

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ТЕХНІКИ
САМОДОПОМОГИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ
Кваліфікаційна робота (проєкт)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231М групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Марія СПОСОБ
Керівник: д. психол. н., професорка
Анжеліка КОЛЛІ-ШАМНЕ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОДОПОМОГИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	7
1.1.Поняття та суть стресу, його вплив на психіку підлітка	7
1.2. Психологічні складові стресостійкості.....	14
1.3. Види технік самодопомоги у подоланні стресу в підлітковому віці	18
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЧЕРЕЗ ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	28
2.1 Організаційні та змістові аспекти дослідження стресостійкості підлітків.	28
2.2 Аналіз та інтерпретація результату емпіричного дослідження стресостійкості в підлітковому віці.....	31
2.3 Корекційна програма на розвиток стресостійкості та техніки самодопомоги у підлітковому віці.....	39
Висновки до другого розділу	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ	49
ДОДАТОК А	49
ДОДАТОК Б.....	50
ДОДАТОК В.....	53
ДОДАТОК Г.....	55
ДОДАТОК Ґ	56

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження. У нашому сьогоденні значна кількість підлітків стикаються з терміном «стрес», тому вміння запобігти та навчитися технік самодопомоги при стресових ситуаціях є зараз дуже актуальною темою. Підлітковий вік є періодом дуже інтенсивних емоційних, соціальних та фізичних змін, які роблять підлітків особливо вразливими до стресу. Майже щодня підлітки стикаються в своєму житті з безліччю стресових факторів, як академічні вимоги в школі, соціальний тиск з боку суспільства та невизначеність щодо свого власного майбутнього в подальшому житті.

Сучасний світ зараз дуже швидко змінюється, відбуваються інформаційні перевантаження, які також дуже сильно впливають на психіку людини, а особливо на психіку підлітків, що створює додатковий стрес для них. Поряд із цим, соціальні мережі та цифрове середовище формує нові виклики: порівняння себе з іншими людьми, постійна доступність до різних новин і комунікацій, що також може підсилювати у підлітків тривожність, яка в подальшому перебування в постійному стресі може призвести до емоційного вигорання. Складнощі у подоланні стресу можуть спричинити серйозні проблеми, а саме таких, як тривожність, апатія, пригніченість, до зниження самооцінки, депресія, та до змін відносин між батьками та однолітками. Тому виробіток стресостійкості є важливою навичкою, яка буде допомагати підлітками справлятися з певними труднощами в їхньому житті. Особливе значення має навчання підлітків навичкам саморегуляції та використанню легко доступних технік самодопомоги, які вони зможуть застосовувати у будь-який момент, без якогось спеціального обладнання чи тривалої підготовки.

І одним з тих навичок може бути ефективні техніки самодопомоги, коли при будь-яких стресових ситуаціях вміння керувати стресом, тривожністю та вмінням запобігати їх негативним наслідкам.

Проблематика стресу була предметом вивчення сучасних українських науковців, зокрема В.П. Булаха, Я.М. Омеляченка, С.С. Міщук, Р.В. Слухенської. У зарубіжній психології поняттям та самою суттю «стресостійкості» займалися такі дослідники, як С. Вольф, Дж. Грінберг, В. Кеннон, Р. Лазарус, Г. Сельє та Дж.Шульц. Українські вчені досліджували психологічні аспекти стресу, його вплив на особистість, психічне здоров'я, а також розробляли методи психологічної допомоги та формування стресостійкості. А зарубіжні науковці вивчали психологічні реакції особистості на стрес, розробляли методи управління зі стресом та саморегуляції, зокрема реакціями «бий або біжи». Тому разом із тим, у сучасних дослідженнях дедалі частіше акцентується увага на інтеграції психологічних, фізіологічних та поведінкових підходів до подолання стресу, що робить тему роботи не лише актуальною, а й практично значущою. Тому таким чином, дослідження є актуальним та важливим для покращення свого психічного здоров'я та стресостійкості підлітків в умовах стресових ситуаціях.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

Мета кваліфікаційної роботи: здійснити теоретико-емпіричне дослідження психологічних складових стресостійкості та технік самодопомоги у підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття та сутність стресу, а також його специфічний вплив на психіку підлітків. Розкрити психологічні складові стресостійкості в підлітковому віці; класифікувати та описати види технік самодопомоги.
2. Емпірично дослідити формування стресостійкості підлітків.
3. Розробити корекційну програму на розвиток стресостійкості та техніки самодопомоги у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: психологічні складові стресостійкості.

Предмет дослідження: техніки самодопомоги для формування стресостійкості у підлітковому віці.

Методи і методики дослідження:

- **теоретичні методи:** теоретичне аналізування досліджуваної проблеми на базі вивчення психологічної літератури, синтезування інформації;

- **емпіричні методи:**

1. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коєном,
2. Опитувальник психологічної ресурсності О.С. Штепа,
3. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ) оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності.
4. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10.

Наукова новизна роботи полягає у розкритті психологічних складових стресостійкості у підлітковому віці та виявленні особливостей впливу на психоемоційний стан особистості. У дослідженні було доведено, що стрес негативно впливає на саму якість життя підлітка, а регулярне застосування технік самодопомоги сприяє підвищенню рівня стресостійкості, зниженню психоемоційної напруги та формує механізми для подолання стресових ситуацій.

Практичне значення дослідження: на основі аналізу наукових джерел та результатів емпіричних досліджень було створено комплексну психокорекційну програму для ефективної корекції стресових станів у підлітків. Ця програма враховує у себе унікальні психологічні та соціальні особливості підліткового віку, пропонуючи індивідуалізований підхід до подолання стресу та вироблення стресостійкості підлітка.

Апробація та публікація результатів дослідження. Матеріали дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології (протокол від 05.12.2025 р. № 8), а також опубліковані у вигляді статті: Психологічні складові стресостійкості та техніки самодопомоги у підлітковому віці. *Магістерські студії: електронний альманах*. 2025. Вип. XXV. С.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 джерела та додатків.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОДОПОМОГИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття та суть стресу, його вплив на психіку підлітка

Сьогоднішня наша реальність зумовлює постійну присутність певних стресових чинників у нашому повсякденному житті. Дуже вразливою категорією поняття є підлітковий вік, який зазнає, як внутрішніх, так і зовнішніх стресових факторів. Підлітковий вік охоплює з 11 до 15 років, який збігається із середніми класами школи. Уже в цей вік в особистості відбуваються перетворення, якими можна назвати кризовим або перехідним віком. Але саме 12-13 років – називають максимально вразливим підлітковим віком. У цей час загострюються емоційні реакції, що відображає особливості психологічного розвитку підлітка. Для підлітка характерне емоційне реагування на життєві труднощі. У цьому віці вони частіше звертаються до емоційних способів подолання стресу, оскільки саме загострення емоційних рис особистості є типовою ознакою підліткового періоду. Водночас формуються психологічні новоутворення, які притаманні саме цьому віку: починається розвиватися рефлексія, а через неї самосвідомість [36].

У наших сучасних умовах життя, а особливо в умовах війни, нестабільності та високого впливу з інформаційних медіа ці фактори набувають колосальної актуальності. Адже вони оточують підлітка в різних місцях у навчальних закладах, вдома та в соціумі. І тому зазнавати стрес у підлітковому віці – дуже поширена проблема, яка може в подальшому призвести до серйозних наслідків з психічним та фізичним здоров'ям. Стрес у підлітків є природним явищем, подібно до стресу у дорослих. Він може минути без будь-яких наслідків, а може спричинити тривожність, нервовий зрив, депресію, або навіть виникнення суїцидальних думок [30].

Важливо розуміти, що стрес - це не просто про «поганий настрій», а про серйозні проблеми, які потребують пильної уваги та підтримки тут і

зараз. Термін « стрес» вперше використав Волтер Кеннон. Він пояснив його, як стан, коли організм збирає всі сили, щоб захиститися від небезпеки [27]. Отже, психологічний стрес можна визначити, як специфічну неадаптивну реакцію організму, що виникає у відповідь на вплив певних стресорів, які мають соціальне походження. Цей стан може бути більш пов'язаний із самим сприйняттям складних, загрозливих або небезпечних ситуацій, які порушують внутрішній баланс та вимагають мобілізацію психічних і фізіологічних ресурсів. По суті, можна сказати, що це дезадаптивний стан, який виникає в умовах соціальної взаємодії та комунікацією. Також можна дати визначення поняттю «стрес» - це насамперед є корисною реакцією організму, яка сформувалася в процесі еволюції, і допомагає ефективно адаптуватися до змінних умов життя. Водночас сильні або часто повторювані впливи стресорів можуть викликати різноманітні негативні наслідки, на яких зосереджують увагу численні дослідники [7].

У різних енциклопедіях та словниках часто зазначають визначення, які були сформульовані Ганс Сельє у книжці «Стрес життя»: « Стрес – своєрідна відповідь певного організму на незалежно від того, що і які вимоги йому висуваються». Тобто, Ганс Сельє вважав під терміном « стрес» певну реакцію організму на будь-який виклик, який вимагав подальшої адаптації. Таким чином, стрес (англ.stress – навантаження, напруга) – це коли організм перебуває в напрузі через вплив різних чинників [19, с.7-8]. Ганс Сельє виділив три фази прояву стресу:

Перша фаза – стадія тривоги. Це перший етап реакції у вигляді тривоги, який запускає в організмі стрес. Він характеризується такими симптомами, як:

- підвищення тиску;
- частий пульс серцебиття;
- важке дихання;
- зростання рівня збудження;
- увага тільки на подразник виникнення реакції.

Друга фаза – стадія опору. Під час цієї стадії організм людини намагається опиратися або справлятися з загрозою, втрачаючи всі свої власні сили на цей опір або прийняття. Якщо людський організм все ж таки зміг через певний час адаптуватися до стресу, то людина повертається до свого нормального стану, але якщо все ж таки людина продовжує опиратися витрачаючи «резерв» своїх власних сил, то це призводить до виснаження.

Третя фаза – стадія виснаження. Під час цієї стадії дія стресу продовжується, людина не спроможна адаптуватися, і тим самим відбувається виснаження певного «резерву» тіла. При стадії виснаження довга боротьба може призвести до фізичних проблем, які призводять до певних хвороб.

Науковці виділяють три ступеня стресу:

1) Слабкий ступінь стресу майже не проявляється. Психічний стан людини залишається стабільним, фізіологічних змін не спостерігається.

2) Середній ступінь стресу викликає лише помітні, але здебільшого позитивні зміни у психічному та фізичному стані. Організм мобілізується, тим самим підвищується увага, збільшується розумова активність, зростає впевненість у собі, швидкість реакцій та здатність долати труднощі. Людина стає більш організованою, кмітливою та активною, а загальна оцінка цього стану є позитивною.

3) Сильний (надмірний) ступінь стресу характеризується значними порушеннями фізичних, психічних та фізіологічних функцій. Людина відчуває дискомфорт, зростає кількість скарг на неприємні відчуття, також спостерігається погіршення контролю над діяльністю, виникають труднощі із концентрацією, запам'ятовуванням та мисленням, збільшується кількість помилок, і нестандартних реакцій. Цей стан є шкідливим, і вимагає негайного усунення[18].

