Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації та перепідготовки

Кафедра психології

Заброда Іван Сергійович

Особливості розвитку стресостійкості у підлітків в умовах війни

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо–професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Василевська Олена Іванівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 11 від «29» січня 2025 р.

Завідувач кафедри _____ А.В. Вознюк

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ…….....….....7

1.1. Сутність поняття «стресостійкість», основні підходи до його вивчення……...7

1.2. Особливості розвитку стресостійкості у підлітків……...….....14

1.3. Система чинників, які впливають на особливості розвитку стресостійкості у підлітків в умовах війни…….....25

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ…….....…….....30

2.1. Методика та процедура дослідження особливостей розвитку стресостійкості у підлітків в умовах війни…….....….....30

2.2. Аналіз результатів дослідження розвитку стресостійкості у підлітків в умовах війни та чинників, які впливають на неї.....……...41

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у підлітків в умовах війни.....….....47

ВИСНОВКИ.....55

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....58

ДОДАТКИ.....66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Воєнні дії, невизначеність майбутнього, втрата близьких, вимушене переміщення, порушення звичного способу життя та навчання спричиняють значний емоційний стрес. Це може негативно впливати на психічне здоров'я, соціальну адаптацію та загальний розвиток підлітків. Підлітковий вік є найважливіших періодів розвитку в людини, оскільки в цей час відбуваються значні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни. Це перехідний етап між дитинством і дорослістю, коли формуються особистісні риси, світогляд, цінності та поведінкові моделі.

Розвиток стресостійкості у підлітків має велике значення, оскільки цей вік характеризується емоційною нестабільністю, соціальним тиском та значними фізіологічними й психологічними змінами. Підвищення рівня стресостійкості у підлітків, призводить до зниження рівня тривожності, депресій та інших психоемоційних розладів, адаптацією до змін, розвитку самоконтролю**,** запобіганню розвитку шкідливих звичок, розвитку соціальних навичок та підвищенню академічної успішності.

Переживання людиною стресу досліджували такі закордонні і вітчизняні вчені, як Н. Бардин [1], В. Генковська [2], В. Предко [4], О.О. Сомова [4], О. Овчаренко [3], К. Ізард [12], Р. Лазарус[9], Г. Сельє [8], В. Кеннон [13], Д. Херман [14]. В роботах яких розкривається специфіка стресів як емоційних станів людини, їх функції, етапи та наслідки переживання. Більшість вчених позицією думку щодо користі переживання стресів як мобілізаційного ресурсу та адаптаційного механізму. Результатом успішного переживання та подолання стресових станів є стресостійкість як особистісна риса.

Дослідження стресостійкості в підлітковому віці є дуже актуальною нею займалися такі вчені: Г. Лазос [1], В. Малушка [17], Г. Ришко [10], О. Кравцова [16], Я. Овсяннікова [11], Т. Титаренко [17].

Попри велику кількість опублікованих наукових праць з дослідження стресостійкості підлітків, залишається відкритим питання дослідження

прояву та розвитку цього конструкту у психології, особливо це стосується особливостей прояву стресостійкості підлітків та на сьогодні ця проблема є, на нашу думку, недостатньо розробленою.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатня наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження** «Особливості розвитку стресостійкості у підлітків в умовах війни».

Об'єкт дослідження – стресостійкість у підлітків як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості у підлітків в умовах війни

Мета дослідження – полягає у визначенні тенденцій розвитку і ресурсів підвищення стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати специфіку розвитку стресостійкості у підлітків.
2. Визначити систему чинників, які впливають на розвиток стресостійкості у підлітків.
3. Дослідити особливості розвитку стресостійкості у підлітків.
4. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у підлітків.

Відповідно до визначених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у аналізі специфіки розвитку стресостійкості у підлітків, як психологічного феномену; визначенні системи чинників, які впливають на розвиток стресостійкості у підлітків в умовах війни.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти підвищенню рівня стресостійкості в підлітковому віці в умовах війни, можуть використовуватися психологами закладів загальної середньої та професійно–технічної освіти та фахової–передвищої освіти.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково–дослідної роботи були представлені на науково–практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково–практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолог (Суми, 30.05.2024); II Всеукраїнський науково–практичний семінар «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 23.01.2025).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Заброда І.С. Психологічні особливості прояву стресостійкості у підлітків в умовах воєнного часу. *Психологічний супровід учасників освітнього процесу:* Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково–практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2–х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 196–198.

2. Заброда І. С. Особливості прояву стресостійкості у підлітків в умовах війни. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* матеріали II Всеукраїнського науково–практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (23 січня 2025 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 109–115.

Структура і обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, а також списку використаних джерел, що нараховує 79 найменнянь. Загальний обсяг роботи становить 69 сторінки**,** загальний зміст -59. Робота містить 1 таблицю, 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Сутність поняття «стресостійкість», основні підходи до його вивчення

Вже понад десять років іде військова агресія росії проти всього населення України. В цей важкий час важливо звертати увагу на психологічне здоров'я учнів, студентів, викладачів. Одним з важливих аспектів психологічного здоров'я в умовах воєнного часу є стресостійкість.

Стресостійкість не можливо розглядати без розуміння поняття та концепції поняття стрес. Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на внутрішні або зовнішні фактори (стресори), які порушують його рівновагу [5]. Канадський вчений Г. Сельє (Hans Selye) одним із перших сформулював концепцію стресу, визначивши його як "неспецифічну відповідь організму на будь–яку вимогу".

Після публікації статті в 1936 Г. Сельє "Синдром, зумовлений різноманітними шкідливими чинниками" [8] почався активний розвиток вивчення стресу. В статі описав свої спостереження під час експериментів на щурах, це були стереотипні прояви загальної реакції тривоги організму. Серед морфологічних змін органів і систем вчений відзначив утворення ерозій і виразок слизової оболонки шлунка, гіпертрофію наднирників, а також атрофію тимуса та лімфатичних вузлів. Усі перелічені прояви відомі сучасній науці як "тріада" Г. Сельє і характерні для формування "загального адаптаційного синдрому" [6].

На думку вченого: "одна з основних функцій психіки є балансування діяльності організму з постійно змінюймося умовами навколишнього середовища. Стрес – це будь–яка більш–менш виражена напруга організму, пов'язана з його життєдіяльністю." [6, стор.32] Г. Сельє відзначав, що

будь–яка життєва ситуація, може бути пов'язана зі стресом, але не кожен стрес є критичним, за винятком переживання горя, нещастя і втоми, які пов'язані з порушеннями адаптації, контролю та не дозволяють самоактувалізуватися особистості [6].

Стрес можна умовно поділити на два типи: еустрес, дистрес. Еустрес – він мобілізує ресурси організму та підвищує ефективність організму та дозволяє впоратися з викликами. Цей вид стресу збуджує симпатичну нервову систему, відбувається викид гормонів, таких як адреналін, норадреналін, кортизол у помірних дозах. Цей вид стресу підвищує продуктивність мотивацію, адаптацію, та триває короткочасно [3]. Дистрес – виснажує ресурси організму, призводить до погіршення фізичного та психологічного стану. На відміну від еустресу, дистрес викликає загальне виснаження організму та зниження працездатності та може призводити до різних психосоматичних розладів. Збуджує симпатичну нервову систему, відбувається викид гормонів кортизолу та адреналіну у великій кількості [3].

Стрес можна розглядати через наступні підходи: фізіолігічний, психологічний та соціально–психологічний, медичний. При фізіологічному підході розглядається стрес як реакції організму. Наприклад, розглядається стрес як реакцію організму, що включає три стадії: тривоги, резистентності, виснаження. Стадія тривоги – мобілізація захисних сил. Стадія резистентності – адаптація до стресового фактора. Стадія виснаження – якщо стрес триває довго, ресурси організму вичерпуються. При психологічному підході вивчається стрес через емоційно–когнітивну оцінку ситуації. Р. Лазарус запропонував концепцію «когнітивної оцінки», згідно з якою людина спочатку оцінює загрозу, а потім шукає способи подолання [9]. Соціально–психологічний підхід досліджує стрес у контексті взаємодії людини з соціальним середовищем. Вивчає вплив соціальних факторів (робота, навчання, міжособистісні відносини) на рівень стресу. Медичний підхід – розглядає стрес як фактор ризику для розвитку психосоматичних захворювань (гіпертонія, виразкова хвороба, імунодефіцитні стани).

Нейробіологічний підхід вивчає механізми стресу на рівні мозку та нервової системи (роль кортизолу, адреналіну, гіпоталамо–гіпофізарно–надниркової системи).

До основних ознак стресового стану можна віднести такі фізіологічні прояви: погіршення апетиту, підвищена дратівливість, погрішення пам'яті, зниження працездатності [29].

Таким чином, стрес є багатогранним явищем, що вивчається різними науками, кожна з яких розглядає його з власної точки зору.

Для подолання стресових ситуацій і не перетікання в хронічну форму стресу необхідна стресостійкість. В науковій літературі не має однозначного поняття "стресостійкість". Г. Ришко під поняттям стресостійкість розуміє як здатність особи витримувати великі навантаження та успішно вирішувати поставлені завдання в екстремальних ситуаціях [10]. Я. Овсяннікова в зазначає, що стресостійкість характерний стан емоційного, психічного, фізичного і виснаження, що було викликанне тривалою включеністю в напружені і значущі ситуації [11].

У рамках психологічної науки використовуються різні терміни для характеристики здатності особистості зберігати належний психологічний стан і ефективність діяльності в стресових умовах: "стійкість особистості" (Л. Божович) [18], "моральна стійкість" (В. Чудновський) [19], "психологічна стійкість" (В. Генковська, М. Сікач) [20], "психологічна стійкість" (С. Козлов) [21], "нервово–психічна стійкість" (О. Матеюк , О. Охременко, І. Платонов) [22] "Стресостійкість" (О. Ахвердова, І. Боєв) [23]. Слід зазначити, що кожне з перерахованих вище понять має свої особливості, але ключовим є здатність індивіда зберігати оптимальну працездатність і працездатність у стресових ситуаціях, а також здатність зберігати найкращий психологічний стан під впливом різних негативних факторів.

Стресостійкість – це здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати емоційну рівновагу, працездатність та психічне здоров'я в умовах впливу стресових факторів. Вона є важливою

характеристикою особистості, яка визначає її адаптаційні можливості в складних умовах.

Стресостійкість включає такі аспекти: фізіологічний, психологічний та соціальний. Фізіологійний аспект – здатність організму підтримувати гомеостаз у відповідь на стрес. Психологічний – збереження емоційної рівноваги та контроль над реакціями. Соціальний – ефективна взаємодія з оточенням під час стресових ситуацій.

Також стресостійкість можна розглядати через біологічний, когнітивний, поведінковий, особистісно–орієнтований, соціальний та психофізіологічний підхід. Біологічний підхід розглядає стресостійкість через призму фізіологічних реакцій організму. Важливу роль відіграють такі чинники, як рівень гормонів стресу (кортизолу, адреналіну), робота нервової системи, генетичні особливості. Когнітивний підхід зосереджується на особливостях мислення людини в стресових ситуаціях. Вивчає механізми сприйняття стресу, когнітивні стратегії подолання труднощів, рівень самоконтролю та особистісні установки. Поведінковий підхід досліджує моделі поведінки людини в умовах стресу. Виявляє ефективні та неефективні стратегії подолання труднощів, роль навичок саморегуляції та адаптивної поведінки. Особистісно–орієнтований підхід аналізує індивідуальні особливості, що впливають на стресостійкість: темперамент, рівень тривожності, емоційну стійкість, мотивацію. Один із ключових напрямків – дослідження впливу внутрішніх ресурсів особистості. Психофізіологічний підхід поєднує психологічні та фізіологічні аспекти, вивчаючи, як нервова система, мозкова активність і психічні процеси впливають на здатність людини протистояти стресу. Соціальний підхід вивчає вплив соціального середовища на рівень стресостійкості. Важливу роль відіграють соціальна підтримка, рівень взаємодії з оточенням, професійне та сімейне середовище.

Підходи стресостійкості розвивалися з часом, охоплюючи низку біологічних, психологічних і екологічних факторів. Біологічні підходи

служать основою для розуміння фізіологічних реакцій на стрес. Наприклад, реакція «бийся або біжи», вперше описана Уолтером Кенноном на початку XX століття, ілюструє, як організм реагує на сприйняті загрози, готуючись протистояти небезпеці або втекти від неї. Ця реакція опосередковується активацією симпатичної нервової системи та вивільненням гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол. Нейроендокринні реакції є ключовими в цьому контексті, оскільки вони регулюють реакцію організму на стресори. Дослідження показали, що хронічний стрес може призвести до дисрегуляції гіпоталамо–гіпофізарно–надниркової системи (HPA), що може призвести до різних психологічних і фізичних проблем зі здоров'ям, включаючи тривогу, депресію та серцево–судинні захворювання. Крім того, генетичні фактори відіграють значну роль у стресостійкості, дослідження показують, що певні генетичні поліморфізми, такі як ті, що впливають на транспорт серотоніну та реакцію кортизолу, можуть схиляти людей або до підвищеної вразливості до стресу, або до стійкості. Ці біологічні основи створюють складну взаємодію, яка інформує наше розуміння стійкості до стресу та її мінливості серед людей.

