

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
ННІ психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А.Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Освітнього ступеню «магістр»

на тему:

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ У КОНТЕКСТІ ЇХ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Виконала:

студентка магістратури

Пастревич Дар'я

Науковий керівник:

Мунасіпова-Мотяш Ірина Анатоліївна

доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів 2025

Студентка _____
Підпис П.І.Б.

Наук. керівник _____
Підпис П.І.Б.

Рецензент _____
Підпис П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № від «___» _____ 2025 року
Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	7
1.1. Історія поняття «суб'єктивне благополуччя», його структура, критерії та чинники формування	7
1.2. Поняття стресостійкості у психологічній науці	11
1.3. Взаємозв'язок стресостійкості та суб'єктивного благополуччя: сучасні підходи.....	15
Висновки до 1 розділу.....	17
Розділ 2. ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ НА БАЗІ ФРІЛАНС-ТАБОРУ «LEADER PLACE».....	19
2.1. Організація та методи дослідження.....	19
2.1.1. Характеристика вибірки дослідження.....	20
2.1.2. Опис методик та інструментів дослідження.....	21
2.2. Рівень стресостійкості та особливості суб'єктивного благополуччя юнаків та дівчат.....	22
2.3. Обговорення результатів дослідження.....	29
2.4. Інтегрований підхід до розвитку стресостійкості у юнацькому віці на базі фріланс-табору «Leader Place».....	35
Висновки до 2 розділу.....	46
Висновки.....	49
Список використаних джерел.....	51
Додатки.....	55

ВСТУП

Актуальність роботи. У юнацькому віці відбувається знайомство з численними психологічними навантаженнями через соціальні зміни, академічні вимоги, професійне самовизначення та особистісний розвиток. Стресостійкість є важливою рисою, що визначає здатність зберігати емоційну рівновагу та досягати благополуччя навіть у складних ситуаціях. Вона набуває вирішального значення для розвитку здорової особистості, оскільки допомагає ефективно справлятися зі стресом і зберігати внутрішній баланс.

У цей період особистісного становлення виникає безліч викликів, зокрема:

– соціальні зміни: адаптація до нових соціальних ролей, відносин з однолітками та дорослими, пошук ідентичності;

– академічні вимоги: підвищення рівня навчальних завдань, необхідність впоратися з тиском і конкуренцією;

– професійне самовизначення: вибір кар'єри, що часто супроводжується стресом через невизначеність майбутнього;

– особистісний розвиток: внутрішній конфлікт, боротьба за самопізнання та соціальну адаптацію.

Суб'єктивне благополуччя визначає, наскільки людина відчуває себе щасливою та задоволеною життям, а стресостійкість допомагає адаптуватися до неординарних ситуацій і зберігати емоційну рівновагу. Ці фактори взаємопов'язані, оскільки висока стресостійкість знижує негативний вплив стресу, що позитивно впливає на благополуччя.

Відтак, розуміння цих механізмів є важливим для створення ефективних програм підтримки молоді, отже обрана тема **«Стресостійкість осіб юнацького віку у контексті їх суб'єктивного благополуччя»**.

Об'єкт дослідження. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб юнацького віку.

Предмет дослідження. Стресостійкість як чинник формування суб'єктивного благополуччя юнаків та дівчат.

Мета дослідження. Виявити особливості стресостійкості осіб юнацького віку та її взаємозв'язок із рівнем їх суб'єктивного благополуччя на базі фріланс-табору «Leader Place».

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз теоретичних підходів до розуміння понять «стресостійкість» і «суб'єктивне благополуччя».
2. Визначити особливості прояву стресостійкості у юнацькому віці.
3. Дослідити рівень суб'єктивного благополуччя й проаналізувати взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та суб'єктивним благополуччям осіб юнацького віку.
4. Розробити та адаптувати інтегрований підхід до розвитку стресостійкості у юнацькому віці на базі дитячого фріланс-табору «Leader Place».

Методологічна та теоретична основа дослідження. Методологічна та теоретична основа дослідження ґрунтується на положеннях загальної, вікової та позитивної психології, а також сучасних концепціях стресу, стресостійкості й суб'єктивного благополуччя. Методологічну базу становлять системний, особистісно-орієнтований, діяльнісний та інтегративний підходи, які дозволяють розглядати стресостійкість як комплекс особистісних ресурсів адаптації.

Теоретичну основу дослідження склали: теорія стресу Г. Сельє [15]; когнітивно-транзакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман [32]; концепція стресостійкості (hardiness) С. Мадді [34]; теорія суб'єктивного благополуччя Е. Дінера [25-26]; евдемонічна модель психологічного благополуччя К. Ріфф [37].

Методологічні та теоретичні положення забезпечили цілісне вивчення взаємозв'язку стресостійкості та суб'єктивного благополуччя у юнацькому віці та обґрунтували вибір методів і інтерпретацію отриманих результатів.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, систематизація, узагальнення;
- емпіричні методи: шкала суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер, адаптація Д. А. Леонтьєва); методика «Опитувальник стресостійкості» (С. Мадді, адаптація Д. А. Леонтьєва та Є. І. Рябікіной); анкета соціально-демографічних характеристик
- статистичні методи обробки даних (χ^2 -тест – критерій Пірсона)є

Вибірка дослідження. Особи юнацького віку ($n = 64$, з їх числа: 43 – юнаків, 21 – дівчат) на базі фріланс-табору «Leader Place».

Наукове і практичне значення отриманих результатів:

Дослідження розширює розуміння взаємозв'язку між стресостійкістю та суб'єктивним благополуччям у юнацькому віці, доповнює теоретичні уявлення про психологічні механізми адаптації молоді до стресових ситуацій.

Отримані результати можуть бути використані при розробці тренінгових програм розвитку стресостійкості, профілактиці емоційного вигорання, психологічному консультуванні та освітніх проєктах осіб юнацького віку.

Структура роботи. Магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (39 найменувань, з них 18 закордонних), додатків. У роботі міститься 9 таблиць та 4 рисунки. Повний обсяг роботи складає 72 сторінки, основного тексту 50. Робота виконана українською мовою.

Розділ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Історія поняття «суб'єктивне благополуччя», його структура, критерії та чинники формування

Суб'єктивне благополуччя є центральною категорією в психології, що охоплює відчуття людиною власного щастя, задоволення життям та емоційного комфорту [1, 6]. Відповідно до підходів сучасної психології, суб'єктивне благополуччя визначається через декілька ключових компонентів, включаючи емоційне благополуччя, когнітивну оцінку життя та соціальні аспекти, що взаємодіють між собою.

Структура суб'єктивного благополуччя:

1. Емоційне благополуччя (або позитивні емоції). Це відчуття задоволення, радості, внутрішнього спокою та благополуччя, яке виникає від позитивних емоційних переживань у повсякденному житті. Основними характеристиками емоційного благополуччя є кількість позитивних емоцій, які людина переживає протягом дня, а також їх інтенсивність.

2. Когнітивне благополуччя (оцінка життя). Це більш стабільна характеристика, що базується на глобальній оцінці якості життя, що є результатом того, як людина оцінює свої досягнення, стосунки, здоров'я, соціальний статус та інші важливі аспекти життя. Когнітивна оцінка включає уявлення про власні досягнення та порівняння їх з внутрішніми стандартами та суспільними нормами.

3. Соціальне благополуччя. Це компонент, що стосується взаємин особистості з іншими людьми, рівня підтримки від оточення та почуття приналежності до соціальних груп. Взаємини з родиною, друзями, колегами відіграють важливу роль у загальному благополуччі, оскільки вони забезпечують емоційну підтримку та соціальну безпеку.

Загалом, суб'єктивне благополуччя визначається через такі основні критерії:

1. Задоволеність життям. Це головний критерій, який оцінюється через рівень задоволення людиною різними аспектами свого життя, такими як кар'єра, стосунки, особистий розвиток та здоров'я. Найвідомішою методикою для вимірювання цього критерію є шкала задоволення життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS), розроблена Едвардом Дінером (Diener, 1985) [25]. Вона дозволяє отримати уявлення про те, наскільки людина задоволена своїм життям загалом.

2. Емоційний баланс. Це співвідношення позитивних та негативних емоцій, які людина переживає протягом певного періоду. Якщо позитивних емоцій більше, ніж негативних, це свідчить про високий рівень суб'єктивного благополуччя.

3. Психологічна адаптація. Важливим аспектом є здатність людини адаптуватися до змін у житті, підтримувати оптимальний емоційний стан у складних ситуаціях. Чим краще людина адаптується до життєвих труднощів і стресів, тим вищий рівень її суб'єктивного благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя є результатом взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників. До основних чинників, що формують суб'єктивне благополуччя, належать:

1. Особистісні особливості. Важливим фактором є темперамент та особистісні риси, які визначають реакцію людини на зовнішні стимули. Наприклад, оптимізм і невротизм мають великий вплив на рівень суб'єктивного благополуччя. Дослідження показують, що люди з високим рівнем екстраверсії і оптимізму зазвичай мають вищий рівень щастя, тоді як люди з високим рівнем невротизму схильні до негативних емоцій та переживань (Diener, 1999) [26].

2. Соціальні відносини. Якість взаємин з близькими людьми, підтримка від родини і друзів є одним із основних чинників, що сприяють високому рівню суб'єктивного благополуччя. Розуміння себе через взаємодію з

іншими людьми і наявність соціальної підтримки допомагають людині долати труднощі, знижуючи стрес і сприяючи емоційному благополуччю [10].

3. Економічні умови. Хоча економічне становище безпосередньо не визначає суб'єктивне благополуччя, воно може впливати на загальний рівень життя. Люди з більшими фінансовими ресурсами мають більше можливостей для досягнення своїх цілей і можуть зменшити стрес, пов'язаний з фінансовою нестабільністю. Однак дослідження показують, що після певного рівня доходу економічний чинник має обмежений вплив на відчуття щастя [12].

4. Здоров'я. Добре фізичне здоров'я є необхідною умовою для суб'єктивного благополуччя. Люди, які мають хронічні захворювання або інші медичні проблеми, часто мають знижений рівень щастя через фізичні обмеження і хворобливі переживання.

5. Культурні та соціальні фактори. Зовнішні умови, такі як культура, економічна стабільність країни, рівень розвитку соціальних інститутів, також можуть впливати на рівень суб'єктивного благополуччя. Люди, які живуть в суспільствах, де існує висока соціальна підтримка, рівність і справедливість, мають вищий рівень задоволення життям [3].

Поняття «суб'єктивне благополуччя» є ключовим у позитивній психології та соціальних науках. Воно стосується індивідуального сприйняття власного життя як позитивного, повного сенсу та задоволення. Історія його вивчення пов'язана з поступовим переходом психології від орієнтації на патології до розуміння факторів, які сприяють добробуту.

Історія розвитку поняття «суб'єктивного благополуччя» закладено в часи античності. Антична філософія (Арістотель, Епікур) наголошувала про евдемонію (щастя як реалізацію потенціалу) і гедонізм (щастя як задоволення). У ХХ столітті психологія довгий час фокусувалась на хворобах, а не на позитивному досвіді людини. Наукове оформлення поняття (1970-1980-ті роки): Ед Дінер (Ed Diener) – ключова фігура в науковій розробці поняття «subjective well-being» [26].

Дінер визначив суб'єктивне благополуччя як поєднання когнітивного компонента (задоволення життям) і афективного компонента (позитивні та негативні емоції). Компоненти суб'єктивне благополуччя за Дінером [25]:

- задоволеність життям (Life Satisfaction);
- частота позитивних емоцій;
- низька частота негативних емоцій

Подальший розвиток поняття про суб'єктивне благополуччя відбувалося у 1990-2020 роки, Мартін Селігман – ініціатор позитивної психології, ввів поняття «благополуччя», що включено в його PERMA-модель [38]:

- P – Positive Emotion.
- E – Engagement.
- R – Relationships.
- M – Meaning.
- A – Accomplishment.

Карол Ріфф (Carol Ryff) – ввела термін «психологічне благополуччя», який має інші компоненти:

- самоприйняття;
- особистісне зростання;
- життєва мета;
- автономія;
- екологічна компетентність;
- позитивні відносини

Ріфф робила акцент на еудемонічному (смысловому) вимірі, на відміну від гедонічного (емоційного) підходу Дінера [37].

Майкл Аргайл (Michael Argyle) – вивчав фактори суб'єктивне благополуччя: стосунки, дохід, занятість, релігійність (табл.1.1.) [22].

Суб'єктивне благополуччя є складним і багатогранним явищем, що визначається взаємодією емоційних, когнітивних і соціальних компонентів. Якість життя, емоційний баланс і соціальні взаємини є основними критеріями, що визначають відчуття щастя та задоволення людини. Різні чинники, такі як

особистісні риси, соціальні відносини, економічні умови та здоров'я, істотно впливають на рівень суб'єктивного благополуччя, що робить цей концепт важливим для психологічних та соціальних досліджень.

Таблиця 1.1.

Сучасні наукові підходи

Підхід	Представники	Особливості
Гедонічний	Дінер, Аргайл	Фокус на емоціях і задоволеності
Евдемонічний	Ріфф, Селігман	Фокус на смислі, розвитку, самоактуалізації
Інтегративний	Кейслі та ін.	Об'єднання когнітивного, афективного і смислового вимірів

Суб'єктивне благополуччя – це не просто настрій чи короточасне щастя, а комплексне переживання повноти життя, яке включає: емоційну рівновагу (позитивні емоції переважають), задоволеність життям, почуття сенсу і мети.

1.2. Поняття стресостійкості у психологічній науці

Стресостійкість – це здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі й зберігати емоційну рівновагу у складних обставинах. Вона є важливим аспектом психологічного здоров'я та особистісного розвитку, адже дозволяє людині зберігати стабільність і ефективність у різних життєвих ситуаціях.

Початкове розуміння стресу та його впливу на людину було запропоновано Гансом Сельє, який в 1956 році вперше ввів термін «стрес» і досліджував його фізіологічні аспекти. У його теорії стресу, організм проходить три стадії: тривогу, адаптацію і виснаження (Selye, 1956). Стресостійкість у цьому контексті розглядалася як здатність організму адаптуватися до стресових ситуацій, не впадаючи в стан виснаження або депресії [15].

Одним із ключових внесків у розвиток концепції стресостійкості був Кларк Халл та Річард Лазарус, які акцентували увагу на когнітивному аспекті

стресу. Вони підкреслювали, що сприйняття стресу є суб'єктивним і залежить від того, як людина оцінює свою здатність впоратися з викликами навколишнього середовища. Лазарус і Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984) розглядали стрес як результат невідповідності між вимогами зовнішнього середовища та ресурсами людини для їх задоволення, а стресостійкість визначали як здатність адаптуватися до стресових ситуацій через відповідні когнітивні й емоційні механізми [32].

В сучасних психологічних дослідженнях стресостійкість визначається не тільки як фізіологічна реакція, але й як психологічна риса, що допомагає людині зберігати емоційну рівновагу і стабільність у стресових ситуаціях. Сьюзен Мадді (Maddi, 2006) [34] в своїх дослідженнях запропонувала модель стресостійкості, що складається з трьох основних компонентів:

- Залучення (commitment) – активне ставлення до життя, інтерес до роботи і особистих відносин, що дозволяє людині знаходити сенс у труднощах.
- Контроль (control) – віра в свою здатність контролювати події та процеси, які впливають на її життя.
- Прийняття ризику (challenge) – готовність сприймати труднощі як можливості для особистого розвитку, а не як загрози.

Ці компоненти допомагають особистості зберігати стійкість до стресових ситуацій, знижуючи негативний вплив стресу на психіку і емоційний стан.

Стресостійкість тісно пов'язана з суб'єктивним благополуччям, яке визначається як загальне задоволення життям і емоційне самопочуття особистості. Дослідження показують, що люди з високим рівнем стресостійкості мають вищий рівень задоволення життям, адже вони здатні краще справлятися з життєвими труднощами і зберігати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях (Diener E., 1985) [26].

Висока стресостійкість дозволяє людині адаптуватися до змін, долати труднощі і залишатися психологічно стійкою, що є важливим фактором для досягнення емоційного благополуччя.

Стресостійкість має особливе значення для розвитку особистості, оскільки вона допомагає людині зберігати мотивацію до досягнення своїх цілей навіть в умовах труднощів і стресу [21].