Існує три швидкі реакції організму на загрозу, як «бий, біжи, замри». Ці реакції є первинними, та виникають миттєво при сприйняття небезпеки,

активуючи фізіологічні та психоемоційні процеси, що допомагають вижити. Ось наприклад:

- «Бий». У цій реакції м'язи напружуються, виникає сильне бажання почати діяти активно, та протидіяти загрозі. Відчуття, які можемо відчувати під час цієї реакції: агресію, опір, емоційність, імпульсивність, та захист/самозахист. Для зняття цієї напруги в момент стресу корисно забезпечити фізичну розрядку організму, та важливо дозволити собі прояв емоцій, не стримуючи їх.

- «Біжи». Ця реакція проявляється відчуттям тривоги, та прагненням уникнути небезпечну ситуацію. Можна відчувати на організм таку реакцію на стрес, як: уникання, тривогу, паніку, спасіння за допомогою втечі та певну хаотичність своїх дій. Ефективними методами зниження стресу є дихальні вправи, прогулянки та ін.

- «Замри». Ця реакція проявляється у вигляді уповільнення або зупинкою фізіологічних, і поведінкових реакцій. Можна спостерігати зниження артеріального тиску, відчуттям ступору, закритість, оніміння почуттів, важке ухвалення рішень, апатія, мовчання, та бажання злитися з оточенням[3].

Багато різних впливів, які викликають стрес, їх ще називають стресовими факторами, які поділяються:

- Психологічні – це те, що кожен день може впливати на нас в інформаційно та емоційному вигляді.
- Фізіологічні – це те, що ми можемо відчувати: біль, спрагу, різні коливання температури та тиску і ін.

Ганс Сельє розрізняв два типи стресу: дистрес – це поганий, негативний стрес, а еустрес – це хороший, позитивний стрес[6]. Він вважав, що негативний стрес, або дистрес, призводить до переживання неприємних емоцій, і фізіологічно шкідливих наслідків, переважно психосоматичного характеру, тоді як позитивний стрес, або еустрес, він стимулює відчуття задоволення та мотивації[2]. Також можна сказати, що незалежно від подразника, який впливає на людину, є два види стресу:

- еустрес – так званий «позитивний стрес». Він виникає в ситуаціях, які є корисними та стимулюючими для організму. Це можуть бути виклики, які змушують людину розвиватися та досягати певного успіху[35].
- дистрес – це негативний стрес, який виникає внаслідок тривалої неможливості задовольнити свої базові потреби (відсутність їжі, води, повітря), як реакція на травматичні події) насильство, війни, втрата близьких), через незвичні умови життя, хвороби чи тривалі негативні емоції[21].

У підлітковому віці стрес часто супроводжується тривожністю, емоційною напругою в організмі, та навіть іноді депресивними станами, емоційним вигоранням, які виникають в підлітковому віці. Але, відсутність належної підтримки у ситуаціях хронічного стресу може призвести до певних деструктивних змін у психоемоційному стані підлітка та негативно вплинути на його самопочуття. Підлітки, які переживають психологічний стрес, можуть відчувати такі симптоми: запаморочення, нудоту, болі в спині, животі, та головні болі. Також можливі порушення харчової поведінки, зміни в режимі сну. Така реакція на стрес значною мірою може залежати від індивідуальних особливостей організму, адже кожен підліток переживає по-своєму[24].

Умовно стрес можна поділити на два види: хронічний та гострий стрес. Один з перших, який зустрічається – хронічний стрес. Хронічний стрес – це стан, коли організм тривалий час реагує на постійний тиск і перевантаження. Це може бути викликано, як зовнішніми так і внутрішніми чинниками, що може призвести до тривалого відчуття напруги[39]. Хронічний стрес у підлітків часто призводить до надмірної ваги, іноді збільшення ваги відбувається дуже стрімко. В умовах підвищеного рівня кортизолу, який виникає внаслідок стресових ситуацій у підлітка, може відбуватися розщеплення жирів у м'язовій тканині з одночасним накопиченням жиру в ділянках внутрішніх органах. І основними витоками проблем є розлад харчової поведінки, коли діти дуже багато вживають вуглеводів у вигляді

солодощів, в результаті якого в організмі зростає серотонін – хімічна речовина, яка може викликати відчуття радості. А також хронічний стрес може проявлятися такими симптомами, як:

- дратівливість;
- тривожність;
- депресія;
- часті головні болі;
- безсоння[22].

Отже, якщо говорити за довготривалий стрес, який змінює адаптаційні можливості організму підлітка, то з одного боку, це може сприяти тимчасовій компенсації порушених життєвих процесів, а якщо дивитися з іншого боку, то це може призвести до зриву адаптації, та формування хворобливого стану[28].

Якщо говорити за другий вид – гострий стрес. Гострий стрес – це короткочасна реакція організму на раптову небезпеку або виклик, наприклад, іспит чи нещасний випадок. Він допомагає організму мобілізувати всі ресурси для вирішення кризової ситуації[5]. Зазвичай, що є присутнім у підлітків, як гостра реакція на відповідь загрози чи виклику до певних ситуацій. Також можна сказати за гострий стрес, що він супроводжується:

- З боку серцево – судинної системи: підвищення артеріального тиску, прискорене серцебиття, аритмія, зміна кольору шкіри (блідість, почервоніння).
- З боку вегетативної нервової системи: посилене потовиділення, сухість у роті, розширені зіниці.
- З боку дихальної системи: прискорене дихання, відчуття нестачі повітря.
- З боку м'язової системи: м'язові спазми, тремтіння, напруження м'язів шиї та плечей.
- З боку шлунково – кишкового тракту: біль у животі, нудота.

- Психоемоційні прояви: емоційна збудливість, посилення розумової діяльності, зниження чутливості до болю.
- Загальні прояви: підвищення температури тілі, порушення сну (безсоння або надмірна сонливість)[40].

Існує за об'єктом впливу багато видів стресу фізіологічний, психологічний, та інші. Один з перших видів – фізіологічний стрес, який з'являється в людині від фізичного перевантаження та навколишнього середовища, а саме: високий рівень шуму в приміщенні; різна температура на робочому місці; погане освітлення. Часто фізіологічний стрес супроводжується такою симптоматикою для організму:

- висока частота пульсу;
- почервоніння покрів шкіри;
- утруднене дихання.

Наступним видом за об'єктом впливу психологічний стрес за думкою Р.Лазаруса і Р.Лейтер визначили психологічний стрес як «реакцію на особливості взаємодії між особистістю й навколишнім світом»[13]. Також, якщо говорити за соціальний стрес – це такий вид стресу, який виникає при взаємодії з людьми або через певну ситуацію в суспільстві. Отже, кожен вид стресу має свою певну симптоматику, яка несе для нашого організму загрозу.

Надзвичайно актуальним в сьогоденні реаліях є вплив стресу на психіку підлітка. Стрес дуже потужна впливає на саму психіку, оскільки саме в цьому підлітковому віці психоемоційна сфера є дуже вразливою. Підлітковий вік – це складний, але дуже важливий період у житті людини. У цей час активно формуються особистісні якості[34].

Під впливами стресових факторів часто спостерігається зміна настрою, агресивність, замкненість, апатія та сильно підвищена дратівливість на різні ситуації. Перебування в такому стані може призводити до різних психічних розладів, серед яких дуже поширеним – депресивні та тривожні стани, розлади харчової поведінки та навіть бувають випадки, що виникають суїцидальні думки. Стрес у підлітків - це складне явище, яке часто

відбувається на тлі гормональних змін. Будь-що може стати причиною стресу, але з ним можна і потрібно боротися[16]. У підлітковому віці емоційна сфера підлітка стає дуже вразливою, та можуть раптово спалахнути навіть від найменшої іскри. Тому, враховуючи також індивідуальну гіперчутливість підліткової психіки, дуже важливо своєчасно розпізнати ознаки стресу та вміти вірно надати необхідну допомогу.

Зазвичай стрес у підлітків виникає через низку причин. Серед них:

1. Підліток може переживати психоемоційне переживання у процесі навчання, якщо йому важко пристосуватися до освітніх вимог. Це також може бути пов'язане з недостатнім рівнем розумового розвитку, а також нестачею зацікавленості з боку педагогів та батьків.
2. Труднощі з поведінкою – коли підліток не здатен контролювати власні дії та емоції, що в подальшому може прийти до того, що спричинене психоемоційне напруження.
3. Виникання стресу може бути несвідомим перенесенням батьками на дитину власних нездійснених очікувань і особистісних суперечностей.

Отже, стрес у підлітковому віці має багатовимірний характер, і відображається, як на емоційному стані, так і на поведінці дитини. Він може стати, як фактором розвитку та мобілізації ресурсів, так і причиною серйозних порушень у разі надмірного впливу.

1.2. Психологічні складові стресостійкості

На сьогодні є актуальною тема розгляду важливості питання стресостійкості, оскільки багато підлітків зіштовхуються з великим психологічним тиском з боку складнощів життя. Тому треба вміти правильно само допомагати собі. Ефективність формування стресостійкості підлітків залежить від ряду різних факторів психолого – педагогічної культури батьків, рівня їх зацікавленості, а також володіння підлітком певними знаннями і

вміннями, необхідними для успішного подолання стресових ситуаціях[9]. Стресостійкість можна розглядати, як комплекс особистісних характеристик, який має певну внутрішню структуру, та формується протягом життя людини. При різних патологічних станах вона може порушуватися. Ознаками недостатньої стійкості до стресу є: обмежена здатність до диференційованого реагування, зниження адаптаційних можливостей та спрощена, подвійна структура психологічних чинників[8].

Поняття «стресостійкість» уперше застосував у 1939 році Г. Гартман з метою описання конструктивних способів «подолання» стресу. Р.Лазарус назвав їх «копінг – стратегіями» оволодіння та врегулювання взаємовідносин з оточуючим середовищем[12]. На думку Г. М. Ришко трактує стресостійкість, як здатність особистості ефективно функціонувати та досягати поставлених цілей в умовах значного психоемоційного та фізичного навантаження, особливо коли йдеться мова про екстремальні ситуації. Також, можна сказати, що індивідуальна чутливість до стресу (стресостійкість) – це комплекс особистісних рис, які допомагають людині витримувати значні навантаження, пов'язані з особливостями навчальної діяльності, та зберігати працездатність у ситуаціях дії стресових факторів[23].

Хоча на сьогоднішній день існує багато досліджень, які розглядають феномен стресостійкості, питання того, як саме формується та розвивається особистість, але все ще залишається недостатньо вивченим і потребує глибшого наукового аналізу. Дуже багато різними вітчизняними вченими було досліджувано термін «стресостійкість», а саме: Т. Тихомирова, М. Шпак, О. Самойлов, Т. Кирпенко та ін., а також зарубіжними вченими: Г. Сельє, С. Холл, У. Кеннон. Саме поняття «стресостійкість» почали вживати пізніше, ніж термін «стрес», але сама феноменологія стресу почала своє існування ще задовго до його самого наукового визначення. Можна розкрити психологічний зміст поняття «стресостійкість». Отже, стресостійкість – це системна характеристика, що обумовлює здатність людини ефективно долати скрутні ситуації без негативних наслідків для фізичного та психічного

здоров'я[14]. Стресостійкість можна визначити, як комплексну характеристику особистості, що виявляється у здатності підтримувати емоційну рівновагу, приймати обдумані рішення, та успішно пристосовуватися до певних труднощів, і стресових умов[33].