Стадії стресостійкості мають вирішальне значення для розуміння того, як люди справляються зі стресом, і фізіологічних процесів, що відбуваються на цих стадіях. Початкова реакція на стрес часто запускає добре відомий механізм боротьби або втечі, коли організм швидко готується протистояти загрозі або уникати її. Ця реакція на гострий стрес характеризується викидом адреналіну, прискореним серцебиттям і підвищеною пильністю, що разом підвищує здатність людини реагувати на негайну небезпеку. Однак наслідки гострого стресу можуть сильно відрізнятися в різних індивідів, залежно від таких факторів, як минулий досвід, стратегії подолання та біологічні схильності. Наприклад, дослідження підкреслили, як люди з історією травми можуть демонструвати тривалу реакцію на стрес, що призводить до дезадаптованих результатів. І навпаки, деякі люди демонструють надзвичайну стійкість, ефективно долаючи стрес за допомогою адаптивної

поведінки та соціальної підтримки. Розуміння цих етапів стресостійкості не тільки проливає світло на психологічні та фізіологічні процеси, які беруть участь у цьому, але й підкреслює важливість індивідуальних відмінностей перед обличчям стресу.

Наслідки для майбутніх досліджень і практики різноманітні, особливо враховуючи прогалини, які існують у сучасній літературі про стресостійкість. Одним із помітних прогалин є дефіцит лонгітюдних досліджень, які відстежують реакції на стрес у часі, що дало б змогу глибше зрозуміти, як стресостійкість розвивається та змінюється протягом життя людини. Крім того, багато існуючих досліджень зосереджені переважно на однорідних групах населення, залишаючи значну недопредставленість різноманітних спільнот, включаючи різні етнічні групи, соціально–економічне походження та вікові групи. Ця відсутність різноманітності може спотворити наше розуміння стресостійкості та механізмів, що лежать в її основі. Майбутні дослідження мають надавати пріоритет інклюзивним методологіям, які досліджують, як культурні, соціальні та екологічні чинники впливають на реакцію стресу в різних групах населення. Крім того, практичні застосування, такі як втручання, спрямовані на підвищення стійкості до стресу, можуть отримати вигоду з цього комплексного розуміння стресостійкості, що в кінцевому підсумку сприятиме покращенню результатів психічного здоров’я для людей, які стикаються зі стресом у своєму повсякденному житті.

Всебічний огляд дослідницьких моделей і стадій стресостійкості розкриває багатогранний ландшафт, що характеризується біологічними, психологічними та соціальними елементами. Досліджуючи складні моделі, які з’ясовують фізіологічні та генетичні фактори, що впливають на реакцію на стрес, а також різні етапи, які проходять люди, коли стикаються зі стресом, це есе підкреслює складність стресостійкості. Крім того, визнання прогалин у поточній літературі, зокрема щодо необхідності лонгітюдних досліджень та включення різноманітних груп населення, закладає основу для майбутніх дослідницьких спроб. У міру того, як ми поглиблюємо наше розуміння

стресостійкості, ми можемо краще інформувати практики, які сприяють розвитку стійкості та надають підтримку тим, хто долає виклики стресу в сучасному суспільстві.

Деякі вчені вважають, що стресостійкість – це збереження здатність до соціальної адаптації (В. Крайнюк [24]); підтримання взаємостосунків (Мартинюк [25]); коли людина може протистояти стресу без негативного впливу на своє соціальне життя (Sharan [22]); забезпечення позитивної самореалізації (К.Д. Роман [26]). Деякі розглядають стресостійкість як адаптацію та відновлення після стресу, зберігаючи свої функції. Інші фокусуються тільки на психологічних аспектах як контроль та затність до адаптацій в стресових ситуаціях, позитивного мислення. Також стресостійкість можна розглядати як сукупність особистісних рис та ознак, що мають свою структуру та організацію, і можуть змінюватися протягом життя.

Стресостійкість можна визначити таким визначенням – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим. [24]

Також вивчення стресостійкості ґрунтується на природі її походження, здатності організму протистояти впливу успадкованих негативних факторів і здатності розвиватися протягом життя. Більшість генетично успадкованих здібностей змінюються протягом життя (прогресують або залишаються на тому самому рівні залежно від тривалості життя). про фактори, що впливають на дану ситуацію), тому ці напрямки стресостійкості є взаємодоповнювальними.

Якщо в особи відсутня стресостійкість, то це може говорити про патологічні порушення або стани. При низькій диференційованості людина має досить малий набір стратегій та реакцій на стресові ситуації. Це може призводити до неадекватних реакцій на стресори чи використанні не ефективні методи копінг стратегій.

Якщо знижується потенціал до адаптацій, то людина має обмежені ресурси для пристосування до стресу. В цій ситуації людина може швидко виснажитися і не впоратися зі складними стресовими ситуаціями. При збереженні біполярної структури організації факторів, стресостійкість може бути порушеною, якщо певні фактори, такі як генетичні, соціальні або психологічні, впливають на особистість у певний спосіб.

Таким чином, стресостійкість визначається як здатність індивіда, який, попри емоційне збудження, здатний підтримувати фокус своїх дій, регулювати емоційні вираження, ефективно вирішувати складні завдання в ситуаціях високого тиску, застосовувати відповідні стратегії та точно оцінювати свої обставини.

Стресостійкість людини можна розділити на два компоненти психологічну та емоційну. психологічний компонент стресостійкості підтримує емоційну стабільність та ефективно вирішує внутрішні конфлікти та демонструє розвинену вольову регуляцію. Емоційна стійкість, своєю чергою, визначається як інтегративна якість, що сприяє успішній діяльності в напружених умовах, дозволяючи контролювати емоційні реакції та зберігати спрямованість дій. Г. Чернишук зазначив, що до факторів, які впливають на стресостійкість, можна віднести: дитячий досвід, фактори соціального середовища, природжені особливості організму, когнітивні властивості та особистісні властивості [27].

Отже, підвищення чи збереження стресостійкості тісно пов’язане з пошуком ресурсів, які допомагають особистості в подоланні негативних наслідків стресу.

1.2. Особливості розвитку стресостійкості у підлітковому віці

Розвиток стресостійкості в підлітковому віці є вирішальним психологічним і фізіологічним процесом, який може суттєво вплинути на психічне здоров’я і загальне самопочуття людини в майбутньому.

Підлітковий вік ——це період часу, протягом якого проходить перехід від дитинства до дорослості. Він зазвичай триває від трьох до чотирьох років, за зазвичай починається з 10–11 років та продовжується до 14–15 років [28]. Підлітковий вік, як описують сучасні психологи, це «перехід від залежного дитинства до самостійної дорослості» [3].

Це унікальний і трансформаційний період, який характеризується швидкими змінами в різних сферах, включаючи фізичну, емоційну, когнітивну та соціальну. У міру того як підлітки люди долають труднощі цього етапу, їхня здатність справлятися зі стресом стає все більш важливою.

Розвиток стресостійкості в цей період сприяє кілька ключових особливостей. Підлітковий вік відзначається значними гормональними змінами внаслідок статевого дозрівання, що впливає на те, як люди реагують на стрес. Підвищення рівня таких гормонів, як кортизол, який часто називають гормоном стресу в організмі, може підвищити чутливість до стресових факторів. Однак мозок також розвивається протягом цього часу, зокрема префронтальна кора, яка відповідає за прийняття рішень, контроль над імпульсами та емоційну регуляцію. У міру дорослішання мозку підлітки можуть стати краще підготовленими для боротьби зі стресом завдяки покращенню когнітивної обробки та вдосконаленню навичок розв'язання проблем.

У цей період відбувається активний розвиток префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за прийняття рішень, контроль імпульсів та регуляцію емоцій. Розвиток цих когнітивних функцій допомагає підліткам краще справлятися зі стресом, оскільки вони навчаються ефективніше оцінювати ситуації та обирати відповідні стратегії подолання труднощів.

На підлітковий вік припадає період статевого дозрівання характеризується швидким фізичним розвитком, включаючи ріст тіла, зміну пропорцій та розвиток вторинних статевих ознак. Ці зміни можуть викликати у підлітків відчуття незручності або невпевненості щодо власного тіла.

Психологічні фактори суттєво впливають на те, як підлітки розвивають стресостійкість, зокрема через культивування стратегій подолання та стійкості. Підлітки часто використовують різні механізми подолання, які можна класифікувати на стратегії, орієнтовані на проблему та стратегії, орієнтовані на емоції. Подолання, орієнтоване на проблему, включає активне вирішення стресового фактора, наприклад звернення за допомогою до вчителів або однолітків, коли стикаються з труднощами в навчанні, тоді як подолання, орієнтоване на емоції, може включати такі методи, як уважність і емоційне вираження. Дослідження показали, що підлітки, які використовують стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, як правило, повідомляють про нижчий рівень стресу та покращення психічного здоров'я (Folkman & Moskowitz, 2004). Крім того, неможливо переоцінити важливість позитивного мислення та самоефективності; підлітки, які вірять у свою здатність впливати на результати, з більшою ймовірністю приймуть проактивні стратегії подолання. Наприклад, підліток, який сприймає академічні труднощі як можливість для зростання, а не нездоланні перешкоди, швидше за все, буде брати участь у ефективних звичках навчання та шукати допомоги, коли це необхідно. Такий спосіб мислення не тільки підвищує стресостійкість, але й сприяє загальному емоційному благополуччю, ілюструючи критичну роль психологічної стійкості в підлітковому віці. Також у цей період відбувається активний психосоціальний розвиток. Підлітки активно шукають свою ідентичність, експериментують із різними ролями та поведінковими моделями. Вони прагнуть до самостійності, більше часу проводять з однолітками та можуть віддалятися від батьківського впливу.

Вирішальну роль у формуванні стресостійкості підлітків відіграють і фактори зовнішнього середовища, причому особливо впливове шкільне середовище. Академічний тиск може значно вплинути на рівень стресу, оскільки батьки, вчителі та однолітки очікують від студентів високих оцінок і успіхів у позакласній діяльності. Цей тиск може призвести до підвищеної тривоги та стресу, особливо в конкурентних академічних умовах. Наприклад,

дослідження показало, що студенти в академічному середовищі високого тиску повідомили про підвищений рівень стресу та вигорання (Datu et al., 2016). Крім того, наявність у школах ресурсів психічного здоров'я є визначальним фактором того, наскільки ефективно підлітки можуть справлятися зі стресом. Школи, які надають доступ до консультантів, програм психічного здоров'я та семінарів з управління стресом, можуть значно пом'якшити негативний вплив академічного тиску. Навпаки, середовище, де немає цих ресурсів, може призвести до того, що студенти почуватимуться ізольованими та перевантаженими, посилюючи їхні реакції на стрес. Таким чином, роль шкільного середовища в поєднанні з наявністю систем підтримки є критично важливою для виховання стійкості серед підлітків і підвищення їх здатності ефективно керувати стресом.

Вирішальну роль у формуванні стресостійкості підлітків відіграють і фактори зовнішнього середовища, причому особливо впливове шкільне середовище. Академічний тиск може значно вплинути на рівень стресу, оскільки батьки, вчителі та однолітки очікують від студентів високих оцінок і успіхів у позакласній діяльності. Цей тиск може призвести до підвищеної тривоги та стресу, особливо в конкурентних академічних умовах. Наприклад, дослідження показало, що студенти в академічному середовищі високого тиску повідомили про підвищений рівень стресу та вигорання (Datu et al., 2016). Крім того, наявність у школах ресурсів психічного здоров'я є визначальним фактором того, наскільки ефективно підлітки можуть справлятися зі стресом. Школи, які надають доступ до консультантів, програм психічного здоров'я та семінарів з управління стресом, можуть значно пом'якшити негативний вплив академічного тиску. Навпаки, середовище, де немає цих ресурсів, може призвести до того, що студенти почуватимуться ізольованими та перевантаженими, посилюючи їхні реакції на стрес. Таким чином, роль шкільного середовища в поєднанні з наявністю систем підтримки є критично важливою для виховання стійкості серед підлітків і підвищення їх здатності ефективно керувати стресом.

Загальні джерела стресу в підлітковому віці можуть походити від безлічі факторів, які часто переплітаються зі стадією розвитку [2]. Ці джерела включають академічний тиск, стосунки з однолітками, сімейну динаміку та постійні пошуки ідентичності. Активне психофізичне дозрівання в цей період може призвести до когнітивного дисонансу, коли підліткам може бути важко узгодити свій образ із суспільними очікуваннями. Такий тиск може призвести до хронічного стресу, який, як було показано, сприяє різноманітним психологічним проблемам, включаючи тривогу та депресію. Визнання цих джерел життєво важливе для батьків, педагогів і спеціалістів із психічного здоров'я, щоб допомогти підліткам ефективніше орієнтуватися у своїх викликах.