Стресостійкість є складним і багатограним психологічним явищем, яке визначає здатність людини ефективно реагувати на стрес і зберігати психологічну рівновагу в складних життєвих ситуаціях. Вона включає як фізіологічні, так і психологічні механізми, що дозволяють адаптуватися до стресу. Психологічні теорії, такі як концепція Сьюзен Мадді, підкреслюють важливість компонентів, таких як залучення, контроль і прийняття ризику, для розвитку стресостійкості [34]. Це знання має велике значення для створення ефективних програм підтримки та розвитку стресостійкості, що допомагають людям досягати більш високого рівня особистісного благополуччя.

В українській психологічній науці поняття стресостійкості розвивалося на основі світових концепцій стресу, зокрема робіт Ганса Сельє, який першим визначив стрес як фізіологічну реакцію організму на зовнішні подразники [15]. Однак українські дослідники адаптували це поняття, додаючи особливості, що пов'язані з соціально-культурними та психологічними умовами, що є характерними для української реальності.

В Україні поняття стресостійкості часто пов'язують з поняттям психологічної адаптації. Стресостійкість, за визначенням українських психологів, включає здатність особистості адаптуватися до змін, зберігати емоційну рівновагу та застосовувати конструктивні стратегії подолання стресу. Важливими є внутрішні ресурси, такі як самооцінка, соціальні підтримки та здатність до саморегуляції [2, 4].

В українських дослідженнях застосовуються різноманітні методи для вивчення стресостійкості, зокрема психологічні тести, які дозволяють оцінити рівень стресостійкості та стратегії подолання стресу [5, 14]. У сучасних українських умовах, зокрема в умовах політичних, соціальних та економічних змін, стресостійкість є особливо важливою для молоді та дорослих. Зокрема, дослідження показують, що стресостійкість може бути значно знижена в

умовах соціально-економічної нестабільності та високого рівня соціального стресу [3].

Важливою складовою стресостійкості є також здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів у відповідь на стресори, що дозволяє людині зберігати психологічне здоров'я навіть в умовах тривалих навантажень.

В українській психології стресостійкість розглядається як багатовимірний феномен, що включає кілька основних складових:

– Психологічна гнучкість – здатність адаптуватися до змін і не зупинятися перед труднощами.

– Емоційна стабільність – здатність контролювати емоції, залишатися спокійним навіть у стресових ситуаціях.

– Соціальна підтримка – здатність звертатися за допомогою до соціальних мереж, що позитивно впливає на рівень стресостійкості.

– Самоорганізація та самооцінка – здатність планувати свої дії, ефективно організовувати час та зберігати позитивне ставлення до себе [5, 11, 14].

Стресостійкість тісно пов'язана з іншими аспектами психологічного здоров'я, такими як самопочуття, самооцінка та задоволення життям. Дослідження, проведені в Україні, показали, що люди з високим рівнем стресостійкості частіше відчувають більше позитивних емоцій, мають вищу якість життя та краще справляються з труднощами в особистому і професійному житті [3, 12, 19].

Для підвищення рівня стресостійкості в українському контексті розроблені різні методи і тренінги, орієнтовані на розвиток адаптаційних стратегій, емоційного самоконтролю та ефективного управління стресом. Це включає як індивідуальні психотерапевтичні техніки, так і групові тренінги, які націлені на навчання ефективного подолання стресу через когнітивно-біхевіоральні методи та техніки релаксації.

1.3. Взаємозв'язок стресостійкості та суб'єктивного благополуччя: сучасні підходи

У психології та фізіології зростає інтерес до дослідження стресостійкості та її впливу на суб'єктивне благополуччя індивідів [24]. Стресостійкість визначається як здатність людини долати стресові ситуації, зберігаючи психічну та фізіологічну стабільність, в той час як суб'єктивне благополуччя відображає відчуття задоволення життям і внутрішню гармонію.

Суб'єктивне благополуччя охоплює дві основні складові: емоційне благополуччя, яке включає переживання позитивних емоцій та відсутність негативних, а також когнітивне благополуччя, яке виражається в задоволеності життям. Аналіз літератури вказує, що суб'єктивне благополуччя є важливим індикатором психічного здоров'я, і його рівень може варіюватися в залежності від різних соціальних, економічних та індивідуальних чинників (Diener et al., 1999) [26]. Люди з високим рівнем стресостійкості здатні краще адаптуватися до стресових ситуацій, що, в свою чергу, позитивно впливає на їхнє емоційне та когнітивне благополуччя. Здатність до конструктивної реакції на стрес може зменшити кількість переживань негативних емоцій і підвищити загальне задоволення життям (Ryff, 1989) [37].

Згідно з результатами багатьох досліджень, стресостійкі люди виявляються більш здатними до підтримки позитивного світогляду, що є критичним аспектом суб'єктивного благополуччя [2, 5]. Вони можуть зберігати емоційну рівновагу навіть в умовах інтенсивного стресу, що сприяє довготривалому щастю та задоволеності життям.

Сучасні підходи до розвитку стресостійкості включають когнітивно-поведінкові методи, психотерапевтичні техніки, вправи на самоконтроль, а також практики медитації та майндфулнесу. Ці підходи сприяють не лише покращенню стресостійкості, а й підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя через зміцнення внутрішньої гармонії та зниження впливу стресу [4, 6, 14].

Тренування психоемоційної стійкості може істотно підвищувати рівень життя людей з різними психічними проблемами, такими як тривожні розлади, депресія та стрес, через покращення їхнього суб'єктивного благополуччя [18].

Методики, орієнтовані на майндфулнес, зокрема, допомагають людям знизити рівень стресу та збільшити відчуття щастя і задоволення.

Однією з основних ланок взаємозв'язку є процес когнітивної оцінки стресової події: особи зі сформованішими копінг-навичками та адаптивними схемами переоцінки загроз розглядають стрес як керований та тимчасовий — це зменшує інтенсивність негативних емоцій і підвищує задоволеність життям. Результати досліджень підкреслюють роль когнітивно-поведінкових стратегій як медіатора між стресостійкістю і суб'єктивним благополуччям [11, 16].

Стресостійкі індивіди краще регулюють емоції (менше румінації, ефективніша регуляція афекту), що знижує частоту й інтенсивність негативних переживань і тим самим підвищує емоційну складову суб'єктивного благополуччя [23; 39]. Біофізіологічні механізми також пов'язані із здатністю швидко відновлювати гомеостаз під час стресу, що опосередковує відчуття добробуту [29; 30].

Соціальні зв'язки і підтримка пом'якшують негативний вплив стресорів і підвищують ефективність адаптивних стратегій. Дослідження показують, що соціальна підтримка підсилює кореляцію між стресостійкістю і суб'єктивним благополуччям: за однакового рівня стресостійкості ті, хто має ширшу мережу підтримки, виявляють вищі показники задоволеності життям [5; 36].

Особи із високою стресостійкістю частіше сприймають труднощі як «виклик» і можливість розвитку — така перцепція асоціюється з більшою когнітивною компонентною суб'єктивного благополуччя (задоволеністю життям) і довгостроковою стійкістю до стресів [5; 14].

Систематичні огляди та рандомізовані дослідження свідчать: інтервенції, що підвищують стресостійкість — когнітивно-поведінкові програми, майндфулнес-тренінги, програми розвитку емоційного інтелекту — приводять до стійкого зростання показників суб'єктивного благополуччя у різних групах населення, зокрема в університетських вибірках [3, 12, 19, 39]. Так, інтернет-орієнтовані та офлайн-програми з майндфулнес демонструють значне зниження тривоги й депресивних симптомів та підвищення самооцінки й

задоволеності життям [19; 38]. Рухова активність і цілеспрямовані програми спорту також сприяють підвищенню резильєнтності та сприятливо впливають на суб'єктивне благополуччя [24, 29, 30].

Юнацький період характеризується підвищеною вразливістю до стресів, але водночас – високою пластичністю ресурсів резильєнтності. Дослідження університетських груп показують, що програми, які поєднують навички релаксації, майндфулнес, розвиток соціальної підтримки та когнітивної реструктуризації, є найбільш ефективними у підвищенні як стресостійкості, так і суб'єктивним благополуччям серед студентської молоді [18, 21, 23, 33]. Підкреслюється також необхідність враховувати статеві відмінності у програмуванні інтервенцій (наприклад, схильність юнаків до більшого ризику та дівчат – до внутрішньо-емоційного реагування) [5, 11, 14].

У підсумку, стресостійкість і суб'єктивне благополуччя є двома взаємопов'язаними концептами, які мають значний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Психологічні стратегії, спрямовані на розвиток стресостійкості, можуть істотно поліпшити рівень суб'єктивного благополуччя, забезпечуючи стійкість до стресових ситуацій і сприяючи внутрішній гармонії. Тому важливо продовжувати дослідження у цій сфері та впроваджувати ефективні практики у різноманітні сфери життя для покращення психоемоційного стану людей.

Висновки до 1 розділу

Стресостійкість є здатністю особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи емоційну рівновагу та ефективність у складних обставинах. Її розвиток залежить від фізіологічних та психологічних механізмів, таких як залучення, контроль та прийняття ризику, що допомагають людині краще справлятися з труднощами та зберігати стабільність.

Теоретичні концепції стресу, запропоновані Гансом Сельє, Кларком Галлом та Річардом Лазарусом, підкреслюють важливість когнітивних і емоційних механізмів у адаптації до стресу. Сучасні дослідження додають до

цих аспектів психологічні характеристики, які включають активне ставлення до життя та віру в свою здатність контролювати ситуацію.

Люди з високим рівнем стресостійкості мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя, оскільки здатні краще справлятися з життєвими труднощами і зберігати емоційну рівновагу. Висока стресостійкість дозволяє людині зберігати мотивацію та здатність адаптуватися до змін, що сприяє емоційному та когнітивному благополуччю.

В умовах соціально-економічної та політичної нестабільності в Україні стресостійкість стає особливо важливою, оскільки зниження рівня стресостійкості може сприяти розвитку психічних розладів та зниженню якості життя. У зв'язку з цим, дослідження з фокусом на стресостійкість і її розвиток набувають особливої актуальності.

Для підвищення рівня стресостійкості в сучасному суспільстві розроблені різноманітні психотерапевтичні методики та тренінги, спрямовані на розвиток адаптаційних стратегій, емоційного самоконтролю та ефективного управління стресом. Це включає як індивідуальні методи, так і групові тренінги, що допомагають підвищити стресостійкість у складних умовах.

Суб'єктивне благополуччя є важливим показником загального психічного здоров'я, яке формується через емоційне благополуччя, когнітивну оцінку життя та соціальні відносини. Підвищення рівня суб'єктивного благополуччя безпосередньо пов'язане з розвитком стресостійкості, оскільки здатність адаптуватися до стресових ситуацій позитивно впливає на емоційний баланс та загальне задоволення життям.

Розділ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ НА БАЗІ ФРІЛАНС-ТАБОРУ «LEADER PLACE»

2.1. Організація та методи дослідження

Організація та проведення дослідження, присвяченого виявленню особливостей стресостійкості осіб юнацького віку та її взаємозв'язку із рівнем їх суб'єктивного благополуччя, вимагали систематизованого підходу та використання різноманітних методів для отримання достовірних та обґрунтованих результатів. Дослідження відбувалось у декілька етапів у межах: з 1 червня по 30 червня 2025 на базі (Додаток А), що здійснює роботу з дітьми та підлітками з метою їх відпочинку та оздоровлення.

Етапи дослідження:

1. Формулювання мети дослідження допомагає визначити напрямок роботи та окреслити конкретні завдання, які необхідно вирішити.

2. Планування дослідження: розробка плану, що включає етапи проведення дослідження, терміни, необхідні ресурси та пошук бази дослідження.

3. Вибір об'єкта та предмета дослідження. Визначення бази дослідження, зокрема групи осіб які брали участь у дослідженні, а також конкретних аспектів контингенту.

4. Розробка методології. Вибір відповідних методів дослідження, що дозволять отримати необхідні дані для аналізу:

– Теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури з питань історії поняття «суб'єктивне благополуччя», його структури, критеріїв та чинників формування; поняття стресостійкості у психологічній науці; взаємозв'язку стресостійкості та суб'єктивного благополуччя: сучасні підходи.

– Емпіричні методи: опитування, анкетування учасників, аналіз показників.

5. Тестування обраних методів на вибірці групи осіб юнацького віку (від 15 до 16 року), що проходили оздоровлення у фріланс-таборі «Leader place» м. Іршава Закарпатська обл. (n=64).

6. Збір та обробка даних. Процедура включала такі етапи:

1) Підготовка інструментарію:

– створення Google Форми із відповідними шкалами й питаннями;

– пояснення умов добровільності та конфіденційності;

– узгодження участі з адміністрацією табору.

2) Збір емпіричних даних:

– проведено індивідуальне онлайн-опитування (через смартфони/планшети);

– тривалість тестування ~ 20 хвилин;

– відповіді автоматично зберігалися у Google Таблиці.

3) Обробка та аналіз даних:

– попереднє очищення від технічних помилок;

– експорт даних у формат Excel;

Кількісна обробка результатів за допомогою методів статистики: χ^2 -тест (критерій Пірсона) – це непараметричний статистичний метод, який застосовується для перевірки достовірності відмінностей між розподілами частот у категоріальних (якісних) змінних. Метод дає змогу визначити, чи є спостережувані відмінності між групами (або між станами «до» та «після») статистично значущими, чи вони можуть бути пояснені випадковими коливаннями.

4) Інтерпретація результатів, розробка рекомендації та формулювання висновків. Оцінка отриманих результатів у контексті поставлених завдань та формулювання рекомендацій.

2.1.1. Характеристика вибірки дослідження

У дослідженні брали участь особи юнацького віку (від 15 до 16 року), що проходили оздоровлення у фріланс-таборі «Leader place» м. Іршава Закарпатська обл. Загальна чисельність вибірки становила 64 особи (43 хлопців та 21 дівчина) (Додаток А). Добір учасників здійснювався методом цілеспрямованої вибірки, що передбачало участь респондентів, які виявили добровільну згоду на участь у дослідженні. Основні критерії включення до вибірки:

- вік 15-16 років;
- статус учня/ці закладу зальної-середньої освіти, що перебувають у даний період в Україні;
- відсутність діагностованих психічних розладів або тяжких хронічних захворювань за особисто наданими даними (учнями/цями та їх батьками).

Критерії виключення:

- відмова від участі у дослідженні на будь-якому етапі;
- наявність психоемоційних порушень, що могли суттєво вплинути на результати дослідження.

Статева структура вибірки дозволила здійснити порівняльний аналіз показників стресостійкості між юнаками та дівчатами. Вибірка є репрезентативною для осіб юнацького віку у контексті академічного середовища.

Збір інформації та даних дослідження здійснювалося відповідно до етичних принципів Гельсінської декларації ВООЗ (2023), із забезпеченням добровільної участі та конфіденційності респондентів.

2.2.2. Опис методик та інструментів дослідження

Для вивчення суб'єктивного благополуччя та стресостійкості осіб юнацького віку було використано комплекс методів, що дозволяють всебічно оцінити ці аспекти. Використані методики надають можливість отримати точні, валідні дані для аналізу зв'язку між рівнем стресостійкості та суб'єктивним благополуччям у цій віковій групі. Усі методики були представлені в структурованій Google Формі за посиланням: <https://surl.li/umrytq>, що включало:

– *Оцінка суб'єктивного благополуччя*: шкала суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер, адаптація Д. А. Леонтьєва). Ця шкала допомагає виміряти рівень загальної задоволеності життям і є надійним інструментом для вивчення того, як молоді люди оцінюють своє життя в цілому, їх емоційне та психологічне благополуччя (Додаток Б).

– *Методика «Опитувальник стресостійкості»* (С. Мадді, адаптація Д. А. Леонтьєва та Є. І. Рябікіной). Ця методика дозволяє оцінити загальний рівень стресостійкості, а також її ключові компоненти: залучення, контроль і прийняття ризику. Вона дозволяє визначити, як молодь справляється зі стресовими ситуаціями, і чи є в них здатність підтримувати емоційну рівновагу в умовах напруги (Додаток Б).

Додаткові методики

– Анкета соціально-демографічних характеристик дозволяє зібрати загальні дані про вибірку, такі як вік, стать, рівень освіти, соціальний статус та інші фактори, що можуть впливати на результати дослідження.

– *Методи обробки даних*: кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона). Цей метод дозволяє вивчити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та суб'єктивним благополуччям, а також між іншими змінними, такими як психоемоційний стан.

– χ^2 -тест (критерій Пірсона) – це непараметричний статистичний метод, який застосовується для перевірки достовірності відмінностей між розподілами частот у категоріальних (якісних) змінних (Додаток В).

