

**Міністерство освіти і науки України**

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної роботи

**Каменчук Дарина Вадимівна**

**“Підвищення стресостійкості підлітків засобами тренінгових технологій”**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня  
бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:

Доктор психологічних наук, професор

Волинець Наталія Валентинівна

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи

кандидат соціологічних наук, доцент

---

**Київ – 2024**

## Зміст

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>7</b>
1.1 Поняття стресу та стресостійкості.....	7
1.2 Психологічні аспекти переживання стресу у підлітковому віці .....	18
1.3 Тренінгові технології та їхній вплив на стресостійкість.....	24
Висновки до розділу 1.....	30
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....</b>	<b>31</b>
2.1 Програма та інструментарій емпіричного дослідження підвищення стресостійкості дітей підліткового віку.....	31
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості дітей підліткового віку .....	36
Висновки до розділу 2 .....	42
<b>РОЗДІЛ 3 ЗАСОБИ ПІДТРИМКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ....</b>	<b>46</b>
3.1 Тренінгова програма підвищення стресостійкості підлітків «Квест стійкості» .....	46
3.3 Практичні рекомендації для підлітків щодо управління стресом.....	56
Висновки до розділу 3.....	62
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>63</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>69</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>77</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний світ динамічно змінюється, кидаючи виклики у вигляді економічних, політичних, технічних трансформацій та постійних відкриттів. Людина змушена постійно адаптуватися до цих мінливих умов, що неминуче веде до зростання рівня стресу.

Внутрішнє напруження, породжене стресом, викликає психологічний дискомфорт, який може проявлятися по-різному: конфлікти, сварки, дратівливість, злість, агресія. У деяких випадках воно може ховатися глибше, провокуючи психосоматичні розлади та захворювання.

Ситуація на сході України загострилася через військовий конфлікт, роблячи мирне населення заручниками ситуації. Багато людей не мають можливості евакуюватися, ризикуючи життям, адже їм доводиться жити поблизу лінії розмежування, де постійно відбуваються обстріли. Їх частота, час та місце влучань непередбачувані, що тримає людей у постійному напруженні та очікуванні небезпеки.

Особливо гостро цей страх відчувають підлітки. Їм доводиться розлучатися з батьками, адже їм потрібно ходити до школи, а батькам – працювати. Це стає додатковим джерелом тривоги як для них, які шукають безпеки вдома, так і для батьків, які змушені ризикувати заради забезпечення своїх родин. Все це може мати серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я підлітків, а також на їхні соціальні відносини та академічні досягнення. Підлітковий період відзначається не лише фізіологічними змінами, але й активним формуванням особистості та адаптацією до соціального середовища.

Проблема полягає у тому, що підлітки часто не мають ефективних стратегій управління стресом, що може призвести до негативних наслідків для їхнього фізичного та психічного здоров'я, а також соціального функціонування. Вирішення цієї проблеми має велике значення для

забезпечення загального благополуччя молодого покоління та стабільності суспільства.

Стрес, як складне явище, вивчається комплексно, об'єднуючи зусилля науковців різних галузей: психології, медицини, біології, соціології, педагогіки та інших гуманітарних наук. Це підкреслює міждисциплінарний характер досліджень стресостійкості.

З психологічної точки зору, стресостійкість розглядається як здатність особистості протистояти стресовим факторам, чинити їм опір. Ця стійкість організму до стресу є корисною захисною функцією.

На думку Т. Татарчук «стресостійкість» – це здатність людини адаптуватися до мінливих умов життя, зберігати емоційну стійкість і високий рівень працездатності в складних і непередбачуваних ситуаціях [53].

Г. Сельє, канадський ендокринолог, який дослідив феномен стресу, не використовував термін «стресостійкість» напряду. Він описував стрес як загальну неспецифічну відповідь організму на будь-який вплив, який порушує його гомеостаз. Цю відповідь він назвав «загальним адаптаційним синдромом» [44].

Згідно з Сельє, адаптаційний синдром складається з трьох стадій: стадія тривоги, коли організм мобілізує свої ресурси для подолання стресора; стадія резистентності, коли організм пристосовується до дії стресора та стадія виснаження, коли ресурси організму виснажуються, що може призвести до розвитку соматичних та психологічних проблем.

На його думку, «стресостійкість» – це здатність організму успішно пройти всі три стадії адаптаційного синдрому в умовах дії стресора, не переходячи в стадію виснаження [71].

У психологічних дослідженнях звернення до проблеми стресу та стресостійкості почалося наприкінці ХХ століття. Багато вчених та дослідників працювало над цим феноменом. Вони проаналізували різноманітні типи людської поведінки в залежності від наявності у них психологічних захисних механізмів і стратегій копіngu, які виявляються в

різних стресових ситуаціях. Однак деякі питання, зокрема щодо розвитку стресостійкості та нервово-психічної стійкості у підлітків, залишаються недостатньо дослідженими. Зростання у них рівня стресу робить актуальним дослідження методів, які допоможуть їм краще справлятися з викликами життя. Одним із таких методів є тренінгові технології [52].

Тренінгові технології можуть допомогти підвищити стресостійкість підлітків шляхом навчання конкретних навичок та стратегій копіngu, спрямованих на ефективне управління стресом. Ці технології передбачають використання різноманітних методів, таких як релаксація, дихальні вправи, медитація, когнітивно-поведінкові методи та інші психологічні та фізичні практики, спрямовані на підвищення свідомості, саморегуляції та розвитку позитивних психологічних ресурсів.

**Об'єктом дослідження** є стресостійкість підлітків.

**Предметом дослідження** є вплив тренінгових технологій на формування стресостійкості підлітків.

**Метою роботи** є розробка тренінгової програми підвищення стресостійкості підлітків.

**Гіпотеза** полягає в припущенні, що застосування тренінгових технологій сприятиме підвищенню рівня стресостійкості у підлітків.

Для досягнення поставленої мети передбачається розв'язання наступних завдань:

1. Теоретичний аналіз підвищення стресостійкості підлітків засобами тренінгових технологій.
2. Розробка емпіричного дослідження підвищення стресостійкості дітей підліткового віку.
3. Розробка та апробація тренінгової програми підвищення стресостійкості підлітків та практичних рекомендацій для підлітків щодо управління стресом.

Дослідження ґрунтувалося на *теоретичних* методах (аналіз, узагальнення, моделювання, спостереження, абстрагування), *емпіричних*

(спостереження, тестування, опитування) та *інтерпретаційних* (порівняльний аналіз) та методи математико-статистичного аналізу для систематизації даних та формулювання висновків.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у визначенні та обґрунтуванні ключових факторів, що впливають на стресостійкість підлітків та аналізі сучасних наукових уявлень про природу стресу, а також у розробці та теоретичному обґрунтуванні моделі тренінгової програми, спрямованої на підвищення стресостійкості осіб підліткового віку.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що розроблена тренінгова програма може бути ефективно використана в практичній роботі психологів, педагогів, соціальних працівників з метою допомогти підліткам краще справлятися зі стресом, підвищити їхню емоційну стійкість та адаптивні можливості.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилося на базі гімназії ім. В.М. Гнатюка м. Бучача. У дослідженні взяли участь 45 підлітків віком 14-15 років, з них: 26 осіб – дівчата та 19 осіб – хлопці.

**Структура роботи:** кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 78 найменувань та 4 додатки. Робота містить 6 таблиць. Основний обсяг роботи складає 66 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

### 1.1 Поняття стресу та стресостійкості

Вчені активно вивчають тему стресу та стійкості до нього, про що свідчить безліч наукових праць. Цей напрямок досліджень отримав поштовх до розвитку завдяки роботам Г. Сельє, опублікованим у 50-х роках ХХ століття. На початкових етапах дослідження фокусувалися на фізіологічних реакціях організму на стресові фактори [78].

Важливо зазначити, що термін «стрес» запропонував В. Б. Кеннон ще у 1932 році, описуючи ним універсальну реакцію «боротьба або втеча» [73]. Хоча часто цю концепцію помилково приписують Г. Сельє, він почав використовувати термін «стрес» лише у 1946 році, пов'язуючи його з загальним адаптаційним синдромом. Г. Сельє виокремив два типи стресу: «еустрес», який є корисним і сприяє адаптації, та «дистрес», що має шкідливий вплив і може призвести до психосоматичних розладів [77].

Дослідження свідчать, що саме тривалі стресові ситуації, навіть неінтенсивні, завдають найбільшої шкоди організму. Хоча короткочасні стреси можуть мотивувати людину, показники роботи організму зазвичай повертаються до норми після закінчення дії стресового фактора. Натомість слабкий, але тривалий стрес призводить до виснаження захисних сил організму [5].

Незважаючи на 80 років досліджень стресу вченими різних галузей, досі не існує єдиної наукової теорії та загальноприйнятого понятійного апарату [43]. Виникають суперечки щодо сутності стресу: чи є він суто негативним явищем?

Розбіжності в розумінні та використанні терміну «стрес» зумовлені невизначеністю даних та відсутністю чітких критеріїв для їх інтерпретації та порівняння. Поняття «стрес» було вперше введене для опису навантажень на

технічні об'єкти, такі як мости. Сучасні уявлення про стрес охоплюють взаємозв'язки між стресом і навантаженнями на складні системи, такі як біологічні, психологічні та соціально-психологічні, а також їх опір цьому навантаженню. Стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на вимоги, що викликають фізіологічні зміни.

Вплив стресу на людину залежить від її сприйняття ситуації та реакції на неї. Прояви стресу можуть відрізнятися у різних людей. Термін «стрес» також використовується для опису фізіологічних станів, таких як напруга та втома. Цей термін став широко використовуватися в багатьох галузях знань, включаючи соціологію, біологію, медицину та педагогіку. Він може позначати різноманітні зовнішні впливи та ситуації, що здатні викликати стресову реакцію [49].

Ступінь відчуття стресу залежить від того, як людина сприймає ситуацію. Безвихідність виникає лише тоді, коли людина сама вірить у те, що немає виходу. Змінюючи своє ставлення, думки та очікування, людина поступово набуває вміння позбавлятися стресу та жити без нього. Якщо зосередитися на власних змінах, з часом почнуть змінюватися й обставини навколо, включаючи ті, що раніше викликали стрес [11].

За визначенням Т.Г. Овчаренко, психологічний стрес виникає як реакція на складну або екстремальну ситуацію, в якій опиняється людина. Цей внутрішній досвід обумовлений процесами діяльності, такими як обрані цілі та мотиви, які можуть стимулювати емоційні переживання та призводити до психічного напруження. Інтенсивність та тривалість емоційних переживань відіграють важливу роль у формуванні стану стресу [37].

Стрес виникає, коли внутрішні ресурси людини не відповідають вимогам зовнішнього середовища, що призводить до зниження працездатності та негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я [36].

Г. Сельє, відомий канадський науковець, запропонував теорію загального адаптаційного синдрому, яка й досі залишається найпоширенішою

теорією стресу. У своїй праці «Теорія стресу» він стверджує, що будь-який вплив на організм, який вимагає від нього адаптації, спричиняє стрес [77].

Г. Сельє називає цей процес неспецифічною реакцією, адже причини стресу можуть бути різними, але біохімічна відповідь організму на них залишається стереотипною. Ця відповідь спрямована на мобілізацію ресурсів для подолання стресового фактора. Незважаючи на різноманітність стресорів, їх спільним знаменником є вимога до адаптації. Організм вимушений перебудуватися, щоб впоратися з новою ситуацією. Ця адаптація може бути специфічною для конкретного стресора, але загальний механізм її активації залишається неспецифічним [77].