Психологічний і фізичний вплив стресу на підлітків може бути глибоким, впливаючи на їхнє загальне здоров'я та розвиток[3]. Стрес може призвести до низки психологічних проблем, таких як зниження самооцінки, соціальна замкнутість і труднощі в спілкуванні[3]. Фізично стрес може проявлятися такими симптомами, як втрата апетиту та ослаблення імунної функції, що робить підлітків більш сприйнятливими до хвороб [4]. Розуміючи цей вплив, стає зрозуміло, що виховання стресостійкості підлітків має важливе значення. Цього можна досягти за допомогою різних стратегій, включаючи розвиток самовпевненості та ефективних комунікативних навичок, які можуть надати підліткам можливість керувати своїм стресом і розвивати стійкість до майбутніх викликів [5].

Таким чином, розвиток стресостійкості у підлітків є багатогранним процесом, на який впливають біологічні, психологічні та екологічні фактори. Неврологічні зміни, які відбуваються в підлітковому віці, готують основу для реакцій на стрес, тоді як психологічні стратегії подолання та стійкість відіграють фундаментальну роль у визначенні того, наскільки ефективно підлітки справляються зі стресовими факторами. Крім того, середовище, в якому живуть підлітки, особливо в академічному середовищі, може або зменшити, або посилити рівень стресу. Розуміючи ці взаємопов'язані

особливості, батьки, викладачі та спеціалісти з питань психічного здоров'я можуть краще підтримувати підлітків у виробленні стійкої стійкості до стресу, зрештою сприяючи більш здоровим результатам на цьому критичному етапі розвитку. Оскільки суспільство продовжує розвиватися, сприяння середовищу, яке виховує стійкість і забезпечує достатніми ресурсами, буде важливим для підготовки підлітків до вирішення проблем підліткового віку та поза ним.

1.3. Система чинників, які впливають на особливості розвитку стресостійкості у підлітковому віці в умовах війни

Деякі дослідники, розглядають проблему особливостей стресостійкості з багатьма психологічними характеристиками особистості, такими як: тривожністю; агресивністю; локусом суб'єктивного контролю; мотиваційною спрямованістю особистості. [9; 10]

Якщо стресостійкість розглядати з точки зору формування та розвитку людини на різних етапах життя. Це дасть розуміння, залежності опанування людиною різних життєвих ситуацій, її індивідуальний досвід та інші. Індивідуальна стресостійкість досить динамічна та залежить від зовнішніх та внутрішніх факторів та взаємодії чотирьох структурних компонентів – особистісного, соціального, типологічного, поведінкового.[10]

До основних факторів стресостійкості можна віднести: характеристики особистості, соціальна підтримка, доствід подолання стресу. Особистісні характеристики людини – висока самооцінка, оптимізм, внутрішній локус контролю. Соціальна підтримка – наявність підтримуючого соціального оточення. Попередній досвід успішного подолання стресових ситуацій.

Стресостійкість можна розглянути, як систему компонентів: конгінітивний, емоційний, поведінковий. Конгнітивний компонент – це затність до конструктивного мислення, ефективного вирішення проблем, гнучкість в мисленні. Емоційний компонент – здатність керувати емоціями, підтримувати позитивний емоційний фон, самоконтроль. Поведінковий

компонент – включає здатність до адаптивної поведінки, ефективної комунікації, використання підтримуючих стратегій.

До основних напрямків дослідження стресостійкості відносять:

– взаємодія основних джерел і негативних наслідків стресу в моделях "особистість–середовище";

– процеси індивідуально–особистісного опосередкування у способах суб'єктивної оцінки і подолання стресу;

– специфіка проявів і накопичення стресових реакцій, що відображаються у синдромах загального та хронічного стресу, в моделях регуляції станів;

– дослідження нейрофізіологічних основ цілеспрямованої поведінки та стану готовності до діяльності;

– дослідження адаптивності до емоційного стресу;

– дослідження психологічних наслідків впливу стресових факторів, що підвищують інтенсивність соціальної та психологічної дезадаптації людей, які переживають емоційний стрес під дією екстремальних умов [13].

Методи дослідження стресостійкості можна поділити на такі групи: – методи дослідження життєстійкості; – методи діагностики копінг–стратегій (у сучасній науковій літературі термін використовується у значенні процесу подолання стресу [5]).

Вміння увідомлювати власні потреби та вирішувати їх є основним компонентом у розвитку стресостійкості. Тому важливу роль у формуванні здатності підлітків протистояти стресу відіграє самосвідомість. Це дозволяє людині усвідомити свій внутрішній світ і зв'язок з навколишнім середовищем. Самосвідомість важлива для розвитку стресостійкості. Вона може допомогти визначити фактори, які викликають стрес, який може бути зовнішнім або внутрішнім. Це дозволяє людині зрозуміти, які ситуації чи думки викликають стрес і впливають на неї. Також свідомість допомагає розпізнати фізичні та емоційні реакції на стрес. Це дозволяє людині

зрозуміти свій стан, особливо ступінь тривоги, розгубленості або фізичні симптоми.

Емоції впливають на вашу реакцію на стрес. Це дозволяє людям керувати своїми емоціями та використовувати стратегії саморегуляції для зменшення стресу.

Емоції відіграють вирішальну роль у формуванні нашої реакції на стрес, невід'ємну частину людського досвіду. Стрес, який визначається як фізіологічна та психологічна реакція на передбачувані виклики чи загрози, може проявлятися в різних формах, від легкого побоювання до виснажливої тривоги. Складний зв'язок між емоціями та реакцією на стрес багатогранний і впливає не лише на те, як люди сприймають стресори, але й на те, наскільки ефективно вони з ними справляються. У цьому есе досліджується, як емоції впливають на реакцію на стрес, підкреслюючи контрастні ефекти позитивних і негативних емоцій. Вивчаючи фізіологічну основу емоційних реакцій, переваги культивування позитиву та згубний вплив негативних емоцій, ми можемо краще зрозуміти важливість емоційної регуляції в управлінні стресом.

Зв'язок між емоціями та реакцією на стрес глибоко вкорінений у фізіології людини. Стикаючись зі стресом, організм бере участь у складній взаємодії гормональних і нервових реакцій, широко відомих як реакція «бийся або біжи». Ця реакція викликається не лише зовнішніми стресовими факторами, але й значною мірою залежить від нашого емоційного стану. Наприклад, переживання страху або гніву може підвищити рівень кортизолу, що призводить до посилення реакції на стрес. І навпаки, відчуття спокою або задоволення можуть пом'якшити ці фізіологічні ефекти, що призведе до більш збалансованої реакції на стрес. Дослідження показують, що люди, які регулярно відчувають позитивні емоції, такі як радість або любов, демонструють нижчий рівень гормонів стресу, що вказує на те, що емоційні стани можуть безпосередньо модулювати реакції нашого організму на стрес. Крім того, певні емоції можуть впливати на те, як ми інтерпретуємо стресори.

Наприклад, людина, яка відчуває надію, може розглядати складну ситуацію як тимчасову перешкоду, тоді як хтось, огорнутий смутком, може сприймати її як непереборний бар'єр, що впливає на загальний рівень стресу.

Позитивні емоції відіграють важливу роль в ефективному управлінні стресом, слугуючи буфером проти несприятливих наслідків стресу. Зокрема, було показано, що оптимізм покращує здатність людини справлятися зі стресовими факторами. Дослідження, проведене Американською психологічною асоціацією, вказує на те, що оптимістичні люди більш схильні до проактивних стратегій подолання, таких як пошук соціальної підтримки або використання методів вирішення проблем, які можуть полегшити стрес. Техніки культивування позитивних емоцій, таких як вдячність і уважність, також набули популярності в психологічній практиці. Наприклад, дослідження, опубліковане в Journal of Personality and Social Psychology, показало, що люди, які регулярно практикували вдячність, повідомляли про нижчий рівень стресу та краще загальне самопочуття. Медитація усвідомленості, ще одна ефективна техніка, заохочує людей залишатися присутніми та обізнаними, зменшуючи тривогу та сприяючи емоційній стійкості. Тематичні дослідження, як–от дослідження медичних працівників під час пандемії COVID–19, підкреслюють, як впровадження позитивних стратегій емоційної регуляції призвело до покращення результатів психічного здоров'я та зниження стресових реакцій, підкреслюючи трансформаційну силу позитиву в управлінні стресом.

Навпаки, негативні емоції, такі як тривога та гнів, можуть значно посилити рівень стресу, створюючи цикл, який важко розірвати. Тривога, яка характеризується постійним занепокоєнням і страхом, може призвести до збільшення частоти серцевих скорочень і підвищеного вироблення кортизолу, увічнюючи стрес. Подібним чином гнів може викликати агресивні реакції та спонукати до імпульсивного прийняття рішень, що ще більше ускладнює керування стресом. Цей цикл негативних емоцій, що призводить до посилення реакції на стрес, може створити петлю зворотного зв'язку, де стрес

призводить до негативних емоцій, які, у свою чергу, посилюють стрес. Щоб пом’якшити ці наслідки, вкрай важливо прийняти стратегії ефективного управління негативними емоціями. Терапевтичні підходи, такі як когнітивно–поведінкова терапія, допомагають людям визначити та змінити негативні моделі мислення, зменшуючи тривогу та сприяючи більш здоровим емоційним реакціям. Крім того, було доведено, що ведення щоденника є ефективним інструментом обробки емоцій, що дозволяє людям чітко формулювати свої почуття та отримати точку зору на фактори стресу. Впроваджуючи ці стратегії, люди можуть розірвати коло негативних емоцій і сприяти більш стабільному емоційному стану, що призводить до більш ефективної реакції на стрес.

Підсумовуючи, емоції значною мірою впливають на нашу реакцію на стрес, діючи як каталізатори та буфери в наших фізіологічних і психологічних реакціях. Взаємодія між емоційними станами та стресом підкреслює важливість емоційної регуляції для вирішення життєвих проблем. Хоча позитивні емоції можуть підвищити стійкість і сприяти ефективним стратегіям подолання, негативні емоції можуть увічнити цикли стресу, які перешкоджають нашій здатності адаптивно реагувати. Розуміючи взаємозв’язок між емоціями та стресом і використовуючи методи культивування позитиву під час керування негативними емоціями, люди можуть покращити своє загальне самопочуття та з більшою легкістю долати життєві стреси. Зрештою, розпізнавання та використання сили емоцій має важливе значення для досягнення збалансованої та здорової реакції на стрес.

Позитивне ставлення до викликів: самосвідомість допомагає людям бачити виклики та перешкоди як можливості для розвитку та зростання. Це дозволяє реагувати на стресові ситуації з позитивним настроєм і розвивати гнучкість вирішення проблем. Тому важливу роль у розвитку стресостійкості відіграє самосвідомість. Способи розвитку самосвідомості включають медитацію, рефлексію, усвідомлення власних думок і емоцій, осмислення переживань через внутрішній діалог і об'єктивне спостереження. Вчені також

зазначають, що на здатність людини протистояти стресу та наслідки стресових факторів опосередковано впливають об'єктивні та суб'єктивні психологічні характеристики стресових ситуацій та їх когнітивні уявлення, типи, особистісні властивості, здатність долати стресові навантаження, копінг, поведінка та суспільство. Збереження або підвищення здатності людини протистояти стресу пов'язане з пошуком ресурсів для подолання негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» ми маємо на увазі внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють підвищенню психологічної стійкості в стресових ситуаціях. Можна сказати, що універсальної концепції здатності особистості протистояти стресу не існує. Кожен дослідник запропонував своє бачення стресостійкості, виходячи зі своїх міркувань. У загальному вигляді під поняттям стресостійкість слід розуміти здатність людини протистояти несприятливій дії стресорів, яка визначається її особистісними вродженими і набутими психолого–фізіологічними особливостями.

Стресостійкість інтегральна характеристика психічного розвитку людини, що формується у процесі онтогенезу на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик в умовах конкретного соціального оточення на основі нейродинаміки, темпераменту, психічних процесів, спрямованості, набутого досвіду, характеру, самооцінки, здібностей тощо. [5]

Здатність протистояти стресу вважається динамічною властивістю індивіда, яка є похідною від трансакційного процесу його особистого зіткнення зі стресовою ситуацією, це включає в себе когнітивне уявлення про ситуацію, об'єктивну природу ситуації та індивідуум. вимоги. В. М. Крайнюк вважає, що стресостійкість – це сукупність особистісних характеристик, які дозволяють людині справлятися зі значними інтелектуальними, вольовими та емоційними навантаженнями, не завдаючи негативного впливу на свою діяльність, здоров'я чи друзів, які вважаються першорядними.[9] Стресостійкість особистості, на думку В.А. Абабкова, М. Перре, залежить від багатьох факторів, серед яких: якість стресорів, особистісні характеристики,

здатність долати перешкоди та соціальні фактори [41]. Наступною складовою стресостійкості є психологічна спроможність особистості, тобто ступінь її освіченості та культури. Поряд із соціальним досвідом вона конкретизує конкретні типи стресових ситуацій, які призводять до адаптаційних процесів. До цього моменту найбільше досліджуваних особистих ресурсів боротьби зі стресом включають наступне: активна поведінка подолання, ставлення до стресу як можливості отримати знання та досвід, а також міцність Я–концепції, самоповага, самооцінка, і «самоокупність». Важливість ведення активного способу життя значна, чим активніше ставлення до життя, тим більша психологічна стійкість у стресових ситуаціях.