Метод дає змогу визначити, чи є спостережувані відмінності між групами (або між станами «до» та «після») статистично значущими, чи вони можуть бути пояснені випадковими коливаннями.

Застосування цих методів дозволяє отримати комплексну картину стресостійкості та суб'єктивного благополуччя серед осіб юнацького віку, а також оцінити їх взаємозв'язок та вплив на психоемоційний стан молоді.

2.2. Рівень стресостійкості та особливості суб'єктивного благополуччя юнаків та дівчат

Рівень стресостійкості в юнацькому віці відіграє критичну роль у збереженні психоемоційного балансу та сприяє ефективному подоланню життєвих труднощів. У той же час суб'єктивне благополуччя – як когнітивна оцінка особою власного життя, задоволення його якістю та емоційна насиченість повсякденного досвіду – є важливим маркером внутрішнього комфорту, стабільності та психічного здоров'я.

У межах магістерської роботи представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на оцінку рівня стресостійкості та аналіз особливостей суб'єктивного благополуччя в юнацькому віці, з урахуванням статевої приналежності учасників (n = 64, з їх числа: 43 – юнаків, 21 – дівчат). Дослідження проводилось у період з 1 червня 2025 по 30 червня 2025 року на базі фріланс-табору «Leader Place» (додаток А).

У ході дослідження були отримані дані щодо двох ключових показників психічного здоров'я та адаптаційного потенціалу юнаків і дівчат: суб'єктивного благополуччя та рівня стресостійкості (методика С. Мадді). Аналіз отриманих результатів дозволяє виявити як спільні тенденції, так і статеві відмінності у розвитку цих характеристик.

Розподіл відповідей за рівнями задоволеності життям свідчить про певні відмінності між юнаками та дівчатами (табл.3.1.).

Таблиця 3.1.

Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS)

Сума балів	Інтерпретація	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
31-35	Дуже високий рівень задоволеності життям	0	1	0,00	4,76
26-30	Високий рівень задоволеності	10	1	23,26	4,76
21-25	Середній (нейтральний) рівень	14	13	32,56	61,90
20	Пороговий бал (невизначеність)	3	0	6,98	0,00

15-19	Низький рівень задоволеності	10	4	23,26	19,05
5-14	Дуже низький рівень (можлива фрустрація життям)	6	2	13,95	9,52

Серед юнаків переважає середній рівень суб'єктивного благополуччя – 32,56 %. Достатньо високий відсоток (23,26 %) демонструє високий рівень задоволеності життям, однак аналогічна частка респондентів (23,26 %) виявляє низький рівень задоволеності, що свідчить про амбівалентність емоційного стану цієї групи.

Помітною є також частка юнаків із дуже низьким рівнем благополуччя (13,95 %) та група з пороговим станом невизначеності (6,98 %). Відсутні учасники з дуже високим рівнем благополуччя. Така неоднорідність може свідчити про різну якість соціальних, академічних та міжособистісних ресурсів підтримки (рис.3.1.).

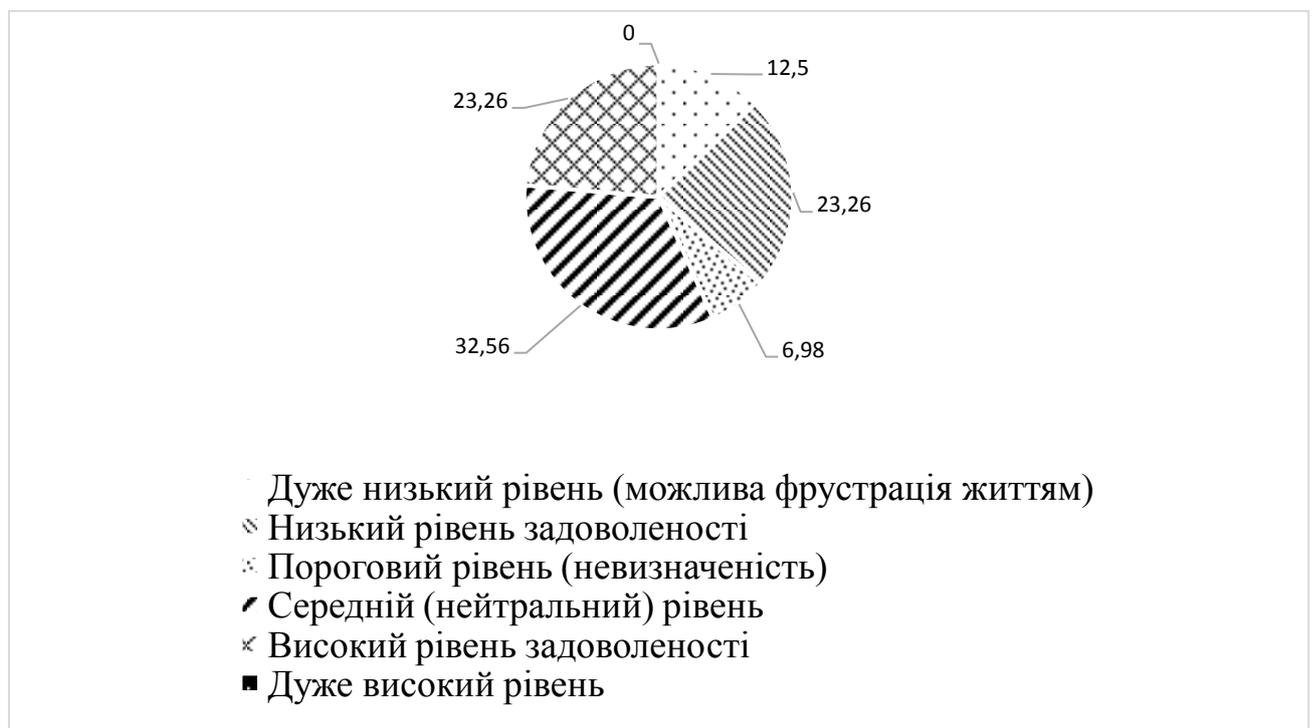


Рис.3.1. Шкала задоволеності життям: хлопці

У групі дівчат чітко домінує середній рівень задоволеності життям (61,90 %). Частка з високим (4,76 %) та дуже високим (4,76 %) рівнями істотно менша,

ніж у юнаків, але при цьому дівчат із низьким (19,05 %) і дуже низьким (9,52 %) рівнем загалом менше (рис.3.2.).



Рис.3.2. Шкала задоволеності життям: дівчата

Це свідчить про більш стабільну, але помірну оцінку якості життя, без виражених екстремальних коливань у бік високих чи низьких значень.

У визначені рівня стресостійкості (за методикою С. Мадді) отримані дані показують, що як юнаки, так і дівчата загалом мають середній рівень стресостійкості, але з певними статевими відмінностями (табл.3.2.).

Таблиця 3.2.

Методика «Опитувальник стресостійкості» С. Мадді

(адаптація Д. А. Леонтьєва та Є. І. Рябікіной)

Загальний бал	Рівень стресостійкості	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
180-225	Високий	6	1	13,95	4,76
140-179	Середній	31	18	72,09	85,71

до 139	Низький	6	2	13,95	9,52
--------	---------	---	---	-------	------

У юнаків по рівням розподілилося наступним чином:

- середній рівень – 72,09 %;
- високий рівень – 13,95 %;
- низький рівень – 13,95 %.

Юнаки виявляють більш широкий діапазон стресостійкості: майже однакова частка респондентів має як високий, так і низький рівень. Це відображає більшу варіативність психофізіологічних адаптаційних механізмів у юнаків.

У дівчат по рівням розподілилося наступним чином:

- середній рівень – 85,71 %;
- високий рівень – 4,76 %;
- низький рівень – 9,52 %.

Дівчата характеризуються більшою однорідністю: переважна більшість має середню стресостійкість, тоді як високий рівень зустрічається рідко.

Стресостійкість як інтегральна особистісна характеристика складається з кількох структурних компонентів, що визначають здатність індивіда ефективно діяти в умовах напруги, невизначеності та підвищених вимог. У дослідженні були проаналізовані три ключові компоненти: «залучення», «контроль» і «виклик». Кожен із них розкриває окремий аспект ставлення юнаків і дівчат до труднощів та можливостей у життєвих ситуаціях.

Компонент «залучення» відображає здатність індивіда відчувати емоційну включеність у події власного життя, отримувати від діяльності задоволення, підтримувати інтерес і внутрішню мотивацію. Високий рівень залученості свідчить про те, що особа сприймає повсякденні ситуації як значущі та здатна знаходити сенс у своїх діях.

У ході дослідження серед юнаків переважає середня вираженість залучення – 83,72 %, а високий рівень мають 13,95 %. Подібні результати спостерігаються й у дівчат: 85,71 % мають середній рівень, а лише 9,52 % –

високий. Тобто в обох групах домінує помірно сформована здатність включатися в діяльність, зберігаючи інтерес, але при цьому без надмірного емоційного збудження (табл.3.3.).

Таблиця 3.3.

Ключовий компонент «Залучення»

Залучення	Інтерпретація	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
60-75	Висока вираженість компонента	6	2	13,95	9,52
40-59	Середня вираженість	36	18	83,72	85,71
15-39	Низька вираженість	1	1	2,33	4,76

Такі показники свідчать, що більшість юнаків і дівчат демонструють адекватний рівень життєвої активності, здатні підтримувати взаємодію з оточуючим середовищем і брати участь у різних видах діяльності. Водночас порівняно невеликий відсоток із високим рівнем залученості може свідчити про те, що юнацький вік характеризується нестійкістю інтересів, швидкими змінами мотивацій та пошуком життєвих орієнтирів. Як юнаки, так і дівчата здатні включатися в роботу, проте їх емоційне занурення залишається помірним, що є типовим для цього вікового етапу розвитку.

Компонент «контроль» відображає переконання людини в тому, що вона здатна впливати на події власного життя, приймати рішення та керувати їх наслідками. Високий рівень контролю є показником сформованої відповідальності, внутрішнього локусу контролю та впевненості у власних силах.

Серед юнаків 79,07 % мають середній рівень контролю, а 18,60 % – високий. У групі дівчат ці показники становлять 85,71 % та 14,29 % відповідно. Таким чином, хоч обидві групи демонструють переважно помірний рівень контролю, показники юнаків дещо вищі (табл. 3.4.).

Таблиця 3.4.

Ключовий компонент «Контроль»

Контроль	Інтерпретація	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
60-75	Висока вираженість компонента	8	3	18,60	14,29
40-59	Середня вираженість	34	18	79,07	85,71
15-39	Низька вираженість	1	0	2,33	0,00

Це може бути пов'язано з певними гендерними особливостями соціалізації, коли юнакам частіше приписують моделі поведінки, пов'язані з активністю, прийняттям рішень і відповідальністю за результат. Дівчата ж демонструють більш рівномірний, стабільний показник із меншою виразністю високого рівня, що відображає характерну для них схильність до делікатнішої оцінки власних можливостей та більшої критичності до себе.

Загалом середній рівень контролю у більшості респондентів вказує на те, що юнаки та дівчата певною мірою усвідомлюють свою здатність впливати на перебіг подій, хоча ця впевненість ще не набуває максимальної виразності, характерної для дорослого віку.

Компонент «виклик» характеризує здатність особистості сприймати складні ситуації не як загрозу, а як можливість для зростання, саморозвитку та набуття нового досвіду. Високий рівень виклику свідчить про гнучкість мислення, готовність до змін та позитивне ставлення до невизначеності.

Серед юнаків 81,40 % мають середній рівень за цим компонентом, а 16,28 % – високий. У дівчат середній рівень становить 90,48 %, а високий – лише 9,52 %. Тобто саме юнаки частіше сприймають труднощі як стимул до дій, як можливість перевірити власні здібності та проявити себе (табл.3.5.).

Таблиця 3.5.

Ключовий компонент «Виклик»

Виклик	Інтерпретація	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
60-75	Висока вираженість компонента	7	2	16,28	9,52
40-59	Середня вираженість	35	19	81,40	90,48
15-39	Низька вираженість	1	0	2,33	0,00

Це узгоджується з типовими віковими тенденціями: юнаки більш схильні до ризику, експериментування та прагнення самоствердитися через подолання перешкод. Дівчата демонструють більш обережне ставлення до потенційно небезпечних або невизначених ситуацій, що проявляється у менших показниках високого рівня виклику.

Аналіз трьох компонентів стресостійкості показує, що юнаки та дівчата юнацького віку загалом мають середній рівень сформованості залучення, контролю й виклику, проте:

– юнаки демонструють вищу варіативність та дещо більшу схильність до активного впливу на ситуацію і сприйняття труднощів як можливостей;

– дівчата характеризуються більшою стабільністю та вирівняністю показників, що може свідчити про обережнішу та емоційно врівноважену модель реагування.

Такі дані вказують на необхідність диференційованого підходу у розвитку стресостійкості молоді з урахуванням статевих та індивідуально-психологічних особливостей.

2.3. Обговорення результатів дослідження

Результати проведеного дослідження підтверджують положення сучасних психологічних і педагогічних концепцій про тісний взаємозв'язок між стресостійкістю особистості та рівнем її суб'єктивного благополуччя. Отримані кореляційні залежності свідчать про те, що стресостійкість виступає важливим внутрішнім ресурсом, який забезпечує позитивне сприйняття власного життя, емоційну стабільність та здатність ефективно функціонувати в умовах підвищених вимог і соціального тиску.

Виявлений сильний позитивний зв'язок між загальним рівнем стресостійкості та задоволеністю життям як у хлопців, так і у дівчат узгоджується з результатами попередніх досліджень, у яких стресостійкість розглядається як чинник психологічного здоров'я та адаптації. Це дозволяє

стверджувати, що здатність особистості протистояти стресовим впливам сприяє формуванню стійкого відчуття благополуччя незалежно від статі.

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками стресостійкості та суб'єктивного благополуччя (задоволеності життям) засвідчив наявність тісних і статистично значущих взаємозалежностей, що мають як загальні, так і статево зумовлені особливості .

У вибірці хлопців виявлено високий позитивний кореляційний зв'язок між загальним рівнем стресостійкості та задоволеністю життям ($r = 0,868$), що свідчить про те, що зі зростанням стресостійкості зростає і суб'єктивне благополуччя (Додаток В).

Компонент «залучення» також має сильний позитивний зв'язок як із загальною стресостійкістю ($r = 0,874$), так і з задоволеністю життям ($r = 0,732$), що вказує на важливу роль активної життєвої позиції у підтриманні психологічного благополуччя .

Водночас компонент «контроль» демонструє негативний зв'язок із задоволеністю життям ($r = -0,865$), що може свідчити про те, що надмірна потреба в контролі у хлопців асоціюється зі зниженням суб'єктивного благополуччя. Разом із тим, контроль позитивно пов'язаний із загальним рівнем стресостійкості ($r = 0,823$) .

Компонент «виклик» має стійкі позитивні кореляції з усіма основними показниками ($r = 0,694-0,897$), що підтверджує значення готовності до прийняття змін і труднощів як ресурсу психологічної стійкості та благополуччя .

У групі дівчат також встановлено сильний позитивний зв'язок між загальною стресостійкістю та задоволеністю життям ($r = 0,847$) .

Найвищі коефіцієнти кореляції зафіксовано між компонентом «залучення» та задоволеністю життям ($r = 0,939$), що свідчить про особливу роль емоційної включеності та активної участі у життєвих подіях для суб'єктивного благополуччя дівчат .

Компонент «контроль» у дівчат має виражений позитивний зв'язок як із задоволеністю життям ($r = 0,786$), так і з загальною стресостійкістю ($r = 0,905$), що відрізняє жіночу вибірку від чоловічої та свідчить про адаптивний характер контролю в структурі жіночої стресостійкості .

Водночас компонент «виклик» у дівчат демонструє негативний зв'язок із задоволеністю життям ($r = -0,704$), що може вказувати на підвищену емоційну напруженість у ситуаціях невизначеності та змін .

Порівняльний аналіз результатів контрольного (КЕ) та формувального (ФЕ) етапів за допомогою χ^2 -критерію Пірсона показав статистично значущі позитивні зрушення у рівнях задоволеності життям і стресостійкості як у хлопців, так і у дівчат ($p < 0,05$) (табл. 3.8.-3.9.) (Додаток В).

Таблиця 3.8.

