

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
Бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

Психологічні особливості стресостійкості підлітків в умовах війни

Виконала: здобувачка 4 курсу, 3 групи

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Євдокименко Крістіна Вадимівна

Керівник: к.психол.н., доц. Т.П. Рєпнова

Рецензент: д.мед.н., проф. В.О. Ульянов

Одеса – 2025

АНОТАЦІЯ

Євдокименко К.В. Психологічні особливості стресостійкості підлітків в умовах війни. Кваліфікаційна робота - бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього ступеню «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична Академія». Одеса, 2025.

Бакалаврський проєкт присвячений актуальному питанню вивчення психологічних особливостей стресостійкості підлітків в умовах війни.

У підлітковому віці відбувається активне формування особистості, її емоційно-вольової сфери, на які суттєво впливають соціальні умови, війна. Саме в цей період особистість набуває здатності до самовираження, регуляції внутрішніх станів та формування глибоких міжособистісних зв'язків. У даній дипломній роботі проаналізовано психологічні особливості особистості підлітків, які впливають на рівень їх стресостійкості та розроблено рекомендації щодо її розвитку з урахуванням психологічних та соціальних чинників.

У роботі теоретично обґрунтовано роль фізіологічних, психологічних, соціальних чинників становлення стресостійкості у підлітків та проаналізовано фактори, які впливають на рівень стресостійкості, зв'язки з емоційно-вольовою сферою підлітків, зокрема тривожністю. Здійснено порівняльний аналіз теоретичних підходів до проблеми стресостійкості, що дозволило глибше розкрити природу стратегій подолання стресу.

Результати дослідження вказують на тісний позитивний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю й нервово-психічною стійкістю. Можна стверджувати, що рівень стресостійкості у підлітків залежить від рівня їхньої адаптації до навколишнього середовища, впевненості у собі та власних силах.

На основі отриманих даних розроблено методичні рекомендації щодо розвитку емоційної саморегуляції в підлітків, обґрунтуванні методичні рекомендації з підвищення стресостійкості підлітків в умовах війни.

Практична цінність роботи полягає у можливості застосування її результатів у діяльності шкільних психологів, педагогів та батьків з метою емоційної підтримки підлітків і підвищення їх стресостійкості.

Ключові слова: стресостійкість особистості, підлітки, емоційна саморегуляція, психологічна корекція.

ANNOTATION

Evdokimenko K.V. Psychological features of stress resistance of adolescents in war conditions. Qualification scientific work bachelor's research project for the degree of Bachelor in specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2025.

The bachelor's project is devoted to the topical issue of studying the psychological features of stress resistance of adolescents in war conditions.

In adolescence, the active formation of the personality, its emotional-volitional sphere, which is significantly influenced by social conditions, war. It is during this period that the personality acquires the ability to self-expression, regulation of internal states and the formation of deep interpersonal relationships. This thesis analyzes the psychological characteristics of adolescents' personalities that affect their level of stress resistance and develops recommendations for its development, taking into account psychological and social factors.

The work theoretically substantiates the role of physiological, psychological, and social factors in the formation of stress resistance in adolescents and analyzes factors that influence the level of stress resistance, connections with the emotional and volitional sphere of adolescents, in particular anxiety. A comparative analysis of theoretical approaches to the problem of stress resistance was carried out, which allowed us to more deeply reveal the nature of stress coping strategies.

The results of the study indicate a close positive correlation between stress resistance and anxiety and neuropsychiatric stability. It can be argued that the level of stress resistance in adolescents depends on the level of their adaptation to the environment, self-confidence and their own strengths.

Based on the data obtained, methodological recommendations were developed for the development of emotional self-regulation in adolescents, and methodological recommendations were substantiated for increasing the stress resistance of adolescents in war conditions.

The practical value of the work lies in the possibility of applying its results in the activities of school psychologists, teachers and parents in order to emotionally support adolescents and increase their stress resistance.

Keywords: stress resistance of the individual, adolescents, emotional self-regulation, psychological correction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	14
1.1. Етапи організації та проведення емпіричного дослідження особливостей емоційно-вольової сфери... та стресостійкості підлітків.	14
1.2. Методи вивчення емоційно-вольової сфери та стресостійкості у підлітковому віці.....	16
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	19
2.1. Аналіз результатів дослідження впливу показників емоційної сфери на стресостійкість підлітків.....	19
2.2. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційної саморегуляції та стресостійкості підлітків в умовах війни.....	29
ВИСНОВКИ.....	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах воєнного стану, економічних, політичних криз підвищуються вимоги сьогодення до стресостійкості особистості, особливо у перехідному підлітковому віці в період її становлення. Впливи війни вимагають від особистості підлітків підвищеної готовності до мобілізації усіх наявних ресурсів, постійної психологічної адаптації в умовах невизначеності, продовження навчання, збереження цілепокладання та орієнтації на майбутнє, що викликає стрес тощо. Тому відповідна психологічна допомога підліткам має ґрунтуватись на вивченні психологічних особливостей їх стресостійкості в умовах війни.

У наукових працях висвітлювались різні аспекти психологічної проблематики стресостійкості: психофізіологічні аспекти стійкості людини до стресів (А. Андрєєва, Л. Ємельяненко) [1; 2], тлумачення феномену стресостійкості з позицій системно-структурного підходу (В. Крайнюк, Л. Мороз) [3; 4], зв'язок стресостійкості з індивідуально-психологічними властивостями особистості: інтроверсією, рівнем тривожності, мотивацією досягнення успіху тощо, саморегуляція як системотвірний чинник стресостійкості, шляхи та засоби підвищення стресостійкості у різних категорій осіб, зокрема, у здобувачів вищої освіти (Л.Б. Наугольник, С. Сененко, В. Панок) [5; 6; 7].

Безумовний пріоритет в дослідженні явища психічної стійкості і її механізмів належить фахівцям з психофізіології та диференційної психології. Так, Л. Гримак та К. Судаков відзначають, що є значущі індивідуальні особливості адаптації та стійкості до емоційних стресів. [3, с. 225]. Проблематикою розвитку стресостійкості підлітків активно займалися Т. Мицкан, Т. Руда (2023), які вивчали фізіологічні та психологічні аспекти стресостійкості підлітків [17].

Стресостійкість є складною інтегральною властивістю особистості, яка взаємозв'язана з системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, що забезпечують людині можли-

вість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації.

Особистість в підлітковому віці стрімко зростає, ускладнюються соціальні відносини, вони значно розширюються, відбувається прийняття підлітками відповідальних рішень, вони більш активно приймають участь у самоорганізації власного життя, навчання та дозвілля. Вплив стресу на підлітків має кілька аспектів, а саме: прогнозування поведінки в певних умовах, визначення наслідків їх впливу та підготовка до адекватних стратегій поведінки особистості в стресових ситуаціях [9]. Властивість протистояти стресу формується в процесі життєдіяльності і найтіснішим чином пов'язана з відображенням власних психічних і фізичних можливостей, досвідом розв'язання стресогенних ситуацій [10; 11; 27].

Тому стресостійкість виникає як комплексна якість особистості, яка характеризується необхідною адаптацією до зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі діяльності, що сприяє успішному досягненню цілей цієї діяльності і здійснюється через власну поведінку людини в емоційному, мотиваційному плані, когнітивної та поведінкової сфер особистості.

Дослідники визначили різні фактори стресу особистості, включаючи індивідуальні фактори, чинники навколишнього середовища та фактори подолання. Прикладом індивідуальних факторів є риси особистості. Дослідження Rettew et al. виявили, що особи з високим рівнем невротизму мають риси особистості, пов'язані з тривогою та негативним мисленням, характеризуються вищим рівнем стресу. Крім того, особи, які є інтровертами та мають тенденцію до відсторонення від соціальних ситуацій, можуть бути більш сприйнятливими до стресу, ніж ті, хто є екстравертами та орієнтовані на соціальну взаємодію. Є дані, які свідчать про те, що інші риси особистості, такі як сумлінність і чутливість, також можуть бути позитивно пов'язані з рівнем стресу особистості [15].