Емоційні та вольові властивості. Фізичні ресурси (здоров'я та ставлення до нього як до товару). Поряд з індивідуальними особливостями істотний вплив мають особливості середовища, які є медіаторами стресу. Соціальна підтримка –це задоволення потреби в інтимності, захисті, інформації, допомозі, підтримці та заспокоєнні, які впливають на поведінку людей після того, як вони зазнають стресових ситуацій. Це інструмент для підтримки психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях. Автори визнають, що позитивний соціальний клімат (родина, друзі та колеги) також може відігравати значну роль у підвищенні стресостійкості людини. У зв'язку з цим соціальне середовище можна розглядати як психологічний ресурс для боротьби зі стресом. Л. С. Виготський підкреслював, що ставлення до навколишнього середовища відіграє значну роль у розвитку особистості та створенні структури життя. Справа не просто в навколишньому середовищі, а в ставленні людини до нього та здатності сприймати допомогу. Вона змінюється залежно від віку індивіда, і, як наслідок, роль індивіда в середовищі змінюється. Вчений підкреслював, що середовище слід розглядати не окремо, а у зв’язку з особистістю, оскільки середовище залежить від досвіду людини. Здатність протистояти стресу походить від розуміння, існування та функціонування досвіду, знання, яке можливо, на нашу думку, через мову, яка має вербальний компонент (здатність виражати

особистий досвід усними засобами) та мислення, яке є центром розумового процесу і, як правило, проектується через мову. Водночас доцільно висловити положення Л. С. Виготського щодо переходу зовнішнього мовлення у внутрішнє, яке пов’язує мовлення і мислення. Саме здатність розуміти особистий досвід дозволяє визначити ступінь значущості або прийнятності стресової ситуації (разом з її переробленою версією). Перехід через стресові ситуації можна найефективніше виразити як серію переживань, які інтерналізуються та записуються у свідомому Я. Досвід є формою доказу, яка підтримує реконструкцію психологічного світу та має на меті поставити під сумнів достовірність існування людини. Таке розуміння терміну випливає з досвіду як унікальної форми поведінки, яка дозволяє пережити важкі життєві ситуації та знайти сенс через переоцінку цінностей, що призводить до концепції існування. У результаті створюється ресурс для боротьби зі стресом і формування стресостійкості. Процедура переживання є фактично втіленням усвідомлення того, що відбувається в навколишньому світі, як біологічно, так і психологічно, щодо особистості та біологічного тіла. У результаті термін «досвід» є релевантним, це тому, що він майже збігається з терміном «свідомість». І навпаки, ми можемо обговорювати переживання як форму мосту, який з’єднує несвідоме (емоції, переживання ситуації) зі свідомим (когнітивна оцінка ситуації, подолання).

У цьому розколі досвід використовується як засіб напруження свідомості людини. Внутрішній світ особистості не є незалежним від її поточного становища, а натомість безпосередньо взаємодіє з переживанням себе через переживання. Як наслідок, наявність досвіду та доведення наявності більшої кількості психічних станів у свідомості людини можна вважати формою доказу вищого ступеня усвідомлення, ми вважаємо це правдою. Як правило, складом досвіду вважаються відчуття, розуміння та дія. Переживання є частиною цієї ментальної науки, компоненти об’єднуються в одну мить і зливаються в щось. У результаті створюється ціле, яке продовжує існувати, більше не розпадається. Навіть ті переживання, які вже не

актуальні, все ще зберігаються в тій же цілісній формі, що створює переживання досвіду індивідом. Переживання специфічні для індивіда і випливають з його психологічного розуміння внутрішнього світу, поведінки та розвитку вищих психічних функцій. На основі цього формуються складні міжособистісні системи. У результаті, враховуючи подвійну природу стресу (який породжує напругу і водночас спрямований на подолання, створює стресостійкість), переживання індивідом ситуації та їх контур, можна зробити висновок, що ступінь усвідомлення переживань має вплив на цілісність особистості та її активність у подоланні стресу. Стресова ситуація, яка не опрацьована психічно, призводить до повторної появи ситуації. І навпаки, це також супроводжується зміною значущості ситуації, досвід переживань став іншим, а рефлексивне ставлення до ситуації призвело до усвідомлення ситуації як значущої. Усвідомлення пережитого є життєво важливим, і це вже можна вважати особистим досягненням і способом вказівки на те, як подолати ситуацію, але ставлення особистості до сприйнятого все ще важливе.

Виходячи з аналізу ключових наукових досліджень стресостійкості, можна зробити висновок, що більшість дослідників визначають її як психологічну характеристику, яка відображає здатність людини ефективно орієнтуватися в складних обставинах. Фактори, що сприяють стресостійкості, охоплюють різні аспекти особистості, включаючи спрямованість, набутий досвід, когнітивні процеси, нейродинаміку, темперамент, характер і здібності. Розвиток стресостійкості як комплексного аспекту розумового розвитку відбувається протягом усього життя людини, під впливом як генетично успадкованих рис, так і конкретного соціального середовища, в якому вони існують. Як інтегральна характеристика особистості стресостійкість взаємодіє з усіма структурними компонентами психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів. До її функцій відносять: спрямованість на подолання перешкод; актуалізацію діяльності в екстремальних умовах; стабілізацію внутрішніх механізмів емоційно–вольової саморегуляції;

забезпечення здатності до постійного відтворення високого рівня професійної мотивації.

Воєнний конфлікт є складним випробуванням для будь–якого населення, особливо для підлітків, що переживають критичні етапи свого розвитку. Проте з правильними стратегіями підтримки та розвитку стресостійкості вони можуть не лише вижити в цих умовах, а й зростати як міцні та адаптивні особистості. Важливою є системна підтримка і розуміння унікальних потреб підлітків у воєнний час для побудови стійкого й стабільного майбутнього.

Узагальнюючі проведений вище теоретичний аналіз, визначимо:

Чинники, які сприяють стресостійкості:

– Позитивний емоційний фон

– Особливості особистості – саморегуляція, готовність активно діяти, вміння знайти новиі ланки соціального зв’язку

– Досвід, спосіб реагування, те як особистість поводиться в конкретний момент, в конкретній ситуації

– Наявність функціональних можливостей

– Схвалення діяльності з боку соціального оточення

Чинники, які негативно впливають на дію стресогенних факторів:

• Велика тривалість стресогенного впливу, що виснажує адаптивні можливості органі

Недостатній рівень необхідної інформації, почуття безпорадності перед проблемою

• Надмірний вплив стресогенних чи фізичних факторів, що перевищують адаптаційні можливості

• Індивідуально–психологічні особливості (високий рівень невротизації, низький рівень емоційної стабільності)

Навчання є однією з найпоширеніших причин стресу серед старшокласників. Підлітків часто турбує якість виконання домашніх завдань, підготовка до іспитів, вступ до вищого навчального закладу. Помірний тиск

може бути корисним, якщо він мотивує підлітків вчитися краще. Але якщо це негативно впливає на когнітивні здібності та здоров’я вашої дитини, варто вжити заходів [17].

Незалежно від того, чи людина пережила дорожньо–транспортну пригоду, чи брала участь у бойових діях, чи зустріла в лісі ведмедя, у реакції на стрес є позитивні та негативні сторони. Існує певний набір ознак реакції на стрес, який не має нічого спільного з ситуацією, що сталася. Швидше, це залежить від інтенсивності події [17].

Тривожність є важливим чинником, що впливає на стресостійкість особистості. Стресостійкість визначається як сукупність особистісних якостей, які дозволяють ефективно долати стресові ситуації без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я.

Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера є психологічним інструментом, призначеним для оцінки рівня тривожності як тимчасового стану (ситуативна тривожність), так і стійкої особистісної характеристики (особистісна тривожність). Цей опитувальник складається з 40 тверджень: 20 для оцінки ситуативної тривожності та 20 для особистісної. Респонденти оцінюють, наскільки кожне твердження відповідає їхнім відчуттям, що дозволяє визначити рівень тривожності в конкретний момент та загальну схильність до тривожних реакцій.

Результати, отримані за допомогою цієї шкали, можуть бути використані для оцінки стресостійкості індивіда. Підвищений рівень особистісної тривожності може самооцінка є важливим чинником, що впливає на стресостійкість особистості. Дослідження показують, що рівень самооцінки безпосередньо корелює з рівнем стресостійкості: особи з високою самооцінкою здатні ефективніше протистояти стресовим ситуаціям, тоді як низька самооцінка може призводити до підвищеної вразливості до стресу.

Висока самооцінка сприяє формуванню впевненості в собі та своїх можливостях, що дозволяє особистості більш конструктивно підходити до вирішення проблем і долати труднощі. Навпаки, низька самооцінка може

обмежувати здатність людини ефективно справлятися зі стресом, оскільки вона може сумніватися у своїх силах та можливостях.

Розвиток адекватної самооцінки є ключовим аспектом підвищення стресостійкості. Це може бути досягнуто через саморефлексію, усвідомлення власних досягнень, встановлення реалістичних цілей та залучення до діяльності, яка приносить задоволення та підвищує впевненість у собі.

Таким чином, підтримка та розвиток здорової самооцінки є важливим елементом у зміцненні стресостійкості та загального психічного благополуччя особистості.відчити про знижену здатність до ефективного подолання стресових ситуацій, оскільки такі особи схильні сприймати більше подій як загрозливі та реагувати на них з підвищеним рівнем тривоги. Відповідно, виявлення високих показників тривожності за шкалою Спілбергера–Ханіна може вказувати на необхідність розвитку навичок управління стресом та емоційної регуляції для підвищення стресостійкості.

Таким чином, шкала Спілбергера є корисним інструментом для психологів та інших фахівців у сфері психічного здоров'я, оскільки дозволяє виявити рівень тривожності та розробити відповідні стратегії для покращення стресостійкості індивіда.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методика та процедура дослідження особливостей розвитку стресостійкості у підлітків в умовах війни

Для ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей розвитку стресостійкості у підлітків на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося в 2024 навчального року на базі в ВСП «Охтирський коледж СНАУ». У дослідженні приймало участь 30 студентів.

Емпіричне дослідження проходить у три етапи.

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей розвитку самооцінки у осіб підліткового віку.

Практичний етап охоплював основне тестування підлітків.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівня розвитку самооцінки у осіб підліткового віку.

Мета емпіричного дослідження – встановити психологічні особливості рівня розвитку стресостійкості у осіб підліткового віку та визначити чинники, які впливають на рівень її прояву.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень розвитку самооцінки у осіб підліткового віку.

2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень розвитку самооцінки у осіб підліткового віку.

3. Встановити зв’язків між рівнем розвитку самооцінки та чинниками, які впливають на її прояв у осіб підліткового віку.

Проаналізувавши методичний інструментарій, для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають можливість

встановити рівень розвитку самооцінки у підлітковому віці та визначити чинники, які впливають на рівень його прояву.

Згідно з індивідуальним планом в рамках діагностичної роботи для вивчення особливостей прояву стресу, був обраний діагностичний підхід і розроблений опитувальник на основі Google Forms (посилання в додатку Б) в для студентів I–II курсів. В опитуванні взяли участь 30 студентів ВСП «Охтирському фаховому коледжі Сумського національного аграрного університету» з них 12 дівчат (40%) та 18 хлопців (60 %) віком 14–21 рік, (див. рисунок 2.1):

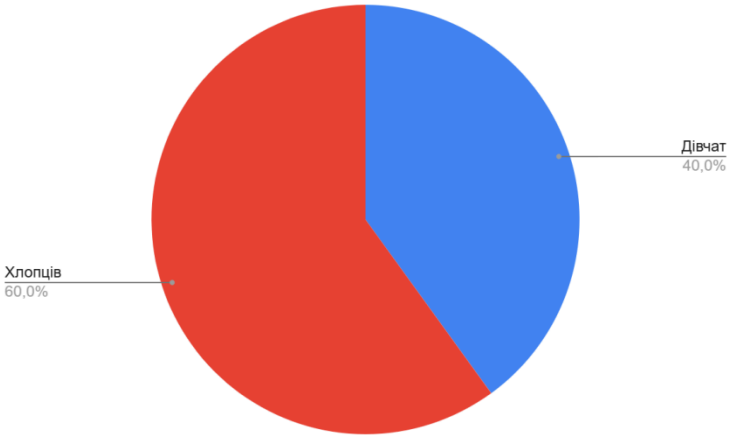


Рис. 2.1. Стать здобувачів фахової передвизой освіти, %

Для встановлення рівня стресостійкості у підлітків нами було підібрано методику «Тест на стресостійкість» (Медичного центру Бостонського університету).

Для визначення чинників, що впливають на рівень стресостійкості у підлітків нами було рівня обрано наступні методики:

– Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self–Esteem Scale, RSE)

– «Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера

– Опитувальник особистісних адаптацій Джонса (3–тя редакція). .

Детальна характеристика методів:

1. Мета дослідження на стресостійкість (Медичний центр Бостонського університету) – визначити рівень стресостійкості, здатність особи

адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати ефективність діяльності в умовах психологічного чи фізичного напруження.