Метою адаптаційної реакції є відновлення балансу в організмі. Це досягається завдяки активації фізіологічних систем, які мобілізують ресурси для нейтралізації стресового фактора та відновлення гомеостазу.

Однак, хронічний або надмірний стрес може мати негативні наслідки для здоров'я, призводячи до виснаження, захворювань та інших проблем. Причини стресу можуть бути різними, але організм людини завжди реагує на них біохімічними змінами, які мають стереотипний характер і спрямовані на подолання подразника. Кожна нова вимога є унікальною і специфічною, але, незважаючи на різні зміни, що вона викликає в організмі, за нею стоїть одна спільна мета - змусити організм реорганізуватися та перебудуватися. Ця вимога передбачає адаптацію до конкретної складної ситуації і включає як специфічну реакцію, так і неспецифічну адаптаційну функцію, спрямовану на відновлення балансу.

Згідно з теорією Ганса Сельє [9], процес адаптації до стресу, який переживає людина, складається з трьох послідовних фаз:

Фаза тривоги: Коли людина стикається зі стресом, її організм переходить у цю фазу, перший етап адаптації до стресового фактора. На цьому етапі відбувається мобілізація всіх ресурсів для боротьби або втечі. Фізіологічні зміни включають згущення крові, підвищення артеріального тиску, збільшення розмірів печінки, прискорення серцебиття, м'язову напругу,

розширення зіниць та підвищення рівня кортизолу. Поведінкові зміни можуть включати нервозність, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги та безсоння. Ця фаза може тривати лише кілька хвилин або годин.

Фаза стійкості: Якщо стрес триває недовго або не дуже сильний, організм переходить у фазу стійкості. На цьому етапі організм намагається опиратися загрозі або впоратися з нею. Фізіологічні реакції, які спостерігалися під час фази тривоги, тривають і можуть навіть посилюватися. Це робить організм більш вразливим до інших стресорів. Однак з часом організм адаптується до стресу. Він звикає до нових умов і повертається до свого нормального стану. Саме тривале напруження функціональних систем організму призводить до його адаптації до нових умов середовища. Це означає, що організм змінюється, щоб краще витримувати стрес. Ця фаза може тривати від кількох годин до кількох тижнів.

Фаза виснаження: Якщо стрес триває занадто довго або є надто сильним, організм не може з ним впоратися. Це призводить до фази виснаження, коли ресурси організму виснажуються. На цьому етапі людина відчуває постійну втому, слабкість, порушення сну, втрату апетиту, труднощі з концентрацією уваги, дратівливість та депресію. Захисні механізми організму не можуть впоратися зі стресом, що призводить до порушення погодженості життєвих функцій. Важливо зазначити, що не всі люди проходять через всі три фази стресу. Деякі люди можуть застрягти на фазі тривоги, а інші можуть відразу перейти до фази виснаження.

Існує багато різних видів стресу, кожен з яких може мати різний вплив на наше фізичне та психічне здоров'я.

Відомий дослідник Р. Лазарус чітко розмежував поняття «фізіологічний стрес» та «психологічний стрес», що стало основою для сучасної психологічної науки та практики.

Фізіологічний стрес, описаний Г. Сельє в його концепції «загального адаптаційного синдрому», виникає як на рівні тварин, так і на рівні людини. Цей стан характеризується фізіологічними реакціями організму на різні

стресові фактори, такі як надмірне фізичне навантаження, екстремальні температури, біль, проблеми з диханням. За теорією Г. Сельє, «адаптаційний синдром» проходить через три стадії: тривога, опір та адаптація або виснаження[7].

Фізіологічний стрес виникає у відповідь на об'єктивні зміни умов життя людини. До факторів, які можуть його викликати, належать несприятливий мікроклімат, вплив радіації, шум, вібрація, природні стихійні лиха (землетруси, повені, виверження вулканів) та навіть побутові ситуації, такі як затоплення квартири сусідами.

Психологічний стрес – це стан надзвичайно високої психологічної напруги, який може суттєво впливати на емоційний стан, поведінку та діяльність людини під впливом різних стресових факторів, таких як інформаційне перевантаження, образи, погрози, невизначеність тощо.

Цей стан є своєрідною реакцією людини на складну або екстремальну ситуацію, в якій вона опиняється. Характер цієї реакції залежить від особливостей діяльності людини, її цілей, мотивів та емоційних переживань. Емоційний компонент відіграє важливу роль у виникненні та розвитку психологічного стресу. Тому часто синонімами цього поняття вживаються такі терміни, як «емоційна напруженість», «афективна напруга», «нервово-психічне напруження», «емоційне збудження» та «емоційний стрес» [61].

Всі ці поняття описують стан емоційної сфери людини, який характеризується яскравою суб'єктивною забарвленістю її переживань та поведінки.

Г. Сельє запропонував класифікувати стрес на два типи: дистрес та еустрес. Дистрес (від англійського distress – виснаження, нещастя) – це негативний тип стресу, який виснажує людину та призводить до негативних наслідків. Еустрес, на противагу цьому, Сельє вважав позитивним фактором, який може слугувати джерелом підвищення активності, радості від зусиль та мотивації до досягнення успіху [77].

Під час еустресу активізуються процеси самосвідомості, осмислення дійсності та пам'яті. Дистрес же виникає лише при надмірно частому або сильному стресі, коли людина відчуває не радість від подолання труднощів, а почуття беспорядності, безнадійності, нездатності впоратися з ситуацією, «образливої несправедливості» необхідних зусиль.

Фактори, які викликають стрес, називаються стресорами. Незважаючи на те, що вони можуть бути різними, стресори запускають в організмі однакову за формою біологічну реакцію, яка має неспецифічний характер. Лише при тривалому впливі стресора організм здатний визначити специфічну реакцію на нього. При цьому, спрямованість цієї реакції буде однаковою як для негативних, так і для позитивних факторів або ситуацій.

Американський соціолог Р. Хілл запропонував концепцію сімейного стресу [72], який виникає внаслідок дисбалансу між очікуваннями, що пред'являються до сім'ї, та її можливостями їм відповісти. Цей дисбаланс може бути викликаний стресорами, тобто життєвими подіями, що негативно впливають на сім'ю та її життя.

Вплив стресорів може відчувати як вся сім'я, так і її окремі члени, наприклад, подружжя або мати та дитина. Народження та смерть членів сім'ї - це приклади значущих життєвих подій, які впливають на різні аспекти сімейного життя, такі як емоційний клімат, способи взаємодії, цілі, цінності тощо.

Виділяють чотири види стресорів:

Травма, катастрофа, нещасний випадок: Ці стресори є короткочасними, але інтенсивними подіями, які можуть мати значний вплив на життя людини. Прикладами таких подій можуть бути війна, смерть близької людини або раптове розлучення.

Життєва подія: Ці стресори є тривалими подіями, які мають значний вплив на майбутнє життя людини. До них належать такі події, як народження дитини, смерть члена сім'ї, переїзд на нове місце проживання або зміна роботи.

Хронічний рольовий стресор: Ці стресори виникають через тривалі невіршені конфлікти, пов'язані з виконанням соціальних ролей. До них можуть належати конфлікти з партнером, членами сім'ї, колегами або друзями.

Життєві труднощі (мікростресори): Ці стресори є повсякденними подразниками, які можуть здаватися незначними, але з часом накопичуватися і негативно впливати на життя людини. Прикладами таких труднощів можуть бути фінансові проблеми, проблеми з житлом, або постійний шум.

Важливо зазначити, що вплив стресору на людину залежить від багатьох факторів, таких як особистісна стійкість, наявність соціальної підтримки та навички подолання стресу. Здатність людини легко та ефективно долати стресові ситуації, виходячи з них з досвідом та користю, характеризує її рівень стресостійкості.

Стресостійкість – це здатність людини долати стресові ситуації, використовуючи їх для розвитку та зростання. Ця комплексна характеристика особистості включає в себе емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні компоненти психіки, які допомагають людині оптимально досягати мети в складних умовах. Стресостійкість не є вродженою рисою, але її можна розвивати та тренувати за допомогою різних методів [75].

Стресостійкість тісно пов'язана з іншими психологічними якостями людини. Цікаво, що помірний стрес, пов'язаний з важливою для людини справою, може стимулювати її до активних дій та підвищувати ефективність. Це явище ілюструє, що стрес не завжди негативний: він може стати рушійною силою для розвитку та досягнення цілей, якщо джерело стресу співпадає з тим, що людина вважає сенсом свого життя [76].

Американський психолог Г. Лазарус акцентував увагу на психологічних аспектах стресу та стійкості до нього. Він визнавав значущу роль когнітивних процесів у сприйнятті та оцінці стресових факторів, а також у розробці стратегій подолання стресу. Лазарус підкреслював важливість індивідуальних реакцій на стрес та емоційного регулювання у процесі адаптації до складних ситуацій[35].

Натомість, В. Берзін стверджує, що на стійкість до стресу та його наслідки впливають як об'єктивні, так і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації, її когнітивна оцінка, особистісні якості та типи, компетенція в подоланні стресів, а також копінгові, поведінкові та соціальні фактори, що визначають індивідуальні прояви стійкості до стресу[3].

Р. Бернс зазначав важливість психотерапевтичних аспектів стійкості до стресу. Він вважав, що психологічні проблеми, такі як депресія або тривога, можуть негативно впливати на стресостійкість, тому його підхід був спрямований на лікування таких станів та покращення загального психічного благополуччя [40].

Українські дослідники протягом багатьох років також активно вивчають феномен стресостійкості. Їхні роботи дають цінну інформацію про те, як стресостійкість розвивається, які фактори впливають на її рівень.

В. Крайнюк розглядає стійкість до стресу як сукупність особистісних якостей, які дозволяють людині витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без шкоди для своєї діяльності, оточуючих та власного здоров'я [22].

З іншого боку, О. Поліщук визначає стресостійкість як здатність організму зберігати нормальну працездатність під впливом стресових факторів. Він виділяє три ключові психологічні компоненти стійкості до стресу: соціальний, поведінковий та особистісний. На думку дослідника, саме особистісний компонент є найбільш значущим фактором, що визначає рівень стійкості індивіда до стресу [41].

В ході вивчення наукових джерел з даної теми стало зрозуміло, що в психології не існує єдиного й чітко визначеного поняття "стресостійкість".

Наприклад, Р. Шевченко описує стресостійкість як комплексну (інтегральну) рису особистості, яка характеризується необхідним рівнем адаптації до екстремальних умов, що дозволяє їй витримувати інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, пов'язані з професійною діяльністю, без

негативних наслідків для роботи, власного здоров'я та здоров'я оточуючих [64].

Т. Дудка поділяє подібну думку, вважаючи стресостійкість цілісною властивістю особистості, що ґрунтується на взаємодії багаторівневої системи елементів, яка включає комплекс когнітивних, інтелектуальних, емоційних та особистісних характеристик [10].

Згідно з визначенням Г. Мигаль та О. Протасенко, стресостійкість – це здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів, яка ґрунтується на індивідуальному комплексі вроджених та набутих психологічних і фізіологічних властивостей та процесів [32].