Фактори навколишнього середовища, такі як життєва ситуація, соціальна підтримка, сімейні стосунки або ресурси шкільного закладу освіти, також є важливими пояснювальними змінними стресу серед підлітків. Наприклад, дослідження МакЛайна виявили, що старші підлітки, які повідомили про нижчий рівень

соціальної підтримки в групі однолітків, мали вищий рівень стресу. Крім того, підлітки, яких підтримують однолітки і члени сім'ї, швидше за все, матимуть позитивне ставлення до навчання та менший рівень стресу. Виявлено, що підлітки, які мали доступ до шкільних психологічних служб, центрів психологічного консультування психічного здоров'я та інших ресурсів, повідомили про нижчий рівень стресу, ніж ті, хто не мав такої підтримки. Іншими факторами, які були значною мірою пов'язані з вищим рівнем стресу, були використання смартфона та особливості гігієни сну [13].

Стилі подолання є ще одним важливим провісником стресу серед підлітків. Стилі подолання стосуються стратегій, які люди використовують для управління стресом і негативними емоціями. Дослідження зокрема вказують, що підлітки, які використовують стратегії уникнення подолання, такі як заперечення, частіше відчують стрес, ніж ті, хто використовує позитивні стратегії подолання, такі як пошук соціальної підтримки у групі або мають розвинені інтереси. Це свідчить про те, що те, як підлітки справляються зі стресом, може мати значний вплив на їхній рівень стресу та загальне самопочуття [12].

Фактори, що викликають стрес серед підлітків, також можуть бути пов'язані з розвитком емоційно-вольової сфери особи у підлітковому віці, виникати через недостатній рівень емоційного інтелекту як інтегративної здатності особистості, яка полягає у здатності відчувати, розрізняти, називати емоції та керувати ними за допомогою усвідомлення та саморегуляції. Виділення двох функціональних значень емоційного інтелекту – реалізація успішності та адаптація та подолання стресу – певним чином зумовило напрями наукових вишукувань в Україні [17].

Крім того, підвищений рівень стресу серед підлітків може призвести до зниження їх навчальних досягнень, проявів деструктивних форм поведінки і вплинути як на фізичне, соціальне, так і на психічне здоров'я підлітків.

Отже, рівень стресостійкості у підлітків може бути визначений різними факторами, які включають:

1. Спосіб життя та здоров'я: здоровий спосіб життя, такий як збалансоване харчування, регулярна фізична активність та належний сон, може позитивно впливати на стресостійкість.

2. Способи боротьби зі стресом: навички управління стресом, такі як дихальні вправи, медитація, здатність до позитивного мислення та емоційного регулювання, можуть підвищити рівень стресостійкості.

3. Сприйняття підтримки: відчуття підтримки від родини, друзів, вчителів може допомогти підліткам впоратися зі стресом та збільшити їх стресостійкість.

4. Навчальне середовище: фактори, такі як обсяг навчального навантаження, вимоги вчителів, шкільні стреси можуть впливати на рівень стресостійкості.

5. Організаційні аспекти: наявність чіткого розпорядку дня, ефективне управління часом та можливість планування завдань можуть допомогти знизити рівень стресу серед студентів.

6. Особисті характеристики: індивідуальні риси особистості, такі як самоконтроль, впевненість у собі, оптимізм та вміння адаптуватися до змін, розвинена емоційно-вольова сфера також впливають на рівень стресостійкості у підлітків [14].

Багатофакторний підхід до розвитку стресостійкості у підлітків може бути ефективним, включаючи психологічні та соціальні аспекти. Стресостійкість підлітків пов'язана з їх індивідуально-психологічними особливостями як суб'єктів навчальної діяльності та професійного становлення. Типовими індивідуально-психологічними особливостями стресостійких студентів є добре розвинена готовність до самоосвіти, комунікативні та організаторські здібності, внутрішня мотивація навчання та мотивація до самоосвіти, потреба в знаннях, рефлексивність.

Теоретичні моделі стресостійкості відображають різні аспекти та підходи до розуміння та вимірювання стресорів та стресової реакції особистості. Деякі з найбільш відомих теоретичних моделей включають:

1. Генетично-конституціональна теорія, суть якої зводиться до положення, що здатність організму протистояти стресу залежить від визначених захисних стратегій функціонування незалежно від поточних обставин. Дослідження в даній області є спробою встановити зв'язок між генетичним складом (генотипом) і деякими фізичними характеристиками, які можуть знизити загальну індивідуальну здатність чинити опір стресу.

2. Модель схильності (diathesis) до стресу – заснована на ефектах взаємодії спадкових і зовнішніх факторів середовища. Вона допускає взаємний вплив передумовлюючих факторів і несподіваних, сильних впливів у розвитку реакцій напруги.

3. Психодинамічна модель, заснована на положеннях теорії Зіґмунда Фрейда. У своїй теорії він описав два типи зародження і прояву тривоги, занепокоєння: перша - сигналізуюча тривога виникає як реакція передчуття реальної зовнішньої небезпеки, друга - травматична тривога розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела.

4. Теорія адаптації Р. Хобфолла: Ця модель стверджує, що люди реагують на стрес шляхом активного пошуку ресурсів (наприклад, матеріальних, соціальних) для подолання стресорів. Вона підкреслює значення ресурсів у здатності людини адаптуватися до стресу [5].

5. Модель Г. Сельє: За цією моделлю, стрес можна розглядати як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули. Модель фізіологічного стресу, запропонована Н. Сельє, була модифікована В. Р. Догренвендом. Він розглядає стрес як стан організму, що включає як адаптивні, так і неадаптивні реакції. Автор визначає стресори передусім як соціальні за своєю природою фактори, такі як економічні або сімейні невдачі. Це можуть бути об'єктивні події, які порушують або загрожують звичайному життю індивіда [7].

6. Теорії конфліктів досліджують взаємозв'язок поведінки людей у суспільстві та рівня напруги в їх відносинах, що супроводжують групові процеси. Переважні причини напруги пов'язані з необхідністю підпорядкування соціальним нормам суспільства. Одна з теорій конфліктів вважає, що попередже-

ння стресу має базуватися на створенні сприятливих умов для розвитку і вільного вибору життєвих цінностей та позицій для членів суспільства. Теорії конфліктів також досліджують як причини стресу фактори стабільності соціальних відносин, розподілу економічних благ і послуг у суспільстві, а також міжособистісну взаємодію у владних структурах. Соціальні аспекти лежать в основі таких теорій стресу, як еволюційна теорія соціального розвитку суспільства, екологічна теорія (роль соціальних явищ у суспільстві), теорія життєвих змін (у сім'ї, на роботі та інше).

7. Модель Д. Механіка розглядає адаптацію як головний аспект, де індивід бореться зі стресом через два основні прояви: подолання (coping), що означає боротьбу з ситуацією, та захист (defence), який спрямований на подолання відчуттів, викликаних ситуацією. Подолання ситуації визначається як спрямована поведінка та здатність індивіда приймати адекватні рішення під час зустрічі з життєвими викликами та вимогами.

8. Модель стресостійкості Дж. Коннора та С. Девіса: Ця модель описує стресостійкість як здатність особистості ефективно керувати стресом та адаптуватися до нього. Вона включає такі фактори, як розуміння стресу, контроль емоцій та соціальна підтримка [3].

9. Інтеграційна модель стресу покладає основний акцент на проблемі, яка вимагає від людини прийняття рішення. Вони розглядають таку проблему як прояв, вплив на людину стимулів або умов, що потребують перевищення або обмеження звичайного рівня активності. Виникнення такої проблеми (труднощів з її вирішенням) супроводжується напругою в організмі. Якщо проблема залишається невирішеною, напруга може зберігатися або навіть зростати, що призводить до розвитку стресу. За думкою авторів, здатність людини вирішувати проблеми, що виникають перед нею, залежить від кількох факторів: ресурси людини - загальні можливості вирішення різних проблем, особистий енергетичний потенціал, необхідний для вирішення конкретної проблеми, походження проблеми, ступінь несподіваності її виникнення, наявність і адекватність психологічної та фізіологічної готовності до вирішення конкретної проблеми, вибраний тип реагування -

захисний або агресивний. Значення і урахування цих факторів визначає вибір стратегії поведінки для запобігання стресу.

10. Біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга є новим підходом у біології. Основна ідея полягає в тому, що пошукова активність, розглянута у широкому розумінні, підвищує стійкість організму до стресу та різноманітних негативних впливів. У відповідності з цією концепцією, активна поведінка у невизначених умовах (пошукова активність) є ключовим фактором для здоров'я організму, запобігає виникненню психосоматичних захворювань та зміцнює стійкість до стресу. Роттенберг пропонує нові трактування механізмів творчості та механізмів розвитку різних захворювань [6].

Вищезазначені дослідження не є вичерпними, зокрема проблема психологічних особливостей стресостійкості у підлітків залишається актуальною, з огляду вивчення взаємозв'язку емоційно-вольової сфери та психологічних особливостей особистості, їх взаємовпливів у подоланні стресу у підлітків в умовах війни.

Мета і завдання дослідження. Метою роботи є дослідження психологічних особливостей стресостійкості підлітків в умовах війни.

Для досягнення зазначеної мети вирішувалися такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз джерел з проблем стресостійкості особистості в умовах війни.
2. Розробити програму емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості підлітків в умовах війни.
3. Визначити вплив показників емоційно-вольової сфери на стресостійкість підлітків.
4. Розробити методичні рекомендації з підвищення стресостійкості підлітків в умовах війни.

Об'єктом дослідження є стресостійкість особистості підлітків.

Предметом дослідження є психологічні особливості стресостійкості підлітків в умовах війни.

Методи дослідження. Методичний інструментарій дослідження обраний з урахуванням поставленої мети та завдань, його об'єкта і предмета. Для аналізу

психологічні особливості стресостійкості особистості використовувалося поєднання теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи відіграли важливу роль у з'ясуванні фундаментальних концепцій та механізмів діяльності особистості в екстремальних умовах. В свою чергу, метод психодіагностичного тестування включав в себе такі методики: методика «Визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації» Холмса і Раге; шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера; методика «Самопочуття. Активність. Настрій» (В. Доскін). Емпіричні методи шляхом збору та упорядкування відомостей про психологічні особливості стресостійкості особистості підлітків в умовах війни надали можливість здійснити їх об'єктивний аналіз.

Наукова новизна одержаних результатів. Здійснено теоретичний аналіз і сформульовано положення щодо моделі стресостійкості, які відображають соціально-психологічні аспекти розуміння стресорів та стресової реакції особистості у підлітковому віці. Автором розкрито широкий спектр психоемоційних станів та стресових реакцій підлітків як психологічних особливостей особистості, визначено вплив емоційного інтелекту на стресостійкість, проаналізовано вплив негативних факторів на стресостійкість підлітків в умовах війни. Здійснено наукове обґрунтування складових, які окреслюють психолого-педагогічні фактори розвитку: психологічну (індивідуально-типологічна, особистісна) та психолого-педагогічну (комунікативні особливості взаємовідносин з групою та вчителями, взаємодії у сім'ї тощо); розкритті особливостей факторів, необхідних у процесі розвитку емоційного інтелекту, зокрема емоційно підтримуючої комунікації; виявленні взаємопов'язаності емоційного інтелекту та комунікативної толерантності, рівня емпатії підлітків; обґрунтуванні методичні рекомендації з підвищення стресостійкості підлітків в умовах війни.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що викладені у кваліфікаційній роботі висновки й пропозиції можуть бути застосовані у:

наукову-дослідній роботі – для подальшої розробки проблематики стресостійкості підлітків у психологічній науці;

практичній діяльності оскільки всі теоретичні положення, висновки та рекомендації можуть бути використані психологами або іншими фахівцями для розширення знань про вплив розвиненої емоційної сфери на психологічну стресостійкість особистості у підлітковому віці, а також для удосконалення методів роботи з особами, які потрапили до таких обставини;

освітній діяльності – для викладання навчальних дисциплін та підготовки посібників із навчальних курсів з соціальної психології, вікової психології тощо.

Публікації. Положення щодо проблематики стресостійкості як інтегральної характеристики особистості і показника ментального здоров'я, впливів соціально-психологічних факторів на становлення стресостійкості у підлітковому віці та умов її розвитку викладено у тезах на тему «Психологічні особливості стресостійкості підлітків в умовах війни», розміщену в інституційному репозиторії Національного університету «Одеська юридична академія».

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, що об'єднують чотири підрозділи, висновків, списку використаних джерел із 31 найменувань. Загальний обсяг основного тексту роботи становить 41 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Етапи організації та проведення емпіричного дослідження особливостей емоційно-вольової сфери та стресостійкості підлітків

Організація емпіричного дослідження розпочинається з детального планування процедури та визначення методологічної бази, важливим є врахування специфіки цільової аудиторії та особливостей соціального контексту.

При плануванні дослідження необхідно враховувати, що феномен стресостійкості має багатовимірну природу і може бути пов'язаний з різними аспектами емоційно-вольової сфери, особливостей характеру, моделей поведінки. Це вимагає комплексного підходу до організації дослідження [1, с. 45].

Перший етап дослідження передбачає формування репрезентативної вибірки підлітків. Важливо враховувати фактори, які можуть впливати на формування стресостійкості підлітків, такі як рівень тривожності, вплив екстремальних умов війни, рівень емоційного інтелекту.

На другому етапі відбувається підбір діагностичного інструментарію, який має включати як стандартизовані психодіагностичні методики, так і спеціально розроблені опитувальники для вивчення особливостей стресостійкості підлітків в умовах війни.

Третій етап передбачає проведення пілотажного дослідження з використанням обраних методик та внесення необхідних коректив у процедуру дослідження. Це дозволяє підвищити надійність та валідність отриманих результатів [4, с. 89].

У роботі нами було використано такі психодіагностичні методики:

1. Методика «Визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації» Холмса і Праге;
2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера;

3. Методика «Самопочуття. Активність. Настрій» (В. Доскін);

На четвертому етапі здійснюється безпосереднє проведення основного дослідження, яке має включати групову діагностику, проведення комплексу діагностик.

П'ятий етап присвячений обробці та аналізу отриманих даних з використанням методів математичної статистики. Важливим є застосування як кількісного, так і якісного аналізу результатів.

Шостий етап включає інтерпретацію результатів та формулювання висновків щодо впливу особливостей емоційно-вольової сфери на стресостійкість підлітків.

На сьомому етапі відбувається розробка практичних рекомендацій з підвищення стресостійкості підлітків в умовах війни [5, с. 167].

Важливим аспектом організації дослідження є врахування етичних принципів та забезпечення дотримання процедур експериментального дослідження. Особлива увага приділяється вивченню впливу соціально-психологічних факторів на стресостійкість.

Заклучний етап передбачає формулювання загальних висновків та визначення перспектив подальших досліджень у цьому напрямку [18, с. 203].

На кожному етапі дослідження важливим є дотримання принципів об'єктивності, системності та комплексності у вивченні психологічних особливостей стресостійкості підлітків в умовах війни.

При організації дослідження особлива увага приділяється вивченню впливу актуальної соціальної ситуації на стресостійкості. В умовах воєнного часу цей аспект набуває особливої значущості, оскільки невизначеність майбутнього у соціальному середовищі, серед групи однолітків, сім'ї, найближчого оточення надає підлітку моделі поведінки і перепрацювання емоційних реакцій та впливає на соціально-психологічну адаптацію.

Таким чином, організація емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості підлітків в умовах війни вимагає комплексного, багатоетапного підходу. Кожен етап дослідження має свої специфічні завдання та

методологічні особливості, що дозволяє отримати всебічне розуміння досліджуваного феномену.

Особлива увага в процесі організації дослідження має приділятися врахуванню актуального соціального контексту, зокрема впливу воєнного стану на психологічний стан підлітків та стратегії їх поведінки. Це дозволяє отримати більш релевантні та практично значущі результати.

Важливим аспектом організації дослідження є забезпечення етичних принципів та створення безпечного простору для учасників, що особливо актуально при роботі з травматичним досвідом та особистісними переживаннями. Це сприяє отриманню достовірних даних та забезпечує психологічну безпеку учасників дослідження.

Дослідження проводилось на базі ліцею 53 міста Одеса. Вибірку складо 30 осіб, віком від 13 років до 14 років, з них 15 хлопців, 15 дівчат. Становлення особистості підлітків випало на активну фазу війни в Україні.