Інструкція до виконання. Учаснику пропонуються серія тверджень, що описують різні ситуації чи реакції на стрес. Завдання – оцінити ступінь своєї згоди чи незгоди з кожним твердженням за шкалою від 1 до 5 (1 – абсолютно не згоден, 5 – повністю згоден).

Обробка та інтерпретація даних – відповіді респондента підсумовуються для отримання загального балу. Залежно від отриманого результату визначається рівень стресостійкості: низький, середній або високий. Низький рівень свідчить про складнощі у подоланні стресу, середній – про достатню адаптацію, а високий – про ефективні навички управління стресом.

Підраховується сумарний бал за всіма відповідями.

Високий рівень стресостійкості: 80% і більше від максимального балу.

Середній рівень стресостійкості: від 50% до 79%.

Низький рівень стресостійкості: менше 50%.

Результати аналізуються у контексті індивідуальних особливостей учасника.

Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас взагалі не відноситься. Пропонуються наступні відповіді з відповідною кількістю очок: майже завжди – 1; часто – 2; іноді – 3; майже ніколи – 4; ніколи – 5.

1. Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день.

2. Ви спите 7–8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.

3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натомість.

4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на якого Ви можете покластися.

5. Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.

6. Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день.

7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.

8. Ваша вага відповідає Вашому зростанню.

9. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби.

10. Вас підтримує Ваша віра.

11. Ви регулярно займаєтеся клубної або громадською діяльністю.

12. У Вас багато друзів і знайомих.

13. У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте.

14. Ви здорові.

15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось.

16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми.

17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень.

18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.

19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.

20. У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня. [35]

2. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self–Esteem Scale, RSE)

Мета дослідження – оцінка загального рівня самооцінки особи, визначення її впевненості у власних силах, почуття власної гідності.

Інструкція до виконання. Учаснику пропонується 10 тверджень, що описують ставлення до себе. Завдання – оцінити ступінь своєї згоди/незгоди за шкалою Лікерта (від "абсолютно згоден" до "абсолютно не згоден").

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self–Esteem Scale, RSES) –це популярний психологічний інструмент для вимірювання рівня загальної самооцінки. Вона була розроблена Морісом Розенбергом у 1965 році і є одним з найбільш використовуваних інструментів для оцінки самооцінки в психологічних дослідженнях.

Шкала складається з 10 запитань, на які респонденти відповідають, вибираючи варіанти відповіді за 4–бальною шкалою (від "повністю не погоджуюсь" до "повністю погоджуюсь"). Ось список запитань шкали:

1. Я часто відчуваю, що я маю значення.
2. Я вважаю, що я маю багато хороших якостей.
3. У мене є гарне почуття власної гідності.
4. Я, як правило, почуваюсь незадоволено своїм життям.
5. Я вважаю, що я маю право на повагу.
6. Я відчуваю, що я вартую того, щоб мене любили.
7. Я часто почуваюсь нікчемним.
8. Я задоволений собою.
9. Я думаю, що люди мене цінують.
10. Я відчуваю себе невдачником.

Відповіді оцінюються за такою шкалою:

1 –"повністю не погоджуюсь"

2 –"швидше не погоджуюсь"

3 –"швидше погоджуюсь"

4 –"повністю погоджуюсь"

Чим вищий бал, тим вищий рівень самооцінки.

Обробка та інтерпретація даних – відповіді оцінюються за шкалою: від 1 до 4 балів за кожне твердження.

Максимальний бал – 30.

Високий рівень самооцінки: 25–30 балів.

Середній рівень самооцінки: 15–24 бали.

Низький рівень самооцінки: менше 15 балів.

Результати використовуються для аналізу впевненості та рівня внутрішньої гармонії.

3. Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера

Мета дослідження – визначення рівня реактивної (ситуативної) тривожності, яка виникає у конкретний момент часу, та особистісної тривожності, як стійкої характеристики.

Інструкція до виконання. Методика складається з двох частин:

1. Учаснику пропонується 20 тверджень про його відчуття у конкретний момент.

2. У другій частині – 20 тверджень про типові реакції на різні життєві ситуації.

Необхідно оцінити твердження за шкалою від 1 до 4 (1 – "ніколи", 4 – "дуже часто").

Обробка та інтерпретація даних

- Сумуються бали окремо для реактивної та особистісної тривожності.
- Високий рівень тривожності: більше 45 балів.
- Середній рівень: від 30 до 44 балів.
- Низький рівень: менше 29 балів.

Результати аналізуються для визначення схильності до тривожності та її впливу на поведінку.

Опитувальник призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів[10].

Реактивна тривожність – це стан спеціаліста, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості[10]

Складається з 40 питань–суджень, з котрих 1–20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваєте в даний момент?") та

21–40 – для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваєте звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) – для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) – для шкали особистісної тривожності [10].

Одні питання–судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 77, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності – № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) – низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 – в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 – в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 – для шкали особистісної тривожності. Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів – низький рівень тривожності, від 31–45 балів – середній, більше 45 балів – високий рівень тривожності.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера) Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.

23. Я легко можу заплакати.

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.

26. Я почуваю себе бадьорим.

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.

29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю повністю щасливий.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.

32. Мені не дістає впевненості у собі.

33. Я почуваю себе в безпеці.

34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.

35. У мене буває хандра.

36. Я задоволений.

37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

4. Опитувальник особистісних адаптацій Джойнса (3–я редакція)

Мета дослідження. Визначення провідних особистісних адаптацій, аналіз стратегії поведінки особи в міжособистісних взаємодіях. Оцінити тип особистісної адаптації, що дозволяє визначити особливості поведінки та реагування на життєві обставини.

В опитувальнику враховуються різні аспекти адаптації:

- емоційна,
- соціальна,
- когнітивна.

Інструкція до виконання. Опитувальник містить серію тверджень, що описують типові реакції на соціальні ситуації. Учасник повинен вибрати одну з відповідей, яка найкраще описує його поведінку. Респондент відповідає на серію запитань, обираючи варіанти відповідей, що найкраще описують його поведінку.

Мета та завдання анкети особистісної адаптації Джойнса відбувається в оцінці адаптаційних стратегій особистості[1]. Цей дослідник був розроблений, щоб допомогти проаналізувати способи, якими люди адаптуються до різних життєвих ситуацій. Основне завдання анкети — узагальнити знання та навички, які здобуваються в процесах адаптації[2]. Учасники заповнюють анкету, ставлячи «+» або «-» біля кожного з тверджень, що дозволяє їм оцінити свою поведінку та реакцію в різних контекстах[3]. Це може допомогти в подальшому розвитку особистісних якостей та стратегії адаптації.

Ключові компоненти та структура анкети Джойнса дозволяють здійснити всебічну оцінку адаптаційних навичок особистості[4]. Анкета включає ряд тверджень, які охоплюють різні аспекти поведінки та емоційних реакцій, що стосуються адаптації до стресових ситуацій. Учасники повинні оцінити, наскільки це підтвердження від їхнього стилю життя. Структура анкети дозволяє ідентифікувати основні типи адаптаційних стратегій, що покращують розуміння того, як люди справляються з викликами, які становлять життя[2]. Цей підхід до оцінки адаптації може служити основою для подальших досліджень.

Значення адаптації в розвитку особистості не можна переоцінити, оскільки вона впливає на загальний психологічний стан та здатність до соціальної взаємодії[5]. Адаптаційні навички не дозволяють людям ефективно справлятися зі змінами та викликами, що сприяє їхньому особистісному росту. Визначаючи свої адаптаційні стратегії через опитування Джойнса, учасники мають можливість усвідомити свої сильні та слабкі сторони, які можуть бути корисними для подальшого розвитку. Це

усвідомлення, у свою чергу, підтримує позитивний емоційний стан та цілю якість життя.

Обробка та інтерпретація даних

Аналіз результатів допомагає виявити сильні сторони та потенційні труднощі в адаптації респондента.

Опитувальник складається з 72 питань, на які потрібно поставити «+», якщо твердження вірне, або «–», якщо немає. Концепцію особистісних адаптацій розробив П. Вар, а В. Джойнс запропоновував її удосконалити. Основна ідея полягала в тому, що є дуже багато способів за допомогою яких людина в дитинстві може адаптуватись для того, щоб вижити психологічно і відповідати очікуванням своїх батьків. Тож було виділено шість типів особистості:

«Творчий мрійник». Це високочутливі, добрі і дбайливі, м'які і приємні в спілкуванні люди. Вони самодостатні і невибагливі. Вони охоче допомагають іншим, з ними легко і приємно знаходиться поруч. Це духовні особистості, вони співзвучні з природою, їх цікавлять питання екзистенціальної спрямованості більше, ніж матеріальний світ. У них творчі професії і здібності. Люблять працювати на самоті. Серед них багато художників, поетів і драматургів, винахідників. Вони стають хорошими вченими, філософами, служителями церкви. [30]

«Грайливий Норовливець». Грайливі, енергійні, люблять бавитися і веселитися, наполегливі в переслідуванні власних інтересів. Це вірні друзі. Часто вони першими помічають, що не так в ситуації і першими це показують. З них часто виходять гарні поліцейські і приватні детективи, які проводять розслідування журналісти і критики. [30]

«Чарівний Маніпулятор». Це чарівні і харизматичні люди. Енергійні і цілеспрямовані, що залучають, надихають і спокушають. Стають хорошими підприємцями, адвокатами, політичними діячами, рок–зірками, досягають успіху в продажах. Вони хочуть випробувати весь смак життя, «випити все до дна». [30]

«Відмінний Скептик». Вірні, надійні люди, з гострим, деталізованим мисленням, уважні та турботливі. З них виходять хороші юристи, бухгалтера, математики. Можуть бути прекрасними організаторами, так як можуть передбачати збої в системі, уважні до дрібниць, рідко пропускають щось. Часто роблять блискучу кар'єру. [30]

«Відповідальний Трудоголік». Це відповідальні, сумлінні та надійні люди. Відмінні працівники. Вони цілеспрямовані, продуктивні, тримають своє слово, свідомі. Люблять працювати в колективі, можуть бути хорошими керівниками. Це зразкові громадяни, які роблять речі на благо суспільства.

«Зверхреагуючий Ентузіаст». Це дуже чуйні, товариські і емоційно теплі люди. Вони люблять розважати і робити людей навколо себе щасливими. Вони сповнені ентузіазму, радості, енергійні, з хорошою уявою. Це відмінні господарі, люблять приймати гостей. Це дуже красиві, гармонійні і привертаючи увагу особистості. Вони домагаються успіхів у сфері громадських зв'язків.

Перші три типи способи називають «способами виживання». Вони «обираються» тоді, коли дитина розуміє, що не може покластись на оточення і сама мусить турбуватись про себе. Три інші – «виконавські». Вони розкривають, як саме дитина намагалась «домовитись» з дорослими, які її оточували. У дорослому житті в ситуації стресу людина буде обирати знайому їй стратегію виживання, а «виконавська» буде розкриватись у звичайних для людини умовах. На вибір відповідних стратегій, на думку автора методики, впливають генетичне програмування та відповідний ранній життєвий досвід. Кожна адаптація включає в себе певний набір сценарних переконань про себе, інших людей і світ. У ній присутні емоції і патерни (моделі) поведінки, які проявляться в сценарії життя людини, тобто в його психологічних іграх і ролях (Переслідувача, Спасителя і Жертви) та маніпулятивних почуттях. Така інформація безцінна в якості відправної точки для особистісних змін в терапії (в тому числі самотерапії) і консультуванні.

Підрахуйте твердження позначені «+» за кожною шкалою.

Відповідальний роботоголік (Шкала обсесивно–компульсивної адаптації): 10, 13, 19, 27, 34, 36, 37, 49, 50, 55, 59, 70

Блискучий скептик (Шкала параноїдної адаптації): 1, 9, 12, 20, 21, 31, 33, 48, 52, 56, 62, 65

Грайливий опірник (Шкала пасивно–агресивної адаптації): 5, 6, 14, 15, 18, 24, 26, 29, 39, 42, 46, 47

Чарівний маніпулятор (Шкала антисоціальної адаптації): 4, 11, 17, 23, 28, 45, 53, 57, 60, 66, 68, 71

Творчий мрійник (Шкала шизоїдної адаптації): 2, 3, 7, 22, 25, 35, 38, 40, 44, 58, 61, 63

Ентузіаст, що надреагує (Шкала істероїдної адаптації): 8, 16, 30, 32, 41, 43, 51, 54, 64, 67, 69, 72

2.2. Аналіз результатів дослідження розвитку стресостійкості у підлітків в умовах війни та чинників, які впливають на неї

Статистична вибірка складається з 30 респондентів з них – 18 чоловічої статі, що складає 60%, жіночої – 12 осіб, складає 40%.

За результатами проведеного опитування за методикою тест на стресостійкість (Медичний центр Бостонського університету) високий рівень стресостійкості має – 1 осіб (в процентному співвідношенні – 3%); нормальний рівень – 20 чоловік (в процентному співвідношенні – 67%); низький рівень – 9 чоловік (в процентному співвідношенні – 30%). Дані відображені на рисунку 2.1.