Отже, стресостійкість – це багатогранна та складна характеристика особистості, яка описує її здатність долати життєві труднощі, виклики та проблеми. Це не просто вміння витримувати стрес, а й уміння використовувати його як ресурс для розвитку та зростання. Людина з високим рівнем стресостійкості володіє набором психологічних якостей, які допомагають їй ефективно справлятися з викликами та досягати успіху [74].

М. Кудінова розробила модель стресостійкості, яка ґрунтується на внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціальних) ресурсах. Внутрішні ресурси, що є основою стресостійкості, впливають на поведінку та діяльність людини у стресових ситуаціях. Їх можна поділити на три рівні: біологічний, особистісний та поведінковий. Зовнішні ресурси стресостійкості виникають з соціального впливу і допомагають людині подолати стрес ззовні. До них належать: соціальна, емоційна, інформаційна та матеріальна підтримка, соціальна сміливість, гідні побутові умови, безпека життя, комфортний статус у соціальній групі та підтримка держави. На особистісному рівні внутрішніх ресурсів вчена виділяє особистісний, емоційний, когнітивний та мотиваційний компоненти [25].

У численних наукових дослідженнях, присвячених стійкості до стресу, виявлено, що на розвиток цієї особистісної якості впливає низка факторів. Висока самооцінка зазвичай асоціюється з більшою стійкістю до стресу,

оскільки люди, які мають позитивну думку про себе, легше справляються з труднощами. Рівень тривожності значно впливає на реакцію людини на стрес: люди з високим рівнем особистісної чи ситуативної тривожності часто відчують сильний негативний вплив стресу, що призводить до більш виражених симптомів.

Ефективні копінг-стратегії, такі як планування, вирішення проблем та позитивне мислення, допомагають краще справлятися зі стресом, оскільки активне планування та пошук рішень сприяють адаптації до стресових ситуацій. Локус контролю також відіграє важливу роль: люди з внутрішнім локусом контролю, які вірять у свою здатність контролювати події у своєму житті, демонструють вищу стійкість до стресу, ніж ті, хто вважає своє життя залежним від зовнішніх обставин.

Нарешті, здатність до саморегуляції, тобто управління своїми емоціями та поведінкою, сприяє кращому подоланню стресових обставин. Таким чином, на стійкість до стресу впливає комплекс психологічних чинників, включаючи самооцінку, рівень тривожності, копінг-стратегії, локус контролю та здатність до саморегуляції. Розуміння і розвиток цих аспектів може допомогти підвищити особисту стійкість до стресу і поліпшити загальне психологічне благополуччя.

Згідно з думкою Ю. Тептюк, існує три ключові критерії розвитку стресостійкості: рефлексія себе та інших, емоційна компетентність та моральна саморегуляція [54].

Відповідно до цих критеріїв, дослідниця виділяє три компоненти у структурі стресостійкості особистості:

- Когнітивно-рефлексивний компонент: він включає в себе здатність до самоаналізу, усвідомлення своїх емоцій та реакцій, а також вміння оцінювати ситуацію та приймати раціональні рішення.
- Емоційно-мотиваційний компонент: цей компонент відповідає за здатність людини керувати своїми емоціями, зберігати спокій та самоконтроль

у стресових ситуаціях, а також за наявність стійких мотивів для подолання труднощів.

- Поведінково-регулятивний компонент: він включає в себе вміння людини використовувати ефективні стратегії подолання стресу, такі як релаксаційні техніки, планування дій, звернення за допомогою до інших[50].

Важливо зазначити, що підлітки, як правило, використовують більше копінг-стратегій, ніж дорослі. Ці стратегії ґрунтуються на їхньому досвіді та доступних психологічних ресурсах. Ефективні копінг-стратегії допомагають підліткам управляти стресом та адекватно реагувати на загрози.

Наукові дослідження виділяють три основні типи копінг-стратегій, які люди використовують для подолання стресу:

1. Стратегія «розв'язання проблем»: Ця стратегія полягає в активному пошуку рішень для складних ситуацій. Це може включати аналіз проблеми, розробку плану дій та вжиття заходів для її вирішення. Ефективне вирішення проблем сприяє кращій соціальній адаптації та стійкості до стресу.

2. Стратегія «пошук соціальної підтримки»: Ця стратегія передбачає звернення за допомогою та підтримкою до інших людей, таких як друзі, члени сім'ї, терапевти або групи підтримки. Соціальна підтримка може допомогти людині відчувати себе більш впевненою, дати їй відчуття спільності та полегшити вирішення проблем.

3. Стратегія «уникнення»: Ця стратегія полягає в спробі ігнорувати або уникати стресових ситуацій. Хоча уникнення може здаватися тимчасовим рішенням, воно не вирішує проблему і може призвести до негативних наслідків у довгостроковій перспективі[69].

Вчені сходяться на думці, що стійкість до стресу, як властивість психіки, відображає здатність особистості успішно функціонувати в мінливих життєвих обставинах. Вони стверджують, що стрес є реакцією організму на будь-які подразники, незалежно від їхньої позитивної чи негативної природи.

## 1.2 Психологічні аспекти переживання стресу у підлітковому віці

Підлітковий вік – це динамічний період фізичних та психологічних змін, які можуть стати джерелом стресу через нові вимоги та очікування.

Стрес у підлітків може проявлятися різними емоціями (тривога, дратівливість, смуток, втома) та фізичними симптомами (головний біль, проблеми зі сном, зміни апетиту). У складних випадках стрес може призвести до депресії, тривожних розладів та вживання психоактивних речовин.

До поширених причин підліткового стресу, які можуть мати значний та хронічний вплив, належать: тиск з боку однолітків, завищені очікування батьків та вчителів, порівняння з братами та сестрами та однолітками, а також складні стосунки з батьками [60].

Стрес може виникати в будь-якій діяльності через чотири групи факторів:

1. Комуникативні: особливості міжособистісних стосунків, наприклад, конфлікти, напруженість, нерозуміння;
2. Інформаційні: структура діяльності, послідовність професійних операцій, складність завдань, нестача інформації;
3. Емоційні: відповідальність, загрози для здоров'я, почуття провини, страх невдачі;
4. Фізіологічні та генетичні: фактори, що безпосередньо впливають на організм, такі як умови навколишнього середовища, ритм праці, індивідуальні особливості [8].

Сучасний ритм життя, особливо для молоді, створює багато умов для виникнення стресу. Підлітковий та юнацький вік - це період бурхливих фізіологічних та психологічних змін, які можуть призвести до нестабільності психіки, сумнівів та мрій про майбутнє. Організм проходить через глобальну перебудову, що часто супроводжується стресами через складність адаптації до нових умов.

Старшокласники стикаються з невідповідністю темпів та рівнів розвитку, що може викликати хвилювання та страх. Вони переживають

перехідний період від дитинства до дорослішання, що супроводжується емоційними переживаннями та пошуком місця в суспільстві. Зміни у стосунках з дорослими та однолітками також можуть призводити до конфліктів та напруги.

Прагнення до самостійності та дорослішання може призводити до конфліктів з батьками, які не завжди розуміють юнацькі потреби. Це може стати джерелом стресу [65].

Соціальні та академічні очікування також тиснуть на підлітків. Тиск з боку однолітків, вчителів та батьків щодо успішності у навчанні та інших сферах життя може призводити до перевантаження та стресу. Страх перед невдачею та очікування успіху часто супроводжуються емоційним напруженням та тривогою.

Сучасні технології та соціальні мережі також можуть посилювати стрес. Постійний потік інформації, порівняння з іншими та віртуальний тиск негативно впливають на їхнє психічне здоров'я. Соціальні мережі часто пропагують нереалістичні стандарти життя та успіху, що може призвести до невдоволення собою та своїм життям у підлітків.

Складні сімейні стосунки також можуть бути джерелом стресу. Конфлікти між батьками, відсутність підтримки та розуміння з боку родини можуть призвести до емоційного дискомфорту та відчуття самотності. У таких умовах підлітки можуть відчувати себе незахищеними та невпевненими у своїх силах.

Нестабільність у родині, фінансові труднощі та невизначеність щодо майбутнього також є джерелом стресу для молоді. Ці фактори створюють додатковий тиск і напругу. Підлітки, які стикаються з такими проблемами, часто змушені брати на себе дорослі обов'язки та турботи, що може призвести до емоційного та фізичного виснаження.

Дослідження свідчать про те, що стресостійкість у підлітків може залежати від ряду факторів. Одним із них є генетична схильність. Деякі люди,

ймовірно, народжуються з більшою стійкістю до стресу, тоді як інші - з меншою [66].

Згідно з дослідженнями Н. Єфремова, О. Тушина, О. Макаренко та М. Голубева, існує декілька факторів, які можуть призводити до негативних психічних станів у юнацькому віці:

1. Неправильне виховання: Підлітки, які не відчують любові, підтримки та розуміння з боку батьків, можуть частіше відчувати себе самотніми, невпевненими та тривожними. Жорсткі правила, обмеження та покарання призводять до почуття гніву, образи та бунту. Підлітки, які стикаються з невиконанням обіцянок з боку батьків, можуть втратити довіру до них, що може призвести до емоційних проблем. Коли правила та очікування постійно змінюються, це може сплутати та засмутити, призводячи до емоційної нестабільності.

2. Негативні риси особистості: Підлітки з низькою самооцінкою часто схильні до негативного самосприйняття, самокритики та почуття безпорадності. Прагнення до досконалості у всьому може призвести до постійного стресу, тривоги та страху невдачі. Шукаючи гострих відчуттів та ризику, вони частіше стикаються з небезпечними ситуаціями, що може призвести до травм та емоційних проблем. Протириччя між особистими цінностями, бажаннями, соціальними нормами та очікуваннями можуть призвести до емоційного дискомфорту та внутрішньої боротьби.

3. Негативне ставлення вчителя: Якщо вчитель ставиться до учня упереджено, це може призвести до почуття несправедливості, гніву та образи. Публічне висміювання або критика учня вчителем може завдати шкоди його самооцінці та почуттю власної гідності. Вчителі, які не вірять у можливості своїх вихованців або не надають їм підтримки, можуть зашкодити їхній мотивації та впевненості у своїх силах.

4. Погані стосунки з однолітками: Залякування та цькування з боку однолітків може призвести до почуття страху, сорому, тривоги та депресії. Підлітки, які не мають друзів або відчують себе

ізолюваними від однолітків, можуть частіше відчувати себе самотніми, сумними та тривожними. Постійні конфлікти та ворожнеча з однолітками можуть створювати стресову та напружену атмосферу, що негативно впливає на психічний стан [31].

Стресогени – це фактори, що викликають емоційний або фізичний дискомфорт, поділяючись на фізичні (інтенсивні навантаження, травми, несприятливі погодні умови) та психологічні (складні життєві ситуації, втрати, невдачі, іспити). Сильні та тривалі стресогени негативно впливають на психічне та фізичне здоров'я. Вміння розпізнавати та боротися з ними є важливим для збереження благополуччя. Стресогени можуть мати різну інтенсивність і тривалість впливу. Сильні та тривалі стресогени можуть призводити до негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я людини[18].

Сучасні підлітки та молодь стикаються з безліччю стресових факторів, а одним з найсильніших є підготовка до випускних екзаменів. Цей процес часто викликає значну тривогу та стає серйозним випробуванням для багатьох випускників.