1.2. Методи вивчення емоційної сфери та стресостійкості у підлітковому віці

1. Методика «Визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації» Холмса і Раге [17]

Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге покликана діагностувати стресостійкість та соціальну адаптацію у співробітників.

Мета використання методики полягає у визначенні наявності або відсутності стресу та міри його вираженості.

Мета використання методики полягає у визначенні наявності або відсутності стресу та міри його вираженості.

Зазначена методика являє собою набір із 43 тверджень, що вказують на різні життєві події. Опитуваному необхідно позначити ті події, які відбувалися із ним, якщо ті самі події відбувалися із ним більше одного разу, необхідно помножити відповідне число балів на кількість разів, яка відповідає названим подіям.

Під час проведення методики опитуваному пропонується текст опитувальника та пропонується позначити ті події, які мали місце в житті опитуваного. Потім необхідно повторно прочитати кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якими оцінюється кожна ситуація. Далі слід спробувати вивести з тих подій та ситуацій, які за останні два роки відбувалися в житті опитуваного, середнє арифметичне, тобто підрахувати середню кількість балів на рік.

Оцінка отриманих результатів:

- якщо опитуваний набрав більше 300-350 балів, то це свідчить про високий ризик виникнення стресу;

- якщо набрано менше 100-150 балів, то ризик є незначним.

2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера [16].

Послугування зазначеною методикою сприяє виконанню диференційних вимірів тривожності і як особистісної властивості, і як стану, що має відношення до перебігу поточної ситуації. В особистісному вимірі значення тривожності пов'язується з мотивом або набутою позицією поведінкового рівня, що інспірує прийняття людиною численних обставин, що є цілком безпечними, як таких, що наділені загрозою. На реактивному (ситуативному) рівні значення тривожності слугує вираженням характеристики стану людини протягом певного часового моменту внаслідок переживання нею суб'єктивної емоційності.

3. Методика «Самопочуття. Активність. Настрій» (В. Доскін) [14]

Методика «Самопочуття. Активність. Настрій» (САН) є різновидом опитувальників станів та настроїв. Розроблена В. А. Доскіним у 1973 р.

САН є картою (таблицею), яка містить 30 пар слів, що відображають досліджувані особливості психоемоційного стану (самопочуття, настрої, активність). При розробці методики автори виходили з того, що три основні складові функціонального психоемоційного стану – самопочуття, активність та настрої, можуть бути охарактеризовані полярними оцінками, між якими існує континуальна послідовність проміжних значень.

Однак отримані відомості про те, що шкали САН мають надмірно узагальнений характер. Факторний аналіз дозволяє виявити більш диференційовані шкали: «самопочуття», «рівень напруженості», «емоційне тло», «мотивація».

Методика САН стала вельми поширеною в оцінці психічного стану хворих і здорових осіб, психоемоційної реакції на навантаження, виявлення індивідуальних особливостей і біологічних ритмів психофізіологічних функцій.

Обстежуваному необхідно співвіднести свій стан зі шкалою 3 2 1 0 1 2 3 за кожною парою ознак. Наприклад, між парою тверджень «Самопочуття хороше» і «Самопочуття погане» розташовані цифри 3 2 1 0 1 2 3. Цифра «0» відповідає середньому самопочуттю, яке обстежуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого. Одиниця, що знаходиться ліворуч від «0», відображає самопочуття – вище середнього, а цифра три – відповідає прекрасному самопочуттю. Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри «0», аналогічно характеризують самопочуття досліджуваного, якщо воно нижче середнього. Таким чином, послідовно розглядається та оцінюється кожен рядок зазначеного опитувальника.

У кожному випадку стосовно кожної пари тверджень обстежуваний здійснює свій вибір, відзначаючи необхідне значення шкали «3 2 1 0 1 2 3».

Отже, для проведення емпіричного дослідження впливу екстремальних умов на стресові та емоційні реакції особистості було підібрано та обґрунтовано саме ті методики, що дозволяють максимально точно схарактеризувати показники, що є складовими зазначеного психологічного феномена.

Отже, для проведення емпіричного дослідження впливу екстремальних умов на стресові та емоційні реакції особистості було підібрано та обґрунтовано саме ті методики, що дозволяють максимально точно схарактеризувати показники, що є складовими зазначеного психологічного феномена.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Аналіз результатів дослідження впливу показників емоційно-вольової сфери на стресостійкість підлітків

Психологічні наслідки стресу в умовах війни викликають велике занепокоєння і стали важливим напрямом психологічних досліджень та практичної роботи у цій сфері. Як вже зазначалося, ситуація вважається екстремальною, коли людина піддається винятковим фізичним чи психосоціальним обставинам, які потребують адаптивних реакцій, які можуть пригнічувати його фізіологічні та психологічні ресурси, такими умовами впливу є війна. Краще розуміння стресу та процесів відновлення може мати практичні наслідки для психологічних заходів для підвищення стресостійкості у підлітків.

Важливо пам'ятати, що певний рівень стресу вважається за необхідне для адаптації як біологічно, так і психологічно. Однак надмірний рівень стресу з точки зору інтенсивності, частоти, накопичення та тривалості може призвести до погіршення результатів стресу, що впливають як на благополуччя, так і на продуктивність, особливо в екстремальних ситуаціях

Стресові ситуації можуть викликати у підлітків несприятливі наслідки, включаючи дисфункціональні реакції на стрес у реальних життєвих ситуаціях.

Емоційні наслідки реагування особистості на стресову ситуацію та перебування її у стресовому стані:

- спостерігаються прояви надмірної ворожості до оточуючих;
- надзвичайно гостра реакція на дрібні неприємності;
- відчуття дратівливості, примхливості, нервозності і запальності;
- страждання від нападів паніки, відчуття перевантаженості і неможливості розслабитися;
- не покидає відчуття самотності, неспокою та ізоляції.

Інтелектуальні наслідки реагування особи на екстремальну ситуацію та перебування її у стресовому стані.

- виникають проблеми із запам'ятовуванням нової інформації.
- відчуття труднощів з концентрацією уваги.
- спостерігається забудькуватість, неорганізованість і недалекоглядність.
- відчуття частих нападів тривоги і занепокоєння.
- мучать безсоння, тривожні мрії і нічні кошмари.
- поганий настрій і відчуття труднощів у виконанні догляду за собою.

Фізичні (фізіологічні) наслідки реагування особи на екстремальну ситуацію та перебування її у стресовому стані:

- втома, втрата сил, млявість і слабкість.
- сильний дзвін, стукіт і дзижчання у вухах.
- м'язові спазми, болі в шиї і спині.
- заїкання.
- діарея або запор, метеоризм, часте сечовипускання.
- печія, нудота і біль в животі.
- ускладнення дихання, прискорене серцебиття і запаморочення.
- тремор рук, ніг і губ.
- підвищена пітливість.
- сухість у роті, відчуття клубка в горлі, ускладнене ковтання.

Поведінкові наслідки реагування особи на екстремальну ситуацію та перебування її у стресовому стані:

- зловживання курінням, алкоголем або наркотиками.
- захоплення азартними іграми, необдумані вчинки.
- надзвичайно сильно і різко підвищується або знижується апетит.
- надмірна підозрілість, захист в ситуаціях, які не потребують цього.
- навмисно дистанціювання від людей.
- соціальна ізоляція, надмірно повільне виконання дій, втрата інтересу до навчання.
- відзначаються проблеми зі спілкуванням: грубість, запальність.

За методикою «Визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації» Холмса і Раге були отримані такі результати.

Серед загального числа досліджуваних учасників 30% мають високий ступінь стійкості до стресу. Цей факт визначається тим, що частину своїх сил учасники дослідження витрачають для боротьби з негативним психологічним станом, детермінованим стресовими ситуаціями.

Половина опитуваних учасників дослідження – 50%, мають середній ступінь стійкості до стресу. Для зазначеної категорії властива мінімальна ступінь стресового навантаження. У їхньому розумінні процес професійної діяльності безпосередньо залежить від стресостійкості та емоційного забарвлення, що означає: чим вище стресостійкість, тим ефективніше діяльність.