У вітчизняній психологічній літературі термін «резилієнс» трактується через, таких як життестійкість, життєздатність, стресостійкість, та емоційна рівновага. Всі ці поняття об'єднує спільний зміст – здатність особистості адаптуватися до дії деструктивних факторів, зберігати внутрішню рівновагу та мобілізувати ресурси у відповідь на стресові чи травматичні події, кризи, чи інші форми життєвих випробувань. По суті, резильєнтність охоплює багато механізмів, які допомагають особі не лише витримати негативний вплив, а й розвиватися в умовах несприятливих обставин. Численні науковці наголошують, що резильєнтність варто розуміти не лише, як особистісну рису, а й передусім, як сам процес пристосування до стресових обставин[1]. Можна дати визначення поняттю «резильєнтність» - це вміння людини пристосовуватися до стресових, кризових, чи інших складних життєвих обставин[11].

Якщо розглядати сам термін «стресостійкості», як здатність особистості зберігати свою власну психологічну стабільність у стресових ситуаціях, то якщо брати в контексті саме психоаналітичного підходу, то це поняття можна буде пов'язати зі здатністю витримувати свої внутрішні конфлікти. І відповідно до цього, цим підходом, стресостійкість відображає рівень психічного благополуччя. При високих рівнях, людина в середині себе зберігає певне почуття гармонії та внутрішньої рівноваги, то як при низькому рівні (стресовразливості) зростає ймовірність розвитку психічних розладів, зокрема як невротичних або істеричних станів, що може згодом проявлятися через неадекватну та підвищену тривожність в особистості.

Стресостійкість, як і будь-яка психологічна якість, має свою внутрішню будову. Так, на думку, Ю. Шарана виділяється кілька ключових складових, які допомагають людині справлятися зі стресом:

1. Пізнавальний (когнітивний) компонент: включає здатність аналізувати проблему, виявляти її причини та шукати можливі шляхи вирішення цих проблем.

2. Комунікативний компонент: показує готовність особистості до взаємодії з іншими через шукання, приймання, надавання допомоги та підтримки.

3. Операційний компонент: включання практичних дій та стратегій, які людина може використовувати у відповідь.

4. Фізіологічний компонент: відображення власних фізичних ресурсів організму.

5. Мотиваційний компонент: спонукання до дії, тобто наше бажання і рішучість протистояти стресу. Отже, стресостійкість особистості – це багатогранне явище, яке об'єднує в собі поведінкові, пізнавальні (когнітивні), фізіологічні, комунікативні та мотиваційні можливості людини для подолання стресових ситуацій.

У дослідженнях стресостійкість розглядають, як якість особистості, що складається з таких компонентів:

1. психофізіологічна якість – тип, властивість нервової системи;
2. мотивація – сила мотивів, яка значною мірою визначає емоційну стійкість. Людина проявляє її різною мірою залежно від того, які мотиви спонукають до активізації. Змінюючи мотивацію, можна, відповідно, збільшити\зменшити стресостійкість;
3. емоційний – досвід особистості, накопичений під час подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;
4. вольовий – виражається у свідомій саморегуляції дій відповідно до ситуації;
5. інформованість- професійна підготовленість, і готовність особистості до виконання тих або інших завдань;
6. інтелектуальний – оцінювання і визначення умов ситуації, прогнозування її можливих змін, прийняття рішень про способи дій[29].

Отже, емоційна стійкість і стресостійкість є концепціями, які тісно переплітаються одна з одною. Ці явища, хоча й мають власні унікальні аспекти, демонструють значне зближення у своєму впливі на адаптивні можливості особистості в умовах психологічного навантаження. Емоційна стійкість може бути визначена, як інтегрована характеристика особистості, що відображає здатність ефективно регулювати емоційні стани, зберігати оптимальний рівень функціонування та конструктивно реагувати на фактори, що порушують рівновагу. Вона може включати в себе здатність розпізнавати, осмислювати та регулювати емоції, що є фундаментальним для збереження психічної рівноваги. Але, також у свою чергу, стресостійкість представляє собою комплексну властивість психіки, яка дозволяє індивіду протистояти впливу стресорів, мінімізувати їхні негативні наслідки та зберігати ефективність діяльності. Може включати у собі різноманітні ресурси: від розумових та поведінкових підходів до фізіологічних способів пристосування.

1.3. Види технік самодопомоги у подоланні стресу в підлітковому віці

Підлітковий вік – часом значних психоемоційних трансформацій. Це саме цей період, коли підлітки стискаються з певною кризою ідентичності, активно шукаючи своє місце у світі та розуміння самого себе. Ця криза часто супроводжується нестабільним настроєм, тобто від різких перепадів радості до глибоких смутків, а також пошуком підтримки з боку навколишніх людей. І саме в цій атмосфері, який характеризується дуже швидкими змінами та внутрішніми викликами, навичка самодопомоги набуває особливої важливості. Ця навичка стає не просто корисним інструментом, а скоріше за все певним фундаментом для регуляції внутрішнього стану та розвитку адаптивних механізмів.

Самодопомога в підлітковому розвитку - це значно більше, ніж просто набір конкретних технік чи вправ для зниження стресу. Можна сказати, що комплексний процес, який відображає зростаючу особистісну автономію та

вже психологічну зрілість. Цей процес означає здатність підлітка самостійно розпізнавати свої власні емоції, розуміти їх джерело походження та ефективно реагувати на них, не покладаючись виключно на зовнішню допомогу. Розвиток цих навичок є критично важливим для формування резилієнтності, тобто здатності долати власні труднощі та відновлюватися після стресових подій.

Коли підліток навчається активно застосовувати стратегію самодопомоги, то він не тільки покращує своє безпосереднє психоемоційне благополуччя, але й також розвиває глибоке розуміння своєї власної психіки. І це може включати вміння усвідомлювати та називати власні почуття, які він відчуває тут і зараз; знаходити конструктивні способи їх вираження; використання доступних ресурсів (як внутрішніх, так і зовнішніх) для подолання викликів. Можна привести приклад, це може бути усвідомлене дихання під час нападу тривоги, ведення щоденника для аналізу своїх думок, фізична активність як спосіб зняття напруги, або навіть цілеспрямоване звернення за допомогою до довірених дорослих чи спеціальних фахівців, коли самостійні зусилля підлітка є недостатніми.

Можна дати визначення, щодо прийомів самодопомоги – це є методами, які людина застосовує особисто, щоб знизити рівень психологічного та емоційного дискомфорту, впоратися з власним стресом, занепокоєнням чи іншими внутрішніми труднощами без допомоги спеціалістів (таких як психологи чи психотерапевти). Ці методи базуються на низці принципів, дотримання яких підвищує ефективність самодопомоги. Принцип систематичності означає, що робота над собою повинна бути регулярною, а вправи простими та зручними, щоб можна було використовувати будь-коли. А принцип індивідуальності підкреслює, що кожна особистість має свої особливі потреби, тому і методи слід обирати під кожну особистість. Також можна сказати за принцип поступовості, що він полягає в тому, що самодопомога вона є довготривалим процесом, де людина крок за кроком

поступово опановує нові навички та знання, які зможе застосовувати у повсякденному житті[15].

Головними механізмами самодопомоги є її самокоригування та саморегуляція, та особливо важливими для підлітків. Можна дати визначення поняттю «самокоригування» - це здатність вміти аналізувати свою власну поведінку, вміти виявляти неефективні способи реагування на стрес і поступово їх змінювати. Наводження прикладу, підліток, який усвідомлює, що в конфліктних ситуаціях діє імпульсивно, може навчитися робити паузу або перемикає увагу, використовуючи це як техніку самодопомоги. А, саморегуляція дає змогу людині контролювати свої почуття, зменшувати внутрішню напругу та долати тривогу/агресію. Це означає, що ми можемо помітити свій стан і змінити його, наприклад, за допомогою дихальних вправ. Ці дві навички можуть співпрацювати разом, щоб допомогти підліткам стати більш зрілими, самостійними та краще адаптуватися до життєвих викликів.

Вправи та техніки самодопомоги – це структуровані психологічні методи, які особистість може використовувати самостійно, без посередньої участі фахівця. Основна їх мета – регуляція власного емоційного стану, зменшення стресового напруження та формування психологічної стійкості. Ключовими характеристиками цих технік є їхня автономність (здатність до самостійного застосування) та гнучкість (можливість адаптації до індивідуальних потреб). На думку Л.П. Клевака, вона обґрунтовує ефективність застосування комплексу технік на формування стресостійкості у дітей, що може включати дихальні вправи, арттерапевтичні засоби(малювання, казкотерапія), та тактильні методи, як наприклад: «Кокон», «Обійми метелика»)[13].

Одним із найпоширеніших і водночас ефективних методів саморегуляції емоційного стану є дихальні вправи. Дихальні вправи - це цілеспрямовані фізіологічні техніки, що використовуються для зниження впливу стресу та покращення психоемоційного стану. Їх ефективність

ґрунтується на свідомій регуляції дихання, що є ключовим механізмом у взаємодії між автономною нервовою системою та психологічними процесами. Можна виділити три основні типи дихання, які мають важливе значення:

- Грудне дихання: є поверхневим і швидким, залучає переважно верхню частину легень та м'язи грудної клітки. Воно часто асоціюється зі станом тривоги або стресу. Усвідомлене переведення з грудного на діафрагмальне дихання є важливою технікою саморегуляції.
- Діафрагмальне (черевне) дихання: характеризується глибоким, повільним вдихом, при якому активується діафрагма. Цей тип дихання стимулює парасимпатичну нервову систему, що сприяє розслабленню та зниженню частоти серцевих скорочень.
- Ключичне дихання – це поверхневий і швидкий тип дихання, при якому під час вдиху залучаються м'язи шиї, плечі та лопатки. Цей вид дихання є типовою фізіологічною реакцією організму на тривогу та стрес. У певних стресових ситуаціях наше може готуватися до реакції «бий або біжи», і ключичне дихання забезпечує швидке, надходження кисню, що може супроводжуватися підвищенням м'язової напруги.

Визначення та характеристика основних типів дихання є фундаментом для подальшого вивчення та використання практичних дихальних технік. Ці техніки, у свою чергу, є дуже ефективним інструментом для саморегуляції психоемоційного стану підлітків. Можна розглянути основні дихальні вправи, які можуть застосовуватися підлітками, як засіб самодопомоги. Такі вправи відзначаються своєю простотою виконання та доступністю у зниженні рівня тривоги та загальному заспокоєнні нервової системи. Одним з найбільш популярних і нескладних у застосуванні є такі вправи, як «квадратне дихання», « квітка та свічка».

Однією з найефективніших технік контролю дихання, який використовують для зниження тривожності та стресу, є так зване « Квадратне дихання», але ще його називають « Дихання за квадратом». Ця техніка названа так через використання форми квадрата для регулювання свого дихання, але при цьому для візуальної опори можна уявити чи використовувати будь-який предмет навколо, який має форму квадрата. Отже, для виконання вправи потрібно:

1. Сядьте зручно та розслабтеся, зробіть повний видих.
2. Повільно вдихніть через ніс, рахуючи до чотирьох, відчуваючи, як легені наповнюються киснем.
3. Затримайте своє дихання на чотири секунди.
4. Повільно видихніть через рот, рахуючи до чотирьох.
5. Затримайте дихання ще на чотири секунди.