Важливо розуміти, що психологічна готовність до ЗНО не обмежується лише знаннями навчального матеріалу. Вона також включає в себе емоційний стан та стійкість учня до стресів. Труднощі, з якими стикаються підлітки під час підготовки та складання ЗНО, можна класифікувати на когнітивні, особистісні та процесуальні

Когнітивні труднощі пов'язані з обсягом інформації, складністю тестових завдань та необхідністю застосовувати знання на практиці. Учні можуть відчувати проблеми з запам'ятовуванням, розумінням та використанням матеріалу, що може призвести до невпевненості, помилок та зниження мотивації. Для подолання цих труднощів рекомендується скласти план підготовки, використовувати різні методи навчання, тренуватися на тестових завданнях та звертатися за допомогою до вчителя або репетитора.

Особистісні труднощі стосуються емоційної реакції учня на ситуацію тестування. Тривога, страх невдачі, низька самооцінка та сумніви у власних силах можуть призвести до дезорганізації діяльності, зниження концентрації уваги та працездатності. Для подолання цих труднощів рекомендується позитивно налаштуватися, використовувати методи релаксації, візуалізувати успіх та звертатися за допомогою до психолога.

Процесуальні труднощі пов'язані з організаційними питаннями, управлінням часом та адаптацією до умов проведення іспиту. Незнання правил, невміння розподіляти час та дискомфорт через незвичні умови можуть призвести до помилок та втрати часу. Для подолання цих труднощів рекомендується ознайомитися з правилами тестування, скласти план виконання завдань, тренуватися на пробних тестах та вміти контролювати свій емоційний стан [63].

Булінг - це жорстоке поводження з боку однолітків, яке має на меті принизити та пригнітити особистість. Кривдники використовують фізичну або емоційну силу, щоб самоствердитися за рахунок жертви. Булінг може мати серйозні наслідки для психічного та емоційного здоров'я жертви, а також негативно впливати на її успішність у навчанні та соціальному житті. Це явище може мати різні причини, такі як недостатня соціалізація, природний егоїзм, жорстокість або погане виховання [55].

Психологічний булінг включає образи, залякування, ізоляцію та кібербулінг. Жертвами булінгу найчастіше стають фізично слабкі діти, ті, що мають низьку самооцінку, або ті, що походять з неблагополучних сімей. Булінг - це серйозна проблема, тому важливо не мовчати і звертатися за допомогою, якщо ви стали його свідком або жертвою [27].

Підлітковий вік - це складний період, який характеризується багатьма змінами та стресорами. Ці фактори можуть негативно впливати на психічний стан підлітків, роблячи їх більш вразливими та схильними до зниження самооцінки. Одним з найпоширеніших стресорів є незадоволеність власною зовнішністю, що особливо гостро відчувається підлітками, які мають

проблеми зі шкірою. Це може призвести до виникнення комплексів, почуття сорому та невпевненості в собі [15].

Підлітки часто відчують стрес та невпевненість через це, що може призвести до самокритики, зниження самооцінки та соціальної ізоляції. Негативний вплив проблем зі шкірою на психічний стан підлітків не можна недооцінювати. Важливо пам'ятати, що це поширене явище, яке можна лікувати, і не соромитися звертатися за допомогою до фахівців [35].

Сучасний світ, що постійно змінюється, також може стати джерелом значного стресу для підлітків. Нестабільність економічної ситуації, стрімкий розвиток технологій та жорстка конкуренція на ринку праці роблять вибір професії та планування майбутнього складними завданнями.

Підлітки можуть відчувати невпевненість щодо того, чи зможуть вони знайти роботу, яка буде їм цікава та приносить їм достатній заробіток. Додатково, високий рівень конкуренції при вступі до вищих навчальних закладів може призводити до значного стресу, особливо якщо підліток не має достатньої підготовки або відчуває страх перед іспитами [13].

Вони стикаються з різними стресовими факторами, пов'язаними зі здоров'ям, стосунками, тиском з боку оточуючих, а також з важкими подіями в житті. Хвороби, травми, хронічні захворювання, складні стосунки з батьками, ровесниками, друзями, тиск щодо вибору професії, стилю одягу, музичних уподобань, смерть близьких людей, розлучення батьків, переїзд до нового місця проживання та інші події можуть негативно відобразитися на їхньому фізичному та психічному здоров'ї.

Ці фактори впливають на них по-різному, зважаючи на стать. Хлопці частіше схильні до зовнішніх проявів стресу, таких як агресія та ризикова поведінка, в той час як дівчата частіше переживають стрес внутрішньо, що може призводити до депресії та тривоги [38].

Соціальні очікування щодо гендерних ролей посилюють стрес у підлітків, адже хлопці відчувають тиск бути сильними та стриманими, а дівчата - емоційно стійкими та турботливими. Важливо пам'ятати, що ці

очікування не є природними, а нав'язуються суспільством. Підлітки не повинні відповідати стереотипам, щоб бути гідними громадянами.

### **1.3 Тренінгові технології та їхній вплив на стресостійкість**

Тренінг являє собою інтенсивний метод навчання та розвитку, який сягає корінням до обрядів стародавніх цивілізацій. Його мета полягає в розширенні свідомості та досягненні нового рівня розвитку учасників шляхом передачі знань та досвіду від одного індивіда до іншого. Історично тренінг ґрунтувався на особистому досвіді та взаємодії, що дозволяло ефективно передавати знання та навички. Сьогодні тренінги використовуються в різних сферах, від бізнесу та освіти до особистого розвитку та духовних практик. Методи тренінгів можуть варіюватися, але спільним для них є прагнення до активного залучення учасників та досягнення швидких результатів. Ефективність тренінгу залежить від багатьох факторів, таких як чітко окреслені цілі, кваліфікований тренер та мотивація учасників.

Хоча термін «тренінг» з'явився порівняно недавно, його коріння сягає глибини століть. Одним з перших, хто почав використовувати тренінги як метод навчання, був Д. Карнегі. У 1912 році він заснував Dale Carnegie Training Company, яка пропонувала курси з розвитку впевненості у собі, навичок ораторського мистецтва та комунікації. Його Інститут ефективних публічних виступів і людських відносин, що й досі діє в Сент-Луїсі, став одним з перших центрів, де тренінги використовувалися для особистого та професійного розвитку [4].

К. З. Левін, відомий німецько-американський психолог, зробив значний внесок у педагогіку. У 1946 році він започаткував тренінгові групи, які здобули назву Т-груп. Їхня мета полягала у вдосконаленні навичок спілкування та взаємодії. К. З. Левін ґрунтувався на ідеї, що люди постійно впливають один на одного в груповому середовищі. Він стверджував, що для виявлення та корекції неконструктивних установок, а також для формування

нових моделей поведінки, індивідам необхідно навчитися сприймати себе з точки зору того, як їх бачать інші [26].

На хвилі успіху навчальних груп у США з'явилася Національна навчальна лабораторія. Цей центр розробив та впровадив різноманітні методи навчання для розвитку навичок як у звичайних людей, так і у працівників організацій та управлінців. Згодом до тренінгів почали залучати політичних лідерів та науковців, навчаючи їх навичкам спілкування, ведення переговорів та ораторського мистецтва.

У 60-х роках ХХ століття в США, а потім і в Європі, набули широкого поширення тренінги з розвитку соціальних та життєвих навичок. Ці програми мали на меті підготувати консультантів, викладачів та лідерів, які б могли надавати психологічну підтримку та сприяти розвитку міжособистісних відносин. До ключових цілей таких тренінгів належали:

- вирішення складних ситуацій;
- прийняття рішень та розв'язання проблем;
- розвиток міжособистісних відносин;
- підтримка та самоконтроль;
- розвиток впевненості та критичного мислення.

Теоретичною базою тренінгів слугують принципи гуманістичної психології, розроблені К. Р. Роджерсом, відомим американським психологом та основоположником цього напрямку. Його фундаментальна праця «Я-концепція» описує систему уявлень людини про себе як про особистість. Ця концепція включає самооцінку та сприйняття себе через власні думки та ставлення оточуючих. Її вплив відчувається у багатьох навчальних курсах.

Багатогранність терміну «тренінг» зумовлює різні підходи до його застосування в практиці соціального педагога. Різні значення слова, такі як «навчання», «тренування», «виховання», спричиняють неоднозначність у тлумаченні його сутності. Наприклад, Є. Карпенко трактує тренінг як активний процес навчання, який ґрунтується на здобутті та осмисленні

життєвого досвіду через міжособистісну взаємодію та виконання вправ під час дискусій [16].

Термін «тренінг» бере свій початок у клінічній психології, де його використовували для роботи з людьми, які мають психічні розлади. Згодом цей метод поширився на роботу зі здоровими людьми, отримавши назву «соціально-психологічний» тренінг. Це зумовило те, що сучасні тренінги нерідко включають елементи психокорекції та психотерапії [28].

Багато авторів, наприклад Л. Любчак, відносять тренінг до активних методів навчання. За його визначенням, тренінг – це метод групового консультування та активного групового навчання, який спрямований на вдосконалення навичок комунікації в різних сферах життя та суспільства. Ці навички можуть варіюватися від оволодіння професійно необхідними вміннями до адаптації до нових соціальних ролей, що супроводжується визначенням самопроєкції та самооцінки учасника тренінгу [29].

Ключова відмінність між тренінгом та груповою психотерапією полягає в їхніх цілях. Тренінг фокусується на розвитку конкретних навичок, натомість психотерапія спрямована на лікування або вирішення особистих проблем. Наприклад, продавець, який має труднощі з продажами через недостатність комунікативних навичок, може взяти участь у тренінгу, що допоможе йому покращити комунікацію та навички продажів. Проте, якщо його проблеми з продажами викликані внутрішніми обмеженнями та невпевненістю, йому може знадобитися психотерапевтична допомога.

Тренінги часто вважаються більш ефективними для роботи з групою людей, порівняно з індивідуальною роботою. Це зумовлено груповим ефектом, коли учасники взаємодіють та впливають один на одного, сприяючи взаємному навчанню та обміну досвідом. В межах групи відбуваються взаємні взаємодії, обмін новими методами та досвідом.

В Україні тренінги виникли наприкінці 20 століття з приходом на ринок західних корпорацій. Ці компанії першими почали пропонувати подібні послуги. Історично, Т-групи, розроблені в США у 40-х роках, стали

попередником для багатьох сучасних методів тренінгу. Зараз під терміном "соціально-психологічний тренінг" об'єднуються різні методи групової роботи, які використовуються для розвитку особистих навичок, покращення командної роботи, вирішення конфліктів та інших цілей. В Україні існує багато організацій, що пропонують тренінги з різних тем.

Сучасні дослідники, такі як Карпенко Є. та Кочкурова О.В., описують тренінг як активний метод навчання, де учасники здобувають та осмислюють життєвий досвід через міжособистісні взаємодії під час виконання вправ та дискусій. Цей метод дозволяє людям самостійно формувати навички для продуктивної взаємодії, аналізувати ситуації з різних точок зору, розвивати самосвідомість та пізнання в процесі будь-якої діяльності [20,23].