Діагностика дозволила визначити, що 20% учасників дослідження характеризуються наявністю низького рівня стійкості до стресу, оскільки стресостійкість даної категорії опитаних знижується зі збільшенням ситуацій, в яких опитувані не можуть стримати емоції, що підвищує рівень тривоги.

Результати дослідження рівня стресостійкості за методикою «Визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації» Холмса і Раге:

високий рівень - 20%;

середній рівень - 30%;

низький рівень - 50%.

Отже, за підсумками використання методики «Визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації» Холмса і Раге можна відзначити такі закономірності. Серед учасників дослідження домінують показники, співвідносні з середнім і низьким рівнем стресостійкості. Для них властиве загальна дифузія розуміння стресового навантаження, неволодіння навичками емоційної саморегуляції, низька психоедукація і знання про стрес, його перебіг та стресостійкість.

Послугування опитувальником, розробленим Спілбергером і Ханіним, дозволило розглянути такі результати.

Тяжіння до високого рівня тривожності особистісного характеру було вияв-

лено в 58% учасників дослідження. Ці військовослужбовці схильні до того, аби перейматися навіть через найменш очевидні для цього причини.

Тяжіння до середнього рівня тривожності особистісного характеру було виявлене в 38% опитаних військовослужбовців. Чутливість зазначених підлітків особистісними приводами для хвилювання переважно залежить від того, наскільки сильно вони їх зачіпають.

Тяжіння до низького рівня тривожності особистісного характеру було виявлене в 4% досліджуваних підлітків. Ця група підлітків демонструє схильність до спокою або відстороненості в усіх можливих ситуаціях, навіть за умови їхньої стресовості.

Результати особистісної тривожності підлітків за опитувальником Спілбергера:

низький рівень — 4%

середній рівень — 38 %

високий рівень — 58 %.

Отже, за результатами дослідження особистісного аспекту тривожності було зауважено домінування високорівневих та середньорівневих показників серед підлітків, що зумовлено високим рівнем стресогенності підліткового віку та умов воєнного часу та невизначеності.

Тяжіння до високого рівня тривожності ситуативного характеру було виявлено в 57% учасників дослідження. Ці підлітки схильні до того, аби перейматися соціальним статусом у групі, зосередженістю на невдачах у комунікаціях, соціальної адаптованості, зміною соціального статусу у наслідок війни.

Тяжіння до середнього рівня тривожності ситуативного характеру було виявлено в 37% учасників дослідження. Ці підлітки демонструють схильність до перейнятості хвилюванням, проте не настільки сильну, аби це шкодило їхньому самосприйняттю як фахівця.

Тяжіння до низького рівня тривожності ситуативного характеру було виявлено в 6% учасників дослідження. Цими військовиками продемонстрована схиль-

ність до абсолютного спокою в усіх можливих ситуаціях, навіть за умови їхньої екстраординарності й стресовості.

Результати ситуативної тривожності підлітків за опитувальником Спілбергера:

низький рівень — 6%

середній рівень — 37 %

високий рівень — 57 %.

Отже, послугування шкалами методики, розробленої Спілбергером і Ханіним, що репрезентують особистісну й ситуативну тривожність, показало, що переважна більшість досліджуваних підлітків відзначаються середньорівневими та високорівневими показниками переживань тривожності.

За підсумками використання методики «Самопочуття. Активність. Настрій» в досліджуваних підлітків були отримані такі показники.

За шкалою «Самопочуття» високий рівень, співвідносний із уявленнями про позитивний поточний стан самосприйняття, було діагностовано в 30% учасників дослідження. Представники цього рівня відзначають, що в більшості випадків можуть стверджувати, що почуваються добре або чудово, їм нема на що скаржитися.

Середній рівень за шкалою «Самопочуття» було продемонстровано 30% учасників дослідження. Представники зазначеного рівня підкреслюють, що оцінка ними власного самопочуття не є стабільною, оскільки його поточний стан багато в чому залежить від зовнішніх чинників, що постійно змінюються, відтак, і почуватися людина може по-різному в різний час своєї життєдіяльності.

Низький рівень за шкалою «Самопочуття», співвідносний із уявленнями про стабільно негативний поточний стан самосприйняття, було отримано 40% учасників дослідження. Вони оцінюють власне самопочуття як стабільно погане останнім часом, що спричинене як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками.

Більш докладно результати опитаних підлітків за шкалою «Самопочуття» методики САН.

Результати за шкалою «Самопочуття» методики САН у досліджуваних підлітків були отримані такі показники:

низький рівень — 40%

середній — 30 %

високий — 30 %.

За шкалою «Активність» високий рівень, співвідносний із уявленнями про значну схильність до активної життєдіяльності, було продемонстровано 20% опитаних учасників дослідження. Вони зауважують, що постійно практикують певні активності, й не бачать причин змінювати свої погляди стосовно їх реалізації.

Середній рівень за шкалою «Активність» було продемонстровано 40% опитаних учасників дослідження. Представники цього рівня відзначають, що загалом активність не є чужою для їх способу життя, проте останнім часом вона реалізується у їхній поведінці переважно ситуативно, залежно від обставин.

Низький рівень за шкалою активності превалював у відповідях 40% опитаних учасників дослідження. На думку представників цього рівня, активність абсолютно їм не притаманна, і у своїй поведінці вони намагаються максимально дистанціюватися від тих ситуацій та занять, де її наявність вітається.

Результати за шкалою «Активність» методики САН у досліджуваних підлітків були отримані такі показники:

низький рівень — 40%

середній — 40 %

високий — 20 %.

За шкалою «Настрій» високий рівень, співвідносний із уявленнями про стабільний позитивний настрій, було діагностовано в 30% учасників дослідження. Представники цього рівня відзначають, що в більшості випадків мають гарний настрій, намагаючись нівелювати за його допомогою негативні поточні переживання.

Середній рівень за шкалою «Настрій» було продемонстровано 30% учасників дослідження. Представники зазначеного рівня підкреслюють, що оцінка ни-

ми власного настрою не є стабільною, оскільки його поточний стан багато в чому залежить від зовнішніх чинників.

Низький рівень за шкалою «Настрій», співвідносний із уявленнями про стабільно його негативний поточний стан, було отримано 40% учасників дослідження. Вони зазначають, що більшу частину життя перебувають у поганому настрої, що викликається як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками.

Результати за шкалою «Настрій» методики САН у досліджуваних підлітків були отримані такі показники:

низький рівень — 40%

середній — 30 %

високий — 30 %.

Отже, за підсумками використання методики САН у групі досліджуваних підлітків було відзначено перевагу низьких та середніх показників. Опитані військовики відзначають переважно негативний поточний стан власного самопочуття і настрою, відсутність активності життєдіяльності.

Щодо реактивної та особистісної тривожності, то більше половини підлітків (57% та 58% відповідно) мають високий рівень її прояву, що може бути причиною як повної апатії та безініціативності, так і жорстокості [18]. Водночас надмірна тривожність часто порушує нормальне життя підлітка, нерідко є причиною деформації соціальних зв'язків. Середній рівень реактивної та особистісної тривожності виявлено відповідно у 37% та 38% підлітків, а низький у 6% та 4%.

У табл. 1 наведено результати кореляційного аналізу із взаємозв'язків психологічних якостей та стресостійкості підлітків. Зокрема, встановлено тісний позитивний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю та нервово-психічною стійкістю. Можна стверджувати, що рівень стресостійкості у підлітків залежить від рівня їх адаптації до навколишнього середовища, впевненості у собі та власних силах.

Таблиця 1

Кореляційний взаємозв'язок між психологічними показниками стресостій-

кості у підлітків

Психічні якості	Стресостійкість	Тривожність	Нервово-психічна стійкість	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Стресостійкість	1	,456**	,433**	,204**	,207**
Тривожність	,456**	1 *	-,672**	,469**	,449**
Нервово-психічна стійкість	,433**	,672**	1	,452**	,442**
Реактивна тривожність	,204**	,469**	,452**	1	,655**
Особистісна тривожність	,207**	,449**	,442**	,655**	1

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$. Нулі перед десятковими розділовими комами не наводяться

Узагальнюючи наші дослідження і дослідження різних авторів на природу стресів у воєнних умовах та реакцію на них особистості, виокремлюють три стадії цього процесу.

1. Стадія тривоги виникає з першою появою стресора: порушуються деякі соматичні й вегетативні функції, включаються механізми саморегуляції захисних процесів.