Рис 2.1. Рівень стресостійкості серед всіх студентів *у віствоковому співвідношенні*

Виходячи з результатів опитування здобувачів освіти (67% студентів) мають середній рівень стресостікості та потребують не тільки академічної підтримки, а й психологічної. Це можуть бути консультації психологів, тренінги з управління стресом, створення спільнот підтримки. Серед осіб жіночої статі, одна особа має високий рівень стресостійкості, що складає 6% від загальної вибірки жінок; 11 осіб мають нормальний рівень стресостійкості. Особи чоловічої статі мають такі показники: високий рівень стресостійкості 1 особа (6%), нормальний рівень – 9 осіб (50%), з низьким рівнем – 9 осіб. В групі ризику знаходяться 30% здобувачів освіти – які мають низький рівень стресостійкості, всі вони чоловічої статі.

Ці результати свідчать про те, що більшість опитаних (67%) мають нормальний рівень стресостійкості, тоді як 30% демонструють низьку стресостійкість, що може вказувати на підвищену вразливість до стресових факторів. Лише 3% респондентів мають високий рівень стресостійкості.

Результати представлені на рисунку 2.3



Рис 2.2. Рівень стресостійкості серед всіх дівчат та хлопців у віствоковому співвідношенні

2 За результатами Шкали самооцінки Розенберга 26 здобувачів освіти мають високий рівень самооцінки, що становить 86% від загальної вибірки

Це свідчить про те, що переважна більшість опитаних мають позитивне сприйняття себе, що може сприяти їхній впевненості та психологічній стійкості.

3 За результатами методики Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Рівень ситуативної тривожності

- Низький рівень – 5 осіб (17%)

- Середній рівень – 14 осіб (47%)

- Високий рівень – 11 осіб (37%)

Рівень особистісної тривожності

- Низький рівень – 0 осіб (0%)
- Середній рівень – 28 осіб (93%)
- Високий рівень – 2 осіб (7%)

Відображені на рисунку



Рис 2.3. Рівень стресостійкості серед всіх дівчат та хлопців у віствоковому співвідношенні

Ситуативна тривожність більш варіативна: у групі є особи з усіма рівнями тривожності (низьким, середнім, високим), тоді як особистісна тривожність зосереджена переважно на середньому рівні.

Високий рівень ситуативної тривожності у 37% респондентів може бути сигналом про вплив конкретних стресових обставин (наприклад, тести, іспити або інші фактори).

Загалом рівень тривожності у більшості учасників не є критично високим, але наявність осіб із високим рівнем тривожності (особливо ситуативної) вказує на необхідність звернути увагу на психоемоційний стан цієї частини групи.

4 . Згідно з дослідженнями особистісних адаптацій переважаючим способом адаптації – є параноїдальна адаптація



Рис 2.3. Рівень стресостійкості серед всіх студентів *у віствоковому співвідношенні*

Перші три типи способи називають «способами виживання». Вони «обираються» тоді, коли дитина розуміє, що не може покластись на оточення і сама мусить турбуватись про себе.

Параноїдальна адаптація (51%) – це психологічний стан або стратегія адаптації, що характеризується підвищеною підозрілістю, тенденцією до інтерпретації нейтральних або навіть позитивних подій як ворожих, а також переконанням у тому, що оточуючі мають намір нашкодити. Це може бути проявом як захисної реакції на стресові чи травматичні події, так і симптомом більш серйозного психічного розладу, наприклад, параноїдального розладу особистості або шизофренії.

Ознаки параноїдальної адаптації:

Гіперпильність – людина постійно очікує небезпеки або ворожих дій. Недовіра – складно довіряти іншим людям, навіть близьким. Переконаність у змові– інколи людина може вірити, що проти неї діють групи або окремі особи. Інтерпретація нейтральних дій як загрозливих: Наприклад, звичайний погляд може сприйматися як осуд або агресія. Агресивна оборона: Може проявлятися в словесних конфліктах, униканні спілкування або навіть активній протидії уявним загрозам.

Причини:

- Травматичний досвід: Пережиті травми або стресові ситуації, що створюють відчуття небезпеки.

- Соціальні умови: Життя в агресивному середовищі чи підвищений соціальний тиск.

- Генетична схильність: Існують дослідження, що вказують на генетичні фактори розвитку параної.

- Нейробіологічні порушення: Дисбаланс нейромедіаторів, таких як дофамін.

Можливі наслідки:

- Погіршення міжособистісних стосунків.

- Соціальна ізоляція.

Постійне перебування в стані стресу та тривоги. *Результати визначення зв'язку між рівнем прояву стресостійкості та чинниками, які впливають на його прояв у студентів першого курсу. Результати представлені в таблиці 2.1.*

Таблиця 2.1

Об'єкт дослідження	*Чинники, що впливають на об'єкт*			
	Самоцінка	*Триводжність*		*Особистісні адаптації*
		СХ	*ЛТ*	
Стресостійкість	*–0,06*	*0,175*	*–0,221*	*–0,061*

$\boldsymbol{r_s}$ – емпіричне значення
Критичне значення для N = 30

N	p	
	0.05	0.01
30	**0.306**	**0.449**

Розглядається кореляція між стресостійкістю та такими факторами, як самооцінка, тривожність і особистісні адаптації (СХ, ЛТ).

Самооцінка (–0,06) – дуже слабкий негативний зв'язок (фактично відсутній). Тривожність (0,175) – слабкий позитивний зв'язок (чим вища тривожність, тим трохи нижча стресостійкість) , що означає: чим вища тривожність, тим трохи нижча стресостійкість, хоча цей вплив не є значним. Особистісна адаптація (СХ) (–0,221) – слабкий, але помітний негативний зв'язок (чим краща адаптація, тим вища стресостійкість). Особистісна адаптація (ЛТ) (–0,061) – практично відсутній зв'язок.

Це означає, що стресостійкість у вибірці слабо залежить від цих чинників, але найбільш виражений вплив має особистісна адаптація (СХ).

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у підлітків в умовах війни

Підвищення самооцінки у підлітків –це багатогранна спроба, до якої можна ефективно підійти за допомогою різних психологічних стратегій і науково обґрунтованих практик. Одним із найбільш перспективних втручань є когнітивно–поведінкова терапія (КПТ), яка показала потенціал для підвищення самооцінки серед підлітків віком від 13 до 18 років, особливо тих, хто бореться з нездоровим, низьким рівнем самооцінки [1]. Структурований характер КПТ дозволяє підліткам кинути виклик негативним моделям мислення та розвинути більш здорове самосприйняття, тим самим сприяючи формуванню більш позитивного образу себе [1]. Крім того, менторські стосунки стали потужною стратегією для підвищення самооцінки. Продовжні дослідження вказують на те, що наявність значного дорослого наставника, який не є батьками, може покращити психологічне благополуччя, включаючи самооцінку та задоволеність життям [2]. Контрольовані дослідження формальних програм наставництва додатково підтверджують це, демонструючи, що такі стосунки можуть мати позитивний вплив на самооцінку, навіть якщо загальний розмір ефекту скромний [2]. Зокрема, мета–аналіз показав, що наставництво значно покращило сприйняття підлітками своїх академічних здібностей, що має вирішальне значення для самооцінки та корелює з академічною успішністю [2]. Крім того, виховання високої самооцінки є життєво важливим, оскільки підлітки з підвищеною самооцінкою повідомляють про почуття сили та мети, які є важливими для їх загального розвитку та майбутнього благополуччя [3]. Таким чином, поєднання таких терапевтичних втручань, як КПТ, із підтримуючими наставницькими стосунками пропонує комплексний підхід до підвищення

самооцінки у підлітків, що зрештою сприяє їхньому довгостроковому психологічному та соціальному успіху [3].

Цільова аудиторія: Підлітки, які навчаються в коледжі та прагнуть підвищити свою стресостійкість в умовах військового стану.

Мета занятя: Формування та стресостійкості, та підтримки гармонійного психологічного стану.

Завдання заняття:

1. Ознайомити учасників із концепцією стресостійкості та його компонентами (самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички).

Самосвідомість є найважливішим компонентом стресостійкості, оскільки передбачає розпізнавання та розуміння власних емоцій і впливу особистих дій на навколишнє середовище [1]. Люди з високою самосвідомістю можуть визначити свої особисті стресори і зрозуміти, як ці стресори впливають на їхній емоційний стан і поведінку. Це визнання дозволяє людям вживати активних заходів для пом’якшення стресу до того, як він посилиться. Наприклад, хтось, хто знає, що відчуває стрес під час ситуацій високого тиску, може застосувати такі стратегії, як вправи на глибоке дихання або методи управління часом, щоб зменшити потенційний стрес. Розвиваючи самосвідомість, люди можуть створити основу для кращої емоційної регуляції та стійкості перед обличчям викликів.

Саморегуляція відіграє ключову роль у тому, як люди керують своїми реакціями на стрес[2]. Це стосується здатності контролювати свої емоції, думки та поведінку в різних ситуаціях, особливо під час стресових моментів. Ефективна саморегуляція дозволяє людям реагувати на стресори спокійно та виважено, а не реагувати імпульсивно. Наприклад, хтось, хто практикує саморегуляцію, може розпізнати початок розчарування під час виконання складного завдання і вибрати перерву, а не дозволити своїм емоціям диктувати свої дії. Ця навичка не тільки допомагає підтримувати емоційну рівновагу, але й сприяє зміцненню стосунків і покращенню загального

самопочуття. Розвиваючи саморегуляцію, люди збільшують свою здатність ефективніше долати стрес.

Мотивація є рушійною силою стійкості, спонукаючи людей досягати своїх цілей, незважаючи на труднощі та невдачі [3]. Це можна розглядати як внутрішнє бажання досягти та подолати перешкоди, сприяючи проактивному підходу до управління стресом. Коли люди мотивовані, вони, швидше за все, будуть брати участь у позитивних стратегіях подолання, наприклад шукати підтримки в інших або безпосередньо вирішувати проблеми. Цілеспрямованість і цілеспрямованість можуть служити буфером проти стресу, дозволяючи людям оговтатися від труднощів. Крім того, мотивація може походити з різних джерел, включаючи особисті прагнення або відданість більшій місії, що може значно підвищити здатність людини протистояти стресу та підтримувати врівноважений емоційний стан. Використовуючи мотивацію, люди можуть розвинути свою стійкість і підвищити загальну стійкість до стресу.

2. Розвинути навички усвідомлення та управління власними емоціями.

3. Навчити учасників розпізнавати та враховувати емоційний стан інших людей.

4. Відпрацювати техніки ефективної комунікації на основі емпатії.

Обладнання: Фліпчарт, маркери, папір формату А4, проєктор або великий екран для демонстрації матеріалів.

Орієнтовний час проведення занять: 80 хв.

1. Вступ (15 хвилин)

Основною метою вступу є створення довірливої атмосфери, знайомство учасників

1. Знайомство між учасниками (гра «Сонечко» – кожен учасник пише своє ім’я, що йому допомагає бротися зі стресом на стикері у вигляді «сонечка»)

2. Обговорення, «Що таке стрес». (кожен учасник говорить, що таке стресс та як він впливає на їхнє життя)

2. Основна частина (60 хвилин)

2.1. Виявлення стресу (15 хвилин)

Тест «Чи схильний ти до стресу?» (коротке анкетування, обговорення результатів).

Вправа «Сигнали стресу»: учасники на аркушах записують, як вони розпізнають стрес (емоційні, фізичні, поведінкові прояви). Обговорення у групі. Учасники діляться своїми спостереженнями. Модератор записує ключові прояви на дошці або фліпчарті, узагальнюючи відповіді.

Обговорення питань:

– Чи схожі ваші реакції на стрес?

– Які прояви стресу найчастіше залишаються непоміченими?

Як можна вчасно реагувати на стресові сигнали?

2.2. Стратегії боротьби зі стресом (30 хвилин)

Метод «STOP» (Зупинись – Подумай – Оціни – Прийми рішення) – коротка демонстрація техніки управління емоціями.

Вправа «Ресурси сили»: кожен учасник записує свої джерела підтримки та способи зняття напруги (хобі, друзі, спорт тощо).

Пропонується учасникам намалювати вазу і написати який ресурс її наповнює. Кожен учасник розповідає про свої ресурси, пояснюючи, що для нього є найважливішим джерелом сили.

Практика дихальних технік:

Дихання «4–7–8» (вдих – 4 сек, затримка – 7 сек, видих – 8 сек).

Техніка «Квадратне дихання» (вдих–4 сек, затримка–4 сек, видих–4 сек, затримка–4 сек).

2.3. Переведення негативу в позитив (15 хвилин)

Вправа «Позитивне переформулювання» – учасники отримують картки з ситуаціями та мають знайти в них позитивний аспект.

«Ти отримав(ла) погану оцінку» → Це шанс краще зрозуміти матеріал і підготуватися до наступного разу.

«Запізнився(лася) на автобус» → Є можливість прогулятися і подихати свіжим повітрям.

«Ти посварився(лася) з другом» → Це нагода навчитися вирішувати конфлікти та зрозуміти, наскільки цінні ваші стосунки.

«Не вдалося виграти в конкурсі» → Тепер є досвід і розуміння, що можна покращити наступного разу.

Рольові ігри «Як би ти вчинив?» – моделювання ситуацій стресу та пошук конструктивних рішень.