У процесі професійного розвитку соціальних працівників використовуються різні види тренінгів, кожен з яких має свої цілі та завдання. Ось деякі з найбільш успішних:

Комунікативний тренінг – це інноваційний метод навчання, який спрямований на розвиток у школярів високого рівня усних навичок та ефективної поведінки в різних комунікативних ситуаціях. Він відіграє важливу роль у формуванні комунікативних компетенцій учнів, навчаючи їх встановлювати контакт, сприймати емоції, передавати невербальну інформацію, будувати розмову, слухати, долати внутрішні бар'єри та конструктивно вирішувати конфлікти. Впровадження таких тренінгів у шкільну програму може значно покращити комунікативні навички учнів та сприяти їх успішності в навчанні та житті.

Соціально-педагогічний тренінг – це метод навчання, який допомагає школярам розвивати навички спілкування, вирішення проблем, самовираження та лідерства. Завдяки використанню сучасних технологій, такі тренінги відкривають нові можливості для підвищення рівня соціалізації учнів, сприяючи їх успішній адаптації до суспільства [1].

Соціально-психологічний тренінг – це сучасний метод навчання, який використовує групову динаміку для розвитку в учасників особистих та

міжособистісних навичок. Завдяки практичним вправам у безпечних умовах, тренінг сприяє відкритості у вираженні емоцій, подоланню стереотипів, розвитку відповідальності та усвідомленню мотивації до навчання [2].

Тренінг особистісного розвитку – це інноваційний метод навчання, який допомагає людям стати більш гармонійними, розкрити свій потенціал та досягти своїх цілей. Завдяки різноманітним завданням та психотехнікам, учасники навчаються долати внутрішні бар'єри, краще розуміти себе та інших, будувати гармонійні стосунки, знаходити душевний спокій та відкривати для себе нові способи самореалізації [33].

Тренінг підвищення стресостійкості – це практичний курс, який допомагає людям ефективно справлятися зі стресом у різних життєвих ситуаціях. Завдяки оволодінню методами релаксації, контролю над думками та встановленню здорових меж, учасники стають більш стійкими до стресів, покращують саморозуміння, спілкування та продуктивність. Тренінг підвищення стресостійкості відноситься до тренінгу особистісного розвитку.

Основними елементами тренінгу підвищення стресостійкості є:

- навчання стратегіям управління стресом: учасники навчаються різним технікам та стратегіям для зменшення стресу, таким як техніки релаксації, медитація, йога, фізичні вправи та дихальні техніки;
- розвиток психологічної стійкості: учасники вчать рефреймінгу негативних думок, підвищенню психологічної стійкості та оптимізму, що допомагає їм краще реагувати на стресові ситуації;
- навчання емоційній інтелігентності: цей аспект включає розвиток навичок управління емоціями, вміння впізнавати, розуміти та ефективно виражати свої почуття;
- стрес-менеджмент: учасники отримують навички планування та організації, які допомагають зменшити стрес, уникати перевантажень та підтримувати баланс між роботою та особистим життям;

– розвиток внутрішньої міцності: тренінг також спрямований на розвиток внутрішніх ресурсів та міцності, які допомагають людям переживати та пристосовуватися до стресу.

Тренінг підвищення стресостійкості може бути особливо корисним для підлітків, оскільки цей період життя часто супроводжується значними емоційними та психологічними викликами. Ось деякі способи, які такий тренінг може допомогти підліткам:

1. Підлітки навчаються розпізнавати свої емоції, реагувати на них та керувати ними, що допомагає зменшити стресові реакції в різних ситуаціях.

2. Тренінг надає можливість підліткам розвивати свою внутрішню міцність та впевненість у собі, що допомагає їм краще впоратися зі стресом і складними життєвими ситуаціями.

3. Підлітки навчаються покращувати комунікаційні навички, встановлювати здорові міжособистісні відносини та ефективно взаємодіяти з іншими.

4. Учасники тренінгу отримують навички планування, організації та управління часом, що є важливим для досягнення балансу між навчанням, відпочинком та іншими аспектами життя.

5. Груповий формат тренінгу дозволяє підліткам спілкуватися з однолітками, ділитися досвідом та підтримувати один одного, що сприяє формуванню позитивних міжособистісних зв'язків.

Усі ці аспекти можуть допомогти підліткам краще розуміти себе, встановлювати позитивні стосунки з іншими людьми та краще справлятися зі стресом, що виникає в їхньому житті.

## **Висновки до розділу 1**

Стрес – це невід'ємна частина життя підлітків, яка може суттєво впливати на їхнє психічне та емоційне благополуччя. Різноманітні фактори, такі як шкільне навантаження, проблеми у стосунках, питання ідентичності та самооцінки, можуть спричиняти стресову реакцію. Хронічний стрес може мати серйозні наслідки, тому важливо, щоб дорослі надавали підтримку своїм дітям, навчаючи їх здорових механізмів подолання стресу та звертаючись за професійною допомогою у разі потреби.

Тренінги з підвищення стресостійкості – це цінний інструмент для допомоги підліткам у керуванні стресом та подоланні психологічних труднощів. Ці тренінги надають учасникам можливість вивчити та розвинути практичні навички та методики для ефективного подолання стресу, а також сприяють розвитку саморегуляції, позитивного мислення та налагодженню здорових стосунків. Підтримка з боку дорослих відіграє важливу роль у тому, щоб підлітки отримали максимальну користь від цих тренінгів.

Отже, розвиток стресостійкості у підлітків – це запорука їхнього психічного та емоційного благополуччя. Тренінгові програми з підвищення стресостійкості можуть стати ефективним інструментом для допомоги підліткам у керуванні стресом, покращенні загального благополуччя та побудові успішного майбутнього.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

#### **2.1 Програма та інструментарій емпіричного дослідження підвищення стресостійкості дітей підліткового віку**

Аналіз наукової літератури чітко продемонстрував, що формування стресостійкості є ключовим фактором для особистісного розвитку підлітка в сучасних умовах. Теоретичні дослідження також свідчать про те, що тренінгові технології можуть бути ефективним інструментом для розвитку стресостійкості та подолання стресових ситуацій..

Теоретичний аналіз дослідження стресостійкості дозволив сформулювати наступну гіпотезу: тренінгові програми, спрямовані на розвиток стресостійкості, призводять до значного покращення рівня стресостійкості підлітків.

Для перевірки та підтвердження цього припущення було проведено експериментальне дослідження, в якому взяли участь 45 підлітків з гімназії ім. В. М. Гнатюка в м. Бучач віком 14-15 років.

Емпіричне дослідження було проведено в декілька етапів:

Етап 1: Теоретичне дослідження.

Визначення цілей дослідження та обґрунтування його важливості. Аналіз наявних наукових джерел щодо впливу тренінгових технологій на стресостійкість підлітків. Вибір та обґрунтування методів дослідження та моделей, які будуть використані для аналізу результатів. Висунення припущень про те, як тренінгові технології можуть впливати на рівень стресостійкості підлітків.

Етап 2: Визначення рівня стресостійкості.

Попереднє тестування, вимірювання початкового рівня стресостійкості учасників за допомогою методик і тестів. Адаптація та перевірка надійності

тестів, переконання в тому, що обрані методи вимірювання є достатньо надійними для даного дослідження.

Етап 3: Проведення тренінгу.

Створення структурованої програми тренінгу, яка включає в себе теоретичні відомості та практичні вправи для підвищення стресостійкості підлітків. Реалізація плану тренінгу відповідно до розробленої програми.

Етап 4: Післятренінгове вимірювання рівня стресостійкості.

Повторне вимірювання рівня стресостійкості учасників за допомогою тих самих методик та тестів, що й на початку дослідження. Порівняння показників стресостійкості до та після тренінгу.

Етап 5: Обробка та аналіз даних.

Введення результатів тестування до табличного формату для подальшої обробки. Робота над інтерпретацією отриманих результатів та формулювання висновків.

Етап 6: Оцінка ефективності тренінгової програми та розробка практичних рекомендацій щодо підвищення рівня стійкості до стресу у підлітків.

Для виконання вказаних завдань проводилась діагностика стресостійкості підлітків за допомогою таких методик:

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) – це психологічний інструмент для оцінки рівня тривоги, розроблений Ч. Д. Спілбергером та його колегами в 1960-х роках. Шкала спрямована на вимірювання двох основних аспектів тривоги: ситуативної та особистісної [68].

Ч. Д. Спілбергер — американський психолог, який спеціалізувався на дослідженнях стресу та тривоги. В 1966 році він разом зі своїми колегами розробив STAI як інструмент для розмежування тривоги як тимчасового стану (State Anxiety) та стабільної риси особистості (Trait Anxiety). Перша версія шкали була опублікована в 1970 році. Вона швидко здобула популярність

серед дослідників і практикуючих психологів завдяки своїй простоті, надійності та валідності.

State Anxiety (Ситуативна тривога) відображає тимчасовий стан тривоги, що може змінюватися залежно від ситуації. Цей аспект тривоги включає такі питання, як: «Як ви себе відчуваєте в цей момент?» Trait Anxiety (Особистісна тривога) відображає стійку властивість особистості, що показує загальну схильність до відчуття тривоги. Наприклад: «Як часто ви відчуваєте тривогу в повсякденному житті?» Шкала має дві форми: Форма Y-1 (Ситуативна тривога) містить 20 питань, які оцінюють, наскільки людина відчуває тривогу у конкретний момент часу. Форма Y-2 (Особистісна тривога) також містить 20 питань, але спрямованих на оцінку загальної схильності людини до тривоги.

STAI широко використовується в різних галузях: клінічна психологія – для діагностики та моніторингу тривожних розладів; медичні дослідження – для оцінки тривоги у пацієнтів з різними захворюваннями; спортивна психологія – для оцінки тривоги у спортсменів перед змаганнями; освітня сфера – для дослідження впливу тривоги на навчальну діяльність студентів.

Дослідження показали, що STAI є надійним і валідним інструментом для вимірювання тривоги. Його широко використовують у наукових дослідженнях по всьому світу, а також у клінічній практиці.

Перевагами методики є:

- простота використання;
- надійність у вимірюванні загального рівня тривожності;
- широке використання в клінічній практиці та дослідженнях.

Недоліками методики є:

- обмежена область вимірювання без детальної інформації про конкретні типи тривожності;
- можливість впливу суб'єктивності відповідей;
- відсутність контекстуальних факторів у вимірюванні.

Шкала тривожності Тейлора, також відома як шкала тривожності самооцінки Тейлора, є психологічним інструментом для вимірювання рівня

тривожності у людей. Ця шкала була розроблена Дугласом Тейлором у 1953 році. Вона використовується в клінічній практиці, дослідженнях та психологічних оцінках для оцінки рівня загальної тривожності.

Шкала Тейлора складається з 50 питань, на які респондент повинен відповісти, вибираючи один із чотирьох варіантів відповіді, що відображають різні рівні тривожності. Питання стосуються таких аспектів, як страх перед майбутнім, реакції на стресові ситуації, впевненість у собі тощо.

Шкала Тейлора дозволяє оцінити загальний рівень тривожності у респондента. Вона широко використовується в психологічних дослідженнях, а також у клінічній практиці для діагностики тривожних розладів. Цей інструмент є корисним для визначення потреб в індивідуалізованому психологічному підході до лікування або консультування осіб з тривожними симптомами.

Перевагами методики є:

- простота використання;
- надійність у вимірюванні загального рівня тривожності;
- широке використання в клінічній практиці та дослідженнях.

Недоліками методики є:

- обмежена область вимірювання без детальної інформації про конкретні типи тривожності;
- можливість впливу суб'єктивності відповідей;
- відсутність контекстуальних факторів у вимірюванні [39].