2. Стадія резистентності (опору): відбувається збалансована витрата адаптаційних резервів.

3. Стадія виснаження відбиває порушення механізмів регуляції, зменшення адаптаційних резервів. Помітною рисою стану стресу є загальне порушення, що охоплює різні рівні функціонування організму. На рівні поведінкових реакцій стан стресу може виявитися у вигляді:

- характерних рисах міміки та жестів;
- наявності напруженості у вигляді мимовільної напруги м'язів, закритості пози, пасивної поведінки;

- наявності особливої рухливості, іноді невмотивованої, нехарактерної для суб'єкта;

- мимовільних рухів очей;
- зміні кольору шкіри (почервоніння, збліднення);
- виражених змінах в артикуляції, в інтонації голосу;
- неадекватних учинках і відповідях на питання;
- порушенні критичності мислення, чіткості вираження думок;
- різкій зміні настрою тощо.

Фізіологічні реакції організму в умовах стресу звичайно реєструються шляхом вимірювання таких показників, як:

- частота й ритм серцевих скорочень;
- величина артеріального тиску;
- показники дихання (з оцінкою його частоти й співвідношень фаз вдиху й видиху);

- показники температури тіла;
- зіничний рефлекс;
- шкірно-гальванічна реакція;
- величина потовиділення;
- показники електроенцефалограми.

Як біохімічні показники стану стресу можуть використовуватися, показники аналізу крові, виділення гормонів, складу цукру в крові тощо.

У разі виникнення екстремальних ситуацій людині властиво відчувати тривогу і стрес. З одного боку, почуття тривоги є сигналом, який попереджає нас про небезпеку, а з іншого боку, занепокоєння може змусити нас замислитись, зупинити роботу, позбавити нас роботи.

Стан страху. Найбільш поширеними причинами появи страху вважаються такі фактори: суб'єкт відчуває непереборну небезпеку для себе та своїх близьких, почуття некомпетентності, що насувається, почуття власної слабкості, своєї беззахисності. Однією із поширених причин страху є фізичний біль та пов'язані з

ним негативні наслідки для життя та здоров'я. Біль може викликати фізичні страждання, що змушує людини боятися ще більше.

Зовнішніми, поведінковими проявами, специфічними індикаторами сильного страху є: зляканий вираз обличчя (широко розплющені очі, підняті брови, внутрішні куточки брів зсунуті, горизонтальні зморшки на лобі, відкритий, еліптичний рот, стислі губи). Найстрашніше в тривозі – це неможливість вільно контролювати себе, відсутність спокою, напруга м'язів, постійна прокрутка однієї думки в мозку.

Під час тривоги знижується артеріальний тиск та температура тіла, капіляри наповнюються кров'ю та спостерігається алкалоз, відбуваються функціональні зміни у шлунково-кишковій системі, знижується рівень цукру в крові. Життя у страху перед чимось страшним, якого насправді немає, ставить людину у дуже складну ситуацію, робить його підозрілим до всього, створює собі проблеми на порожньому місці.

Дещо детальніше зупинимось на психологічних проявах хронічного стресу як результату дії екстремальних ситуацій. Хронічний стрес представляє собою «неспецифічну реакцію організму на довготривалий зовнішній або внутрішній подразник, що супроводжується постійним відчуттям тиску та перевантаження протягом тривалого періоду часу».

Слід зазначити, що під час війни вплив хронічного стресу значно посилюється. Хронічний стрес впливає на всі системи організму, ми можемо це до кінця не усвідомлювати, але наш організм, мозок та гормональний фон зазнають змін. Довгострокова активація системи реакції на стрес і надмірний вплив кортизолу та інших гормонів стресу, що приходять з цим, можуть порушити майже всі процеси організму людини. Наслідком цього є проблеми з фізичним та психічним здоров'ям, тривога, депресія, проблеми із травленням, головний біль, м'язова напруга і біль, серцеві захворювання, інфаркт, високий артеріальний тиск, інсульт, проблеми зі сном, збільшення ваги, також порушення пам'яті та концентрації та ін., можуть також з'явитися різного характеру фобії та страхи.

У процесі адаптації до екстремальних умов прийнято виділяти такі етапи, що характеризуються зміною емоційних станів та появою аномальних психічних явищ:

- підготовка,
- початкова психічна напруга,
- гострі психічні реакції входу,
- психічна реадаптація,
- кінцева психічна напруга,
- вихід та гострі психічні реакції перебудови.

У генезі незвичайних психічних станів наперед визначається ясна інформація у стані невизначеності (початкова стадія психічної напруги та кінцева стадія); порушення функціональних систем аналізаторів, сформованих в онтогенезі або за тривалого перебування в екстремальних умовах, порушення психічних процесів та зміна системи зв'язків і відносин (стадія гострих психічних реакцій входу та виходу), захисні (компенсаторні) реакції у відповідь на вплив активної діяльності особистості при розвитку психогенних факторів (стадія адаптації до навчання) або відновлення колишніх стереотипів реагування (стадія відновлення). Таке відновлення відбувається у декількох вимірах (соціальному, емоційному, фізичному та поведінковому).

2.2. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційної саморегуляції та стресостійкості підлітків в умовах війни

Для цього були розроблені рекомендації для підлітків з підвищення стресостійкості.

1. Замість того, щоб мати негативний погляд на завдання, які потрібно виконати, потрібно розглядати їх як можливість вчитися та вдосконалюватися. Так, деякі завдання можуть бути нудними або важкими, і не потрібно применшувати стресові фактори. Йдеться про зміну сприйняття складних ситуацій і

зосередження на позитиві, а не на всьому, що може піти не так. Приймаючи спосіб мислення зростання, стає більший акцент на тому, щоб ставати кращими та вчитися на помилках, а не на тому, щоб долали стрес.

2. Вправи є ефективним способом зниження рівня стресу. Фізична активність виробляє ендорфіни – нейромедіатори, які знімають біль і стрес в організмі. Дослідження показують, що фізичні вправи можуть протидіяти таким негативним наслідкам стресу, як концентрація та втома. Один із найздоровіших способів випустити пар – це регулярні фізичні вправи. Підлітки, які займаються регулярною фізичною активністю, повідомляють про нижчий рівень сприйнятого стресу. Хоча ці студенти все ще стикаються з тими самими соціальними, академічними та життєвими труднощами, що й їхні менш активні однолітки, ці проблеми здаються менш стресовими, і з ними легше впоратися.

3. Щоб зменшити рівень стресу, потрібно припинити прокрастинацію. 50% підлітків повідомляють про проблематичну поведінку прокрастинації, яка перешкоджає їхній успішності. Виконуючи завдання раніше встановленого терміну, можна контролювати та обмежувати стресові ситуації.

4. Ефективною рекомендацією зі сторони організму є режим сну. Сон і настрої йдуть рука об руку. Отже, коли людина втомлена, вона може сприймати навколишнє більш негативно. Було виявлено, що підлітків, які регулярно повідомляють про кращу якість сну, мають кращу успішність. Для цього потрібно встановити регулярний час сну, оскільки непостійність може негативно вплинути на якість сну. Було виявлено, що дотримання режиму сну має один із найбільших позитивних впливів на успішність.

5. Якщо студент відчуває стрес, одна з найкращих речей, яку можна зробити, це поговорити з кимось. Поговоріть з друзями чи вчителями, якщо відчуваєте себе перевантаженими навчанням, або батьками, якщо відчуваєте, що їхні очікування від вас мають серйозний негативний вплив. Розвиваючи команду підтримки, не потрібно мовчки страждати. Зрештою, психічне та фізичне благополуччя важливіше оцінки. Наявність цієї системи підтримки, щоб надати

необхідну підтримку, може покращити подолання та діяти як буфер стресу, покращуючи індивідуальну продуктивність та стійкість, як наслідок [18].

6. Дуже важливим є правильно розставлені пріоритети. Коли постійно оточують крайні терміни, важко знати, з чого почати. Це може змусити почуватися перевантаженими та ще більше напруженими. Щоб цього не було, слід скласти розклад сесій чи справ із усіма завданнями, які потрібно виконати, скільки часу знадобиться для їх виконання, і термінами виконання. Це дозволить краще розпоряджатися своїм часом і менше стресувати. Дослідження показують, що ефективний тайм-менеджмент є потужним посередником стресу і позитивно корелює з кращою академічною успішністю студентів. Планування того, що потрібно зробити на папері, дозволить краще впорядкувати свої думки та вказати, з чого слід почати.