3. Завершальна частина (15 хвилин)

Вправа «Що я взяв із собою?» – кожен учасник ділиться однією технікою, яку він запам’ятав і хоче застосовувати.

Зворотний зв’язок (метод «Смайли») – учасники малюють смайлик, що відповідає їхнім емоціям після тренінгу.

ВИСНОВКИ

В даній роботі було проведено теоритичне узагальнення та емпіричне досліджння стресостійкості у підлітків. Що дозволили сформулювати висновки, що відображають вирішення поставлених завдань відповідно до визначеної мети.

Важливий висновок полягає в ідентифікації ключових аспектів розвитку стресостійкості. Такі аспекти, як самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички, виявилися вирішальними для успішності у різних сферах діяльності.

Специфіка розвитку стресостійкості в підлітків проявляється у здатності людей краще усвідомлювати свої емоції та емоції інших, розуміти причини їх виникнення, а також ефективніше регулювати власний емоційний стан.

В цій роботі було зроблено аналіз досліджень і виначено систему чинників, які впливають на розвиток стресостійкості в підлітків. Було визначено систему чинників, що мають значний влив на стресостійкість: внутрішні чинники (самооцінка, тривожність), соціальні чинники (стресостійкість), емоційні та когнітивні чинники (адаптації).

Було встановлено зв’язок між стресостійкостю в підлітковому віці та взаємопов’язаними чинниками.

На базі ВСП «Охтирський фаховий коледж Сумського національного аграрного університету» було проведено емпіричне дослідження серед студентів I–II курсів, що дозвляє виконнати задання теми роботи.

Було висвітлено ключові аспекти та зроблені висновки, що стосуються стресостійкості підлітків. Зроблені висновки розширюють розуміння стресостійкості в підлітків, також мають практичне значення для психології, як сучасної науки та практики.

В ході дослідження було доведено, що більщість студентів мають середній рівень стресостійкості (загалом 67% респондентів). Це свідчіть про адаптацію студентів до життя в умовах частих повітряних тривог та до дистанційного навчання. В той же час, 30% респондентів мають низький

рівень стресостійкості, вони можуть потребувати додаткових заходів по підвищенню стресостійкості.

Серед опитаних по шкалі Самооцінки Розенберга високий рівень самооцінки мають 87% опитаних.

Ситуативна тривожність більш варіативна: у групі є особи з усіма рівнями тривожності (низьким, середнім, високим), тоді як особистісна тривожність зосереджена переважно на середньому рівні.

Високий рівень ситуативної тривожності у 37% респондентів може бути сигналом про вплив конкретних стресових обставин (наприклад, тести, іспити або інші фактори).

Загалом рівень тривожності у більшості учасників не є критично високим, але наявність осіб із високим рівнем тривожності (особливо ситуативної) вказує на необхідність звернути увагу на психоемоційний стан цієї частини групи.

Згідно з результатами дослідження психологічних адаптацій 51% опитаних мають параноїдальну адаптацію. Вона храктеризується характеризується підвищеною підозрілістю, тенденцією до інтерпретації нейтральних або навіть позитивних подій як ворожих, а також переконанням у тому, що оточуючі мають намір нашкодити. Це може бути проявом як захисної реакції на стресові чи травматичні події.

Пасивно–агресивна адаптація 18% –це спосіб пристосування до змін або складних ситуацій, коли людина зовні виглядає спокійною чи нейтральною, але насправді висловлює невдоволення чи опір непрямими способами.

Обсесивно–компульсивну адаптацію мають 10% це спосіб пристосування до змін або стресових ситуацій через надмірний контроль, перфекціонізм і повторювані ритуали.

Розроблено психологічні рекомендації для працівників студентів колежу щодо підвищення рівня розвитку підвищення рівня стресостійкості.

З метою формування та стресостійкості, та підтримки гармонійного психологічного стану. було розроблене тренінгове заняття.

Завдання заняття: Ознайомити учасників із концепцією стресостійкості та його компонентами (самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички). Розвинути навички усвідомлення та управління власними емоціями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів: [видавництво], 2020. 119 с.
2. Генковська В. М. Особливості саморегуляції як форма психічної стійкості особистості в стресових ситуаціях: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 1990. 18 с.
3. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет "Україна", 2023. 266 с.
4. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 4. С. 89–98. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2022_33(72)_4_18 (дата звернення: [20.12.2024]).
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
6. Danylyak O., Marinets S., Zayachkivska O. The evolution of stress conception: from Hans Selye to modern achievements // Proc. Shevchenko Sci. Soc. Medical sciences. 2016. № 27. P. 27–40.
7. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. Київ. 2014
8. Сельє Г. Психологічні реакції на стрес. Нью-Йорк: McGraw-Hill, 1973. 265 с.
9. Lazarus R. S. Transactional theory and research on emotion and coping // European Journal of Personality. 1987. Vol. 1. P. 141–169.
10. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості // Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 493–509.

11. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип. 6. С. 85–94.
12. Ізард К. Психологія емоцій. [місце видання]: [видавництво], 2006. 464 с.
13. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів: Видавництво Старого Лева, 2023. 418 с.
14. Лазос Г. П., Малушка В. В. Тип прив'язаності як важливий чинник стресостійкості підлітків: теоретичні аспекти дослідження. URL: https://www.researchgate.net/publication/363151798 (дата звернення: [вказати дату]).
15. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. DOI: https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-98-117.
16. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перенавантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. Київ, 2006. 204 с.
17. Божович Л. І. Стійкість особистості // Вчені записки Національного університету психології. Серія: Психологія. 2022. Т. 22 (59), № 3. С. 45–56. URL: http://examplelink.com (дата звернення: [вказати дату]).
18. Чудновський В. Є. Моральна стійкість // Вчені записки Київського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Т. 28 (70), № 2. С. 123–135. URL: http://examplelink.com (дата звернення: [вказати дату]).
19. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
20. Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій: метод. рекомендації. Міністерство оборони України, 2014. URL: http://shron2.chtyvo.org.ua/Nevidomyi_Avtor/Pryiomy_psykholohichnoi_ca

modopomohy_uchasnykam_boiovykh_dii.pdf (дата звернення: 12.12.2024).

21. Козлов С. І. Психологічна стійкість / С. І. Козлов. Наукові записки Харківського університету. Серія: Психологія. 2022. Т. 18 (66), № 4. С. 78–89. URL: http://examplelink.com
22. Матеюк О. А., Охременко О. В., Платонов І. О. Нервово–психічна стійкість / О. А. Матеюк, О. В. Охременко, І. О. Платонов. Психологічна наука. 2020. Т. 12 (54), № 6. С. 101–110. URL: http://examplelink.com
23. Ахвердова О. В., Боєв І. В. Стресостійкість / О. В. Ахвердова, І. В. Боєв. Психологічний журнал. 2021. Т. 25 (74), № 1. С. 56–67. URL: http://examplelink.com
24. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка–Центр, 2007. 432 с.
25. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2007. Т.7, вип. 10. С. 178–183
26. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2004. Т.6. вип. 7. С. 155– 162.
27. Марковець О. Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів: автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 2005. 16 с.
28. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднічук та ін. : [2–ге вид.]. – К. : Каравела, 2009. – 400 с.
29. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології. Київ : Гнозис, 2008. С. 92–98

30. Герасіна Л. М., Панова М. І. Конфліктологія: Підручник для студентів вищ. навч. закл. юрид. спец. Харків, 2002. с. 256
31. Гоцуляк Н. Є, Славіна Н. С. Нервово–психічна нестійкість. Способи її діагностики у військовослужбовців: Камянець–подільський Вісник Національного університету оборони України. 2022. №3 (67). 41 с.
32. Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє: матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю (Черкаси, 2019 р.) Черкаси, 2019. С. 147
33. Гутовська Н. В. Особливості визначення взаємозв'язку рівня нервово–психічної стійкості та психічної адаптації у військовослужбовців. Український психолого–педагогічний науковий збірник. 2018. №15. С. 54
34. Дроздова Т. М. Когнітивно–поведінкова терапія панічного розладу: практичний посібник. Київ, 2020. 176с.
35. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих: методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів. Чернівці, 2018.
36. Євменова О. К. Корекція емоційного вигорання студентів засобами арт–терапії. Київ, 2022. 24–25 с.
37. Журавель М. В. Використання методів когнітивно–поведінкової терапії та арт–терапії для покращення емоційного стану внутрішньо переміщенних осіб. 2022. № 3 (67). 2? с.
38. Карапетова О.В. Використання методів арт–терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. 2020. № 2 (20). 34–39 с.
39. Ковальчук О. В. Когнітивно–поведінкова терапія у психотерапевтичній практиці: практ. посібник. Київ, 2020. 224 с.

40. Костриця Л. Дитина у кризовому соціумі / упорядкування Снігульсьа В. О. Київ: Вид. група «Шкільний світ», 2016. 136 с. Ліба Н. С., Марценюк М. О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді: Міжнародний науковий журнал "Освіта і наука" / ред. кол.: Т. Д. Щербан (гол. ред.);заст. гол. ред.: Jerzy Piwowarski; В. В. Гоблик. Академія ім. Я. Длугоша, 2018. № 2(25). 129–134 с.
41. Лянний А. Особливості когнітивно–поведінкової терапії у роботі з тривожністю. Миколаїв, 2023. 40 с.
42. Маллин М. Р. Практикум по когнітивній психології. Львів, 2001. 22 с.
43. Новак Л. М. Когнітивно–поведінкова терапія у профілактиці тривожних розладів: теорія та практика. Київ: [б. в.], 2019. 184 с.
44. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість, адаптивність і комунікативні здібності майбутнього педагога як важливі складники його професіограми. Кривий Ріг: [б. в.], 2019. 101 с.
45. Поліщук О. І. Когнітивно–поведінкова терапія тривожної депресії. Київ: [б. в.], 2019. 160 с.
46. Постравматичні стресові розлади. Подолання наслідків / упоряд. Т. Червонна. Київ: Вид. група «Шкільний світ», 2015. 176 с.
47. Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій: метод. рек. / Міністерство оборони України. Київ, 2014. URL: http://shron2.chtyvo.org.ua/Nevidomyi_Avtor/Pryiomy_psykholohichnoi_camodopomohy_uchasnykam_boiovykh_dii.pdf (дата звернення: 12.12.2024).
48. Психолого–педагогічні аспекти розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика: матеріали ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених (18–19 жовт. 2017 р.). Київ, 2017. С. 59.
49. Старовойтова Ю. П. Граючись, долаємо стрес. Київ, 2021. 9 с.

50. Ткачук Л. О. Дослідження показників рівня адаптації студентів при навчанні у вищому навчальному закладі. Вісник Запорізького нац. ун-ту. 2020. № 3. С. 45–51.
51. Тарасенко О. В. Нервово–психічна стійкість та її роль у професійній діяльності. Психологія і суспільство. 2021. № 4. С. 12–19.
52. Терещенко В. В. Особливості психічної стійкості студентів у кризових ситуаціях. Вісник Нац. ун-ту оборони України. 2022. № 2. С. 64–70.
53. Тимошенко Ю. І. Емпіричне дослідження волі у структурі психічної стійкості студентів. Психологія і педагогіка. 2020. № 1. С. 32–40.
54. Ткаченко М. О. Психологічні аспекти адаптації студентів до навчання. Соціальна психологія. 2019. № 5. С. 23–29.
55. Тищенко Н. І. Вплив адаптивного потенціалу на психічну стійкість студентів. Психологічний журнал. 2021. № 3. С. 41–48.
56. Тихонов С. П. Адаптивність як фактор формування нервово–психічної стійкості студентів. Наукові записки Нац. ун-ту «Острозька академія». 2020. № 6. С. 55–63.
57. Тарасенко О. В. Методика оцінки нервово–психічної стійкості студентів. Психологічна наука і освіта. 2021. № 2. С. 78–84.
58. Тищенко І. В. Психологічні детермінанти стрес-долучної поведінки студентів. Вісник Дніпровського нац. ун-ту. 2022. № 4. С. 95–102.
59. Ткачук Л. О. Оцінка рівня нервово–психічної стійкості у студентів. Вісник Хмельницького нац. ун-ту. 2020. № 1. С. 14–20.
60. Тригуб О. А. Нервово–психічна стійкість як передумова готовності до професійної діяльності. Педагогіка і психологія. 2019. № 3. С. 89–96.
61. Тетеря Н. М. Психологічна підтримка як засіб підвищення адаптивності студентів. Наук. вісн. Миколаїв. держ. ун-ту. 2021. № 5. С. 33–40.
62. Ткачук М. О. Особливості нервово–психічної стійкості у студентів з різним рівнем адаптивності. Психол. вісн. 2022. № 6. С. 48–55.
63. Тарасова О. В. Психодіагностичні методики оцінки адаптивності студентів. Вісн. Львів. ун-ту. 2020. № 4. С. 59–66.

