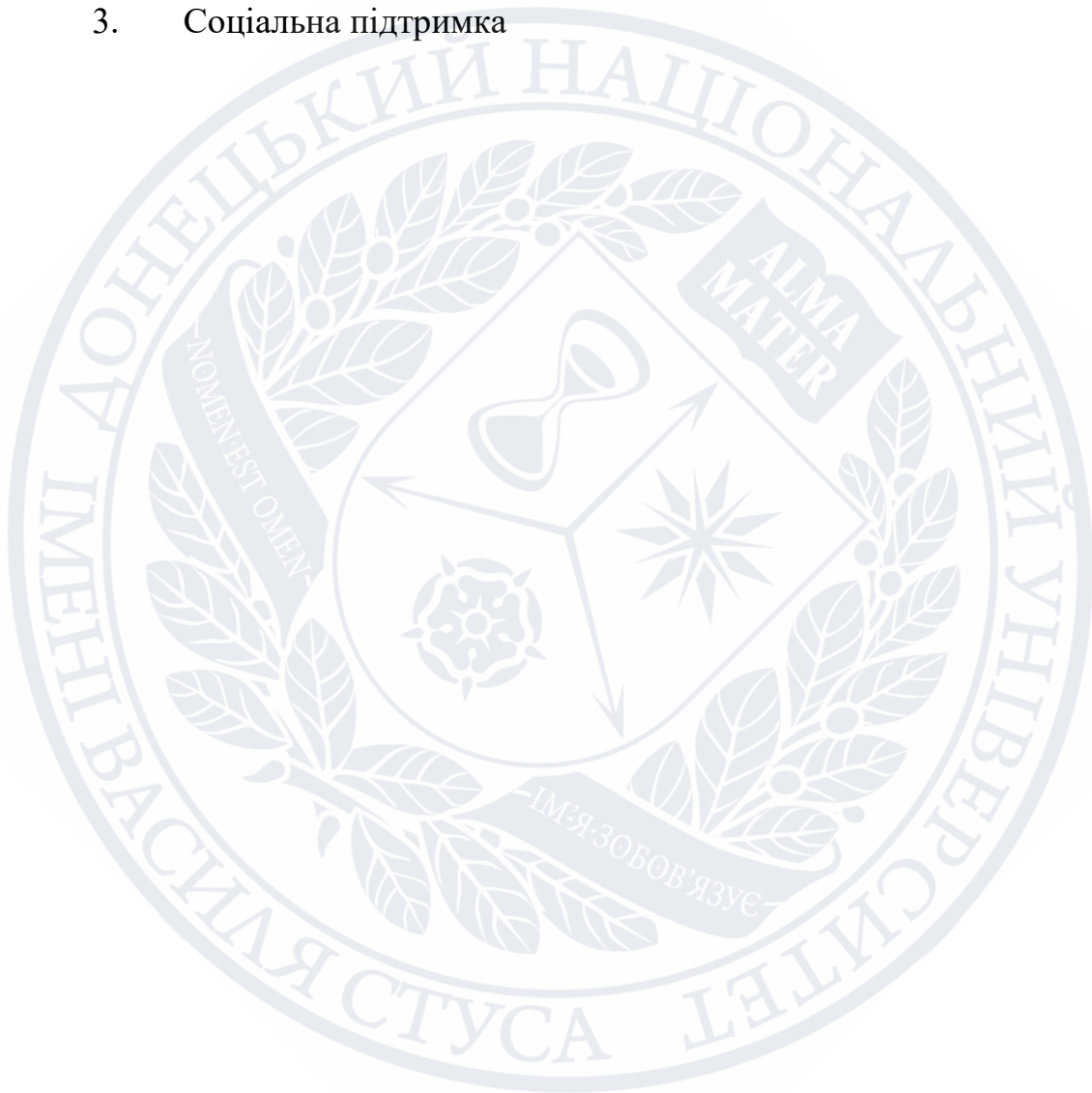
- Може бути суб'єктивною, оскільки в тесті оцінюються власні переживання та емоції респондента.
- Для більш точного результату слід поєднувати методику з іншими інструментами діагностики стресостійкості.

Ключі до оцінювання: Опитувальник містить 30 тверджень, які оцінюються за шкалою від 1 до 5 (1 - «повністю не згоден», 5 - «повністю згоден»). Сума балів визначає загальний рівень стресостійкості:

- 30–60 балів - низький рівень стресостійкості;
- 61–90 балів - середній рівень;
- 91–150 балів - високий рівень стресостійкості.