**Порівняльний аналіз результатів контрольного (КЕ) та
формуального (ФЕ) у рівнях задоволеності життям і стресостійкості у
хлопців**

Рівень задоволеності життям	Хлопці					
	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ	Різниця	Р
Дуже високий рівень задоволеності життям	0	6	0,00	13,95	13,95	<0,05
Високий рівень задоволеності	10	15	23,26	34,88	11,63	<0,05
Середній (нейтральний) рівень	14	13	32,56	30,23	2,33	<0,05
Пороговий бал (невизначеність)	3	3	6,98	6,98	0,00	<0,05
Низький рівень задоволеності	10	4	23,26	9,30	13,95	<0,05
Дуже низький рівень (можлива фрустрація життям)	6	2	13,95	4,65	9,30	<0,05
Сума	43	43	100,00	100,00		

У хлопців після формувального впливу спостерігається суттєве зростання частки осіб із високим і дуже високим рівнем задоволеності життям, а також зменшення кількості респондентів із низьким і дуже низьким рівнями, що

супроводжується підвищенням рівня стресостійкості та її компонентів (залучення, контроль, виклик).

Зокрема, на контрольному етапі дослідження переважна частина хлопців перебувала на середньому та зниженому рівнях задоволеності життям. Після завершення формувального впливу відбулося помітне зростання частки осіб з високим і дуже високим рівнями суб'єктивного благополуччя, тоді як кількість респондентів з низьким і дуже низьким рівнями значно скоротилася або зникла повністю.

Подібна тенденція простежується і щодо загального рівня стресостійкості (рис.3.3.). На формувальному етапі хлопці продемонстрували зростання показників за всіма структурними компонентами стресостійкості: залученням, контролем та викликом.

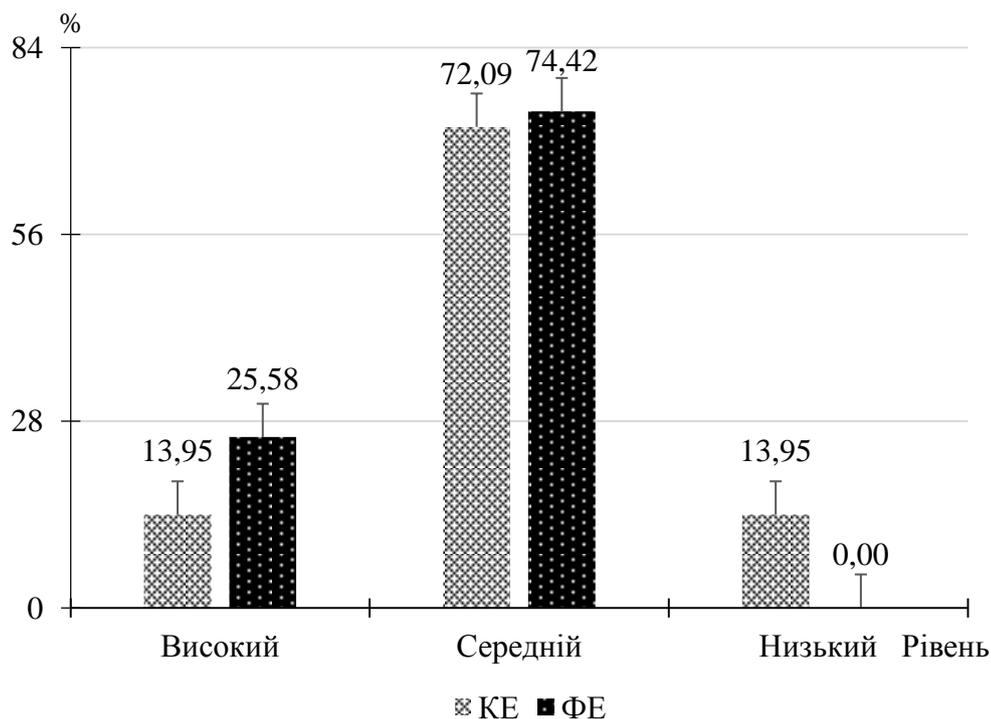


Рис.3.3. Загальний рівень стресостійкості у хлопців

Найбільш виражені позитивні зрушення спостерігалися у компонентах залучення та виклик, що свідчить про підвищення активної життєвої позиції,

готовності приймати труднощі та сприймати їх як ресурс особистісного розвитку (Додаток В).

Водночас компонент *контроль*, який на контрольному етапі мав суперечливий вплив на суб'єктивне благополуччя, після формувального етапу набув більш адаптивного характеру (Додаток В). Це може свідчити про зниження надмірної ригідності та формування більш гнучкого стилю саморегуляції у стресових ситуаціях.

Результати статистичного аналізу за χ^2 -критерієм Пірсона підтвердили, що зафіксовані зміни у хлопців є статистично значущими ($p < 0,05$), що дозволяє зробити висновок про ефективність формувального впливу щодо підвищення рівня їх стресостійкості та суб'єктивного благополуччя.

У групі дівчат результати формувального етапу також характеризуються чітко вираженою позитивною динамікою, яка, однак, має свої специфічні особливості. Після реалізації формувальної програми відбулося істотне покращення показників задоволеності життям, що проявилось у зростанні частки респонденток з високим і дуже високим рівнями суб'єктивного благополуччя (табл.3.9.).

Таблиця 3.9.

Порівняльний аналіз результатів контрольного (КЕ) та формувального (ФЕ) у рівнях задоволеності життям і стресостійкості у дівчат

Рівень задоволеності життям	Дівчата					
	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ	Різниця	Р
Дуже високий рівень задоволеності життям	1	5	4,76	23,81	19,05	<0,05
Високий рівень задоволеності	1	7	4,76	33,33	28,57	<0,05
Середній (нейтральний) рівень	13	8	61,90	38,10	23,81	<0,05
Пороговий бал (невизначеність)	0	0	0,00	0,00	0,00	<0,05
Низький рівень задоволеності	4	1	19,05	4,76	14,29	<0,05
Дуже низький рівень (можлива фрустрація життям)	2	0	9,52	0,00	9,52	<0,05

Сума	21	21	100,00	100,00		
------	----	----	--------	--------	--	--

На відміну від контрольного етапу, де спостерігалася значна кількість дівчат із середнім та зниженим рівнями задоволеності життям, після формування етапу практично зникли прояви низького рівня суб'єктивного благополуччя, а домінуючими стали високі показники життєвої задоволеності.

Особливо показовими є зміни у структурі стресостійкості дівчат (рис.3.4.). Після формування етапу зафіксовано зростання загального рівня стресостійкості, при цьому найбільш виражені позитивні зміни спостерігалися у компоненті *контроль*. Це свідчить про формування впевненості у власних можливостях, посилення відчуття керованості життєвими подіями та здатності ефективно регулювати власні емоційні стани.

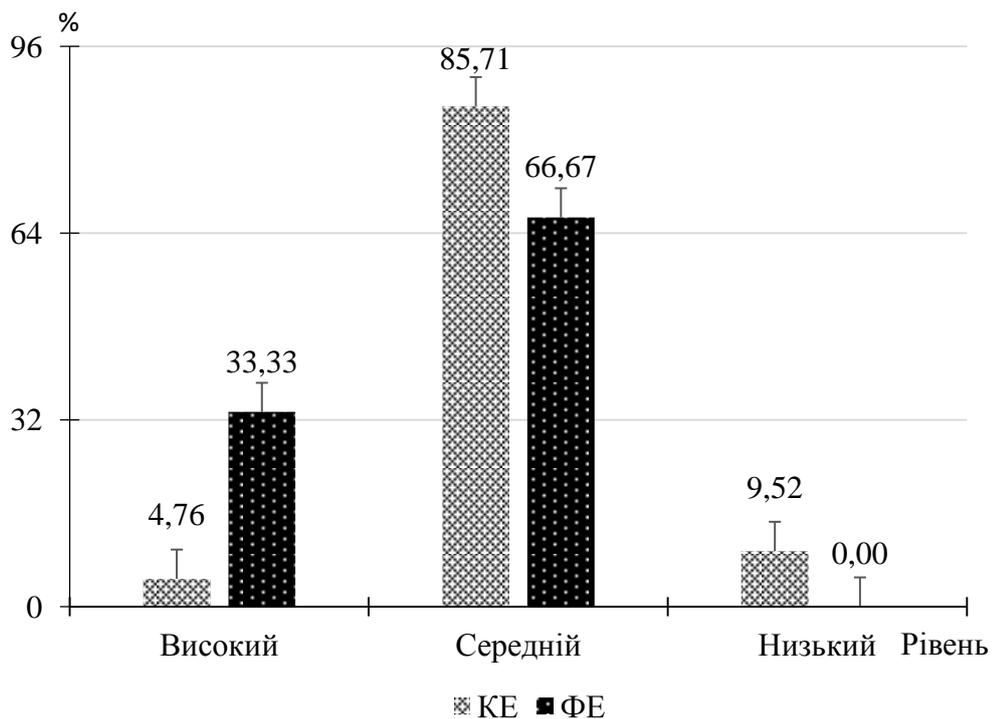


Рис.3.4. Загальний рівень стресостійкості у дівчат

Компонент *залучення* після формування етапу також продемонстрував значне зростання, що відображає підвищення емоційної включеності дівчат у навчальну та соціальну діяльність, а також зростання інтересу до власного

життєвого досвіду (Додаток В). Водночас негативний вплив компонента *виклик*, зафіксований на контрольному етапі, суттєво послабився, що може свідчити про зниження тривожності у ситуаціях змін та невизначеності.

Статистична перевірка результатів за допомогою χ^2 -критерію Пірсона підтвердила статистично значущі відмінності між показниками контрольного та формувального етапів ($p < 0,05$), що дозволяє говорити про високу ефективність формувальної програми саме для жіночої вибірки.

Результати формувального етапу дослідження засвідчили ефективність застосованих психолого-педагогічних впливів, спрямованих на розвиток стресостійкості. Позитивна динаміка рівнів суб'єктивного благополуччя та зростання частки осіб із високими показниками стресостійкості після формувального експерименту підтверджують можливість цілеспрямованого формування цих якостей у юнацькому віці.

Отже, отримані результати не лише підтверджують значущість стресостійкості як психологічного ресурсу суб'єктивного благополуччя, а й підкреслюють необхідність урахування статевих особливостей при розробці програм психолого-педагогічного супроводу. Це відкриває перспективи для подальших досліджень, спрямованих на оптимізацію освітнього та виховного середовища з метою підвищення психологічного благополуччя молоді.

Отримані в ході емпіричного дослідження результати засвідчили, що переважна більшість осіб юнацького віку характеризується середнім рівнем стресостійкості та суб'єктивного благополуччя, що зумовлює потребу у цілеспрямованому психолого-педагогічному впливі, спрямованому на розвиток адаптаційних ресурсів особистості. Виявлені статеві відмінності у структурі стресостійкості, а також статистично значущий позитивний взаємозв'язок між її рівнем та показниками суб'єктивного благополуччя підтвердили доцільність впровадження формувальної програми у середовищі фріланс-табору «Leader Place».

У зв'язку з цим у межах формувального етапу дослідження було розроблено та апробовано тренінгову програму розвитку стресостійкості осіб

юнацького віку, детальний зміст і структура якої подані у Додатку Г. Тренінг має інтегрований характер і поєднує психоедукаційний, когнітивно-поведінковий, емоційно-регуляційний та соціально-комунікативний компоненти, що відповідає сучасним науковим підходам до формування психологічної стійкості у підлітковому та юнацькому віці.

Обґрунтованість вибору саме тренінгової форми роботи зумовлена її активним, практико-орієнтованим характером, який сприяє не лише засвоєнню теоретичних знань про стрес і механізми його подолання, а й формуванню стійких навичок саморегуляції, усвідомленості, відповідального ставлення до власного психоемоційного стану та здатності ефективно діяти в умовах невизначеності. Використані у тренінгу методи (групові обговорення, рольові ігри, вправи з когнітивної реструктуризації, дихальні та тілесно-орієнтовані практики, рефлексивні техніки) відповідають віковим особливостям юнацтва та сприяють активному включенню учасників у процес особистісного зростання.

Зміст тренінгової програми (Додаток Г) безпосередньо спрямований на розвиток ключових компонентів стресостійкості за С. Мадді:

- «залучення» – через підвищення усвідомленої участі у власному житті, активізацію інтересу та внутрішньої мотивації;
- «контроль» – шляхом формування навичок емоційної саморегуляції, планування та внутрішнього локусу контролю;
- «виклик» – через переосмислення труднощів як можливостей для особистісного розвитку та набуття нового досвіду.

Реалізація тренінгу сприяла статистично значущому підвищенню рівня стресостійкості та суб'єктивного благополуччя учасників, що було підтверджено результатами порівняльного аналізу контрольного та формувального етапів за χ^2 -критерієм Пірсона ($p < 0,05$).

2.4. Інтегрований підхід до розвитку стресостійкості у юнацькому віці на базі фріланс-табору «Leader Place»

Юнацький вік є періодом глибоких психологічних, соціальних і фізіологічних змін. У цей час молода людина формує самоідентичність, активно соціалізується, адаптується до вимог навчання, майбутньої професії та міжособистісних відносин. Водночас, це вік підвищеної емоційної вразливості, що може знижувати здатність до подолання стресових ситуацій. Тому розвиток стресостійкості є критично важливим завданням профілактики емоційного вигорання, тривожних розладів і зниження успішності.

Розвиток стресостійкості в юнацькому віці потребує цілісного підходу, що охоплює когнітивну просвіту, емоційно-поведінкову регуляцію, фізичне здоров'я, соціальну підтримку та особистісне зростання. Такий інтегрований підхід формує психологічну гнучкість, необхідну для життя в умовах змін і викликів сучасного світу.

1. Психоедукація: формування обізнаності про стрес:

Проведення тренінгів або інтерактивних занять, спрямованих на пояснення:

- що таке стрес і які його фази (тривога, опір, виснаження);
- як розпізнавати власні фізіологічні та психологічні реакції на стрес;
- які є здорові та нездорові стратегії подолання стресу (копінг-стратегії).

Знання про природу стресу знижує рівень тривоги та підвищує контроль над ситуацією (D. Lazarus, R. Folkman, 1984) [32].

Приклад психоедукаційного заняття на тему формування обізнаності про стрес для юнацького віку:

Тема заняття: «Стрес – ворог чи ресурс? Навчаємось керувати напругою.

Мета заняття: формувати базові знання про природу стресу, розпізнавання його ознак та навички свідомого вибору здорових копінг-стратегій.

Тривалість: 45-60 хвилин.

Структура заняття:

1. Вступне обговорення (10 хв).

Метод: Брейнштурм.

Питання для групи:

- Що ви відчуваєте, коли переживаєте стрес?
- Чи завжди стрес – це погано?
- Як зазвичай ви реагуєте на сильну напругу?

Мета: активізувати наявні уявлення учасників про стрес і налаштувати на обговорення.

2. Міні-лекція + візуалізація (15 хв).

Тема: Що таке стрес і які його фази.

Матеріал:

Пояснення поняття «стрес» (за Г. Сельє): це адаптаційна реакція організму на зовнішні чи внутрішні виклики [15].

Три фази стресу:

- тривога – мобілізація ресурсів;
- опір – активне подолання ситуації;
- виснаження – зниження адаптаційних можливостей.

Візуальний супровід: інфографіка або коротка презентація.

3. Практична вправа: «Розпізнай свої сигнали стресу» (10 хв).

Завдання: учасники заповнюють таблицю (табл.3.6.).

Мета: навчити учасників самостереженню за стресовими реакціями.

Таблиця 3.6.

Вправа: «Розпізнай свої сигнали стресу»

Категорія	Моє тіло	Мої думки	Моя поведінка
Як я реагую на стрес?	(наприклад: головний біль, напруження м'язів)	(наприклад: «Я не впораюсь»)	(наприклад: агресія, уникнення)

4. Обговорення: «Мої способи подолання стресу» (10 хв).

Групова робота у двійках/трійках:

- Які способи зняття напруги я використовую?
- Чи є вони здоровими (адаптивними)?

– Чи мають негативні наслідки (наприклад, ескапізм, прокрастинація, агресія)?

Пояснення копінг-стратегій:

– Адаптивні: фізична активність, дихальні вправи, планування, підтримка друзів, медитація.

– Дезадаптивні: переїдання, вживання алкоголю, уникнення відповідальності.

5. Заключення та рефлексія (5 хв)

Метод: «3 важливі речі, які я сьогодні дізнався» (усно або письмово на стікерах).

Результат заняття:

– Учасники розуміють, що стрес – це природна реакція, яку можна керувати.

– Вміють розпізнавати власні ознаки стресу.