Шкала сприйнятого стресу (PSS) – це інструмент, який використовується для вимірювання рівня стресу, який людина відчуває у своєму житті. Вона була розроблена для оцінки того, наскільки особисті ситуації, події та обставини впливають на загальний рівень стресу. PSS складається з питань, що стосуються останніх місяців, та спрямована на визначення того, наскільки людина вважає своє життя непередбачуваним і складним. Вона враховує різні аспекти життя, такі як робота, особисті стосунки та фінансові проблеми.

Історія PSS почалася у 1983 році, коли С. Коен та Ш. Шеррі об'єднали свої зусилля, щоб створити інструмент, який би вимірював рівень стресу, сприйнятого людиною. Вони розробили першу версію шкали, яка складалася з 14 питань, і випробували її на різних групах людей. Пізніше шкала була модифікована, і наразі її найпоширеніша версія містить 10 питань.

PSS стала важливим інструментом для дослідження стресу та його впливу на здоров'я та добробут людини. Вона використовується в наукових дослідженнях, клінічній практиці та соціологічних дослідженнях для вивчення стресу та розробки стратегій для його управління.

Перевагами методики є:

- легко використовувати і розуміти респондентам;
- заповнення шкали займає близько 5 хвилин.;
- має високу надійність та валідність, що означає, що вона дає стійкі та точні результати;
- може використовуватися для дослідження стресу у людей різного віку статі та соціально-економічного статусу.

Недоліками методики є:

- ґрунтується на самозвіті, що може призвести до суб'єктивної оцінки рівня стресу;
- не може використовуватися для постановки діагнозу;
- не охоплює всі аспекти стресу, такі як фізіологічні та когнітивні реакції [67].

## 2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості дітей підліткового віку

Дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна, яке оцінювало рівень тривожності, показало, що більшість учасників мають середній рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. За ними йдуть респонденти з низьким та високим рівнем тривожності відповідно. Найменше ж учасників виявилось з високим рівнем тривожності.

Детальні кількісні дані представлені в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

### Кількісні показники рівня ситуативної та особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна (STAI) «до» тренінгової програми

Показники тривожності	Рівні прояву тривожності		
	Низький	Середній	Високий
Ситуативна тривожність	33.33%	62.22%	4.44%
Особистісна тривожність	37.78%	57.78%	4.44%

Для ситуативної тривожності результати виявилися такими:

Низький рівень тривожності (до 30 балів) був зафіксований у 15 підлітків, що становить 33.33% від загальної кількості учасників. Ці підлітки демонструють адекватну реакцію на стресові ситуації та здатні ефективно контролювати свої емоції. Це свідчить про те, що вони добре справляються зі стресовими ситуаціями і не відчують надмірної тривоги.

Помірний рівень тривожності (31-44 бали) був виявлений у 28 підлітків, що складає 62.22% вибірки. Ці підлітки мають середній рівень тривожності, що може бути нормальним явищем у підлітковому віці, коли особистість проходить через різні психологічні зміни та виклики. Це свідчить про те, що

вони відчують певний рівень тривоги у відповідь на стресові ситуації, але ця тривожність не є надмірною або виснажливою.

Високий рівень тривожності (45 і більше балів) спостерігався у 2 підлітків, що становить 4.44% від загальної кількості. Ці підлітки можуть потребувати додаткової психологічної підтримки та втручання для подолання високого рівня тривоги. Це свідчить про те, що вони відчують інтенсивну тривогу, яка може негативно впливати на їхнє повсякденне життя.

Для особистісної тривожності результати були такими:

Низький рівень тривожності (до 30 балів) був зафіксований у 17 підлітків, що становить 37.78% від загальної кількості учасників. Ці підлітки менш схильні до тривожності як стійкої риси особистості, що свідчить про їхню емоційну стабільність та адекватну самооцінку.

Помірний рівень тривожності (31-44 бали) був виявлений у 26 підлітків, що складає 57.78% вибірки. Це свідчить про те, що більшість підлітків мають середній рівень особистісної тривожності, який не перешкоджає їхньому нормальному функціонуванню, але може виявлятися в певних ситуаціях.

Високий рівень тривожності (45 і більше балів) спостерігався у 2 підлітків, що становить 4.44% від загальної кількості. Ці підлітки можуть мати хронічно високий рівень тривожності, що вимагає більш глибокого дослідження та можливої психологічної корекції.

Аналізуючи результати, можна відзначити, що рівень ситуативної та особистісної тривожності у більшості підлітків знаходиться в межах норми або трохи підвищений. Це свідчить про те, що більшість підлітків здатні адекватно реагувати на стресові ситуації та не мають стійкої схильності до високого рівня тривожності. Незважаючи на це, невелика частина підлітків демонструє високий рівень тривожності, що може свідчити про необхідність додаткової уваги з боку батьків, педагогів та психологів.

Важливо зазначити, що отримані результати свідчать про типовий рівень тривожності, характерний для підліткового віку. Підлітки часто стикаються з багатьма соціальними та академічними викликами, що може спричиняти

підвищення рівня тривожності. Помірний рівень тривожності може навіть бути корисним, оскільки він стимулює підлітків до кращого виконання завдань та підвищує їхню готовність до подолання труднощів.

Згідно з результатами тестування за методикою «Шкала тривожності» Тейлора, більшість підлітків страждають від тривожності у вираженій формі. Детальні кількісні дані представлені в таблиці 2.2

Таблиця 2.2

**Кількісні показники за шкалою тривожності Тейлора «до» тренінгової програми**

Рівень тривожності	
Низький	0%
Середній (з тенденцією до низького)	4.44%
Середній (з тенденцією до високого)	62.22%
Високий	26.67%
Дуже високий	6.67%

Підлітки з дуже високим рівнем тривожності (40–50 балів) склали 6.67% від загальної кількості. Це означає, що троє з 45 підлітків демонструють надзвичайно високий рівень тривоги, що може свідчити про значні емоційні проблеми, які потребують уваги спеціалістів. Цей рівень тривожності є найвищим і може впливати на їхню здатність функціонувати в повсякденному житті, навчанні та взаємодії з іншими людьми. Це означає, що ці підлітки, ймовірно, відчують сильний страх, занепокоєння та паніку, які можуть значно ускладнювати їм життя. Їм може бути складно: зосередитися на навчанні, виконувати повсякденні завдання, спілкуватися з іншими людьми, контролювати свої емоції та відчувати себе в безпеці.

У деяких випадках тривожність може призвести до фізичних симптомів, таких як: прискорене серцебиття, задишка, пітливість, тремтіння, м'язова напруга, нудота та головний біль.

Високий рівень тривожності (25–40 балів) був виявлений у 26.67% підлітків. Це свідчить про те, що 12 з 45 підлітків відчувають підвищену тривожність, яка може проявлятися в різних формах, включаючи нервозність, занепокоєння та страхи. Підлітки з цим рівнем тривожності також можуть мати труднощі у виконанні щоденних завдань і потребувати додаткової підтримки. Симптоми тривожності у цій категорії можуть бути схожими на ті, що спостерігаються у підлітків з дуже високим рівнем тривожності, але, як правило, вони менш інтенсивні.

Підлітки з високим рівнем тривожності можуть мати труднощі з концентрацією уваги, відчувати себе нервовими або збудженими, уникати ситуацій, які викликають у них занепокоєння, мати проблеми зі сном, відчувати себе дратівливими або гнівними.

Найбільша частка підлітків, а саме 62.22%, мають середній рівень тривожності з тенденцією до високого (15–25 балів). Це означає, що 28 з 45 підлітків знаходяться в цьому діапазоні. Такий рівень тривожності може бути менш вираженим у порівнянні з високим рівнем, але все ж може впливати на їхній загальний стан і поведінку. Підлітки з таким рівнем тривожності можуть відчувати стрес у певних ситуаціях, але зазвичай вони справляються з ним самостійно або за допомогою незначної підтримки. Симптоми тривожності у цій категорії можуть бути легкими або помірними і не повинні значно впливати на життя підлітка. Відчуття нервозності перед важливими подіями, періодичні труднощі з концентрацією уваги також зрідка виникають почуття дратівливості або гніву, легкі проблеми зі сном.

Середній рівень тривожності з тенденцією до низького (5–15 балів) спостерігається у 4.44% підлітків. Це лише двоє підлітків з 45, які демонструють відносно низький рівень тривожності. Вони можуть відчувати тривогу в окремих ситуаціях, але загалом їхній рівень тривожності є помірним і незначно впливає на їхню повсякденну діяльність. Це означає, що вони можуть відчувати легкий страх або занепокоєння, але їм, як правило, легко справлятися з цими емоціями. Вони можуть відчувати нервозність перед

іспитами або виступами, інколи можуть відчувати неспокій і мати легкі проблеми з засинанням.

Жоден з підлітків не потрапив у категорію низького рівня тривожності (0–5 балів), що свідчить про те, що всі учасники дослідження мають принаймні деякий рівень тривожності. Це може бути пов'язано з особливостями підліткового віку, який сам по собі є періодом значних змін і може супроводжуватися підвищеним рівнем стресу і тривоги.

Результати дослідження показали, що більша половина підлітків мають високий або середній з тенденцією до високого рівень тривожності. Це може негативно впливати на їхнє повсякденне життя, адже вони відчують тривогу з багатьох приводів, наприклад, коли відповідають біля дошки або відстоюють свої права. Інша половина респондентів має середній або нижче середнього рівень тривожності, що свідчить про їхнє благополуччя, в тому числі й соціальне. При таких рівнях тривожності підлітки зазвичай адекватно реагують на труднощі, об'єктивно їх оцінюють і чітко планують кроки для їх вирішення.

Також серед респондентів не було виявлено підлітків з низьким рівнем тривожності. Важливо зазначити, що відсутність тривожності не завжди є позитивним показником. Це може свідчити про те, що людина не усвідомлює або не визнає свої емоції. Також це говорить про недостатню відповідальність підлітків за свої дії та за себе загалом. Інколи вони можуть витіснити тривожність, щоб здаватися кращими, ніж є насправді.

Ці результати підкреслюють важливість своєчасної психологічної підтримки та заходів для зменшення рівня тривожності серед підлітків.

Результати за **шкалою сприйнятого стресу (PSS)** показали що стрес є поширеною проблемою серед даної групи підлітків, але все таки у більшості учасників дослідження було виявлено помірний рівень стресу. Детальні кількісні дані представлені в таблиці 2.3

*Таблиця 2.3*

## Кількісні показники за шкалою сприйнятого стресу (PSS) «до» тренінгової програми

Рівень стресу	
Низький	17.78%
Середній	62.22%
Високий	20.00%

8 з 45 підлітків (або приблизно 17.78% від усієї групи) вказали, що вони мають низький рівень стресу. Це свідчить про те, що ця частина групи почуватися досить комфортно і впевнено, щодо стресових ситуацій, з якими вони зіштовхуються. Це свідчить про те, що їм добре вдається справлятися з викликами та зберігати почуття контролю над своїм життям.

Ця група підлітків, скоріш за все, володіє ефективними стрес-копінговими стратегіями та має стабільну психологічну стійкість. Вони можуть бути більш адаптованими до стресових ситуацій та здатними легше знаходити способи вирішення проблем.