Шкали:

1. Емоційна стійкість
2. Поведінкова адаптація
3. Соціальна підтримка



Додаток Б**Шкала психологічного благополуччя К. Рифф**

Шкала психологічного благополуччя К. Рифф (Ryff's Psychological Well-Being Scale) - це широко використовуваний психодіагностичний інструмент для оцінки різних аспектів психологічного благополуччя особистості. Методика була розроблена американським психологом Керолом Рифф у 1989 році і має за мету оцінити, як людина відчуває своє благополуччя, задоволення життям та рівень особистісного розвитку.

Основні характеристики методики:

1. Автор - Керол Рифф, американський психолог, яка створила шкалу для вимірювання психологічного благополуччя, орієнтуючись на концепцію «позитивного функціонування» особистості.
2. Мета - оцінка психологічного благополуччя як багатогранного явища, що включає різні аспекти особистісного розвитку та взаємодії з оточенням.
3. Структура шкали - шкала психологічного благополуччя складається з 6 компонентів, кожен з яких відображає один із аспектів загального благополуччя:
 1. Автономія - здатність приймати рішення та діяти відповідно до своїх власних переконань, зберігаючи незалежність.
 2. Особистісне зростання - постійний розвиток особистості, саморозуміння, відкритість до нових досвідів.
 3. Самоприйняття - прийняття себе як особистості з усіма сильними та слабкими сторонами.
 4. Контроль над навколишнім середовищем - здатність адаптуватися до змін та ефективно керувати життєвими обставинами.
 5. Мета та цілі в житті - наявність ясних життєвих орієнтирів, мети та сенсу, які допомагають орієнтуватися в житті.

6. Позитивні стосунки з іншими людьми - наявність підтримки з боку близьких та друзів, а також здатність до здорових, емоційно підтримуючих взаємодій.

Процес виконання:

1. Опитувальник - шкала складається з 42 тверджень, що стосуються різних аспектів психологічного благополуччя. Респонденти оцінюють, наскільки вони погоджуються з кожним твердженням, використовуючи шкалу Лайкерта наприклад, від «повністю не згоден» до «повністю згоден».

2. Інтерпретація результатів - кожен з шести компонентів оцінюється окремо. Після заповнення опитувальника результати підсумовуються, і на основі цього визначаються рівні кожного з аспектів благополуччя. Потім отримані показники можна використовувати для оцінки загального рівня психологічного благополуччя.

Призначення методики:

- Оцінка рівня психологічного благополуччя у різних групах населення.
- Дослідження особистісного розвитку та впливу різних чинників на психологічний стан.
- Розробка психологічних програм для підвищення благополуччя, розвитку особистості та соціальних взаємодій.
- Оцінка ефективності психотерапевтичних інтервенцій.

Переваги методики:

- Багатогранність - шкала дозволяє оцінити різні аспекти благополуччя, що дає більш повне уявлення про стан особистості.
- Широке застосування - ця методика використовується в наукових дослідженнях, клінічній практиці, а також у психотерапевтичних програмах.
- Висока валідність та надійність - методика показала свою ефективність і наукову обґрунтованість у багатьох дослідженнях.

Обмеження:

- Культурні особливості - оскільки шкала розроблена в англomовному контексті, адаптація до інших культур може вимагати певних змін або уточнень.

- Суб'єктивність - як і будь-яка самозвітна методика, шкала може бути схильною до соціальної бажаності або впливу інших факторів, таких як настроїв або самооцінка респондента.

Шкала психологічного благополуччя К. Рифф є ефективним інструментом для оцінки загального психологічного стану людини. Вона допомагає зрозуміти, як різні аспекти особистісного розвитку та взаємодії з оточенням впливають на загальний рівень благополуччя, що може бути корисним як для наукових досліджень, так і для практичного застосування в психологічній допомозі та профілактичних програмах.

Ключі до оцінювання: Шкала складається з 42 тверджень, кожне з яких оцінюється від 1 до 6. Респондент обирає варіант, що найкраще відображає його стан. Оцінка проводиться окремо по кожній із шести шкал:

- 7 тверджень на кожен шкалу;
- Сума балів для кожної шкали вказує на рівень розвитку відповідного компонента благополуччя.

Шкали:

1. Автономія
2. Особистісне зростання
3. Самоприйняття
4. Контроль середовища
5. Цілеспрямованість
6. Позитивні стосунки

Інтерпретація:

- Високий рівень - 31–42 бали
- Середній - 19–30
- Низький - до 18 балів

Додаток В**Методика емоційної стійкості Ейдемільлера**

Методика емоційної стійкості Ейдемільлера - це один із психодіагностичних інструментів, розроблений для вимірювання рівня емоційної стійкості особистості. Методика дозволяє оцінити здатність індивіда справлятися з емоційним стресом, зберігати психоемоційну рівновагу в складних ситуаціях і управляти своїми емоціями.