Цю вправу можна повторювати по 2-3 рази, поступово відчуваючи власну внутрішню рівновагу[4]. Наступна дихальна вправа « квітка та свічка», для цього нам треба уявити, що в одній руці ви тримаєте запашну квітку, а в іншій – палаючу свічку. А тепер повільно вдихніть носом, ніби насолоджуєтеся приємним ароматом квітки, а потім плавно не поспішаючи видихніть ротом, наче м'яко задуваєте полум'я. Цю вправу можна повторювати кілька разів[32]. Ще одна ефективна вправа, яку можна запропонувати підліткам, як засіб самодопомоги. Вправа «повітряна куля» полягає в тому, щоб повільно вдихати повітря носом, робити коротку паузу та видихати ротом, уявляючи, що ви надуваєте кульку. Але, видих має бути довше за вдих. Цю вправу треба практикувати не менше ніж 3 хвилини, виконуючи довгі й плавні видихи[32]. Також можна запропонувати підліткам вправу «Маленький зайчик», яка полягає у поєднанні коротких, та глибоких дихальних циклів. Дитині пропонується здійснити три швидких вдихи через ніс, та зробити один глибокий видих через рот. Така техніка буде сприяти нормалізації ритму дихання, зниженню фізіологічної напруги, та запуску

відновлювальних процесів організму, що в подальшому буде забезпечувати зменшенню проявів стресу, й відновлення емоційної рівноваги[20].

Оскільки стресові реакції проявляють себе не лише у зміні ритму дихання, але й в м'язовій напрузі, то ефективним є саме поєднання дихальних та тілесно – орієнтованих методів. Тому наступним етапом після дихальних вправ є техніки, які спрямовані на розслаблення м'язів та зменшення соматичних проявів тривожності та стресу. Одна з тілесно – орієнтованих методів, є техніка заземлення, як ефективний метод, що допомагає підліткам впоратися зі стресом, повертаючи їх у стан «тут і зараз». У підлітковому віці нервова система є дуже чутливою через гормональні зміни та розвиток відділів мозку, які відповідають за контроль власних емоцій. Тому стрес, який може з'явитися в стресових ситуаціях викликає « відключення» від самої реальності та посилити фізичні симптоми, як прискорене серцебиття та м'язову напругу. А сама техніка заземлення, наприклад: 5-4-3-2-1, допомагає переключити увагу з тривожних думок на сенсорне сприйняття - зір, слух, дотик, нюх та смак. І тим самим знижує фізіологічне збудження, стабілізуючи емоційний стан, та повертаючи відчуття контролю над стресовою ситуацією. Наведемо послідовність дій для виконання техніки «5-4-3-2-1», отже:

1. Назвіть п'ять речей, які можна побачити у середовищі, яке нас оточує.
2. Визначте чотири речі, до яких ми можемо доторкнутися.
3. Назвіть три речі, до яких ми можемо прислухатися.
4. Відзначити два запахи, які можна відчути.
5. Усвідомити і назвати один смак, який зараз відчувається (можна згадати або спробувати щось).

Отже, для підлітків ця техніка особливо корисна, оскільки вона допомагає розвивати навички саморегуляції та стресостійкості в різних життєвих ситуаціях. Наступну техніку, яку можна запропонувати « активізація відчуття в ступнях ніг». Отже для цього треба встати рівно, ноги поставити паралельно на ширині стегон. Зверніть свою увагу на стопи: чи вага

рівномірно розподілена, чи більше на п'яту, чи на носок; чи на внутрішню або зовнішню частину стопи? Просто спостерігайте за цим. А тепер уважно подивіться, чи пальці ніг торкаються підлоги чи ні. Відчуйте, якою є поверхня під ногами. Тепер повільно переносьте свою вагу з однієї ноги на іншу, переступаючи з ноги на ногу кілька хвилин. Далі покачайтеся з носка на п'яту. Уважно відчуйте, як змінюється відчуття в стопах[26]. Отже, ця техніка по активізації відчуття у стопах є дуже ефективним засобом самопомоги для підлітків у стресових ситуаціях. Вона допомагає зосередити увагу підлітка на своїй тілесних відчуттях, що в подальшому може сприяти зниженню тривожності та розвантаженню фізичної напруги тіла. Продовжуючи розгляд тілесно – орієнтованих підходів, також можна звернути увагу на прогресивну м'язову релаксацію за методом Едмундом Джекобсона – одну з найбільш відомих технік, які спрямовані на зняття м'язової напруги та покращенню загального емоційного стану. Суть цього методу полягає у почерговому напруженні та розслабленні окремих груп м'язів із зосередженням уваги на свої власних відчуттях тіла. Така послідовна робота може допомагати виявити ділянки підвищеної напруги, відновити баланс між тілом і психікою, знизити рівень тривожності та покращити якість сну. Для підліткового віку ця техніка є повністю доступною, та не потребує якогось спеціального обладнання та може застосовуватися, як у домашніх умовах, так і в освітньому середовищі.

Поряд із тілесно – орієнтованими підходами, важливе місце в системі самопомоги займають техніки релаксації, які спрямовані на глибоке розслаблення та відновлення емоційної рівноваги. Однією з таких технік є вправа для зняття напруги. Отож можна запропонувати:

- Сядьте/ ляжте зручно, та заплющте очі.
- Почніть повільно і глибоко дихати, щоб заспокоїтися.
- Уявіть колір, що асоціюється у вас зі спокоєм і розслабленням.

- Тепер уявіть, як хвиля цього кольору починає повільно опускатися від маківки вашої голови, поступово наповнюючи все ваше тіло.
- Дозвольте цій хвилі пройти крізь ваше обличчя, шию, плечі, руки, груди, живіт, спину, стегна, та аж до самих кінчиків пальців на ногах.
- У міру її руху ви відчуваєте, як кожна частина тіла наповнюється приємним розслабленням.
- Побудьте в цьому стані, продовжуючи спокійно дихати.
- Коли будете готові, можете спокійно відкрити очі.
- Зверніть свою увагу, як змінилося ваше самопочуття, та які відчуття залишилися в вашому тілі[25].

Також можна запропонувати підліткам тілесні техніки для запобігання стресу, одне з цих: техніка «Самообійми», суть полягає в тому, що учасник покладає одну руку під пахву другої руки, а другою рукою обхоплює себе так, щоб долоня лежала на плечі. Така позиція дозволяє людині відчути свої власні межі: « де я починаюся, та де закінчуюся», та сприяє психофізіологічному заспокоєнню[17]. Коли напруга організму зменшена, то наступним етапом є концентрація на своїх сенсорних відчуттях, яка реалізується через гру «Три речі», суть цієї гри полягає, що учасник по черзі називає три об'єкти/явища, які він на зараз може побачити, почути, відчути на дотик, смак або запах. Ця техніка більш спрямована на перенаправлення уваги з внутрішнього занепокоєння на реальні сенсорні переживання, що будуть сприяти зниженню рівня тривоги та стабілізувати емоційних стан[17].

Для досягнення глибшого розслаблення, можна спробувати поєднати цю вправу з прогресивною м'язовою релаксацією. Отже, техніки самопомогли у подоланні стресу в підлітковому віці є важливим інструментом розвитку психологічної стійкості та адаптації до життєвих викликів. Підлітковий період супроводжується значними емоційними коливаннями, пошуком ідентичності та потребою у внутрішній стабільності,

тому опанування навичок саморегуляції й самокоригування виступає необхідною умовою гармонійного особистісного становлення. Застосування дихальних вправ, тілесно-орієнтованих технік, методів релаксації та вправ на заземлення допомагає підліткам знижувати рівень тривоги, долати фізіологічні прояви напруги та формувати здатність залишатися у стані « тут і зараз». Такі методи не лише зменшують емоційний дискомфорт у моменті, а й сприяють формуванню резилієнтності та умінням відновлюватися після стресових подій.

Таким чином, розвиток навичок самодопомоги у підлітковому віці є не просто засобом подолання стресу, а й фундаментом для майбутнього дорослого життя. Вміння самотійно розпізнавати й регулювати свій стан формує більш зрілу особистість, здатну до конструктивної взаємодії з оточенням та ефективного вирішення труднощів.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено аналіз наукових підходів до вивчення стресу у підлітків, та факторів, що впливають на його прояви, а також розглянуто поняття «стресостійкості», як важливої психологічної характеристики особистості. Стрес в підлітковому віці розглядається, як природне явище, що виникає під впливом внутрішніх, та зовнішніх факторів, і проявляється через фізіологічні, емоційні, та поведінкові реакції, що в подальшому може нести, як корисні, так і шкідливі наслідки. Стресостійкість визначається, як здатність особистості протистояти різним стресовим впливам, зберігати психічну рівновагу, та нормально реагувати на певні життєві труднощі. Вона формується під впливом різних компонентів, як когнітивні, мотиваційні, емоційні, комунікативні та фізіологічні, та тісно бути пов'язана з розвитком самоконтролю, емоційної регуляції, та внутрішньої автономії підлітка. Ефективне подолання стресу можливою за допомогою різних психологічних, та тілесних методів. До них можуть належати: дихальні вправи, тілесно-орієнтовані техніки, прогресивна м'язова релаксація

за Джейкобсоном. При використанні цих технік може бути зниження психофізіологічного напруження, розвиток усвідомленості власного тіла, та емоцій, а також формування ресурсів для адаптивного реагування у стресових ситуаціях. Таким чином, перший розділ дозволив окреслити ключові поняття «стрес», та «стресостійкість» у підлітків, підкресливши взаємозв'язок між психологічними, та фізіологічними реакціями, а також важливу роль спеціальних методів корекції у формуванні здатності ефективно справлятися з труднощами.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЧЕРЕЗ ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Організаційні та змістові аспекти дослідження стресостійкості підлітків

Емпіричне дослідження проводилося на базі комунального закладу загальної середньої освіти Миколаївський ліцей №38 «Муніципальний колегіум» імені Володимира Дмитровича Чайки, Миколаївської міської ради, Миколаївської області. У вибірку увійшли 35 респондентів, віком від 12 до 13 років. Вибіркова сукупність сформована за принципом доступності. Даний віковий період є одним із найбільш динамічних у розвитку особистості: відбувається інтенсивне становлення емоційно–вольової сфери, підлітки починають усвідомлювати власну автономію, водночас відчуваючи підвищену чутливість до впливу зовнішніх чинників. Це робить їхню стресостійкість особливо вразливою, потребуючи вивчення та цілеспрямованої психологічної підтримки. За гендерним складом у дослідженні взяли участь 18 дівчат (51,4%), та 17 хлопців (48,6%). Усі респонденти були ознайомлені з умовами проведення опитування, його метою, та характером використання отриманих даних. Дані збиралися з дотриманням конфіденційності, та не передавалися третім особам. Відповіді респондентів фіксувалися дистанційно через онлайн-сервіс Google Forms. Такий підхід забезпечив надійність отриманих результатів, що дозволив оцінити рівень стресостійкості підлітків у контрольованих умовах.