– Знають приклади ефективних і шкідливих способів реагування на стрес.

– Отримують позитивний досвід групової взаємодії та підтримки.

Можливе продовження циклу, заняття про релаксаційні техніки, роботу з негативними думками, розвиток усвідомленості (mindfulness).

2. Формування адаптивних копінг-стратегій

Ефективні копінг-стратегії знижують ризик емоційних зривів, сприяють формуванню внутрішнього локусу контролю.

Навчання навичкам:

– когнітивної реструктуризації – вміння переосмислювати ситуації позитивно;

– тайм-менеджменту – планування часу, щоб уникати перевантаження;

– емоційної регуляції – самоспостереження, стриманість, медитація;

– пошуку підтримки – звернення до близьких, педагогів, психологів.

Приклад практичного заняття/тренінгу для юнацького віку, присвяченого формуванню адаптивних копінг-стратегій:

Назва заняття: «Керуй стресом, а не дозволяй йому керувати собою»

Мета: Сформувати в учасників навички позитивного мислення, планування часу, самоспостереження та звернення по підтримку в складних ситуаціях.

Тривалість: 60 хвилин

Структура заняття:

1. Вступне налаштування (5 хв)

Запитання:

– Як ви зазвичай справляєтесь зі стресом: тікаєте, розв'язуєте проблему, ізолюєтесь, звертаєтесь по допомогу?

– Чи завжди ваші реакції допомагають вам?

Мета: усвідомити власні стратегії та створити підґрунтя для роботи над їх трансформацією.

Блок 1. Когнітивна реструктуризація (15 хв)

Вправа: «Переформулюй думку»

Завдання: На екрані або роздатках – типові «негативні» думки. Учасники мають переписати їх у конструктивній формі (табл.3.7).

Пояснення: когнітивна реструктуризація – це техніка заміни деструктивних думок на конструктивні. Вона знижує емоційне навантаження та підвищує самоефективність.

Таблиця 3.7.

Вправа: «Переформуй думку»

Негативна думка	Адаптивна версія
Я нічого не встигаю	Я зроблю найважливіше, решта – завтра
Мене не оцінюють	Я цінний/цінна незалежно від оцінок
У мене нічого не виходить	Я вчуся і вдосконалююсь з кожною спробою
Я ніколи не зможу це зробити	Я зроблю це поступово, крок за кроком
Всі краще за мене	Я розвиваюсь у своєму темпі, і це нормально
Я зіпсував усе	Усі помиляються – я зроблю висновки й спробую ще раз
Я занадто слабкий/слабка	Я маю сили, просто зараз мені важко – і це нормально

Це безглуздо	Зараз важко, але ситуація може змінитися
Мене ніхто не розуміє	Не всі зобов'язані розуміти мене – головне, щоб я сам себе розумів/розуміла
Я не впораюсь зі стресом	Я вже справлявся/справлялася з важкими ситуаціями раніше
Мені страшно	Це нове для мене, і це нормально – я зможу це подолати
Якщо я помилюся – усе пропало	Помилки – це частина шляху до успіху
Я нікому не потрібен/потрібна	Я важливий/важлива для себе і для тих, хто мене любить

Блок 2. Тайм-менеджмент (10 хв)

Міні-лекція з прикладом: Правило 4 квадратів (матриця Ейзенхауера):

1. Важливе та термінове.
2. Важливе, але не термінове.
3. Термінове, але неважливе.
4. Неважливе і нетермінове.

Завдання: Розподілити 6-8 прикладів справ (навчання, перегляд TikTok, підготовка до екзамену тощо) по квадрантах.

Мета: Навчити обирати пріоритети й уникати перевантаження.

Блок 3. Емоційна регуляція (15 хв)

Вправа: «Стоп – дихай – спостерігай»

Інструкція:

1. Зупинитись на 1 хв.
2. Зробити 5 глибоких вдихів і видихів (рахуючи 4-4-6).
3. Назви свої емоції зараз («Я відчуваю...», «Моє тіло говорить...»).
4. Дозволь собі ці емоції, не оцінюючи.

Мета: Підвищити навички самоспостереження, нормалізувати прояв емоцій.

Блок 4. Пошук підтримки (10 хв)

Рольова гра: «Я звертаюсь по допомогу»

Ситуації:

– Мені страшно перед іспитом.

- Я посварився з батьками.
- В мене немає сил вранці йти на заняття.

Учасники в парах тренуються проговорити прохання про підтримку до друга/викладача/психолога.

Мета: Подолання сором'язливості, формування комунікативної відкритості.

Рефлексія і закріплення (5 хв)

Метод: «Скрина копінг-ресурсів»

- Що нового я дізнався?
- Які способи мені підходять?
- Що спробую вже сьогодні?

Результат заняття: учасники засвоюють 4 ключові навички для подолання стресу. Відбувається перехід від пасивного реагування до активного керування ситуацією. Розвивається внутрішній локус контролю, що є основою емоційної стабільності.

3. Рухова активність як антистресовий ресурс

Регулярна участь у:

- аеробних видах рухової активності (біг, плавання, фітнес),
- йозі, стретчингу, тілесно-орієнтованих практиках,
- командних іграх як засобі соціалізації.

Обґрунтування: Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, знижує рівень кортизолу, покращує настрій.

4. Розвиток усвідомленості (mindfulness)

Запровадження вправ на розвиток уваги до теперішнього моменту, наприклад:

- дихальні техніки,
- короткі медитації (5-10 хв на день),
- усвідомлене спостереження за емоціями без оцінювання.

Обґрунтування: Практики mindfulness підвищують варіабельність серцевого ритму, що є біомаркером стресостійкості.

Методика запровадження вправ на розвиток уваги до теперішнього моменту (mindfulness-практики).

Мета: підвищення рівня стресостійкості та емоційної саморегуляції у підлітків шляхом розвитку здатності до усвідомленої присутності в поточному моменті.

Опис методики: у рамках щоденних занять або оздоровчо-психологічного супроводу учасникам пропонуються прості вправи, спрямовані на розвиток навички зосередження уваги на «тут-і-зараз»:

1. Дихальні техніки. Виконується вправа на свідоме дихання: 4 секунди вдих – 4 секунди пауза – 4 секунди видих – 4 секунди пауза (техніка «квадратного дихання»). Або проста вправа: «Усвідомлюю вдих – усвідомлюю видих», з концентрацією лише на відчутті повітря в носі чи грудній клітці. Тривалість: 3–5 хвилин.

2. Короткі медитації. Пропонується щоденна 5-10-хвилинна медитація з аудіо або в тиші. Наприклад, медитація на відчуття тіла, сканування тіла («body scan») або медитація вдячності. Учасники фокусуються на диханні, відчуттях тіла або звуках довкола без спроби їх змінити.

3. Усвідомлене спостереження за емоціями. Протягом дня або після стресової події учасникам пропонується запитати себе: «Що я зараз відчуваю?», «Де я це відчуваю у тілі?», «Чи можу я просто дозволити цьому бути?». Головне правило – не оцінювати, а лише фіксувати емоцію як спостерігач.

Форма реалізації:

- Колективне виконання вправ у групі;
- Індивідуальні щоденні практики (домашнє завдання);
- Запис у щоденнику самоспостереження (за бажанням).

Обґрунтування ефективності:

Практики усвідомленої присутності (mindfulness) довели свою ефективність у контексті зміцнення психоемоційного здоров'я та зниження рівня стресу. Медитативна практика сприяє зменшенню реактивності нервової системи на стресори та покращує емоційний контроль.

Такі вправи підвищують варіабельність серцевого ритму (HRV) – фізіологічний маркер адаптивної здатності організму та стресостійкості. Вища варіабельність свідчить про кращу здатність нервової системи до регуляції та повернення до стану рівноваги після стресу.

Таким чином, впровадження mindfulness-практик є доцільним і науково обґрунтованим інструментом для зниження емоційного виснаження, підвищення усвідомленості, саморегуляції та стресостійкості в юнацькому віці.

5. Психоемоційна підтримка в навчальному середовищі

Запровадження в освітньому процесі:

- психологічного супроводу,
- груп взаємопідтримки,
- програм розвитку емоційного інтелекту.

Методика: Психоемоційна підтримка в навчальному середовищі

Мета: забезпечення психологічного благополуччя здобувачів освіти шляхом створення безпечного, підтримувального та емоційно сприятливого освітнього простору.

Опис методики: психоемоційна підтримка у навчальному середовищі реалізується через інтеграцію декількох взаємопов'язаних компонентів:

1. Психологічний супровід

- Постійна робота психолога, соціального педагога.
- Індивідуальні консультації, скринінг психоемоційного стану учнів.
- Проведення тренінгів з емоційної саморегуляції, профілактики емоційного вигорання.

- Реагування на кризові ситуації (травматичні події, конфлікти, булінг).

2. Групи взаємопідтримки

- Створення малих добровільних груп (5-10 осіб) під керівництвом фахівця або куратора.

- Проведення зустрічей у форматі кола довіри, де учні можуть безпечно ділитися переживаннями, емоціями, досвідом.

- Розвиток навичок емпатичного слухання, підтримки однолітків.

- Підвищення згуртованості, зниження тривожності, профілактика ізоляції.

3. Програми розвитку емоційного інтелекту (EQ)

- Включення елементів емоційного навчання у виховну або інтегровану діяльність.

- Навчання учнів ідентифікувати, розуміти та адекватно висловлювати емоції.

- Розвиток навичок саморегуляції, емоційної гнучкості, розпізнавання емоцій інших.

- Використання ігрових методик, кейсів, вправ на рефлексію.

Форма реалізації:

- У межах класних годин, факультативів, гурткової діяльності.

- Співпраця педагогів, психолога, батьків, адміністрації.

- Гнучке поєднання групових та індивідуальних форматів.

Обґрунтування ефективності:

Освітнє середовище, як мікросистема має суттєвий вплив на психосоціальний розвиток особистості. Емоційно підтримувальне середовище виконує роль «захисного поля» у стресових або кризових періодах, сприяє формуванню адаптивних механізмів, зміцнює ідентичність і соціальні зв'язки.

Наукові дослідження свідчать, що позитивний клімат в освітньому середовищі:

- знижує рівень тривожності, депресивності та емоційного вигорання;

- покращує мотивацію до навчання, поведінкову саморегуляцію;

- підвищує рівень академічної успішності та психологічного благополуччя.

Відтак, впровадження системної психоемоційної підтримки в навчальних закладах є не лише доцільним, а й критично важливим у сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнної загрози та підвищеного стресового навантаження.

6. Самопізнання та особистісне зростання

Робота з молоддю над:

- визначенням життєвих цілей і цінностей,
- розвитком самооцінки й самоприйняття,
- формуванням внутрішньої мотивації.

Методика: Самопізнання та особистісне зростання

Мета: сприяння гармонійному розвитку особистості, підвищенню рівня рефлексії, формуванню стабільної самооцінки, внутрішньої мотивації та усвідомленого життєвого вибору в молоді.

Ключові компоненти методики

1. Визначення життєвих цілей і цінностей

- Проведення вправ на усвідомлення того, що є найважливішим у житті (наприклад, вправа «Цінності мого життя», «Моє ідеальне майбутнє»).
- Створення особистої карти цілей (vision board), дерева цілей або колеса життєвого балансу.
- Обговорення тем: «Що для мене означає успіх?», «Які вибори визначили мій шлях?».
- Робота з пріоритетами: розмежування цілей, нав'язаних середовищем, і власних.

2. Розвиток самооцінки та самоприйняття

- Вправи на виявлення сильних сторін, наприклад: «Мої три сили», «Я в очах інших».
- Виконання щоденників вдячності або щоденників досягнень.
- Техніки «дзеркального діалогу» (вміння говорити до себе з прийняттям і підтримкою).
- Обговорення внутрішнього критика і розвиток внутрішнього «друга».
- Практики емпатії до себе (self-compassion).

3. Формування внутрішньої мотивації

- Аналіз мотивацій: зовнішня (оцінки, статус) vs. внутрішня (інтерес, саморозвиток).
- Вправи «Що мене надихає?», «Мої життєві ролі і драйвери».

- Створення персонального маніфесту або «лист собі в майбутнє».
- Навчання постановці SMART-цілей і відстеженню прогресу.

Форми реалізації:

- Інтерактивні заняття у форматі тренінгів;
- Індивідуальні консультації або коучинг-сесії;
- Робота в парах, малі групи, кола підтримки;
- Використання арт-терапевтичних технік, колажів, письмових практик.

Очікувані результати:

- Підвищення рівня самосвідомості й цілісності особистості;
- Розвиток емоційної стабільності та впевненості в собі;
- Усвідомлення власного шляху, мотивації та відповідальності за вибір;
- Створення індивідуальних стратегій досягнення життєвих цілей.

Сучасні підходи в педагогіці, психології розвитку та гуманістичній освіті підкреслюють важливість самопізнання як основи емоційного добробуту та життєвої ефективності. Потреба в самореалізації та прийнятті себе є базовими для повноцінного розвитку особистості. Розуміння власних цінностей і цілей сприяє автономії та мотиваційній стійкості, що є критично важливим у юнацькому віці.

Усвідомленість цінностей і сенсів життя знижує дистрес і підвищує життєстійкість. Розвиток стресостійкості у юнацькому віці потребує цілісного підходу, що включає просвітницьку, фізичну, емоційну, соціальну та особистісну складову. Такий підхід дозволяє формувати не лише стійкість до короткострокових труднощів, а й довготривалу психологічну зрілість, що є основою благополучного дорослого життя.

Висновки до 2 розділу

У ході емпіричного дослідження, проведеного на базі фріланс-табору «Leader Place», встановлено, що для більшості осіб юнацького віку (15-16 років) характерний середній рівень стресостійкості та суб'єктивного

благополуччя, що свідчить про наявність адаптаційного потенціалу за умови недостатньо сформованих механізмів саморегуляції.

Аналіз рівня суб'єктивного благополуччя за шкалою задоволеності життям показав неоднорідність емоційного стану юнаків, у яких поєднуються як високі, так і низькі показники життєвої задоволеності. У дівчат переважає більш стабільний, помірний рівень благополуччя, без різких крайніх коливань.

Вивчення загального рівня стресостійкості за методикою С. Мадді засвідчило, що як юнаки, так і дівчата переважно перебувають на середньому рівні, проте юнаки демонструють більшу варіативність показників, а дівчата – більшу однорідність і стабільність.

Аналіз структурних компонентів стресостійкості («залучення», «контроль», «виклик») дозволив встановити, що:

– юнаки частіше виявляють готовність до активного впливу на ситуацію та сприйняття труднощів як можливостей розвитку;

– дівчата характеризуються більш обережним, емоційно врівноваженим стилем реагування, з менш вираженою схильністю до ризику.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого позитивного взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та суб'єктивного благополуччя у представників обох статей. Найбільш тісні зв'язки виявлено між компонентом «залучення» та задоволеністю життям, що підкреслює роль активної життєвої позиції в підтриманні психологічного добробуту.

Порівняльний аналіз контрольного та формувального етапів із використанням χ^2 -критерію Пірсона засвідчив статистично значущі позитивні зрушення ($p < 0,05$) у рівнях стресостійкості та суб'єктивного благополуччя як у юнаків, так і у дівчат після реалізації формувального впливу.

Отримані результати свідчать, що стресостійкість є керованою та такою, що піддається цілеспрямованому розвитку, а її підвищення супроводжується зростанням показників суб'єктивного благополуччя, що підтверджує доцільність практичних психолого-педагогічних втручань у юнацькому віці.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що стресостійкість є інтегративною особистісною характеристикою, яка забезпечує здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи емоційну рівновагу, мотивацію та результативність діяльності. Вона формується на основі взаємодії фізіологічних і психологічних механізмів, зокрема таких компонентів, як залучення, контроль та прийняття виклику.

Аналіз класичних і сучасних концепцій стресу (Г. Сельє, К. Галла, Р. Лазаруса та ін.) засвідчив, що ключову роль у подоланні стресу відіграють когнітивна оцінка ситуації, емоційна регуляція та активна життєва позиція особистості. Високий рівень стресостійкості асоціюється зі здатністю людини сприймати труднощі як ресурс розвитку, що позитивно впливає на її суб'єктивне благополуччя.

Встановлено, що суб'єктивне благополуччя є важливим індикатором психічного здоров'я, який формується через емоційну задоволеність, когнітивну оцінку власного життя та якість соціальних взаємин. Його рівень безпосередньо пов'язаний зі стресостійкістю, оскільки здатність ефективно справлятися зі стресовими чинниками сприяє збереженню психологічної стабільності та позитивного життєвого самосприйняття.