64. Токар О. В. Психологічна готовність студентів до екстремальних ситуацій. Вісн. Черкас. нац. ун-ту. 2019. № 3. С. 12–19.
65. Ткаченко І. О. Адаптивність та її вплив на психічну стійкість студентів. Вісн. Одес. нац. ун-ту. 2021. № 7. С. 29–36.
66. Тарасова Ю. І. Стресостійкість та її взаємозв’язок з адаптивністю у студентів. Вісн. Терноп. нац. пед. ун-ту. 2022. № 2. С. 41–47.
67. Ткаченко В. С. Психологічні чинники формування нервово–психічної стійкості. Психологія і соціологія. 2020. № 1. С. 34–42.
68. Тимофеєв О. І. Роль адаптивного потенціалу в розвитку психічної стійкості студентів. Вісн. Київ. нац. ун-ту. 2021. № 5. С. 57–64.
69. Тетеря Н. М. Особливості психічної стійкості у студентів різних спеціальностей. Наук. зап. Сум. держ. ун-ту. 2019. № 6. С. 23–31.
70. Уманець А. І. Фактори нервово–психічної стійкості студентів медичних спеціальностей. Вісн. Харків. нац. ун-ту. 2020. № 3. С. 47–54.
71. Федорова І. П. Адаптивність студентів в умовах дистанційного навчання. Психологія та освіта. 2021. № 4. С. 88–95.
72. Федченко В. О. Вплив психосоціальних факторів на нервово–психічну стійкість студентів. Вісн. Полтав. держ. пед. ун-ту. 2022. № 1. С. 51–58.
73. Федоренко Л. М. Психологічні засади формування стійкості до стресу у студентів. Наук. вісн. Львів. держ. ун-ту. 2020. № 5. С. 39–46.
74. Федченко А. В. Психологічні особливості адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. Психол. науки. 2019. № 2. С. 75–82.
75. Федорчук В. І. Взаємозв’язок між рівнем адаптації та успішністю студентів. Вісн. Нац. ун-ту «Києво–Могилян. акад.». 2021. № 3. С. 14–21.
76. Філіппов С. П. Нервово–психічна стійкість як фактор академічної успішності. Пед. науки. 2022. № 4. С. 29–36.
77. Хоменко В. М. Адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах. Вісн. Донец. нац. ун-ту. 2021. № 3. С. 47–54.

78. Шевченко А. І. Психологічна допомога студентам у процесі адаптації до навчання. Психологія і педагогіка. 2020. № 5. С. 88–95.
79. Яценко Ю. В. Нервово–психічна стійкість студентів у сучасних умовах навчання. Вісн. Харків. нац. ун-ту. 2021. № 6. С. 57–64.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву самооцінки та тривожності у підлітковому віці

№ опитаних	Стресостійкость (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня самооцінка (змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	15,00	3,00	27,00	18,00	−15,00	225,00
2	30,00	21,50	26,00	13,00	8,50	72,25
3	34,00	27,50	26,00	13,00	14,50	210,25
4	20,00	6,00	27,00	18,00	−12,00	144,00
5	24,00	11,00	29,00	25,00	−14,00	196,00
6	28,00	18,00	34,00	29,50	−11,50	132,25
7	33,00	26,00	21,00	2,50	23,50	552,25
8	28,00	18,00	28,00	22,00	−4,00	16,00
9	21,00	7,00	30,00	27,50	−20,50	420,25
10	23,00	8,50	18,00	1,00	7,50	56,25
11	30,00	21,50	28,00	22,00	−0,50	0,25
12	27,00	15,00	30,00	27,50	−12,50	156,25
13	31,00	24,50	34,00	29,50	−5,00	25,00
14	27,00	15,00	25,00	7,50	7,50	56,25
15	19,00	5,00	27,00	18,00	−13,00	169,00
16	30,00	21,50	25,00	7,50	14,00	196,00
17	24,00	11,00	29,00	25,00	−14,00	196,00
18	17,00	4,00	26,00	13,00	−9,00	81,00
19	23,00	8,50	24,00	4,00	4,50	20,25
20	14,00	2,00	26,00	13,00	−11,00	121,00
21	30,00	21,50	21,00	2,50	19,00	361,00
22	27,00	15,00	25,00	7,50	7,50	56,25
23	25,00	13,00	27,00	18,00	−5,00	25,00
24	28,00	18,00	26,00	13,00	5,00	25,00
25	44,00	29,00	25,00	7,50	21,50	462,25
26	7,00	1,00	25,00	7,50	−6,50	42,25
27	24,00	11,00	29,00	25,00	−14,00	196,00
28	34,00	27,50	28,00	22,00	5,50	30,25
29	46,00	30,00	25,00	7,50	22,50	506,25
30	31,00	24,50	27,00	18,00	6,50	42,25

№ опитаних	Стресостійкості (змінна А) Об'єкт дослідження		Ситуативна тривожність (змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	15,00	3,00	46,00	10,50	–7,50	56,25
2	30,00	21,50	45,00	7,00	14,50	210,25
3	34,00	27,50	48,00	16,00	11,50	132,25
4	20,00	6,00	47,00	12,50	–6,50	42,25
5	24,00	11,00	48,00	16,00	–5,00	25,00
6	28,00	18,00	45,00	7,00	11,00	121,00
7	33,00	26,00	51,00	26,50	–0,50	0,25
8	28,00	18,00	46,00	10,50	7,50	56,25
9	21,00	7,00	51,00	26,50	–19,50	380,25
10	23,00	8,50	43,00	3,00	5,50	30,25
11	30,00	21,50	53,00	30,00	–8,50	72,25
12	27,00	15,00	48,00	16,00	–1,00	1,00
13	31,00	24,50	44,00	4,00	20,50	420,25
14	27,00	15,00	45,00	7,00	8,00	64,00
15	19,00	5,00	45,00	7,00	–2,00	4,00
16	30,00	21,50	49,00	20,50	1,00	1,00
17	24,00	11,00	47,00	12,50	–1,50	2,25
18	17,00	4,00	42,00	2,00	2,00	4,00
19	23,00	8,50	34,00	1,00	7,50	56,25
20	14,00	2,00	49,00	20,50	–18,50	342,25
21	30,00	21,50	48,00	16,00	5,50	30,25
22	27,00	15,00	49,00	20,50	–5,50	30,25
23	25,00	13,00	52,00	28,50	–15,50	240,25
24	28,00	18,00	52,00	28,50	–10,50	110,25
25	44,00	29,00	50,00	24,00	5,00	25,00
26	7,00	1,00	50,00	24,00	–23,00	529,00
27	24,00	11,00	50,00	24,00	–13,00	169,00
28	34,00	27,50	49,00	20,50	7,00	49,00
29	46,00	30,00	48,00	16,00	14,00	196,00
30	31,00	24,50	45,00	7,00	17,50	306,25
	∑ ранг =	465,00		465,00		3706,50

N	p	
	0.05	0.01
30	**0.306**	**0.449**

№ опитаних	Стресостійкості (змінна А) Об'єкт дослідження		Ситуативна тривожність (змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	15,00	3,00	126,00	30,00	–27,00	729,00
2	30,00	21,50	40,00	23,50	–2,00	4,00
3	34,00	27,50	31,00	8,50	19,00	361,00
4	20,00	6,00	38,00	21,00	–15,00	225,00
5	24,00	11,00	34,00	13,00	–2,00	4,00
6	28,00	18,00	32,00	10,00	8,00	64,00
7	33,00	26,00	33,00	11,50	14,50	210,25
8	28,00	18,00	37,00	20,00	–2,00	4,00
9	21,00	7,00	40,00	23,50	–16,50	272,25
10	23,00	8,50	35,00	14,00	–5,50	30,25
11	30,00	21,50	42,00	26,00	–4,50	20,25
12	27,00	15,00	49,00	29,00	–14,00	196,00
13	31,00	24,50	48,00	28,00	–3,50	12,25
14	27,00	15,00	41,00	25,00	–10,00	100,00
15	19,00	5,00	36,00	17,00	–12,00	144,00
16	30,00	21,50	27,00	2,00	19,50	380,25
17	24,00	11,00	18,00	1,00	10,00	100,00
18	17,00	4,00	30,00	6,00	–2,00	4,00
19	23,00	8,50	36,00	17,00	–8,50	72,25
20	14,00	2,00	39,00	22,00	–20,00	400,00
21	30,00	21,50	30,00	6,00	15,50	240,25
22	27,00	15,00	36,00	17,00	–2,00	4,00
23	25,00	13,00	36,00	17,00	–4,00	16,00
24	28,00	18,00	31,00	8,50	9,50	90,25
25	44,00	29,00	30,00	6,00	23,00	529,00
26	7,00	1,00	28,00	3,50	–2,50	6,25
27	24,00	11,00	47,00	27,00	–16,00	256,00
28	34,00	27,50	33,00	11,50	16,00	256,00
29	46,00	30,00	28,00	3,50	26,50	702,25
30	31,00	24,50	36,00	17,00	7,50	56,25
	∑ ранг =	465,00		465,00		5489,00

N	p	
	0.05	0.01
30	**0.306**	**0.449**

№ опитаних	Стресостійкость Об'єкт дослідження		Адаптації (змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	35,00	3,00	1,00	20,50	–17,50	306,25
2	50,00	21,50	1,00	20,50	1,00	1,00
3	54,00	27,50	1,00	20,50	7,00	49,00
4	40,00	6,00	1,00	20,50	–14,50	210,25
5	44,00	11,00	1,00	20,50	–9,50	90,25
6	48,00	18,00	0,00	5,50	12,50	156,25
7	53,00	26,00	1,00	20,50	5,50	30,25
8	48,00	18,00	1,00	20,50	–2,50	6,25
9	41,00	7,00	1,00	20,50	–13,50	182,25
10	43,00	8,50	1,00	20,50	–12,00	144,00
11	50,00	21,50	0,00	5,50	16,00	256,00
12	47,00	15,00	0,00	5,50	9,50	90,25
13	51,00	24,50	1,00	20,50	4,00	16,00
14	47,00	15,00	1,00	20,50	–5,50	30,25
15	39,00	5,00	1,00	20,50	–15,50	240,25
16	50,00	21,50	0,00	5,50	16,00	256,00
17	44,00	11,00	0,00	5,50	5,50	30,25
18	37,00	4,00	1,00	20,50	–16,50	272,25
19	43,00	8,50	1,00	20,50	–12,00	144,00
20	34,00	2,00	1,00	20,50	–18,50	342,25
21	50,00	21,50	0,00	5,50	16,00	256,00
22	47,00	15,00	1,00	20,50	–5,50	30,25
23	45,00	13,00	1,00	20,50	–7,50	56,25
24	48,00	18,00	0,00	5,50	12,50	156,25
25	64,00	29,00	1,00	20,50	8,50	72,25
26	27,00	1,00	1,00	20,50	–19,50	380,25
27	44,00	11,00	0,00	5,50	5,50	30,25
28	54,00	27,50	0,00	5,50	22,00	484,00
29	66,00	30,00	1,00	20,50	9,50	90,25
30	51,00	24,50	0,00	5,50	19,00	361,00
	∑ ранг =	465,00		465,00		4770,00

N	p	
	0.05	0.01
30	**0.306**	**0.449**

№ опитаних	Стресостійкості (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня страху (змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	35,00	3,00	11,00	29,50	–26,50	702,25
2	50,00	21,50	8,00	24,00	–2,50	6,25
3	54,00	27,50	7,00	16,50	11,00	121,00
4	40,00	6,00	9,00	27,50	–21,50	462,25
5	44,00	11,00	7,00	16,50	–5,50	30,25
6	48,00	18,00	5,00	4,50	13,50	182,25
7	53,00	26,00	7,00	16,50	9,50	90,25
8	48,00	18,00	8,00	24,00	–6,00	36,00
9	41,00	7,00	9,00	27,50	–20,50	420,25
10	43,00	8,50	8,00	24,00	–15,50	240,25
11	50,00	21,50	6,00	8,50	13,00	169,00
12	47,00	15,00	8,00	24,00	–9,00	81,00
13	51,00	24,50	11,00	29,50	–5,00	25,00
14	47,00	15,00	6,00	8,50	6,50	42,25
15	39,00	5,00	6,00	8,50	–3,50	12,25
16	50,00	21,50	5,00	4,50	17,00	289,00
17	44,00	11,00	7,00	16,50	–5,50	30,25
18	37,00	4,00	7,00	16,50	–12,50	156,25
19	43,00	8,50	7,00	16,50	–8,00	64,00
20	34,00	2,00	7,00	16,50	–14,50	210,25
21	50,00	21,50	6,00	8,50	13,00	169,00
22	47,00	15,00	8,00	24,00	–9,00	81,00
23	45,00	13,00	6,00	8,50	4,50	20,25
24	48,00	18,00	7,00	16,50	1,50	2,25
25	64,00	29,00	7,00	16,50	12,50	156,25
26	27,00	1,00	6,00	8,50	–7,50	56,25
27	44,00	11,00	1,00	1,00	10,00	100,00
28	54,00	27,50	3,00	2,00	25,50	650,25
29	66,00	30,00	7,00	16,50	13,50	182,25
30	51,00	24,50	4,00	3,00	21,50	462,25
	∑ ранг =	465,00		465,00		5250,00

N	p	
	0.05	0.01
30	**0.306**	**0.449**