Емпіричні методи дослідження:

1. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коєном
2. Опитувальник психологічної ресурсності О.С. Штепа.
3. Опитувальник Спілбергера-Ханіна(СХ) оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності.
4. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Опис методик:

1. Використовувалася україномовна версія Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) (Додаток А), яку розробив американський вчений Ш.Коен разом з (Kamarck, Cohen, Mermelstein, 1983)[38]. PSS-10 є популярним, і визнаним у світі інструментом для оцінки психологічного стресу. Цей опитувальник дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття стресу, тобто наскільки людина може вважати своє життя непередбачуваним, перевантаженим та неконтрольованим. Питання мають загальний характер, і не прив'язані до конкретних подій, що забезпечує універсальність застосування. Опитувальник складається з 10 питань, на які учасники відповідають за 5-бальною шкалою Лайкерта. Сумарний бал варіюється від 0 до 40, при цьому вищий бал свідчить про високий рівень сприйнятого стресу, відчуттям перевантаження та низьким контролем над життєвими ситуаціями, а помірний рівень стресу – це респонденти можуть відчувати певну напруженість і перевантаження, але здатні справлятися з життєвими труднощами за допомогою власних ресурсів та адаптивних стратегій, а також нижчий бал відповідає низькому рівню стресу, коли людина відчувається спокійніше та впевненіше.
2. Опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепа (Додаток Б) [37]. Цей опитувальник призначений для визначення психологічних ресурсів особистості та її здатності ефективно ними користуватися. Ця методика дозволяє оцінити внутрішні опори, здатність до саморегуляції та вміння мобілізувати свої власні сили у складних ситуаціях, що забезпечує стресостійкість і адаптаційну спроможність. Учасникам пропонується серед наведених тверджень позначити знаком «+» ті з якими вони погоджуються, та « - » ті, з якими не погоджуються. Сумарний бал за шкалою варіюється від 0 до 112. В кінці результати інтерпретуються таким чином: від 0 до 56 балів психологічна ресурсність не діагностується; 57-69 балів свідчить про низький рівень ресурсності; 70-92 бали відповідають середньому рівню; 93-106 балів свідчать про

високий рівень психологічної ресурсності, тоді як 107-112 балів вважаються сумнівними для діагностування. Методика застосовується для комплексної оцінки психологічних ресурсів підлітків, що дозволяє прогнозувати здатність особистості ефективно долати стресові ситуації та підтримувати емоційне благополуччя.

3. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ) оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Додаток В). Опитувальник призначений для оцінки рівня тривожності, як емоційного стану та стабільної особистісної характеристики. Методика складається з двох шкал: перша оцінює ситуативну (реактивну) тривожність, яка відображає емоційний стан респондента в конкретний момент часу, а друга особистісна тривожність, яка характеризує схильність людини до тривожних реакцій у різних ситуаціях. У першій шкалі учасники відповідають на 20 запитань, обираючи варіанти відповідей від 1 (ні, це зовсім не так) до 4 (абсолютно вірно), залежно від того, як вони почуваються в даний момент. Друга шкала передбачає оцінку самопочуття зазвичай, де цифри означають 1 (майже ніколи), 2 (іноді), 3 (часто), 4 (майже завжди). Ситуаційна тривожність (СТ) оцінюється шляхом обчислення різниці між сумою відповідей на певні позитивні твердження та сумою відповідей на негативні твердження, після чого до результату додається 35 балів. Рівні реактивної тривожності інтерпретуються таким чином: менше 30 балів – низький рівень, 30-45 балів – середній, понад 45 балів – високий. Особистісна тривожність (ОТ) обчислюється аналогічним методом і оцінюється за тими ж критеріями. Ця методика дозволяє комплексно оцінити емоційний стан підлітків, та схильність до тривожних реакцій, що є важливим для визначення рівня стресостійкості та планування заходів психологічної підтримки.
4. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Додаток Г) [31]. Призначена для оцінки здатності особистості швидко відновлюватися після стресових ситуацій, адаптуватися до труднощів та ефективно долати життєві

випробування. Ця методика складається з 10 найбільш інформативних пунктів повної 25. Учасники оцінюють кожне твердження за п'ятибальною шкалою Лайкерта: від 0 (повністю невірно) до 4 (вірно майже у всіх випадках). Сумарний бал резильєнтності обчислюється, як сума балів за всі 10 тверджень, та може варіюватися від 0 до 40. Інтерпретація проводиться за рівнями: 0-15 відповідає низькому рівню резильєнтності; 16-20 балів – нижчий за середній; 21-25 балів – середній; 26-30 балів – вищий за середній; 31-40 балів – високий рівень.

2.2 Аналіз та інтерпретація результату емпіричного дослідження стресостійкості в підлітковому віці

Оцінка рівня сприйнятого стресу є важливим етапом дослідження психологічної стійкості підлітків, оскільки сприйняття щоденних труднощів, і життєвих напружень визначає, наскільки підлітки здатні ефективно реагувати на різні ситуації, та вміти адаптуватися до змін, і зберігати внутрішню рівновагу. Для цієї мети було використано методику «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» за Ш.Коеном, яка дозволяє оцінити рівень сприйнятого стресу, та класифікувати респондентів за трьома рівнями: низьким, помірним, та високим.

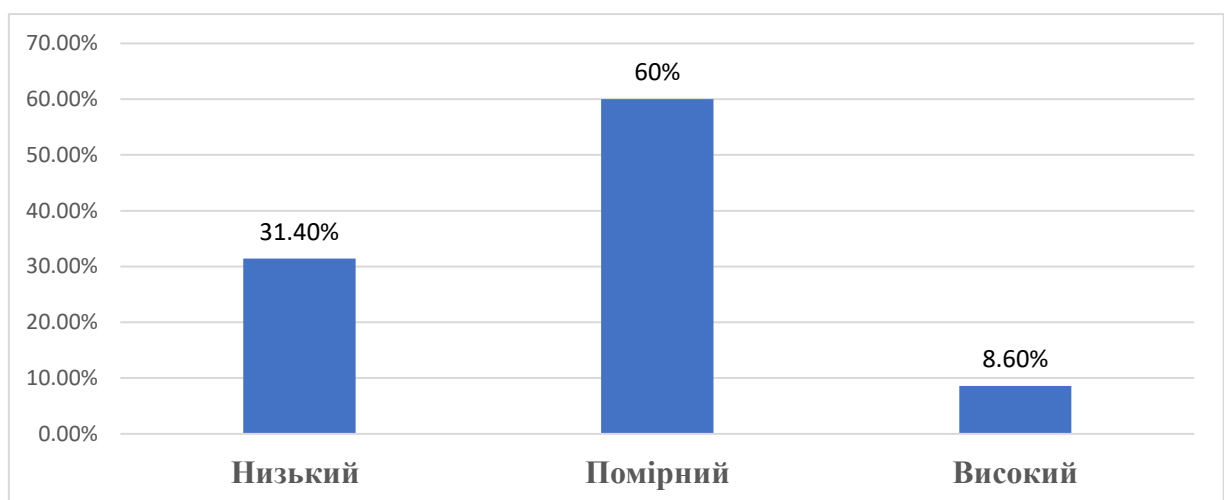


Рис.2.1 Відсоткове співвідношення за рівнем сприйнятого стресу

За шкалою сприйнятого стресу PSS-10, респонденти були розподілені на три рівні. Низький рівень шкали сприйнятого стресу від 0 до 13 балів,

зафіксований у 11 респондентів, що становить 31,4% вибірки. Це може свідчити про те, що майже третина підлітків відчуває стрес у мінімальному обсязі, і мають здатність ефективно контролювати свої власні емоції у життєвих ситуаціях. Помірний рівень стресу від 14 до 26 балів, виявлено у більшості, а саме 21(60%) респондента. Це може говорити про те, що більшість підлітків час від часу відчувають напруження, та тривогу, які можуть виникати під час навчання, при взаємодії зі соціум, чи виконання звичайних буденних справ. Для цих респондентів характерні певні емоційні навантаження, але зазвичай вони не перевищують можливості підлітків самостійно справлятися зі стресом. Високий рівень від 27 до 40 балів, зафіксований у 3 респондентів, що у відсотках складає 8,6%. Може свідчити про те, що вони можуть відчувати психологічне напруження, яке в подальшому може негативно впливати на їх емоційний стан. Таким чином, отримані результати свідчать, що більшість підлітків у вибірці відчувають помірний стрес, що можна сказати є типовим для цієї вікової категорії, а не велика частина у 3 респондентів має високий рівень стресу, що може потребувати уваги, та психологічної підтримки.

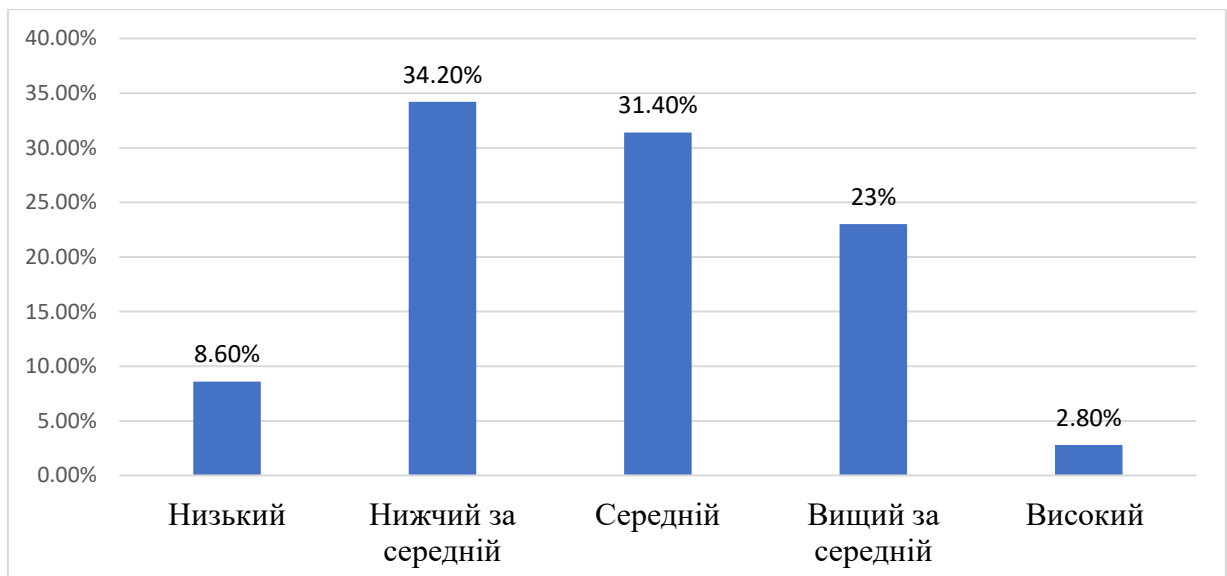


Рис.2.2 Відсоткове співвідношення рівнів резилієнтності за шкалою Коннора-Девідсона-10

За результатами опитування «Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона -10», можна виділити п'ять рівнів:

- Низький рівень резилієнтності, який відповідає балам від 0 до 15, то спостерігається у 3 респондентів, і складає 8,6% від загальної кількості учасників. Це може свідчити про обмежену здатність долати стрес у невеликої частини підлітків.
- Нижчий за середній рівень резилієнтності в межах 16 до 20 балів виявлено у 12 (34,2%) респондентів. Може вказувати на певний потенціал долати труднощі, який ще є нестабільним.
- Середній рівень від 21 до 25 балів складає 11 (31,4%) респондентів, що показує середню здатність підлітків адаптуватися до стресових ситуацій, та вміння добре справлятися з життєвими труднощами.
- Вищий за середній рівень від 26 до 30 балів, можна побачити у 8 (23%) респондентів. Підлітки з таким рівнем мають високу психологічну стійкість, та здатні справлятися з труднощами, зберігаючи власну внутрішню рівновагу.
- Високий рівень від 31 до 40 балів виявлено лише у 1 респондента, це 2,8%, що може свідчити про надзвичайну стійкість до стресу.