Організаційно-методичне забезпечення емпіричного дослідження дало змогу комплексно вивчити рівень стресостійкості та суб'єктивного благополуччя осіб юнацького віку. Використання валідних психодіагностичних методик і сучасних статистичних методів аналізу забезпечило наукову обґрунтованість та достовірність отриманих результатів.

Результати емпіричного дослідження показали, що у більшості осіб юнацького віку переважає середній рівень стресостійкості та суб'єктивного благополуччя, що відповідає віковим особливостям розвитку та етапу формування особистісної ідентичності, системи саморегуляції та життєвих орієнтацій.

Виявлено статеві відмінності у проявах досліджуваних показників. Юнаки характеризуються більшою варіативністю рівнів стресостійкості та задоволеності життям, що свідчить про нестабільність емоційних оцінок і різну якість адаптаційних ресурсів. Дівчата, навпаки, демонструють більш рівномірний та стабільний профіль психологічних характеристик, із домінуванням середніх показників.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність тісного та статистично значущого взаємозв'язку між стресостійкістю та суб'єктивним благополуччям у представників обох статей. Високі показники стресостійкості супроводжуються підвищеною задоволеністю життям, що дозволяє розглядати стресостійкість як ключовий внутрішній ресурс психологічного благополуччя.

Водночас встановлено гендерно зумовлені особливості структури цих взаємозв'язків: у юнаків надмірна орієнтація на контроль може негативно впливати на суб'єктивне благополуччя, тоді як у дівчат контроль виконує адаптивну функцію. Компонент «виклик» у дівчат пов'язаний з підвищеною емоційною напруженістю, що свідчить про потребу у розвитку ефективних стратегій подолання невизначеності.

Результати формувального етапу експерименту довели ефективність розробленої психолого-педагогічної програми, що підтверджується статистично значущими позитивними змінами ($p < 0,05$) у рівнях стресостійкості та суб'єктивного благополуччя як у юнаків, так і у дівчат. Після впровадження програми зросла кількість осіб із високими показниками благополуччя та зменшилася частка респондентів із низькими рівнями.

Загалом результати дослідження підтверджують, що цілеспрямований розвиток стресостійкості в юнацькому віці є важливою умовою підвищення суб'єктивного благополуччя, адаптаційного потенціалу та якості життя молоді, особливо в умовах соціально-економічної та психологічної нестабільності сучасного суспільства.

Список використаних джерел:

1. Бойко В. В. Емоційний стрес: діагностика і профілактика. Харків: Фоліо, 2021. 256 с.
2. Васильєва С. А. Психологічні механізми формування суб'єктивного благополуччя особистості. Психологічний часопис. 2023. Т. 9. № 2. С. 115-123.
3. Горбатюк Л. М. Суб'єктивне благополуччя та його вплив на соціальну адаптацію студентів. Психологія: реальність і перспективи. 2022. № 18. С. 111-117.
4. Карпенко З. Психологічні стратегії подолання стресу у студентської молоді. Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2021. № 12. С. 65-70.
5. Ковальова О. А. Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. 2022. Т. 17. Вип. 2. С. 58-63.
6. Ковальчук І. В. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2023. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/446> (дата звернення: 27.04.2025).
7. Ковальчук І. В. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та його основні компоненти. Практична психологія та соціальна робота. 2022. № 2. С. 47-53.
8. Ковальчук І. В. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси формування. Психологія: реальність і перспективи. 2022. № 18. С. 118-122.
9. Ковальчук І. В. Сутність стресостійкості у психологічній науці. Науковий журнал «Habitus». 2023. Вип. 48. С. 91-95.
10. Ковальчук І. В. Сучасні тенденції вивчення суб'єктивного благополуччя особистості в підлітковому віці. Психологія і суспільство. 2022. № 4. С. 132-137.

11. Мельник А. Ю. Вплив стресостійкості на якість життя молоді. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія. 2023. № 1(14). С. 27-33.
12. Олійник О. О. Психологічна стійкість та адаптація юнацтва до стресових ситуацій. Вісник Львівського університету. Серія психологічна. 2022. Вип. 8. С. 145-150.
13. Пархоменко І. В. Суб'єктивне благополуччя особистості: сучасні концепції і підходи. Проблеми сучасної психології. 2023. № 59. С. 244-256.
14. Приходько К. І. Психологічна підтримка розвитку стресостійкості у підлітків. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2022. Т. 5. Вип. 1. С. 89-95.
15. Сельє Г. Стрес без дистресу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>
16. Симочко І. В. Взаємозв'язок стресостійкості та суб'єктивного благополуччя особистості. Електронний науковий журнал. 2020. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10680> (дата звернення: 27.04.2025).
17. Симочко І. В. Психологічні особливості сприйняття життєвих труднощів у чоловіків і жінок. Електронний науковий журнал. 2020. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/11182> (дата звернення: 27.04.2025).
18. Тарасенко Г. С. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні стресостійкості молоді. Гуманітарний вісник. 2021. № 40. С. 56-61.
19. Черниш Н. І. Психологічне здоров'я студентів: вплив стресостійкості. Соціальна психологія. 2020. Т. 43. С. 112-118.
20. Чорна К. І. Стресостійкість як запорука суб'єктивного благополуччя особистості. Психологічні перспективи. 2023. № 41. С. 173-179.
21. Ярошенко О. О. Особливості суб'єктивного благополуччя в юнацькому віці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2021. № 52. С. 85-91.

22. Argyle M. *The psychology of happiness* (2nd ed.). London : Routledge, 2001. 288 p.
23. Chen C., & Liao C. The Impact of Psychological Resilience on Social Support and Subjective Well-Being Among College Students. *Revista de Psicología del Deporte*, 2024, 33(1), 708-716.
24. Dalmış A. B., Büyükatak, E., & Sürücü, L. Psychological Resilience and Future Anxiety Among University Students: The Mediating Role of Subjective Well-Being. *Behavioral Sciences*, 2025, 15(3), 244.
25. Diener E. D., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49, № 1. P. 71–75. URL: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
26. Diener E., Suh E., Lucas R., Smith H. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999. 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
27. Doom J. R., et al. Youth Psychosocial Resilience During the COVID-19 Pandemic. *Current Opinion in Psychology*, 2023, 53, 101656.
28. Dunning D., et al. The Impact of Mindfulness Training in Early Adolescence on Affective Executive Control, and on Later Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Randomised Controlled Trial. *BMJ Mental Health*, 2022, 25, 110-116.
29. Glaser M., et al. The Effects of a Physical Activity Online Intervention Program on Resilience, Perceived Social Support, Psychological Distress and Concerns Among At-Risk Youth During the COVID-19 Pandemic. *Children*, 2022, 9(12), 1704.
30. Jiang G. Parental Rearing Patterns, Psychological Resilience, and Subjective Well-Being Among Chinese University Students. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 2024, 10(2), 189-204.
31. Kaya S. A., Güler M. E., & Aksoy E. Z. Cognitive Distortions, Psychological Resilience, and Adolescent Well-Being: Exploring the Mediating Role and Moderation by Sex. *Top Educational Review Journal*, 2024, 14(1), 38-53.

32. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. 460 p.
33. Li Y., & Wang X. Positive Childhood Experiences and Subjective Well-Being Among Chinese University Students: The Mediating Role of Resilience. *Preprints*, 2024, 12 (1), 20-63.
34. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 2006, 1(3), P. 160-168.
35. Martínez-Líbano J., Kosch Serey A., & Barahona-Fuentes G. Emotional Regulation and Subjective Well-Being in Adolescents: A Systematic Review. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 2025, 8(1), 14-26.
36. Petrulyte A., Guogienė V., & Jakavičienė A. Adolescents' Social Emotional Health, Stress Resilience and Perceived Parenting Styles. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 2024, 11(4), 257-274.
37. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 57(6). P. 1069–1081. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
38. Seligman M. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York : Free Press, 2002. 336 p.
39. Tao R., Song Z., & Jiang G. Mindfulness Level, Subjective Well-Being, and Psychological Resilience Among College Students. *International Journal of Education and Humanities*, 2024, 3(2), 15787.

ДОДАТКИ

The screenshot shows the website interface for the 'ДІТЯЧИЙ ТАБІР LEADER PLACE, ІРШАВА'. The header includes the site name and navigation links: КАТАЛОГ ЗАКЛАДІВ, ЦЕО ВІДПІДАТИ ТУРИСТІ, ГІРСЬКОЛИЖНІ КУРОРТИ, КАРТА, НОВИНИ. The main content area features a search bar with the text 'Куди сьогодні поїдемо?' and a dropdown menu for 'Район'. Below the search bar, there are navigation tabs: 'Знакомство та розваги', 'Розвиток та спорт', and 'релакс'. A large image shows children in winter gear. Below the image are buttons for 'Подивіться на карті' and 'Продивіться маршрут'. The right side of the page contains detailed information about the camp, including a 'Короткий опис', 'Номери', 'Харчування', 'Безкоштовні послуги', 'Платні послуги', 'Ціни', and 'Як дійхати'.

ДІТЯЧИЙ ТАБІР LEADER PLACE, ІРШАВА

Короткий опис:
 Leader Place – це унікальний простір у Закарпатті, де відпочинок поєднується з розвитком підарських якостей, навичок 21-го століття та командної роботи. Дні занурюються в атмосферу творчості, самостійності та співпраці, що дозволяє як розкрити їх потенціал. Табір розташований посеред мальовничої природи, забезпечує комфорт, безпеку та позитивні емоції.

Номери
 Комфортні кімнати зі зручними меблями, окремими санвузлами, сучасною інфраструктурою та системами безпеки.

Харчування:
 З'являємо об'єднане харчування і додатковий обід. Стараємо погратися з урахуванням санітарних норм та потреб дітей.

Безкоштовні послуги:
 Використання басейну:
 - Ізгород: 2 басейни (дитячий 8x4,5 м, відкритий 20x15 м, дитячий 20x15 м);
 - Літарець: 2 басейни (крилий 5x12 м, відкритий 5x12 м).
 Доступ до спортивних майданчиків та командних ігор.
 Щоденні заняття для розвитку творчості та підарських якостей.
 Цілодобова підтримка кваліфікованих наставників.

Платні послуги:
 Індивідуальні заняття з наставниками.
 Додаткові заняття на спортивній майданчиків.
 Професійна фотосесія перебування.

Ціни:
<https://camp.leader.com.ua/>

Як дійхати:
 - Табір розташований в Закарпатті, зручна дорога в авто від Мукачева чи Ужгорода.
 - Об'їзди пропонують оди автомобільний трансфер на замовлення.

Рис. Сайт фріланс-табору «Leader Place» <https://turizm-karpaty.com.ua/ditjachij-tabir-leader-place-irshava/>

ДОВІДКА
про проведення дослідження за кваліфікаційною
магістерською роботою на тему: «СТРЕСОСТІЙКІСТЬ
ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ У КОНТЕКСТІ ЇХ
СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ» на базі фріланс-
табору «Leader Place» здобувачки II рівня вищої освіти
Пастревич Дар'ї

Дослідження за темою кваліфікаційної магістерської роботи було проведено на базі дитячого фріланс-табору «Leader Place».

У межах діяльності зазначеної бази здійснено дослідження, спрямоване на вивчення особливостей суб'єктивного благополуччя та рівня стресостійкості осіб юнацького віку з урахуванням статевої приналежності учасників. У дослідженні взяли участь 64 особи юнацького віку, з яких 43 – юнаки та 21 – дівчата.

Емпірична частина дослідження проводилась у період з 1 червня 2025 по 30 червня 2025 та була спрямована на:

- оцінку суб'єктивного благополуччя, що дозволила визначити рівень загальної задоволеності життям;
- проведення тестування рівня стресостійкості, що дозволила визначити рівень загальної стресостійкості та компоненти: залучення, контроль і прийняття ризику.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм психологічних досліджень: усі учасники брали участь добровільно, були поінформовані про мету та умови дослідження, а отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Матеріали та результати дослідження було використано для написання кваліфікаційної магістерської роботи, підготовки статистичного аналізу та формулювання науково обґрунтованих висновків щодо взаємозв'язку стресостійкості та суб'єктивного благополуччя осіб юнацького віку.

Дослідження проведено у повному обсязі відповідно до вимог освітньої програми та може бути рекомендоване до використання у практиці психологічного супроводу молоді.

Керівник
 дитячого фріланс-табору «Leader Place»  Ірина ДЕЙНЕКО

Додаток Б

Методика: Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS)

Автор: Е. Дінер (Ed Diener) *Адаптація для України:* Д. А. Леонт'єв, Є. Н. Осін.

Мета методики: визначити рівень загального суб'єктивного благополуччя особистості, тобто її задоволеність життям як емоційно-психологічний компонент якості життя.

Теоретичне підґрунтя. Методика базується на уявленні про когнітивну оцінку особою свого життя в цілому. Вона не вимірює ситуативні емоції, а зосереджена на стабільному уявленні про якість життя, що формується на основі особистих цінностей, очікувань і досягнень.

Інструкція для респондента: Уважно прочитайте кожне з п'яти тверджень і оцініть, наскільки вони відповідають вашому уявленню про власне життя, використовуючи шкалу від 1 до 7:

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – не згоден
- 3 – скоріше не згоден
- 4 – важко сказати
- 5 – скоріше згоден

6 – згоден

7 – повністю згоден

Твердження шкали SWLS:

1. У багатьох відношеннях моє життя близьке до ідеального.

2. У цілому умови мого життя хороші.

3. Я задоволений(-а) своїм життям.

4. У мене є всі важливі речі, які я хочу мати в житті.

5. Якби мені довелося знову жити своє життя, я майже нічого б не змінив(-ла).

Обробка результатів:

Обчислюється загальна сума балів за всі 5 тверджень. Можливий діапазон – від 5 до 35 балів.

Сума балів	Інтерпретація
31-35	Дуже високий рівень задоволеності життям
26-30	Високий рівень задоволеності
21-25	Середній (нейтральний) рівень
20	Пороговий бал (невизначеність)
15-19	Низький рівень задоволеності
5-14	Дуже низький рівень (можлива фрустрація життям)

Для кожного респондента підсумовано бали за 5 твердженнями (на прикладі вибірки n=64). Оцінювання відбувалось згідно таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Шкала оцінювання задоволеності життям (SWLS)

Сума балів	Інтерпретація
31-35	Дуже високий рівень задоволеності життям
26-30	Високий рівень задоволеності
21-25	Середній (нейтральний) рівень
20	Пороговий бал (невизначеність)
15-19	Низький рівень задоволеності
5-14	Дуже низький рівень (можлива фрустрація життям)

Переваги методики:

– Компактність (лише 5 пунктів)

– Висока надійність та валідність

– Універсальність (можна застосовувати для молоді, студентів, дорослих)

– Добре поєднується з іншими методиками психодіагностики

Приклади питань для обговорення або інтерпретації результатів методики SWLS – Шкала задоволеності життям:

1. Загальні питання для рефлексії респондента:

– Наскільки отриманий результат відповідає вашому внутрішньому відчуттю задоволеності життям?

– Які фактори найбільше впливають на вашу задоволеність життям саме зараз?

– Чи були періоди у вашому житті, коли рівень задоволеності був іншим? Чому?

2. Питання для інтерпретації результатів:

– Як ви вважаєте, які зміни могли б підвищити вашу загальну задоволеність життям?

– Чи відчуваєте ви баланс між очікуваннями від життя і реальністю?

– Чи вважаєте ви своє життя «близьким до ідеального»? Чому так або ні?

3. Для дослідницького аналізу:

– Чи є статистична різниця в задоволеності життям між студентами різного курсу/факультету?

– Як рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний із фізичною активністю?

– Чи впливає участь у спортивних секціях або громадській діяльності на суб'єктивне благополуччя?

4. Питання для глибинного аналізу:

– Чи вважаєте ви, що ваша оцінка життя сформована більше зовнішніми обставинами чи внутрішніми переконаннями?

– Яке місце в задоволеності життям займають стосунки, навчання, фізичний стан?

– Як можна використати ці результати для покращення якості вашого життя?

Для обчислення суми по компоненту або загалом: =SUM(B1:B15) (якщо у стовпці В – вже оброблені відповіді)

Методика «Опитувальник стресостійкості» С. Мадді (адаптація Д. А. Леонтєва та Є. І. Рябікіної)

Опитувальник стресостійкості створений на основі концепції «hardiness» (життестійкість), яку розробив американський психолог Салваторе Мадді. Він визначав життестійкість як особистісну установку, яка допомагає людині ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до змін і долати життєві труднощі без втрати психологічного балансу.