Основні характеристики методики:

1. Автор - методика була розроблена радянським психологом Л. І. Ейдемільлером. Він вивчав емоційну стійкість як важливу складову психічного здоров'я та здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій.
2. Мета - визначення рівня емоційної стійкості особистості та її здатності до адаптації в стресових умовах.
3. Принцип роботи - методика базується на вимірюванні емоційної стійкості через оцінку різних аспектів, таких як здатність до саморегуляції емоцій, адаптивність у стресових ситуаціях і рівень емоційної самоконтролю.

Методика складається з особистісного опитувальника, який включає запитання, що дають змогу оцінити такі основні компоненти емоційної стійкості:

1. Емоційна саморегуляція - здатність контролювати свої емоційні реакції у різних ситуаціях.
2. Терпимість до стресу - здатність витримувати стресові ситуації, зберігаючи емоційну рівновагу.
3. Адаптивність - здатність до змін та пристосування до нових умов.
4. Психологічна гнучкість - уміння переходити від одного типу поведінки чи реакції до іншого, залежно від змінюваних обставин.

Процес виконання:

1. Опитувальник - методика складається з набору тверджень, що описують різні аспекти емоційних реакцій особистості. Респонденти оцінюють

ці твердження за допомогою шкали Лайкерта наприклад, від «повністю не згоден» до «повністю згоден».

2. Інтерпретація результатів - після того як респонденти завершать заповнення опитувальника, їх відповіді оцінюються за певною шкалою, що дозволяє виявити рівень емоційної стійкості. Результати допомагають виявити, наскільки індивід здатний зберігати емоційну стабільність в умовах стресу та адаптуватися до змін.

Призначення методики:

- Оцінка рівня емоційної стійкості у різних категоріях населення підлітки, дорослі, працівники певних професій, спортсмени тощо.
- Визначення можливості використання інтервенційних заходів для покращення емоційної стійкості психотерапія, тренінги, підтримка.
- Дослідження взаємозв'язку емоційної стійкості з іншими психологічними характеристиками, такими як адаптивність, стресостійкість, рівень самооцінки та ін.

Переваги методики:

- Простота використання - методика є зрозумілою і доступною для широкого кола користувачів, включаючи психологів, педагогів та інших фахівців.
- Широкий спектр застосування - вона може бути використана в різних галузях — від психотерапії до спортивної психології.
- Висока надійність і валідність - дослідження показують, що методика має високу точність та дозволяє отримати достовірні результати.

Обмеження:

- Суб'єктивність - як і багато самозвітних методик, вона залежить від самооцінки респондента, що може вплинути на точність результатів.
- Культурна адаптація - методика була розроблена в російському контексті, тому для застосування в інших країнах може знадобитися адаптація або уточнення питання.

Методика емоційної стійкості Ейдеміллера є потужним інструментом для оцінки здатності особистості витримувати стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу та адаптуватися до змін. Вона може бути використана як для наукових досліджень, так і в практичній роботі психологів, психотерапевтів і педагогів для підвищення емоційної стійкості у різних соціальних групах.

Ключі до оцінювання: Опитувальник включає 30 тверджень. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою. Підсумкова кількість балів співвідноситься з рівнем емоційної стійкості:

- 30–60 - низький рівень
- 61–90 - середній рівень
- 91–150 - високий рівень

Шкали:

1. Емоційна саморегуляція
2. Терпимість до стресу
3. Адаптивність
4. Психологічна гнучкість

Ці шкали дозволяють виявити сильні та слабкі сторони емоційної регуляції особистості.

Шкала соціальної підтримки (SSQ)

Шкала соціальної підтримки (SSQ) - це психодіагностичний інструмент, розроблений для оцінки рівня соціальної підтримки, яку отримує індивід від свого соціального оточення. Вона допомагає виміряти, наскільки людина відчуває підтримку від інших осіб у різних сферах життя, а також оцінює якість і кількість соціальних зв'язків, що сприяють емоційному благополуччю.

Основні характеристики методики:

1. Автор - шкала соціальної підтримки (SSQ) була розроблена психологами Сарам і Тейлор (Sarason & Taylor) в середині 1970-х років. Методика була вдосконалена для кращої адаптації в соціальних дослідженнях і практиці.
2. Мета - оцінка рівня соціальної підтримки, яку особистість отримує від свого оточення родини, друзів, колег, та визначення, наскільки ця підтримка є корисною для психоемоційного стану індивіда.
3. Структура шкали - шкала соціальної підтримки складається з двох основних компонентів:
 - Кількість підтримки - оцінка того, скільки осіб людина вважає надійними джерелами підтримки.
 - Якість підтримки - оцінка того, наскільки ця підтримка є корисною, ефективною і задовольняє потреби індивіда.