Загалом, результати опитування показують, що більшість підлітків мають середній, та нижчий за середнього рівень резилієнтності, що може показувати у потребі в розвитку психологічних ресурсів, та навичок подолання стресових ситуацій.

У результаті дослідження психологічної ресурсності особистості за опитувальником О.С.Штепа було визначено рівні прояву різних складових ресурсності серед респондентів(Див.2.3).

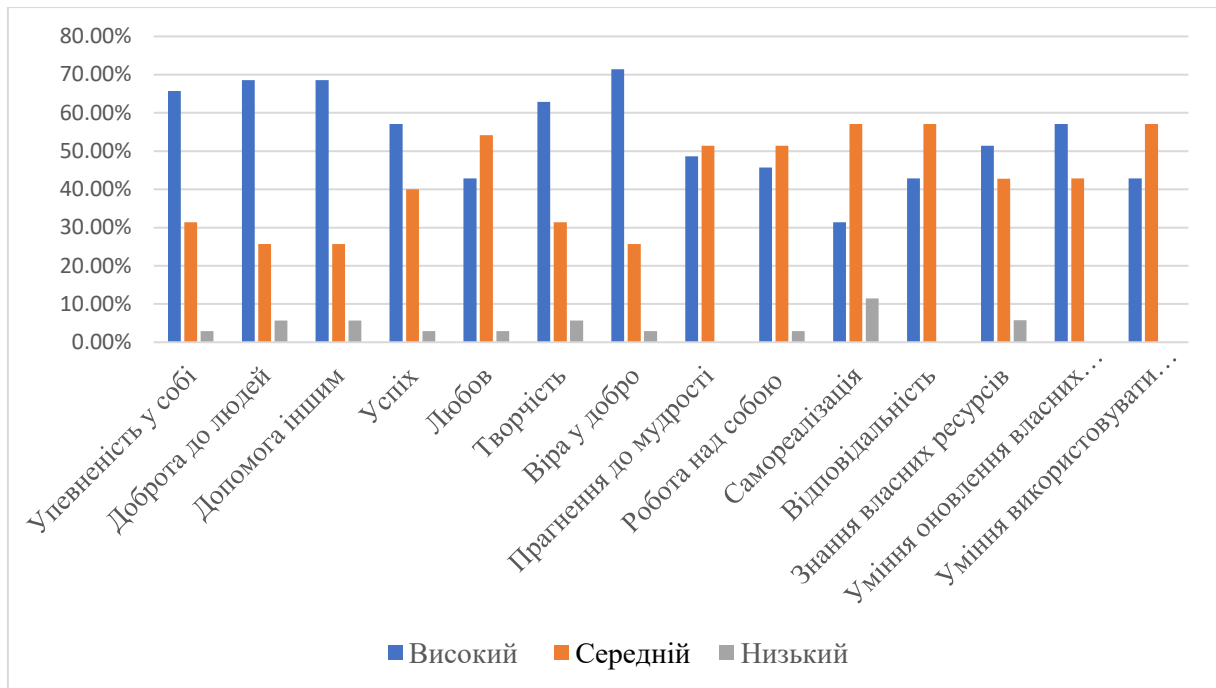


Рис.2.3 Розподіл рівнів психологічної ресурсності за всіма шкалами, %

За шкалою «впевненості у собі» більшість респондентів, а саме 65,7%, продемонстрували високий рівень, а в середнього рівня респондентів 31,4%, і лише 2,9% показали низькі показники. Показники «доброти до людей» також мають позитивний характер, оскільки високий рівень властивий 68,6% опитаних, середній 25,7%, тоді як низький показали лише 5,7%. Шкала «допомога іншим» мають високий рівень 68,6% респондентів, 25,7% знаходяться на середньому рівні, і лише 5,7% мають низькі показники. Шкала «успіху» високі результати продемонстрували 57,1% респондентів, 40% показали середній рівень, і лише 2,9% низький. Шкала «любові» свідчила, що 42,9% опитаних мають високий рівень, більшість, а саме 54,2% перебувають на середньому рівні, а 2,9% виявили низькі показники. У сфері «творчість» 62,9% респондентів мають високий рівень, 31,4% середній, і 5,7% низький рівень показали. Дуже значущим виявився показник за шкалою «віри у добро», де 71,4% опитаних продемонстрували високий рівень, 25,7% продемонстрували середній рівень, і лише 2,9% мають низький рівень. За «прагненням до мудрості» високий рівень виявили 48,6% респондентів, а більшість респондентів 51,4% мають середній рівень, при цьому низьких

показників не зафіксовано. Шкала «робота над собою» у 45,7% опитаних проявляється на високому рівні, а у 51,4% на середньому, тоді, як низький рівень виявлено лише у 2,9% респондентів. Шкала «самореалізації» високий рівень мають 31,4%, середній 57,1%, та 11,5% мають низький рівень. Показники «відповідальності» свідчать про те, що 42,9% учасників мають високий рівень, середній 57,1%, і жоден респондент не показав низького рівня. За шкалою «знання власних ресурсів» мають високий рівень 51,4% респондентів, середній мають 42,8%, а низький 5,8%. Шкала «уміння знаходити власні ресурси» відзначається високим рівнем у 57,1% опитаних, середній рівень 42,9%, а низький рівень не був зафіксований. Щодо «уміння використовувати власні ресурси», то високий рівень мають 42,9% респондентів, середній 57,1%, а низьких результатів не було виявлено.

Таким чином, загальний результат показав, що більшість респондентів характеризуються високим, та середнім рівнем розвитку психологічних ресурсів, що може свідчати про достатню сформованість внутрішніх можливостей особистості, та її здатності до саморегуляції, розвитку, та збереження психологічної стійкості.

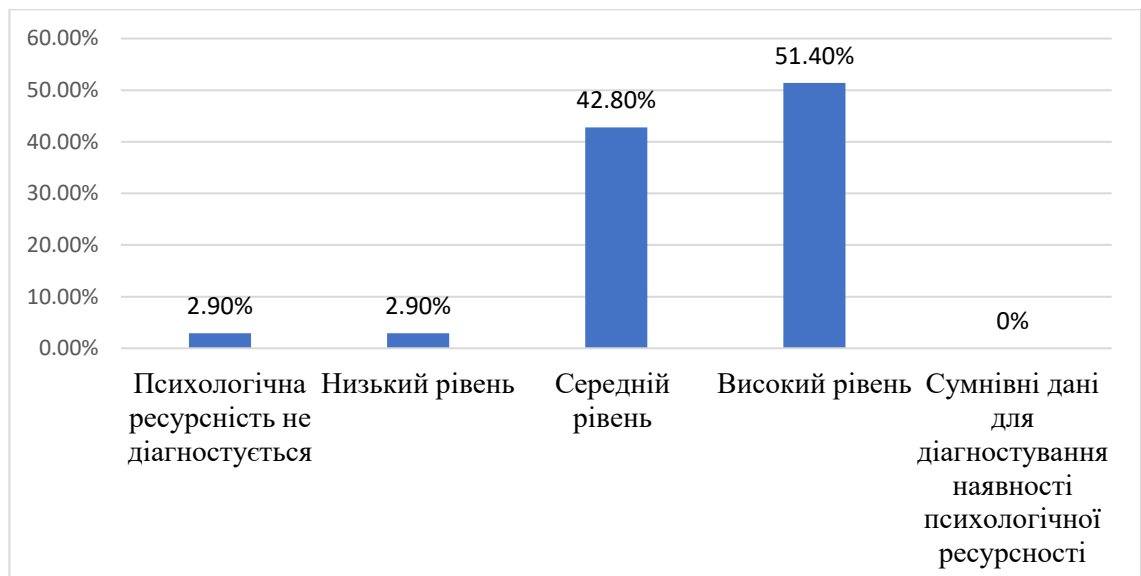


Рис.2.4 Відсоткове співвідношення загального рівня психологічних ресурсів.

Отримані результати свідчать, що більшість респондентів мають 51,3% високий рівень психологічної ресурсності, середній рівень мають 42,9%. Незначна частина респондентів продемонструвала низький рівень у 2,9%, та у 2,9% психологічну ресурсність було не виявлено. Отже, можна зробити висновок, що високий, та середній рівень психологічної ресурсності вказує на здатність більшості респондентів вміння мобілізувати свої власні ресурси, та зберігати психологічну стійкість у складних життєвих ситуаціях.

Для оцінки тривожності у підлітків було використано опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ) оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності.

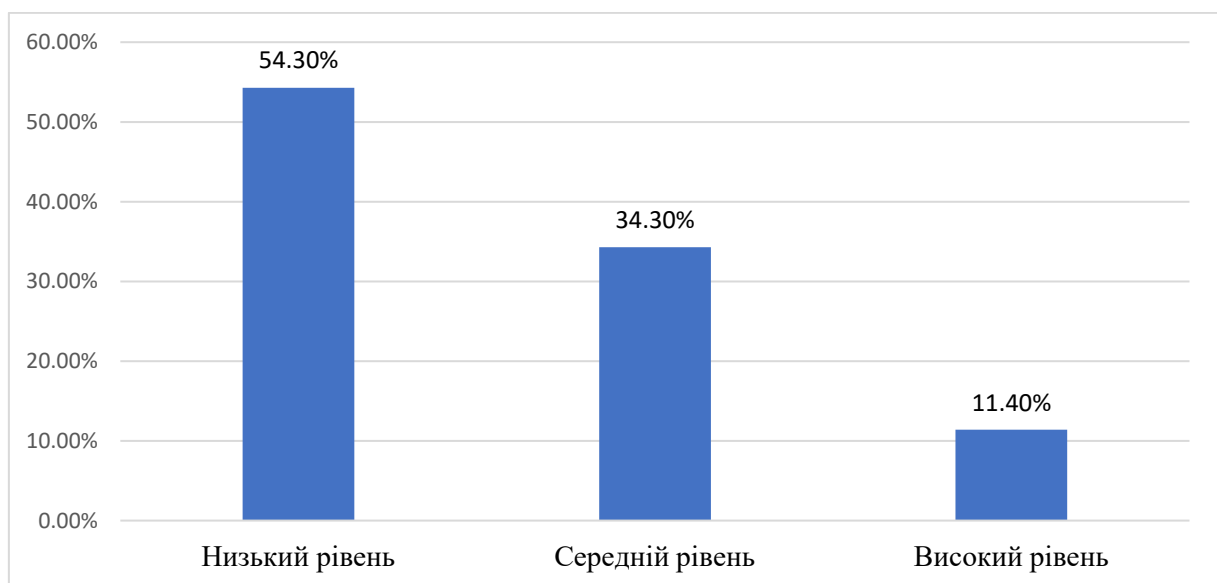


Рис.2.5 Відсоткове співвідношення рівнів ситуативної тривожності (СТ)

Респонденти демонструють низький рівень ситуативної тривожності, що показав у 19 респондентів 54,3%. Це може свідчати про здатність більшості підлітків спокійно реагувати на стресові ситуації, не відчуючи якогось занепокоєння. Середній рівень було виявлено у 12 респондентів, або ще можна сказати у 34,3% підлітків, які відчують помірну емоційну чутливість у стресових ситуаціях. Також високий рівень було виявлено лише у 4 (11,4%) респондентів.