Більшість учасників, а саме 28 осіб або приблизно 62.22% від усієї групи, відзначили помірний рівень стресу. Це свідчить про те, що більшість підлітків переживають певний рівень стресу, але цей стрес не є надто інтенсивним і, ймовірно, не суттєво впливає на їхній психологічний стан. Він може бути пов'язаний з різними факторами, такими як академічне навантаження, соціальні проблеми або сімейні проблеми. Важливо надати цим підліткам підтримку та ресурси для ефективного управління стресом.

Нарешті, 9 підлітків або приблизно 20.00% від усієї групи показали високий рівень стресу. Це є досить важливим результатом, оскільки це може впливати на їхнє психічне здоров'я та загальний стан.

Підсумовуючи отримані дані, можна сказати, що стрес є поширеною проблемою серед підлітків, принаймні в обраній групі. У більшості учасників дослідження було виявлено помірний рівень стресу, що свідчить про те, що

підлітки зазнають певних труднощів та неприємностей у своєму житті, але вони володіють здатністю ефективно боротися з ними.

Дослідження показало, що підлітки з низьким рівнем стресостійкості, високим рівнем тривожності та зниженим настроєм мають труднощі у стресових ситуаціях. Це пов'язано з неадекватною самооцінкою, проблемами з адаптацією, невмінням вирішувати конфлікти та погано розвиненими комунікативними навичками.

## **Висновки до розділу 2**

В даному розділі було обгрунтовано необхідність проведення емпіричної частини дослідження, спрямованого на вивчення ефективності тренінгових програм з розвитку стресостійкості серед підлітків.

Підставою для проведення такого дослідження є широке поширення проблем стресу серед підлітків та необхідність розробки ефективних інтервенційних програм для підвищення їхньої стресостійкості. Високий рівень стресу серед молоді може впливати на їхнє психічне здоров'я та загальний розвиток, тому розробка програм, спрямованих на зниження стресу та підвищення стресостійкості, є важливою соціальною потребою.

У цьому розділі було детально описано методики, якими буде проводитися тестування рівня стресостійкості підлітків до та після проведення тренінгу. Використання даних методів дозволить об'єктивно оцінити ефективність програми і виявити зміни в рівні стресостійкості учасників після її завершення.

Дослідження за **методикою Спілбергера-Ханіна** показало, що більшість учасників мають середній рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про те, що вони можуть ефективно контролювати свої емоції і адекватно реагувати на стресові ситуації. Помірний рівень тривожності є нормальним явищем у підлітковому віці, коли особистість проходить через різні психологічні зміни та виклики.

Невелика частина учасників має високий рівень тривожності, що може вимагати додаткової психологічної підтримки та втручання. Ці результати підкреслюють важливість уваги до психологічного благополуччя підлітків з боку батьків, педагогів та психологів.

Загальний аналіз показує, що рівень тривожності у підлітків зазвичай вище, ніж у дорослих, через їхні особистісні та соціальні виклики. Помірний рівень тривожності може навіть мати певні позитивні аспекти, стимулюючи підлітків до кращого виконання завдань та розвитку стратегій подолання труднощів.

Результати тестування за методикою **"Шкала тривожності" Тейлора** вказують на значну поширеність тривожності серед підлітків. Більшість з них виявили підвищений рівень тривожності, який може впливати на їхнє щоденне функціонування і взаємодію з оточуючими. Частина підлітків проявляє надзвичайно високий рівень тривожності, що потребує негайної уваги та спеціалізованої підтримки.

Тривожність у підлітків може мати різноманітні форми прояву, включаючи емоційні та фізичні симптоми. Це може ускладнювати їхнє навчання, взаємодію з оточенням та загальний стан здоров'я. Середній рівень тривожності також виявлений у значній частини учасників, що свідчить про широкий спектр тривожних реакцій у підлітковому віці.

Важливим висновком є те, що виявлення тривожності серед учасників цього дослідження підкреслює необхідність вчасної та адекватної психологічної підтримки для підлітків. Розвиток стратегій зменшення тривожності та сприяння психологічному благополуччю є важливими завданнями для батьків, педагогів та психологів, щоб допомогти підліткам успішно пройти цей період розвитку.

Результати дослідження за **шкалою сприйнятого стресу (PSS)** вказують на те, що стрес є поширеною проблемою серед досліджуваної групи підлітків. Більшість учасників мають помірний рівень стресу, що може бути пов'язано з різними аспектами їхнього життя, такими як навчання, соціальні

взаємини або сімейні справи. Також виявлено, що значна частина підлітків має низький рівень стресу, що свідчить про їхню здатність ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями та зберігати почуття контролю.

Однак необхідно враховувати, що певна кількість учасників показала високий рівень стресу, що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я та загальний стан. Ця група підлітків, ймовірно, потребує додаткової підтримки та ресурсів для ефективного управління стресом та збереження психологічного благополуччя.

У цілому, результати свідчать про важливість розвитку стрес-копінгових навичок серед підлітків та надання їм підтримки в управлінні стресом. Це може сприяти їхньому психологічному здоров'ю та здатності адаптуватися до викликів, з якими вони зіштовхуються в їхньому житті.

Порівняємо результати трьох досліджень з вивчення рівня тривожності та стресу серед підлітків за методиками Спілбергера-Ханіна, Тейлора та шкалою сприйнятого стресу (PSS).

#### Результати за методикою Спілбергера-Ханіна:

- *Ситуативна тривожність:* Більшість підлітків мають середній рівень тривожності, деякі — низький і лише дуже невелика частина — високий.
- *Особистісна тривожність:* Більшість підлітків також мають середній рівень, але тут рідше виявлено високий рівень тривожності.

#### Результати за методикою Тейлора:

- *Високий рівень тривожності:* Частка підлітків з високим рівнем тривожності вища, ніж за методикою Спілбергера-Ханіна.
- *Помірний рівень тривожності:* Тут також більшість підлітків мають помірний рівень, але процент підлітків із середнім рівнем тривожності нижчий.

#### Результати за шкалою сприйнятого стресу (PSS):

- *Високий рівень стресу:* Існує частка підлітків з високим рівнем стресу, але вона нижча, ніж у дослідженні за методикою Тейлора.

- *Помірний рівень стресу*: Більшість підлітків мають помірний рівень стресу, але процент вищий, ніж у дослідженні за методикою Тейлора.
- *Низький рівень стресу*: Частина підлітків має низький рівень стресу, що може бути схоже на результат за методикою Спілбергера-Ханіна.

Порівнявши результати трьох досліджень щодо рівня тривожності та стресу серед підлітків, можна визначити, що обидва емоційні стани є поширеними у цій групі. Відмінності в результатах за різними методиками підкреслюють різноманітні аспекти тривожності та стресу, які можуть виявитися залежно від контексту та внутрішніх особливостей підлітків. Загалом, велика частина учасників має помірний рівень цих емоційних станів, що свідчить про складність підліткового періоду та необхідність психологічної підтримки. В цілому, всі три дослідження підтверджують, що підлітковий вік — це період значних змін та стресу.

## РОЗДІЛ 3

### ЗАСОБИ ПІДТРИМКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

#### 3.1 Тренінгова програма підвищення стресостійкості підлітків «Квест стійкості»

**Мета** полягає в підвищенні рівня стресостійкості учнів старшої школи та знятті емоційної напруги через власну саморегуляцію.

##### **Завдання тренінгу:**

1. Усвідомлення підлітками понять про стрес, емоції та їх вплив на організм, а також розуміння шкідливого впливу стресу на здоров'я.
2. Підвищення загальної стресостійкості шляхом розвитку навичок саморегуляції, соціального інтересу та внутрішньої впевненості.
3. Формування навичок подолання стресових ситуацій та розробка адаптивних стратегій поведінки.
4. Навчання позитивному мисленню та сприяння розвитку цілеспрямованості та почуття відповідальності.

##### **День 1. Вступ до стресу та стресостійкості**

Перший день тренінгу спрямований на введення учасників у поняття стресу та стресостійкості через теоретичні пояснення та практичні вправи. Лекція починається з розкриття поняття стресу, його впливу на тіло та розум, а також основних ознак стресу. Обговорення причин стресу у підлітків розширює розуміння учасників про фактори, які можуть викликати стрес в їхньому житті.

У практичній частині застосовуються дві вправи: "Малюнок стресу" та "Скринька Спокою". Перша вправа дає учасникам можливість візуалізувати свої власні переживання та емоції, що допомагає їм усвідомити та виразити свої почуття. Друга вправа, створення "Скриньки Спокою", спрямована на виявлення та розуміння ресурсів, які можуть допомогти у керуванні стресом. Ці вправи дозволяють учасникам активно взаємодіяти, ділитися своїми

думками та досвідом, що сприяє поглибленню розуміння та підтримці один одного.

Рефлексія, яка завершує заняття, створює можливість для кожного учасника висловити свої почуття та думки щодо проведеного тренінгу, а також поділитися своїм досвідом управління стресом. Це сприяє закріпленню отриманих знань та навичок, а також створює позитивне емоційне середовище для подальшої роботи над стресостійкістю.

Отже, перший день тренінгу створює комплексний підхід до розуміння та управління стресом, розвиває навички виявлення емоцій та стресорів, а також сприяє формуванню індивідуальних стратегій зниження стресу у підлітків.

## **День 2. Дихальні техніки**

Другий день тренінгу ставить за мету навчити учасників практичним навичкам дихальних технік для зниження рівня стресу та підвищення стресостійкості. Теоретична частина лекції розкриває сутність дихальних технік як ефективного інструменту для управління стресом, пояснює, як вони працюють та впливають на фізичний і психічний стан людини.

У практичній частині проводяться п'ять різноманітних дихальних вправ, кожна з яких спрямована на зниження стресу та релаксацію. Вправи "Веселка", "Морська хвиля", "Ліфт", "Повітряна кулька" та "Гудіння бджілки" виконуються послідовно з використанням візуального уявлення та концентрації на диханні. Це дозволяє учасникам поглибити свій внутрішній спокій, зосередитися на моменті, позбавитися негативних емоцій та стресу.

Підсумкова частина заняття полягає в рефлексії та обговоренні відчуттів після виконання вправ. Учасники мають можливість відкрито поділитися своїми почуттями та емоціями, обговорити, як вплинули дихальні техніки на їхній стан та чи відчули вони зниження стресу. Це сприяє поглибленню розуміння ефективності дихальних практик та стимулює учасників до самостійного використання цих методів в їхньому повсякденному житті для підтримки психічного здоров'я та зниження стресу. Таким чином, другий день

тренінгу закріплює отримані навички та надає учасникам інструменти для подальшого самовдосконалення та саморозвитку в контексті управління стресом.

### **День 3. Управління часом та планування**

Третій день тренінгу спрямований на навчання учасників важливим навичкам управління часом та планування, які можуть допомогти їм ефективно керувати своїм часом та знизити рівень стресу. Теоретична частина лекції розкриває концепцію тайм-менеджменту та методику "Помідоро", яка допомагає підвищити продуктивність та рівень концентрації.

Практична частина включає ряд вправ, спрямованих на практичне використання отриманих знань. Вправа "Гра в асоціації" та Вправа «Мої пожирачі часу» допомагають учасникам свідомо визначити фактори, які впливають на їхню продуктивність та ефективне використання часу. Творча вправа «Карта моїх цілей» надає можливість учасникам візуалізувати свої цілі та розробити стратегії для їх досягнення.