7. Ще одна чудова техніка управління стресом для підлітків, яку можна використовувати під час іспитів, перед сном або в інший час, коли стрес фізично знесилений, це прогресивне розслаблення м'язів (ПМР). Ця техніка передбачає напруження та розслаблення всіх м'язів до повного розслаблення тіла. З практикою можна навчитися знімати стрес зі свого тіла за лічені секунди. Це особливо корисно для студентів, оскільки його можна адаптувати, щоб допомогти розслабитися перед сном для більш глибокого сну. Коли людина навчиться ефективно використовувати ПМР, це може бути швидким і зручним способом розслаблення в будь-якій стресовій ситуації, наприклад, при нападах миттєвої паніки перед промовою чи іспитом, розв'язання розбіжностей із сусідом по кімнаті або підготовка до обговорення проблеми з науковим керівником [19].

8. Зручний засіб для зняття стресу – прослуховування музики, який також продемонстрував багато когнітивних переваг, музика може допомогти зняти стрес і заспокоїтися або стимулювати розум залежно від того, що потрібно в даний момент. Дослідження виявили, що відтворення веселої музики може покращити швидкість обробки та пам'ять. Стресовані студенти можуть виявити, що прослуховування розслаблюючої музики може допомогти заспокоїти тіло та розум. Одне дослідження показало, що студенти, які слухали звуки розслаблюючої

музики, швидше відновлювалися після стресової ситуації. Підлітки можуть скористатися перевагами музики, граючи класичну музику під час навчання, граючи бадью музику, щоб «прокинутися» розумово, або розслабляючись за допомогою своїх улюблених повільних мелодій [20].

9. Наявність емоційної підтримки може допомогти створити захисний буфер проти стресу. На жаль, міжособистісні стосунки також іноді можуть бути джерелом тривоги для підлітків. Зміни в дружбі, романтичні розриви та життєві зміни, такі як переїзд, вимушене переселення, можуть створити значні потрясіння та стрес для підлітків. Один із способів подолати почуття самотності та переконатися, що у є люди, на яких можна покластися у важкі часи, – це розширити мережу підтримки та підтримувати стосунки. Потрібно шукати можливості познайомитися з новими людьми. Різні типи стосунків пропонують різні види підтримки. Стосунки з учителями, консультантами та наставниками можуть бути чудовим джерелом інформації та ресурсів, які можуть допомогти у навчанні. Стосунки з друзями можуть надати емоційну та практичну підтримку. Розширення кола спілкування може боротися зі стресом підлітка на різних фронтах і гарантувати, що підліток матиме те, що потрібно для успіху.

Отже, домашня робота, недосипання, перепланування та тиск з боку батьків можуть відігравати значну роль у розвитку проблем із хронічним стресом. Це може негативно вплинути не лише на академічну успішність, але й на фізичне та психічне самопочуття. Потрібно змінити своє мислення, ефективно розподіляти свій час і виробляти хороші звички, вони значною мірою зменшать стрес, який відчувають щодня студенти, і насолоджуватимуться часом, який їм залишився в університеті. Але важливо пам'ятати, якщо стрес і тривога викликають дистрес або ускладнюють повсякденне життя людини, важливо звернутися за допомогою.

Незважаючи на те, що стрес і тривога підлітків часто називають такими, що негативно впливають на навчальну успішність підлітків, роль, яку викладачі можуть відіграти в пом'якшенні цих проблем, часто недооцінюється.

Коли вчителі стикаються зі стресованими учнями, важливо діяти з розумінням і емпатією. Викладачі повинні підтримувати їх, але спочатку повинні виявити ознаки стресу у підлітків, таких як зміни в поведінці, емоційний зліт або падіння, втрата інтересу до навчання тощо. Далі створити можливості для підлітків відкрито розмовляти про свої проблеми. Важливо слухати їхній досвід без засудження та надавати підтримку. Наступним кроком в співпраці зі підлітками з боку роботи зі стресом є надання ресурсів. Коли вчитель розуміє, що краще підлітку попрацювати зі спеціалістом він дає направлення студентам на психологічну або консультаційну підтримку. В школах і ліцеях є психологічна служба, шкільний психолог, можна направити підлітка саме туди. Загалом потрібно попереджати підлітків про наявність ресурсів, таких як консультативні центри, клініки чи групи підтримки. Важливо враховувати, що стресовані підлітків можуть мати труднощі з виконанням завдань або відвідуванням занять. Вчителі можуть забезпечити гнучкість у навчальному процесі. Наприклад, надання додаткового часу на виконання завдань або перенесення строків подачі робіт. Розуміння того, що кожен підліток має власний темп і спосіб адаптації до стресу є важливою думкою, якою повинен керуватись викладач. Важливо пам'ятати, що кожен підліток та його ситуація унікальні, тому викладачі повинні діяти з урахуванням конкретних потреб та можливостей кожного учня. І важливо підтримувати відкриту, розуміючу та сприятливу атмосферу навчання [20; 22; 23].

Для викладачів розробили декілька ефективних рекомендацій, які можуть допомогти підвищити стресостійкість у студентів:

1. Створення підтримуючого середовища. Викладачі можуть створити атмосферу, що сприяє відчуттю підтримки та безпеки. Це може включати в себе створення відкритого середовища для обговорення проблем, підтримку взаємодії між студентами та надання можливостей для вираження думок та питань. Кожен студент унікальний, і відмінність в потребах може впливати на рівень стресу. Викладачі можуть проводити індивідуальні консультації, де студенти можуть обговорити свої проблеми та отримати персоналізовану підтримку. Застосування методів активного навчання, таких як групові дискусії, практичні вправи та

проекти, може сприяти зниженню стресу, оскільки стимулює активну участь та співпрацю. Важливо відзначати досягнення студентів та надавати їм позитивний фідбек. Це може підвищити їхню мотивацію та впевненість у власних силах, що допоможе їм краще впоратися зі стресом.

2. Навчання стратегій управління стресом. Викладачі можуть включати в свої курси навчання практичним стратегіям управління стресом, таким як дихальні вправи, медитація або методи релаксації. Вони можуть також вчити студентів позитивним стратегіям мислення та ефективним способам вирішення проблем. Викладачі можуть пропонувати студентам можливості для саморефлексії, наприклад, через написання щоденника чи рефлексійні есе. Це дозволить підліткам осмислити свої думки та емоції, що сприятиме розумінню себе та керуванню стресом. Також, це можуть бути поради, коли підлітків самотійно можуть справитись зі стресом, а саме: залучити в своє життя планування та організацію, заняття спортом, навчитись тайм-менеджменту, спробувати дихальні практики, зблизитись з однолітками, розібратись в особистих відносинах чи відносинах з батьками тощо [22; 23].

3. Підтримка вчителів-наставників. Викладачі можуть виступати в якості наставників для студентів, які можуть надавати підтримку та поради з питань академічних та особистісних питань. Це може включати регулярні зустрічі, відкриті двері для обговорення проблем та надання корисних ресурсів. Викладачі можуть допомогти студентам розвивати навички ефективного керування часом, щоб вони могли краще управляти своїм навчальним навантаженням та знижувати стрес, пов'язаний з недостатком часу. Важливо навчити студентів бачити зміни та виклики як можливості для розвитку, а не як загрози. Викладачі можуть сприяти розвитку гнучкості та адаптивності, навчаючи студентів шукати альтернативні шляхи досягнення мети та вирішувати проблеми конструктивно [16].

4. Створення розуміння та терпимості. Викладачі можуть допомогти створити розуміння та терпимість до стресу та труднощів, з якими зіштовхуються студенти. Це може включати нагадування про важливість самоопіки та самосві-

домості, а також надання ресурсів для підтримки студентів, які відчувають стрес або негативні емоції.

5. Стимулювання активної участі. Вчителі можуть стимулювати активну участь підлітків у навчальному процесі, що може допомогти їм почуватися більш зайнятими та впевненими. Це може включати розгорнуті обговорення, колаборативні завдання та навчання з використанням практичних ситуацій тощо [19].