Шкала включає два основних підрозділи:

1. SSQ-6: Шеститемна шкала, що дозволяє оцінити кількість соціальних контактів і підтримки в різних сферах (родина, друзі, колеги тощо).
2. SSQ-12: Розширена версія шкали, яка містить більше запитань для детальнішої оцінки якості та кількості соціальної підтримки.

Процес виконання:

1. Опитувальник - респондентам пропонується список запитань, на які вони відповідають, оцінюючи рівень соціальної підтримки у вигляді кількості людей, на яких вони можуть покластися, та якості цієї підтримки.

- Кількість: «Скільки людей з вашого оточення підтримують вас в скрутні часи?» (Відповіді - кількість осіб).

- Якість: «Як ви оцінюєте допомогу цих людей? Чи задовольняють їхні дії ваші емоційні потреби?» (Відповіді - шкала від 1 до 5, де 1 - зовсім не підтримують, 5 - дуже підтримують).

2. Інтерпретація результатів:

- Підсумовуються кількісні дані: кількість людей, що підтримують респондента.

- Оцінюється якість підтримки: наскільки ці люди є надійними і чи здатні вони задовольнити емоційні потреби.

Призначення методики:

- Оцінка соціальної підтримки - шкала дозволяє виміряти рівень соціальної підтримки, що отримується індивідом, що в свою чергу має значний вплив на емоційне благополуччя та здатність справлятися зі стресом.

- Психологічні дослідження - використовується для вивчення ролі соціальної підтримки в адаптації до стресових ситуацій і психологічного добробуту.

- Профілактика і корекція - методика може бути корисною в розробці програм психопрофілактики і психологічної допомоги, орієнтованих на покращення якості соціальних зв'язків і підтримки серед різних груп людей наприклад, молодь, пенсіонери, працівники певних професій.

- Оцінка взаємозв'язку з іншими психічними станами - шкала може використовуватися в дослідженнях для оцінки взаємозв'язку соціальної підтримки з рівнем стресу, тривоги, депресії та інших психічних станів.

Переваги методики:

- Простота і доступність - шкала є легкою у використанні і швидкою для заповнення.

- Універсальність - може бути використана для оцінки соціальної підтримки в різних групах населення.

- Висока валідність і надійність - дослідження показують, що шкала є достовірним і надійним інструментом для вимірювання соціальної підтримки.

Обмеження:

- Суб'єктивність - як і будь-яка методика, яка базується на самозвіті, SSQ залежить від суб'єктивної оцінки респондента, що може вплинути на точність результатів.

- Контекстуальні фактори - шкала може бути менш ефективною в оцінці підтримки в особливих культурних або соціальних контекстах, де поняття "підтримки" може мати інше значення.

Шкала соціальної підтримки (SSQ) є ефективним і простим інструментом для оцінки рівня соціальної підтримки, яку людина отримує від свого оточення. Вона дає змогу виявити як кількість, так і якість підтримки, що допомагає психологам, соціальним працівникам та іншим фахівцям зрозуміти, як соціальні зв'язки впливають на психоемоційний стан і благополуччя індивіда. Це важливий інструмент для досліджень, профілактики і підтримки психічного здоров'я.

Ключі до оцінювання: Шкала складається з двох частин — SSQ-6 та SSQ-12. У SSQ-6 респондент відповідає на 6 запитань, у SSQ-12 — на 12, кожне з яких оцінюється за двома параметрами:

1. Кількість - число осіб, на яких респондент може покластися (цифра).
2. Якість - оцінка задоволеності підтримкою за шкалою від 1 до 5:
 - 1 - зовсім не задоволений(а);
 - 2 - мало задоволений(а);
 - 3 - частково задоволений(а);
 - 4 - переважно задоволений(а);
 - 5 - повністю задоволений(а).

Підрахунок:

- Загальний бал кількості - сума осіб, які були зазначені у відповідях.

- Загальний бал якості - середнє арифметичне задоволеності по всіх питаннях.

Інтерпретація:

- Високий рівень соціальної підтримки: 5 і більше осіб + середнє значення якості $> 4,0$
- Середній рівень: 3–4 особи + якість 3,0–4,0
- Низький рівень: менше 3 осіб або якість $< 3,0$

Шкали:

1. Кількість підтримки - визначає чисельність осіб, на яких респондент може покластися у складних життєвих ситуаціях. Відображає розмір соціального оточення, яке виконує підтримуючу функцію.
2. Якість підтримки - оцінює рівень задоволеності отримуваною допомогою, її ефективність і значущість у житті респондента.

Ця шкала дозволяє отримати комплексне уявлення про суб'єктивне сприйняття соціального середовища та його підтримуючу функцію.