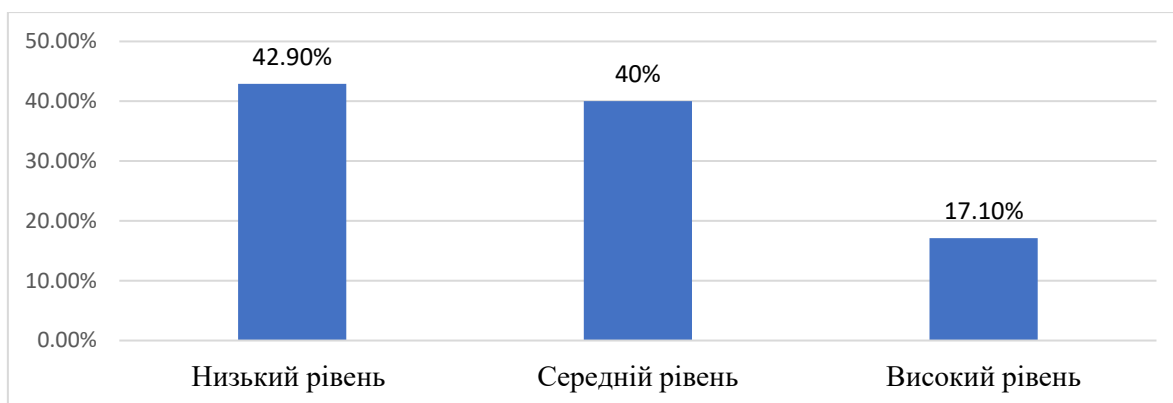


Рис.2.6 Відсоткове співвідношення рівнів особистісної тривожності (ОТ)

Аналіз результатів показав, що за рівнем особистісної тривожності низький рівень спостерігався у 15 (42,9%) респондентів, і це може говорити про емоційну стабільність, вміння, та здатність контролювати тривожність у повсякденному житті. Середній рівень спостерігався у 14 (40%) респондентів, що може вказувати на несильну схильність до хвилювання, та переживань. Високий рівень мали 6 (17,1%) респонденти, і це свідчить про дуже сильну схильність до тривожних станів. Отже, більшість підлітків здатні підтримувати свій власний емоційний баланс, та ефективно боротися зі стресом.



Рис.2.7 Кореляційна плеяда взаємозв'язків між резильєнтністю та психологічною ресурсністю особистості

На основі отриманих результатів був проведений кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона, який показав, що шкала «упевненість у собі» позитивно корелює з «вимірюванням тривожності як якості», коефіцієнт кореляції становить $r=0,33$, і за рівнем статистичної значущості $p < 0,05$. Такий результат може означати, що у підлітків підвищена упевненість у собі, що супроводжується більшою емоційною збудливістю та чутливістю до стресових ситуацій.

Водночас резильєнтність демонструє негативні кореляційні зв'язки з низькою інших шкал. Зокрема, з упевненістю у собі коефіцієнт кореляції становить $r=-0,33$, любов'ю $r=-0,43$, робота над собою $r=-0,37$, самореалізація $r=-0,37$, відповідальність $r=-0,34$, та уміння оновлювати власні ресурси $r=-0,35$, при рівні статистичної значущості $p < 0,01$ для всіх зазначених шкал.

Таким чином, отримані результати показують, що у підлітків підвищена впевненість у собі може поєднуватися з більшою емоційною збудливістю, та чутливістю до стресових ситуацій. Але, резильєнтність виявляє зворотний зв'язок з низькою особистісних шкал. Це може означати, що зниження резилієнтності супроводжується послабленням внутрішніх ресурсів підлітків, зменшенням їхньої впевненості у собі, любові до себе/інших, та можливостей подальшої особистісного розвитку.

2.3 Корекційна програма на розвиток стресостійкості та техніки самодопомоги у підлітковому віці.

Розроблена корекційна програма (основний навчально-тематичний план проведення корекційної програми, представлений у Додатку Г) орієнтована на учнів середнього шкільного віку, а саме 12-13 років. Цей віковий період є таким критичним, і характеризується інтенсивними психофізіологічними змінами, що обумовлюють підвищену емоційну вразливість. У цей час підлітки стикаються з різноманітними стресовими факторами, до яких вони не завжди готові.

Мета програми: спрямована на те, щоб допомогти підліткам стати більш стійкими до стресу, а також навчити їх ефективно справлятися з важкими ситуаціями, та краще розуміти свої власні емоції.

Завдання програми постає:

1. Ознайомлення підлітків з поняттям стресу та його вплив на організм особистості.
2. Виявлення індивідуальних стресових факторів у підлітків.
3. Навчання технік релаксації та саморегуляції.
4. Навчання спілкуватися мирно, та знаходити вихід із суперечок.
5. Розвиток позитивного світосприйняття та формування адекватної самооцінки.

Тривалість: 6 занять по 45-60 хвилин.

Предмет корекції: на стресостійкість підлітків, і на формування практичних навичок самодопомоги в стресових ситуаціях.

Методи корекції: інформаційно – просвітницькі, ігрові методи, та психологічні вправи.

Очікуванні результати: підвищення у підлітків стресостійкості, розвиток навичок самодопомоги, та емоційної компетентності.

Будова програми

Ключові принципи корекційних занять

1. Принцип активності учасників: заняття організовується так, щоб кожен підліток був включений у процес. Вправи, дискусії та ігрові методи допомагають не тільки отримати знання, а й практично відпрацювати на практиці. Активна участь буде сприяти формуванню навичок саморегуляції та підвищувати мотивацію до саморозвитку.

2. Принцип відкритого зворотного зв'язку: після виконання завдань учасники мають можливість ділитися своїми власними думками, почуттями та враженнями.

3. Принцип довірливого спілкування: в роботі з групою створюється атмосфера прийняття й психологічної безпеки. Довіра у спілкуванні знижує рівень напруги, та допомагає учасниками відкрито висловлюватися та навчає поваги до думки інших.

4. Принцип « тут і зараз»: під час заняття основна увага зосереджується на переживаннях, і досвіді учасників у поточний момент.

5. Принцип добровільності: завжди участь у вправах, і дискусіях відбувається за бажанням підлітків.

Таким чином, розроблена корекційна програма враховує вікові та психологічні особливості підлітків віком 12-13 років, а також періодом інтенсивних психофізіологічних змін, та підвищеної емоційної чутливості. У цьому віці підлітки стискаються з різноманітними стресовими факторами, як шкільне навантаження, соціальна взаємодія з однолітками та дорослими, і ін. Програма спрямована на формування у підлітків

здатності помічати свої емоційні реакції на ситуацію, усвідомлювати джерело стресу та навчитися застосовувати ефективну стратегію саморегуляції.

Висновки до другого розділу

Підлітковий вік характеризується значними змінами у психічному, фізичному та соціальному, які роблять підлітків особливо вразливими до стресу. Стресостійкість визначається, як здатність ефективно протидіяти стресу, вміти адаптуватися до складних життєвих ситуацій, а потім швидко відновлюватися після них.

Отже, аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості в підлітковому віці показав, що більшість підлітків демонструють помірний рівень сприйнятого стресу, що є типовим для їх вікової категорії, і може свідчити про наявність емоційних навантажень, здатність до адаптації та контролю своїх власних реакцій у звичайних життєвих ситуаціях. І лише незначна частина респондентів відчуває на високому рівні стрес, що можуть потребувати додаткової психологічної підтримки.

Дослідження резилієнтності за шкалою Коннора-Девідсона показало, що більшість підлітків мають середній або нижчий за середній рівень психологічної стійкості, що може вказувати на потребу у розвитку внутрішніх ресурсів та набуття навичок подолання стресових ситуацій. Показники психологічної ресурсності свідчать про сформованість у більшості підлітків високого та середнього рівня внутрішніх ресурсів, таких як впевненість у собі, доброта до людей, самореалізація, та творчість, що сприяє підтриманню психологічної стійкості та ефективної саморегуляції.

Результати по тривожності Спілберга-Ханіна показало, що більшість підлітків характеризуються низьким, і середнім рівнем ситуативної та особистісної тривожності, що свідчить про здатність більшості зберігати емоційний баланс та спокійно реагувати на стресові ситуації.

Кореляційний аналіз виявив, що підвищена шкала «упевненість у собі» може супроводжуватися більшою емоційною чутливістю та збудливістю, тоді як зниження резилієнтності пов'язане зі слабшою особистісною ресурсністю, зменшенням упевненості у собі, любові, а також обмеженням можливостей особистісного розвитку.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що підлітки в цілому здатні ефективно мобілізувати свої власні внутрішні ресурси та зберігати психологічну стійкість у складних ситуаціях, проте існує потреба у подальшому розвитку резилієнтності та ресурсів для більш ефективного подолання стресових переживань.

ВИСНОВКИ

1. Під час теоретичного аналізу було з'ясовано, що стресостійкість формується, як комплексна властивість особистості, яка може розвиватися, та коригуватися. У підлітковому віці важливо навчити технік самодопомоги, оскільки в саме в цей віковий період активно формуються у підлітків емоції та способи подолання життєвих труднощів.
2. У результаті емпіричного дослідження було виявлено, що більшість підлітків мають середній рівень стресу, який рахується нормальним для їхнього віку, але деякі респонденти показали високий результат, що може свідчити про потребу у психологічній допомозі. Рівень резилієнтності у більшості респондентів виявився середнім або нижчим від середнього, тобто підліткам важливо навчитися краще справлятися з труднощами та розвивати внутрішні ресурси. Водночас результати дослідження ресурсності особистості показали, що у підлітків добре розвинені такі якості, як упевненість у собі, доброта, допомога іншим, творчість та віра в добро. Це може говорити про основу для підвищення їхньої стійкості до стресу. Показники тривожності у більшості респондентів були низькими або середніми, проте окремі підлітки з високою тривожністю виявилися більш вразливими до стресових ситуацій. Отже, емпіричне дослідження підтвердило, що стресостійкість підлітків формується завдяки поєднанню їхніх внутрішніх ресурсів, рівня резилієнтності та здатності контролювати тривожність.
3. Була розроблена програма, яка спрямована на розвиток стресостійкості підлітків за допомогою технік самодопомоги. У ній було подано приклади вправ та рекомендацій, які можуть бути використані підлітками у стресових ситуаціях для зниження напруги та відновлення емоційної рівноваги. Програма носить теоретико-практичний характер, і може бути впроваджена у роботі з підлітками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басенко О.М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019, 2.5: С.14-19.
2. Бригадир М. Кризова ситуація та стрес. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали *Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т.1.252 С., 87.
3. Бужинська С., Кондрацька Л., Сухарева Л., Красіна Г., Максименко І. Методичні рекомендації з психосоціальної підтримки та супроводу у громадах: особливості надання психосоціальних послуг під час війни. Київ: МБФ «Карітас України», 2024.
4. Гнатюк О. В. Психологічний супровід освітнього процесу в початковій школі в умовах воєнного і післявоєнного часу. *Українська школа в контексті війни: психологічні проблеми: зб. матеріалів Всеукраїнської науково – практичної інтернет – конференції* (м. Київ, 23 серпня 2024 р.), 2024, С.5-12.
5. Горбань М. Хронічний стрес у сучасному суспільстві: Психологічні стратегії адаптації. *Матеріали конференції МЦНД 28.02.2025: Дніпро, Україна, 2025. С. 310-319.*
6. Гоч Н.В. Особливості прояву психологічного стресу у підлітків. *Редакційна колегія*, 2020, 41с.
7. Денда О. Стрес та стресостійкість у школярів випускних класів. *Редакційна колегія*, 51 с.
8. Дудка Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* (м. Одеса, Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, 2 лютого – 2 березня 2017 року). С. 76-77.