Згідно з Мадді, стресостійкість включає три ключові компоненти:

1. Залучення – здатність бачити сенс у тому, що відбувається, активна включеність у події власного життя.

2. Контроль – переконаність у тому, що людина здатна впливати на ситуацію та власну поведінку.

3. Прийняття ризику/виклик – сприйняття змін та труднощів як нормальної частини життя і можливості для особистісного зростання.

Опитувальник був адаптований Д. А. Леонтєвим та Є. І. Рябікіной, що дозволило врахувати культурні особливості сприйняття стресу та поведінки в умовах життєвих викликів. Адаптація забезпечила лінгвістичну точність і надійність психометричних характеристик методики в українському контексті.

Методика широко застосовується у: психології здоров'я, освіті, дослідженнях молоді, профілактиці ПТСР, спортивній і професійній психодіагностиці. Вона дозволяє виявити загальний рівень стресостійкості, визначити, які саме компоненти є сильними або потребують розвитку, а також прогнозувати поведінку людини в умовах підвищеної психоемоційної напруги.

Опис методики: Це опитування створене на основі методики оцінки стресостійкості С. Мадді в адаптації Д. А. Леонтєва та Є. І. Рябікіной. Методика дозволяє оцінити загальний рівень стресостійкості, а також три її ключові компоненти:

Залучення (ангажованість) – наскільки людина зацікавлена у власній діяльності та відчуває сенс у тому, що робить;

Контроль – чи відчуває людина, що може впливати на події свого життя;

Прийняття ризику (виклик) – чи сприймає людина зміни та труднощі як виклики для зростання.

Методика допоможе зрозуміти, як респонденти реагують на стрес, чи вміють зберігати емоційну рівновагу у складних ситуаціях, та наскільки адаптивною є поведінка.

Кожне питання має 5-бальну шкалу оцінювання (від «Повністю не згоден» до «Повністю згоден»):

1 – Повністю не згоден.

2 – Скоріше не згоден.

3 – Важко сказати / Частково згоден.

4 – Скоріше згоден.

5 – Повністю згоден.

Оцінювання результатів за методикою «Опитувальник стресостійкості» С. Мадді (адаптація Д. А. Леонтєва та Є. І. Рябікіной) ґрунтується на підрахунку балів за трьома основними компонентами та загальною стресостійкістю.

Загальна схема оцінювання:

- Всього в опитувальнику – 45 тверджень
- Використовується 5-бальна шкала: 1 – повністю не згоден до 5 – повністю згоден.
- Деякі твердження мають зворотне (інверсне) кодування:

Ключ до обробки результатів

Субшкали (по 15 тверджень на кожному):

1. Залучення – пункти: 3, 7, 13, 17, 19, 23, 29, 33, 35, 37, 42, 43, 45, 1, 5.
2. Контроль – пункти: 4, 8, 9, 12, 15, 21, 25, 28, 30, 31, 34, 36, 38, 40, 44.
3. Виклик – пункти: 2, 6, 10, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 27, 32, 39, 41, 11.

Зворотне кодування (reverse scoring):

Для коректного підрахунку необхідно інвертувати бали (1 ↔ 5, 2 ↔ 4, 3 лишається) для певних тверджень, що мають негативне формулювання.

Типові номери зворотного кодування (приклад): 1, 3, 5, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 23, 24, 26, 28, 31, 32, 36, 38, 39, 42 (залежить від конкретної адаптації – потрібно звірити з формулюваннями)

Інтерпретація результатів

Загальний бал стресостійкості:

Сума всіх балів за 45 твердженнями (після інверсії)

Максимально можливий бал: 225

Мінімально можливий: 45

Загальний бал	Рівень стресостійкості
180-225	Високий
140-179	Середній
до 139	Низький

Оцінка по субшкалах (кожна з 15 тверджень): Максимум: 75 балів. Мінімум: 15 балів

Бал по субшкалі	Інтерпретація
60-75	Висока вираженість компонента
40-59	Середня вираженість
15-39	Низька вираженість

Приклад формули для Google Таблиці:

Для інверсії значень: =IF (A1=1,5,IF(A1=2,4,IF(A1=4,2,IF(A1=5,1,A1))))

Додаток В

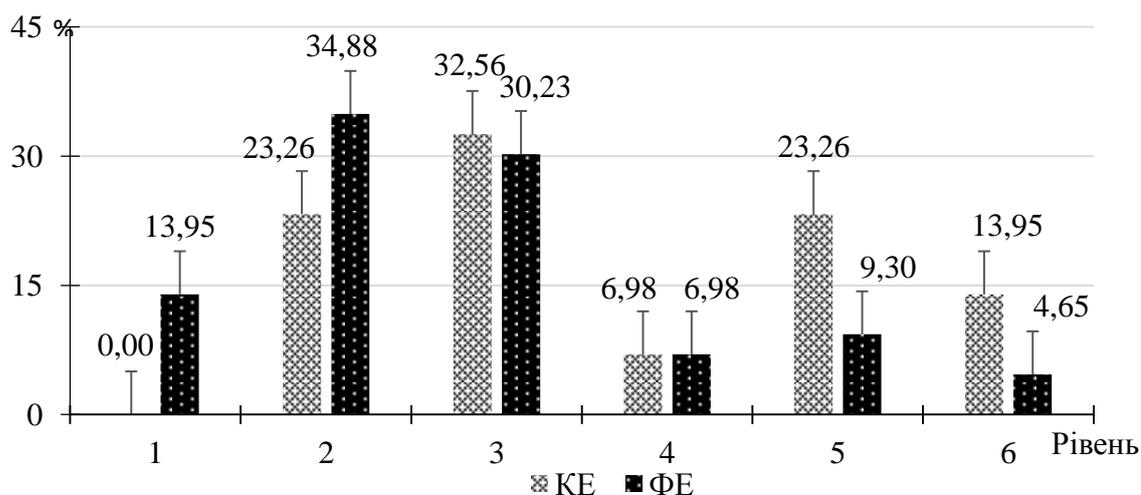
Кореляційний зв'язок між показниками стресостійкості та суб'єктивного благополуччя

Хлопці	ЗЖ	Загальний	Залучення	Контроль	Виклик
ЗЖ					
Загальний	0,868				

Залучення	0,732	0,874			
Контроль	-0,865	0,823	0,513		
Виклик	0,694	0,897	0,698	0,662	

<i>Дівчата</i>	ЗЖ	<i>Загальний</i>	<i>Залучення</i>	<i>Контроль</i>	<i>Виклик</i>
ЗЖ					
Загальний	0,847				
Залучення	0,939	0,813			
Контроль	0,786	0,905	0,619		
Виклик	-0,704	0,869	0,526	0,706	

Формувальний етап

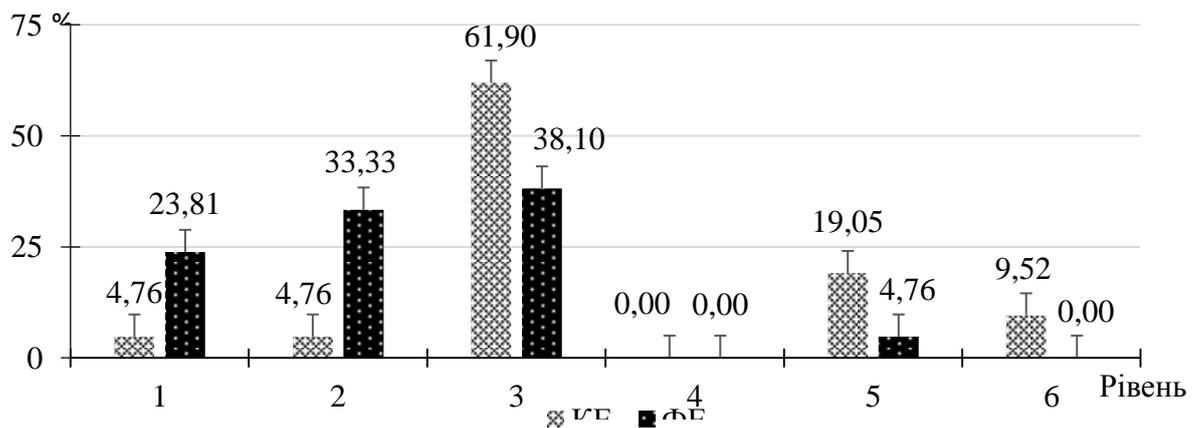


Хлопці: 1 – дуже високий рівень задоволеності життям, 2 – високий рівень задоволеності, 3 – середній (нейтральний) рівень, 4 – пороговий бал (невизначеність), 5 – низький рівень задоволеності, 6 – дуже низький рівень (можлива фрустрація життям)

Метод χ^2 -тесту (критерій Пірсона) (хлопці)

Рівень	KE	FE	RowSum	Exp_KE	Exp_FE
Дуже високий рівень задоволеності життям	0	6	6	3	3
Високий рівень задоволеності	10	15	25	12,5	12,5
Середній (нейтральний) рівень	14	13	27	13,5	13,5

Пороговий бал (невизначеність)	3	3	6	3	3
Низький рівень задоволеності	10	4	14	7	7
Дуже низький рівень (можлива фрустрація життям)	6	2	8	4	4
	43	43	86		



Дівчата: 1 – дуже високий рівень задоволеності життям, 2 – високий рівень задоволеності, 3 – середній (нейтральний) рівень, 4 – пороговий бал (невизначеність), 5 – низький рівень задоволеності, 6 – дуже низький рівень (можлива фрустрація життям)

Метод χ^2 -тесту (критерій Пірсона) (івчата)

Рівень	KE	ФЕ	RowSum	Exp_KE	Exp_FE
Дуже високий рівень задоволеності життям	1	5	6	3	3
Високий рівень задоволеності	1	7	8	4	4
Середній (нейтральний) рівень	13	8	21	10,5	10,5
Пороговий бал (невизначеність)			0	0	0
Низький рівень задоволеності	4	1	5	2,5	2,5
Дуже низький рівень (можлива фрустрація життям)	2	0	2	1	1
	21	21	42		

Рівень стресостійкості	Хлопці					
	KE	ФЕ	KE	ФЕ	Різниця	P
Високий	6	11	13,95	25,58	11,63	<0,05

Середній	31	32	72,09	74,42	2,33	<0,05
Низький	6	0	13,95	0,00	13,95	<0,05
Сума	43	43	100,00	100,00		

Метод χ^2 -тесту (критерій Пірсона)

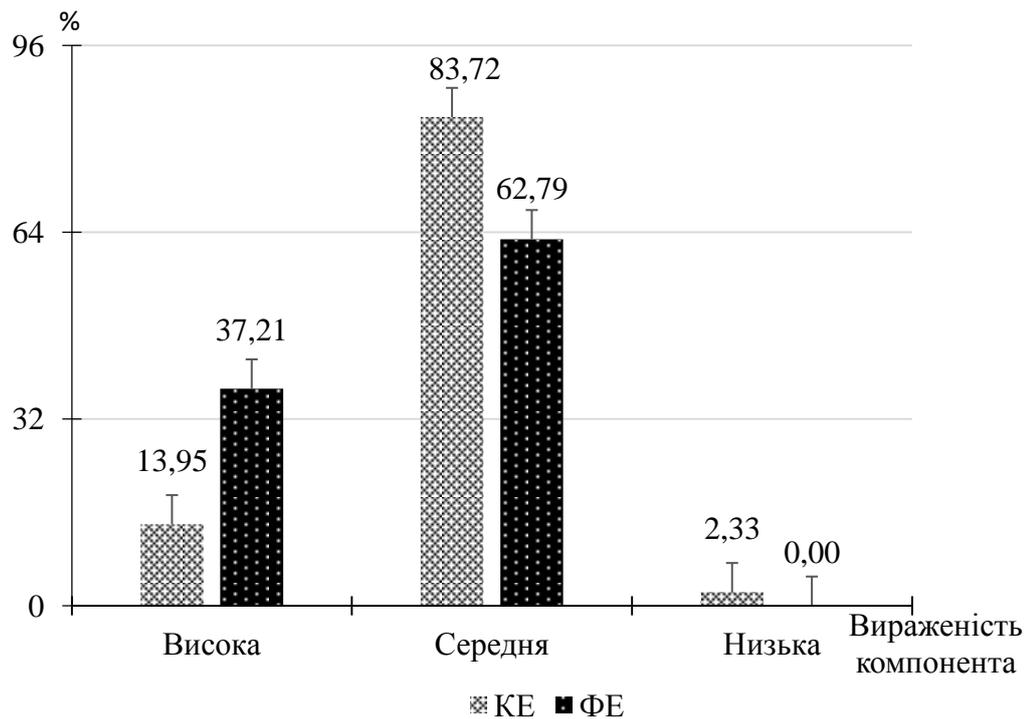
Рівень	КЕ	ФЕ	RowSum	Exp_KE	Exp_FE
Високий	6	11	17	8,5	8,5
Середній	31	32	63	31,5	31,5
Низький	6	0	6	3	3
	43	43	86		

Рівень стресостійкості	Дівчата					
	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ	Різниця	Р
Високий	1	7	4,76	33,33	28,57	<0,05
Середній	18	14	85,71	66,67	19,05	<0,05
Низький	2	0	9,52	0,00	9,52	<0,05
Сума	21	21	100,00	100,00		

Метод χ^2 -тесту (критерій Пірсона)

Рівень	КЕ	ФЕ	RowSum	Exp_KE	Exp_FE
Високий	1	7	8	4	4
Середній	18	14	32	16	16
Низький	2	0	2	1	1
	21	21	42		

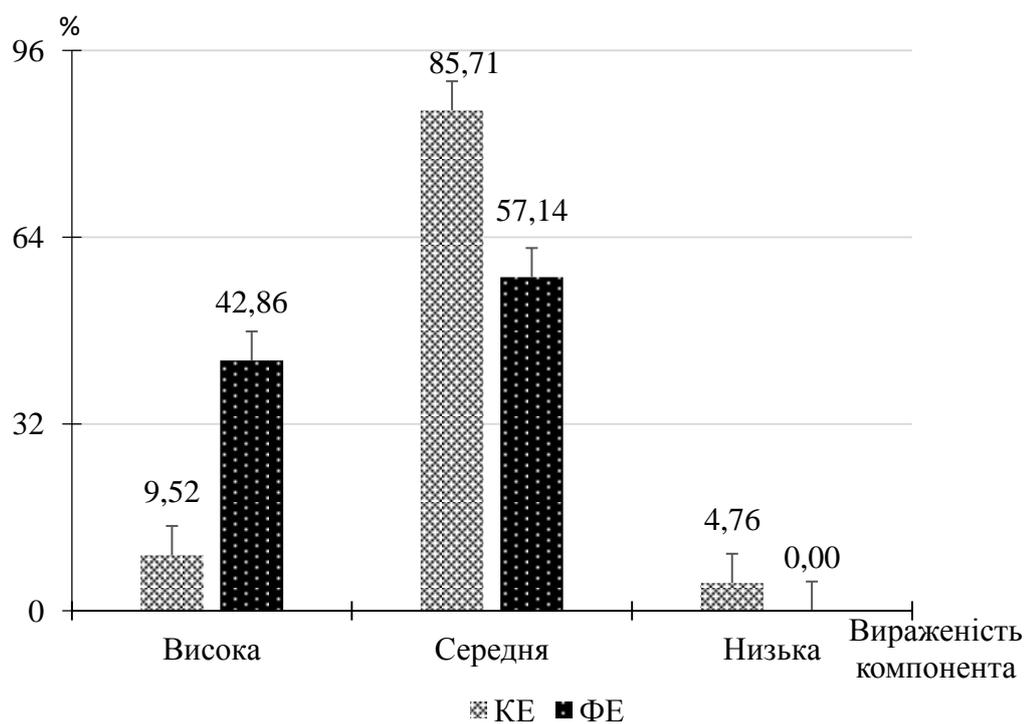
Залучення	Хлопці					
	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ	Різниця	Р
Висока вираженість компонента	6	16	13,95	37,21	23,26	<0,05
Середня вираженість	36	27	83,72	62,79	20,93	<0,05
Низька вираженість	1	0	2,33	0,00	2,33	<0,05
Сума	43	43	100,00	100,00		



Метод χ^2 -тесту (критерій Пірсона)

Рівень	КЕ	ФЕ	RowSum	Exp_KE	Exp_FE
Висока вираженість компонента	6	16	22	11	11
Середня вираженість	36	27	63	31,5	31,5
Низька вираженість	1	0	1	0,5	0,5
	43	43	86		