Ці рекомендації можуть сприяти підвищенню стресостійкості у підлітків і допомогти їм краще справлятися з навчанням та життєвими труднощами. Також варто пам'ятати, що кожен підліток унікальний, і відмінність в потребах може впливати на рівень стресу, кожен підліток має власний темп і спосіб адаптації до стресу.

ВИСНОВКИ

Стресостійкість як властивість психіки відбиває здатність людини успішно здійснювати життєдіяльність у стресових ситуаціях. Вона передбачає взаємодію всіх структурних характеристик психіки як під час, і після впливу стресорів. До її функцій відносяться: спрямованість на подолання перешкод; актуалізація діяльності в екстремальних умовах, у тому числі воєнних; стабілізація внутрішніх механізмів емоційної саморегуляції; забезпечення моделей поведінки на подолання стресів.

Визначено структурні компоненти стресостійкості, що включають когнітивний компонент, як уміння та навички подолання стресових ситуацій, вміння ставити цілі та планувати їх досягнення, аутопсихологічна компетентність; соціально-емоційний компонент, як емоційна врівноваженість; поведінковий компонент на рівні асертивної поведінки, толерантності, комунікативні та міжособистісні навички, активність, саморозвиток та самопізнання. Когнітивний компонент передбачає розуміння причин виникнення стресу, осмислення ситуації та включення її образу в цілісне уявлення про себе та навколишній світ; пошук та оцінку можливих засобів подолання стресу; пошук конструктивних стратегій його подолання; пошук самопідкріплення та підтримки. Соціально-емоційний компонент передбачає усвідомлення та прийняття своїх почуттів та емоцій, потреб та бажань, оволодіння соціально прийнятними формами переживання, контроль динаміки переживання, усунення бар'єрів комунікації; зміна спрямованості особистості, розширення простору соціальних ролей, позицій та міжособистісних відносин тощо.

Встановлено, що 30% досліджуваних підлітків мають високий ступінь стійкості до стресу, що характеризує достатньо розвинену емоційно-вольову сферу та володіння навичками саморегулювання, необхідних для боротьби з негативним психологічним станом, детермінованим стресовими ситуаціями. Половина учасників дослідження – 50%, мають середній ступінь стійкості до стресу та ще 20% підлітків учасників дослідження характеризуються наявністю низького

рівня стійкості до стресу, оскільки стресостійкість даної категорії підлітків знижується зі збільшенням ситуацій, в яких респонденти не можуть стримати емоції, у тому числі у воєнних умовах що підвищує рівень тривоги. Ця категорія підлітків потребує відповідних корекційних втручань з розвитку їх емоційної сфери, зниження тривожності та набуття навичок емоційної саморегуляції.

Обґрунтовано стресостійкість як інтегральну характеристику психічного розвитку, визначені індивідуальні властивості особистості, пов'язані зі стресостійкістю, включають саморегуляцію, самоконтроль, рівень тривоги, емоційну стійкість. Стресостійкість організму є цінною захисною характеристикою, яка допомагає людині успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища та пом'якшувати згубний вплив стресових ситуацій, пов'язаних із війною. Цей контакт включає оцінку стресової ситуації, регулювання діяльності у стресових умовах, подолання стресу або актуалізацію поведінки подолання, переробку травматичного досвіду.

За результатами дослідження нами було розроблено методичні рекомендації психологам шкільних психологічних служб, батькам, вчителям закладів освіти щодо розвитку емоційної саморегуляції та підвищення стресостійкості підлітків в умовах війни, враховуючи фактори впливу на емоційні переживання підлітків, структуру стресостійкості, індивідуальні риси особистості, пов'язані зі стресостійкістю, психологічних аспектів регулювання діяльності у підлітковому віці.

Отже, психологічна стійкість до стресів є складною динамічною характеристикою, що визначає здатність підлітків протистояти стресовим впливам або справлятися з багатьма стресовими ситуаціями, активно трансформуючи їх або пристосовуючись до них, зберігаючи цілісність особистості в стресовій ситуації, і вимагає спеціальних психологічних впливів і відповідного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
2. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. / за ред. Є. П. Желібо, В. М. Пічі. Львів : Новий Світ-2000, 2002. 320 с.
3. Брацюнь О. П. Соціально-демографічна та емоційно-психологічна характеристика українців, які покинули Україну внаслідок російської військової агресії. *Терапевтика*. 2022. Т. 3. № 4. С. 56–62.
URL: <https://terapevtyka.com.ua/index.php/journal/article/view/122>
4. Волков Д. С., Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. *Science of XXI century: development, main theories and achievements*. 2022. С. 12–15.
5. Гарасимів Т. З., Базарник М. В. Поведінка як діяльність: соціально-правовий вимір особистості. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки. 2016. № 845. С. 340-344.
6. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : (дис. докт. психологічних наук). Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2009. 520 с.
7. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
8. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка Центр, 2007. 432 с.
9. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Вип. 7(36), 2022. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»
10. Лефтеров В. О., Короход Я. Д. Психоемоційний стан та психологічна адаптація вимушено переміщених осіб в Україні. Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів ХХІ століття» (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : у 2 т. : мате-

ріали Міжнар.наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.). Одеса, 2022. Т. 1. С. 291–294.

11. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. 154 4. Чернишук Г.М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості // Проблеми емпіричних досліджень у психології. 2008. 1. С. 92–98.

12. Підвищення рівня стресу та відчуття ізольованості: як відключення світла можуть вплинути на психіку. <https://www.0532.ua/news/3801817/pidvisenna-rivna-stresu-ta-vidcutta-izolovanosti-ak-vidklucenna-svitla-mozut-vplinuti-na-psihiku>

13. Психологічний словник / авт.-уклад. В.В.Синявський, О.П.Сергєєнкова / за ред. Н.А.Побірченкою Київ, 2007. 360 с.

14. Психологія екстремальної поведінки: матеріали для самостійної роботи / Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2016. 56 с.

15. Психологія когнітивних процесів : наук. посібник / С. Максименко, Л. Деркач, Е. Кіричевська, М. Касинець. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ : Вид-во «Людмила», 2022. 420 с.

16. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О.Ю. Овчаренко. Київ : Україна, 2023. 266 с.

17. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2018, 2: 122-129.

18. Сапольскі Роберт М. Чому зебри не страждають на виразку/ пер. з англ. О. Лобастова. Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула, 2023. 400 с.

19. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ. Олени Замойської. Київ, Книголав, 2022. 272 с.

20. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум, 2011. 272 с.

21. Четверіков О. Ф., Мотузка О. М. Огляд теоретичних і практичних підходів до екстремології. *Інтернаука. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 9. С. 55–60. DOI 10.25313/2520-2057-2020-9-6097
22. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208>.
23. Шулякова М., Рациборинська-Полякова Н. Вплив хронічного стресу на організм людини та роль психоедукації у редукції його психічних проявів. *PMGP* [інтернет]. 30, Березень 2024. DOI: 10.26766/pmgrp.v9i1.490
24. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
25. Alexander F. Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications. New York: Norton, 1950. P. 57–69.
26. Appel C.A. A note on the average probability of extreme events. *Water Resources Research*. 1968. Vol. 4. iss. 6. DOI <https://doi.org/10.1029/WR004i006p01359>
27. Boyden J., Mann G. Children's Risk, Resilience, and Coping in Extreme Situations. *Theoretical Perspectives*. 2005. DOI 10.4135/9781412976312.n1
28. Catani, C. Mental health of children living in war zones: a risk and protection perspective. *World Psychiatry*. 2018. Vol. 17. P. 104–10.
29. Chen P.J., Spector P.E., Lex S.M. Effects of Manipulated Job Stressors and Job Attitude on Perceived Job Conditions: A Simulation / Organizational Risk Factors for Job Stress. S.L. Santer, L.R. Murphy (Eds.). American Psychological Association, Washington, D. C., 1995. P. 341–356
30. Cooper C.L., Payne R. (eds.) *Stress at work*, John Wiley & Sons, LTD, 1978.
31. Dangmann, C., Dybdahl, R. and Solberg, Mental health in refugee children. *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 48. DOI 10.1016/j.copsyc.2022.101460