9. Ілленко В. М. Формування стресостійкості у школярів. Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу. *Матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07–12 грудня 2020 року, м. Суми) С.72-75.*
- 10.Клевака Л. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. *Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Полтава, Полтавський інститут економіки і права, 19-20 травня 2022 року). С.62-65
- 11.Ковальчук О., Мацієвська М. Резильєнтність як фактор посттравматичного зростання підлітків. *Вісник гуманітарного наукового товариства*, 2024, 14.2. С.353.
- 12.Когут О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простору. *Психологічний журнал*, 2021, 7.7. С87-96.
- 13.Коkun О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
- 14.Коkun О.М. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки*, 2024, С.91.
- 15.Логінов А.Я. Психологічні особливості самодопомоги особистості в кризових ситуаціях: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра: спец. 053 Психологія; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 80 с.
- 16.Майорош А. Сучасні дослідження стресу та його вплив на психіку людини: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» 4 курс заочної форми навчання за спеціальністю 053 «Психологія. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2022. С.61.
- 17.Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О. Психологічна хвилинка (вправи для зняття психоемоційного напруження). *Методичний посібник*. 2022. С.86.

18. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. *Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ*, 2015, 324. С.6-7.
19. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. Посібник. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 124 с.
20. Овчаренко. О. Управління стресом: практичні інструменти самодопомоги: навч. посіб./ Уклад.. К.: Університет «Україна», 2024. С.248.
21. Орос, М.М.; Гал, А.В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*, 2021, 7 (253). С.32-35.
22. Подгорнова А., Церковна О. Хронічний стрес та його вплив на організм студентів. *VI Міжнародна студентська наукова конференція « Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки»*, 19 січня 2024р., м. Харків, 2024. С. 436-437.
23. Пухно С.В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. № 1. 2023. С. 44-48.
24. Сазонов І.В. Психологічна допомога підліткам у подоланні стресу (з досвіду роботи). *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 32 (71) № 4 2021. С. 65-71.
25. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. *Центр громадського здоров'я*. Київ. 2023. С.69.
26. Скнар О.М. Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самодопомоги при стресі. *Простір арт-терапії*, 2020, 1.27. С. 58-68
27. Стасюк В.Ю. Українець В. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. 71(1), С.126-133.
28. Страшок Л.А., Рак Л.І., Єщенко А.В., Кашіна-Ярмак В.Л., Завеля Е.М., Ісакова М.Ю. Клінічні наслідки психоемоційного стресу в підлітковому віці. *Здоров'я дитини Child`s Health*, 2024, С.526.

- 29.Терещенко А.О. Психологічні особливості переживання стресових ситуацій у молодших школярів. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів* (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.). Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. С.402-404.
- 30.Терещенко Л.А., Дзюбко Л.В., Мойзріст О.М. Підвищення рівня стресостійкості у сучасних підлітків. *Рекомендовано до друку вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імен Івана Зязюна НАПН України(протокол №7 від 26 травня 2022 р.), 2022, 123.*
- 31.Тест. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін.,(2020) <http://surl.li/fvirxs> (дата звернення 05.09.2025)
- 32.Тертична Т.Д. Вправи, ігри й техніки для емоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій.
- 33.Ткачов М., Кульчицька А. Психологічна стійкість до стресу як адаптаційний ресурс особистості підлітка під час війни. *Personality and society*, 77.
- 34.Харченко Н. В. Підлітки: від дитинства до дорослості. *Шкільний світ*, 2018, 18.794. С.13-18.
- 35.Шиделко А.В., Нестерук Д.В. Вплив стресу на психічне здоров'я. *Topascal aspects of modern scientific research: Proceedings of VII International Scientific and Practicsl Conference* (March 21-23, 2024). Tokyo, Japan: CPN Publishing Group, 2024. P. 195-201.
- 36.Шестакова З.О. Особливості стресотійкості підлітків у період воєнного стану. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 50 с.
- 37.Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *"Збірник наукових праць" Проблеми сучасної психології".№39. 2018. С. 380-399.*

- 38.Штепа О.С. Опитувальник психологічної винахідливості особистості: результати розробки та апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янця-Подільського Національний університет імені Г.С. Костюка Національного університету імені Г.С. Костюка Академія педагогічних наук України*. Випуск 39. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. С. 380-399.
- 39.Шулякова М., Рациборинська-Полякова. Вплив хронічного стресу на організм людини та роль психоедукції у редукції його психічних проявів. 2024. <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/490/1061>
- 40.Strashok, L., Rak, L., Yeshchenko, A., Kashina-Yarmak, V., Zavelya, E., Isakova, M. Clinical consequences of psychoemotional stress in adolescence. *CHILD`S HEALTH*, 202519(8), P. 526-532.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?
2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі?
3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?
4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем?
5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?
6. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити?
7. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?
8. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією?
9. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю?
10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати?

ДОДАТОК Б**Опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепа**

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2. Наполегливість – це мій шлях до успіху
3. Загалом, я впевнена у собі людина
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7. Люди за своєю природою злі
8. Мені не подобається відповідати за інших
9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11. Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань
12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість
18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити

24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26. Нікому не слід довіряти
27. Доброта – це прихований егоїзм
28. Навіть у поганій людині є щось хороше
29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30. Мені є кого любити
31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно
32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя
36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети.
41. Милосердя є вищим за справедливість
42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43. Я не займаюсь саморозвитком
44. Професія не є сферою моєї самореалізації
45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48. Я не бачу перспектив саморозвитку
49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50. Я не потребує самоаналізу

51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56. Я вмію створити собі гарний настрій
57. Я не знаю, якими є мої переваги
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63. Я не вмію створювати довірливі взаємини
64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку.

ДОДАТОК В**Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ) оцінка рівня ситуативної
(реактивної) тривожності****Судження СТ**

1. Ви спокійні
2. Вам ніщо не загрожує
3. Ви знаходитесь в напрузі
4. Ви відчуваєте співчуття
5. Ви відчуваєте себе вільно
6. Ви засмучені
7. Вас хвилюють можливі невдачі
8. Ви відчуваєте себе відпочившою людиною
9. Ви стривожені
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення
11. Ви впевнені в собі
12. Ви нервуєте
13. Ви не знаходите собі місця
14. Ви напружені
15. Ви не відчуваєте скутості і напруги
16. Ви задоволені
17. Ви стурбовані
18. Ви дуже збуджені і Вам не по собі
19. Вам радісно
20. Вам приємно

Судження ОТ

1. Ви відчуваєте задоволення
2. Ви швидко втомлюєтеся
3. Ви легко можете заплакати
4. Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші

5. Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення
6. Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком
7. Ви спокійні, холонокровні і зібрані
8. Очікування труднощів дуже турбує Вас
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці
10. Ви буваєте цілком щасливі
11. Ви приймаєте все занадто близько до серця
12. Вам не вистачає впевненості в собі
13. Ви відчуваєте себе в безпеці
14. Ви намагаєтесь уникати критичних ситуацій і труднощів
15. У Вас буває нудьга, туга
16. Ви буваєте задоволені
17. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас
18. Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути
19. Ви врівноважена людина
20. Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи

ДОДАТОК Г**Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона-10**

1. Здатний адаптуватися до змін.
2. Можу впоратися з усім, що трапиться.
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку.
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює.
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів.
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони.
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно.
8. Важко розчарувати невдачею.
9. Думаю про себе як про сильну людину.
10. Можу впоратися з неприємними почуттями.

ДОДАТОК Г

Тренінгова програма на розвиток стресостійкості підлітків засобами технік самодопомоги.

Мета програми: спрямована на те, щоб допомогти підліткам стати більш стійкими до стресу, а також навчити їх ефективно справлятися з важкими ситуаціями, та краще розуміти свої власні емоції.

Тривалість: 6 занять по 45-60 хвилин.

Структура занять:

1. Вітання учасників тренінгу.
2. Інформаційна частина (міні-лекції)
3. Загальні вправи.
4. Рефлексія (обговорення заняття).

Основні форми тренінгової роботи:

- мозковий штурм
- групові дискусії
- міні-лекції
- рольові ігри

Навчально- тематичний план проведення корекційної програми

№ з\п	Назва вправи	Завдання	Час, хв.
Заняття 1. Знайомство			
1.	Вступ	• Налаштувати первинне знайомство між учасниками тренінгової групи; • Сформувати доброзичливу	3
2.	Обговорення правил роботи під час заняття.		5
3.	Очікування. Вправа «Хмара очікувань»		10
4.	Знайомство. Вправа «Моя буква»		7
5.	Вправа «Емоція дня»		10

6.	Вправа «Якби я був/ла	атмосферу,	10
7.	Завершуюча вправа «Коло спілкувань»	налаштовану на	10
8.	Рефлексія. Прощання.	продуктивну роботу; • Ознайомити учасників із ключовими правилами взаємодії в групі.	5
Заняття 2: « Що таке стрес, і як він на нас впливає?»			
1.	Привітання. Вправа «Коло добрих справ»	• Надання інформації про стрес, його джерела та можливі наслідки; • Ознайомлення з методами самопомоги при стресових станах.	5
2.	Вправа «Мозковий штурм «Стрес»»		10
3.	Міні-лекція «Поняття стресу, його види, фактори» з обговоренням.		15
4.	Вправа «Мій стресометр»		10
5.	Вправа «Вчимося розслаблятися, справлятися зі стресовими ситуаціями»		15
6.	Прощання. Рефлексія		5
Заняття 3. «Емоції та їх роль у житті»			
1.	Привітання. Вправа «Шкала настрою» ;	• Розвивати уявлення про негативні емоцій, що виникають при стресі;	5
2.	Вправа «Емоційний термометр та тілесна карта»		10
3.	Міні-лекція «Стрес та про функції емоцій»		20
4.	Вправа в парах «Мій настрій»;		20
5.	Рефлексія		5
Заняття 4. «Техніки самопомоги собі»			
1.	Привітання. Вправа «Сік лимона»	• Ознайомлення методами	10
2.	Види дихальних вправ		10

3.	Міні - бесіда «Техніки самодопомоги»	саморегуляції та техніками	15
4	Техніка візуалізації: «Моє місце спокою»		10
5.	Рефлексія. Прощання.		• Навчити використовувати дихальні вправи.
Заняття 5. Мій інструментарій стресостійкості.			
1.	Привітання.	• Закріпити та відпрацювати навички самодопомоги. • Показати, як можна застосовувати стресостійкі стратегії в реальних життєвих ситуаціях. • Розвивати усвідомлення власних ресурсів, і відповідальність за свій стан.	5
2.	Вправа «Мій сигнал спокою»		15
3.	Вправа « Стресові ситуації»		20
4.	Рефлексія. Прощання.		10
Заняття 6.Підсумкове заняття. Рефлексія та закріплення навичок стресостійкості			
1.	Привітання та налаштування.	• Підсумувати засвоєнні навички самодопомоги.	5-7
2.	Обговорення «Відкриття».		15
3.	Закріплення практичних навичок.		15
4.	Рефлексія. Прощання.	• Закріпити практичні техніки для зняття стресу та регуляції емоцій.	10

		• Сприяти усвідомленню власних ресурсів, і позитивному завершенню програми.	
--	--	---	--