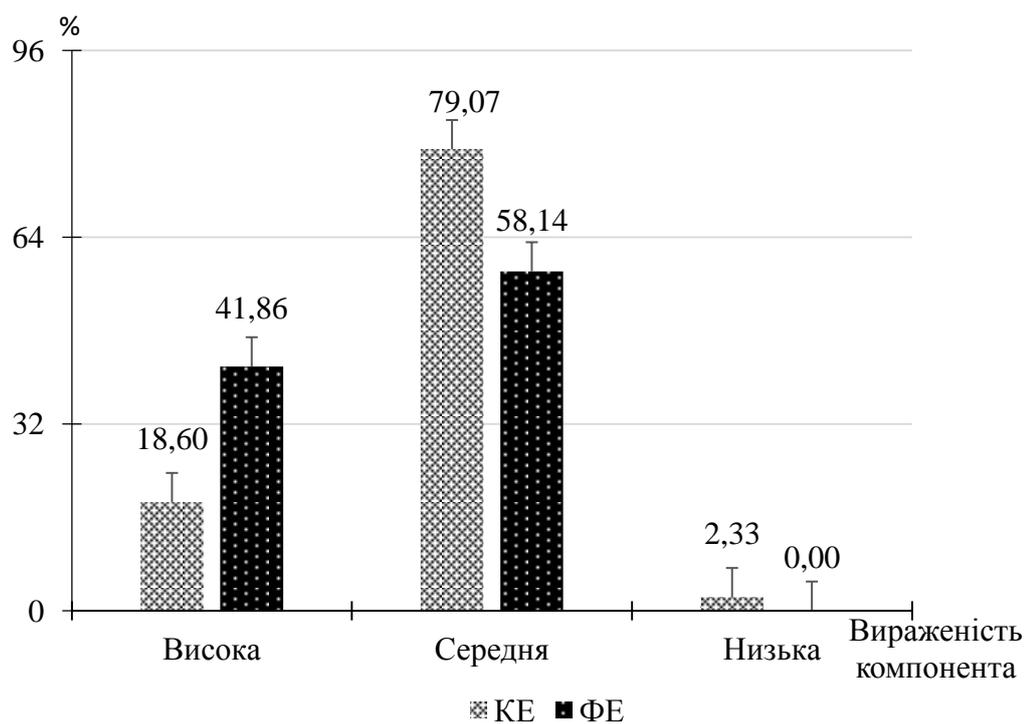
Залучення	Дівчата					
	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ	Різниця	Р
Висока вираженість компонента	2	9	9,52	42,86	33,33	<0,05
Середня вираженість	18	12	85,71	57,14	28,57	<0,05
Низька вираженість	1	0	4,76	0,00	4,76	<0,05
Сума	21	21	100,00	100,00		



Метод χ^2 -тесту (критерій Пірсона)

Рівень	КЕ	ФЕ	RowSum	Exp_KE	Exp_FE
Висока вираженість компонента	2	9	11	5,5	5,5
Середня вираженість	18	12	30	15	15
Низька вираженість	1	0	1	0,5	0,5
	21	21	42		

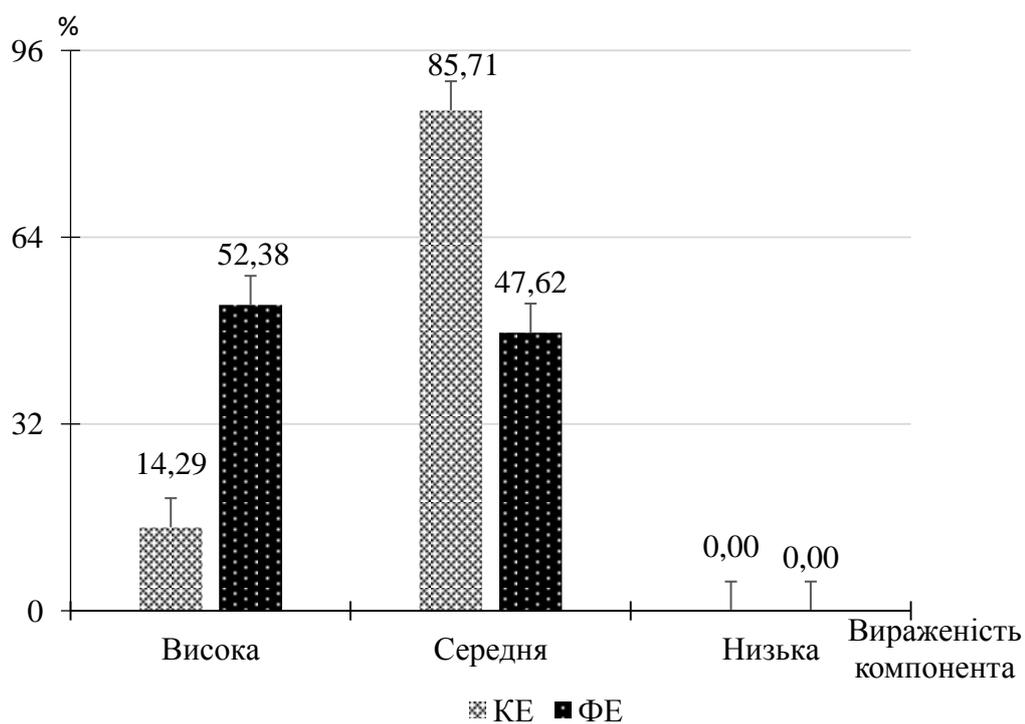
Контроль	Хлопці					
	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ	Різниця	Р
Висока вираженість компонента	8	18	18,60	41,86	23,26	<0,05
Середня вираженість	34	25	79,07	58,14	20,93	<0,05
Низька вираженість	1	0	2,33	0,00	2,33	<0,05
Сума	43	43	100,00	100,00		



Метод χ^2 -тесту (критерій Пірсона)

Рівень	КЕ	ФЕ	RowSum	Exp_KE	Exp_FE
Висока вираженість компонента	8	18	26	13	13
Середня вираженість	34	25	59	29,5	29,5
Низька вираженість	1	0	1	0,5	0,5
	43	43	86		

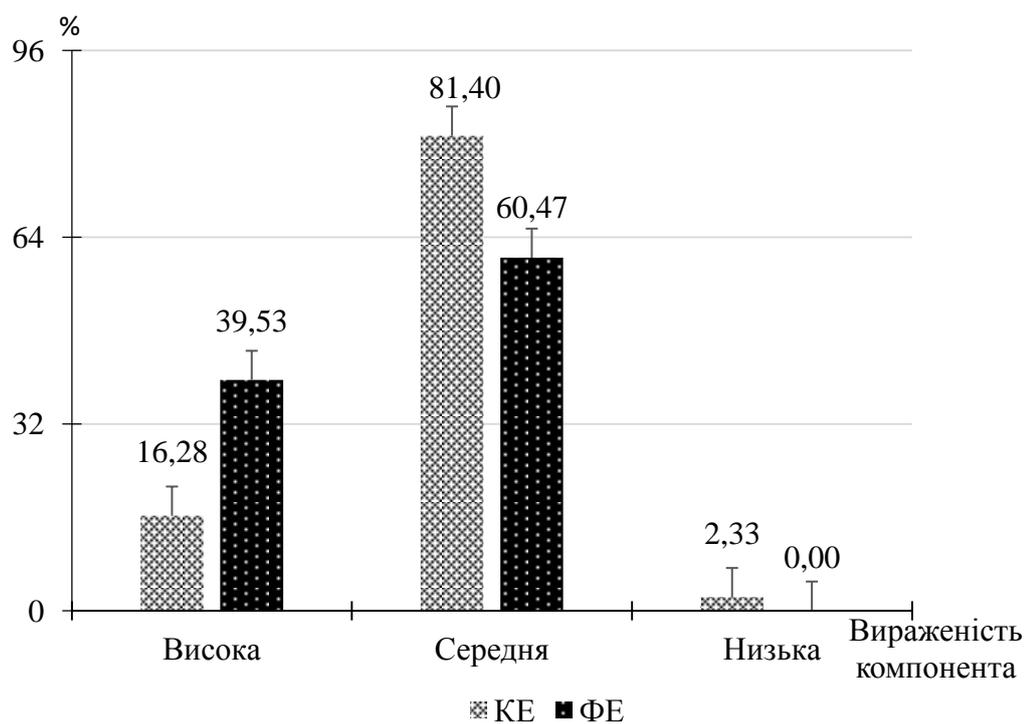
Контроль	Дівчата					
	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ	Різниця	P
Висока вираженість компонента	3	11	14,29	52,38	38,10	<0,05
Середня вираженість	18	10	85,71	47,62	38,10	<0,05
Низька вираженість	0	0	0,00	0,00	0,00	<0,05
Сума	21	21	100,00	100,00		



Метод χ^2 -тесту (критерій Пірсона)

Рівень	КЕ	ФЕ	RowSum	Exp_KE	Exp_FE
Висока вираженість компонента	3	11	14	7	7
Середня вираженість	18	10	28	14	14
Низька вираженість	0	0	0	0	0
	21	21	42		

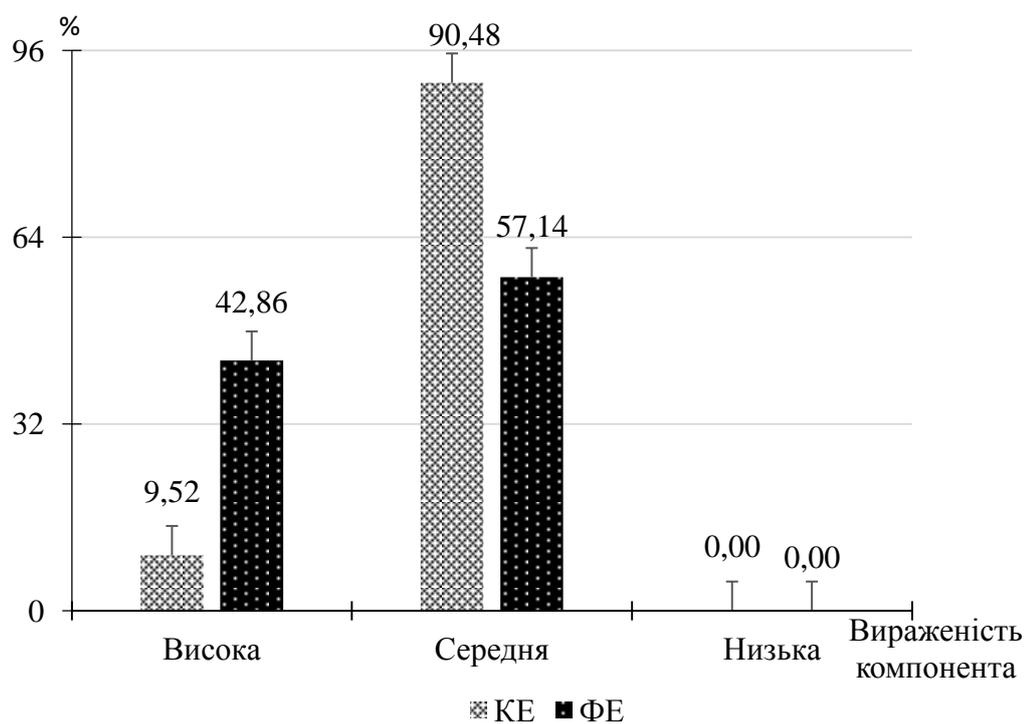
Виклик	Хлопці					
	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ	Різниця	Р
Висока вираженість компонента	7	17	16,28	39,53	23,26	<0,05
Середня вираженість	35	26	81,40	60,47	20,93	<0,05
Низька вираженість	1	0	2,33	0,00	2,33	<0,05
Сума	43	43	100,00	100,00		



Метод χ^2 -тесту (критерій Пірсона)

Рівень	КЕ	ФЕ	RowSum	Exp_KE	Exp_FE
Висока вираженість компонента	7	17	24	12	12
Середня вираженість	35	26	61	30,5	30,5
Низька вираженість	1	0	1	0,5	0,5
	43	43	86		

Виклик	Дівчата					
	КЕ	ФЕ	КЕ	ФЕ	Різниця	Р
Висока вираженість компонента	2	9	9,52	42,86	33,33	<0,05
Середня вираженість	19	12	90,48	57,14	33,33	<0,05
Низька вираженість	0	0	0,00	0,00	0,00	<0,05
Сума	21	21	100,00	100,00		



Метод χ^2 -тесту (критерій Пірсона)

Рівень	КЕ	ФЕ	RowSum	Exp_KE	Exp_FE
Висока вираженість компонента	2	9	11	5,5	5,5
Середня вираженість	19	12	31	15,5	15,5
Низька вираженість	0	0	0	0	0
	21	21	42		

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА
«РЕСУРС СТІЙКОСТІ: ЯК КЕРУВАТИ СТРЕСОМ І ПІДВИЩУВАТИ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

Цільова аудиторія: особи юнацького віку: (15-16 років).

Форма проведення: груповий психологічний тренінг.

Кількість учасників: 10-15 осіб.

Тривалість програми: 8 занять по 60-90 хвилин (1-2 заняття на тиждень).

Мета тренінгу: Розвиток стресостійкості та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя осіб юнацького віку шляхом формування навичок саморегуляції, емоційного контролю, конструктивного подолання стресу та позитивної життєвої позиції.

Завдання тренінгу:

- підвищити усвідомлення власних стресових реакцій;
- розвинути компоненти стресостійкості (залучення, контроль, виклик);
- сформувати навички емоційної регуляції;
- навчити ефективним копінг-стратегіям;
- посилити суб'єктивне благополуччя та життєву задоволеність;
- розвинути навички соціальної підтримки й самопідтримки.

Методи та техніки:

- психоосвіта;
- групові дискусії;
- арт-техніки;
- когнітивно-поведінкові вправи;
- майндфулнес і релаксація;
- рольові ігри;
- рефлексивні практики.

СТРУКТУРА ТРЕНІНГУ

Заняття 1. Знайомство та діагностика ресурсів

Мета: формування безпечної групової атмосфери, первинна самодіагностика.

Вправи:

- «Моє ім'я – мій ресурс».
- Очікування від тренінгу.
- Міні-лекція: «Що таке стрес і стресостійкість».
- Вправа «Мій стрес сьогодні».
- Рефлексія.

Заняття 2. Усвідомлення стресу

Мета: навчити розпізнавати стресори та власні реакції.

Вправи:

- «Коло стресу».
- Робота в парах: «Як я реагую на труднощі».
- Психоосвіта: фізіологія і психологія стресу.
- Техніка заземлення «5-4-3-2-1».

Заняття 3. Компонент «Залучення»

Мета: підвищення інтересу до діяльності та життя.

Вправи:

- «Мої життєві ролі».
- «Що наповнює мене енергією».
- Вправа «Цінності і сенси».
- Групова дискусія.

Заняття 4. Компонент «Контроль»

Мета: розвиток відчуття впливу на події.

Вправи:

- «Зона контролю».
- Когнітивна техніка «Можу – не можу».

– Робота з переконаннями.

– Вправа «Мій план дій».

Заняття 5. Компонент «Виклик»

Мета: формування ставлення до труднощів як можливостей.

Вправи:

– «Мій складний досвід».

– Рефреймінг негативного досвіду.

– Рольова гра «Погляд з майбутнього».

– Обговорення.

Заняття 6. Емоційна регуляція

Мета: навчити керувати емоціями.

Вправи:

– «Емоційний термометр».

– Дихальна практика.

– Майндфулнес-медитація (5-7 хв).

– Техніка самозаспокоєння.

Заняття 7. Суб'єктивне благополуччя

Мета: підвищення задоволеності життям.

Вправи:

– «Колесо життєвого балансу».

– Практика вдячності.

– «Мій ресурсний день».

– Обговорення позитивного досвіду.

Заняття 8. Інтеграція та завершення

Мета: закріплення результатів і підсумкова рефлексія.

Вправи:

– «Мій шлях змін».

– Повторна самодіагностика.

– Зворотний зв'язок.

Ритуал завершення.

Очікувані результати:

- підвищення рівня стресостійкості;
- зростання компонентів «контроль» і «виклик»;
- зниження емоційної напруги та тривожності;
- підвищення суб'єктивного благополуччя;
- розвиток навичок саморегуляції.

Критерії ефективності:

- позитивна динаміка психодіагностичних показників;
- підвищення рівня життєвої задоволеності;
- якісні зміни у самооцінці учасників;
- зворотний зв'язок учасників.