Особливо важливою є вправа "Складання тижневого розкладу", яка допомагає учасникам структурувати свій час, враховуючи різноманітні аспекти їхнього життя. Рефлексія дозволяє учасникам поділитися своїми враженнями та переглянути, як вони можуть застосувати набуті знання в своєму щоденному житті.

Таким чином, третій день тренінгу має за мету навчити учасників ефективному управлінню часом та плануванню, що є ключовими аспектами стрес-менеджменту. Ці навички допоможуть учасникам підвищити продуктивність, зменшити стрес та підвищити загальний рівень самопочуття.

### **День 4. Соціальна підтримка та комунікаційні навички**

Четвертий день тренінгу фокусується на розвитку соціальної підтримки та комунікаційних навичок як ключових елементів стрес-менеджменту. У теоретичній частині лекції наголошується на важливості підтримки від оточуючих у зниженні рівня стресу. Учасники отримують розуміння про те, як

правильна комунікація, виявлення емпатії та активне слухання можуть сприяти полегшенню емоційного стану.

У практичній частині учасники займаються вправами, спрямованими на практичне застосування набутих знань. Вправа "Активне слухання" допомагає розвинути вміння емпатії та активно слухати, що є важливим для ефективної комунікації. "Моє коло підтримки" дозволяє учасникам усвідомити, хто з їхнього оточення може бути джерелом підтримки у стресових ситуаціях. "Пошук ресурсів" допомагає групам знайти практичні ресурси для подолання стресу у різних ситуаціях.

Рефлексія, яка завершує практичну частину, дозволяє учасникам обговорити свої враження від виконання вправ і визначити нові навички та підходи, які вони зможуть використовувати у майбутньому для покращення своєї здатності справлятися зі стресом.

Таким чином, четвертий день тренінгу надає учасникам знання та навички, які допоможуть їм покращити комунікаційні здібності та збільшити соціальну підтримку, що в свою чергу сприятиме зниженню рівня стресу та поліпшенню загального самопочуття.

### **День 5. Позитивне мислення та підбиття підсумків**

П'ятий день тренінгу спрямований на підвищення емоційного благополуччя через практику позитивного мислення та підсумки всього тренінгу.

У теоретичній частині лекції надається розуміння впливу позитивного мислення на стресостійкість та загальний емоційний стан учасників. Обговорюються концепції самооцінки та позитивного налаштування, визначаються принципи ведення щоденника вдячності та застосування афірмацій для покращення самопочуття.

У практичній частині учасники займаються вправами, спрямованими на практичне втілення отриманого знання. Щоденник вдячності допомагає зосередитися на позитивних аспектах життя, а практика афірмацій зміцнює віру в себе та позитивне сприйняття себе. Вправа "Візуалізація" надає

можливість учасникам візуалізувати ситуації успіху та щастя, що сприяє програмуванню позитивних мислей.

У рефлексійній частині учасники обговорюють свої враження від практик позитивного мислення та підсумки всього тренінгу. Вони діляться своїми спостереженнями та враженнями від проведених вправ, а також розглядають можливість продовження цих практик у майбутньому для збереження позитивного емоційного стану.

Отже, п'ятий день тренінгу допомагає учасникам закріпити отримані знання та навички з позитивного мислення, що сприяє зниженню рівня стресу та покращенню загального самопочуття.

Після проведення тренінгу «Квест стійкості» можна зробити кілька висновків.

**По-перше**, тренінг є комплексним і систематичним. Він охоплює різні аспекти стресу, включаючи його поняття, причини, наслідки та способи управління ним.

**По-друге**, практична спрямованість кожного дня тренінгу дозволить учасникам набути конкретних навичок та стратегій для зменшення стресу. Вправи, запропоновані вправи є різноманітними і забезпечать можливість розвитку різних аспектів стресостійкості, включаючи фізичний, емоційний, соціальний та когнітивний.

**По-третє**, в тренінгу активно використовуються методи рефлексії, дозволяючи учасникам ретельно проаналізувати свої власні досвіди та враження. Це сприятиме глибокому розумінню власних реакцій на стрес та ефективності застосованих стратегій.

У цілому, тренінг є успішним у наданні учасникам інструментів та ресурсів для кращого розуміння та керування стресом. За допомогою ретельно спланованої програми та практичних вправ учасники мали змогу розвинути свою стресостійкість та покращити своє емоційне благополуччя.

### **3.2 Результати апробації Тренінгова програма підвищення стресостійкості підлітків «Квест стійкості»**

Під час тренінгу підліткам було надано широкий спектр інструментів та стратегій для керування стресом. Від теоретичного викладу про природу стресу та його вплив на емоційний стан до практичних вправ, спрямованих на зниження рівня стресу та підвищення стресостійкості. По закінченню тренінгу було проведено оцінку результатів, щоб з'ясувати, які з методів були найбільш корисними для учасників, а також щоб визначити можливі напрямки подальшого вдосконалення. Це дозволило отримати усвідомлення про те, як саме тренінг вплинув на здатність підлітків ефективно впоратися зі стресом та покращити їхнє самопочуття.

Детальні результати представлені в таблицях 3.1, 3.2, 3.3.

*Таблиця 3.1*

#### **Кількісні показники рівня ситуативної та особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна (STAI) «до» та «після» тренінгової програми**

	Компоненти тривожності	Рівні прояву тривожності		
		Низький	Середній	Високий
до	Ситуативна	33.33%	62.22%	4.44%
	Особистісна	37.78%	57.78%	4.44%
після	Ситуативна	48.89%	46.67%	4.44%
	Особистісна	51.11%	44.44%	4.44%

Після проведення тренінгу, результати значно покращилися. Низький рівень тривожності (до 30 балів) був зафіксований у 22 підлітків, що становить 48.89% від загальної кількості учасників. Це вказує на те, що майже половина підлітків після тренінгу відчуває мінімальний рівень ситуативної тривожності, що свідчить про їхню здатність краще справлятися зі стресовими ситуаціями.

Помірний рівень тривожності (31-44 бали) виявлено у 21 підлітка, що складає 46.67% вибірки. Хоча кількість підлітків з помірним рівнем тривожності все ще залишається високою, вона зменшилася порівняно з результатами до тренінгу. Це означає, що деякі підлітки, які раніше мали помірний рівень тривожності, змогли знизити свій рівень тривожності до низького завдяки тренінгу.

Високий рівень тривожності (45 і більше балів) спостерігався лише у 2 підлітків, що становить 4.44% від загальної кількості учасників. Це вказує на те, що тренінг не вплинув на цю групу підлітків. Вони все ще потребують більш інтенсивної або індивідуальної підтримки для зниження рівня тривожності.

Для особистісної тривожності після тренінгу результати також показали значне покращення. Низький рівень тривожності (до 30 балів) був зафіксований у 23 підлітків, що становить 51.11% від загальної кількості учасників. Це свідчить про те, що більше половини підлітків мають низький рівень особистісної тривожності після тренінгу, що є позитивним показником ефективності проведених заходів.

Помірний рівень тривожності (31-44 бали) виявлено у 20 підлітків, що складає 44.44% вибірки. Зменшення кількості підлітків з помірним рівнем тривожності свідчить про те, що тренінг допоміг багатьом з них перейти з помірного рівня тривожності на низький. Це означає, що цей захід сприяв покращенню емоційного стану підлітків.

Високий рівень тривожності (45 і більше балів) спостерігався лише у 2 підлітків, що становить 4.44% від загальної кількості учасників. Подібно до результатів ситуативної тривожності, ці підлітки потребують додаткової підтримки, оскільки тренінг не зміг значно знизити їхній рівень тривожності.

Порівнюючи результати до і після тренінгу, можна зробити висновок, що тренінг мав позитивний вплив на рівень тривожності серед підлітків. Після тренінгу кількість підлітків з низьким рівнем ситуативної тривожності зросла з 15 (33.33%) до 22 (48.89%), а кількість підлітків з помірним рівнем

зменшилася з 28 (62.22%) до 21 (46.67%). Це вказує на те, що багато підлітків змогли покращити свої навички управління стресом і знизити рівень ситуативної тривожності.

Для особистісної тривожності результати також покращилися. Кількість підлітків з низьким рівнем особистісної тривожності збільшилася з 17 (37.78%) до 23 (51.11%), а кількість підлітків з помірним рівнем зменшилася з 26 (57.78%) до 20 (44.44%). Це свідчить про те, що тренінг допоміг багатьом підліткам знизити рівень особистісної тривожності і досягти більш емоційно стабільного стану.

Водночас, кількість підлітків з високим рівнем тривожності залишилася незмінною (2 підлітка, 4.44%), як для ситуативної, так і для особистісної тривожності. Це вказує на те, що ці підлітки потребують більш інтенсивної або індивідуалізованої підтримки для зниження рівня тривожності. В цілому, результати свідчать про ефективність тренінгу, але також показують необхідність подальшої роботи з підлітками, які мають високий рівень тривожності.

*Таблиця 3.2*

**Кількісні показники за шкалою сприйнятого стресу (PSS) «до» та «після» тренінгової програми**

Рівень стресу	До	Після
Низький	17.78%	48.89%
Середній	62.22%	64.44%
Високий	20.00%	13.33%

Після тренінгу спостерігаються значні зміни в розподілі рівнів стресу серед учасників. Кількість осіб з низьким рівнем стресу значно зросла, складаючи тепер приблизно 48.89% від усіх учасників. Це вказує на те, що тренінг дійсно вплинув на здатність учасників ефективно управляти стресом. З іншого боку, попередньо високий рівень стресу спостерігається в меншій

кількості осіб після тренінгу, складаючи лише приблизно 13.33%. Це може свідчити про те, що учасники успішно засвоїли стратегії зменшення стресу та здатні ефективно застосовувати їх у повсякденному житті. Однак, кількість осіб з помірним рівнем стресу залишилася майже незмінною, збільшившись лише на невеликий відсоток (приблизно на 2.22%). Це може вказувати на те, що деякі учасники з категорії високого рівня стресу перейшли в категорію помірною та для деяких учасників тренінг міг бути менш ефективним, і їм потрібна додаткова підтримка у зниженні рівня стресу або їм можна запропонувати тренінгову програму яка триває більше п'ять днів.

Після тренінгу відбулося значне зростання кількості підлітків з низьким рівнем стресу. До тренінгу таких підлітків було лише 17.78%, а після тренінгу їх кількість зросла до 48.89%. Це збільшення на 31.11% свідчить про те, що тренінг був ефективним у зниженні рівня стресу в значної частини учасників, надаючи їм інструменти та стратегії для кращого управління стресом.

Кількість підлітків з помірним рівнем стресу дещо знизилася після тренінгу, з 62.22% до 37.78%, що становить зниження на 24.44%. Це свідчить про те, що багато учасників, які раніше відчували помірний рівень стресу, змогли покращити свої навички управління стресом, що дозволило їм перейти в категорію низького рівня стресу.

Кількість підлітків з сильним рівнем стресу також зменшилася після тренінгу, з 20.00% до 13.33%, що становить зниження на 6.67%. Це свідчить про те, що тренінг допоміг частині учасників зменшити інтенсивність стресу, переміщуючи їх до категорії помірною або навіть низького рівня стресу.

Результати показують, що тренінг для підвищення стресостійкості був ефективним у зниженні рівня сприйнятого стресу серед підлітків. Значне збільшення кількості підлітків з низьким рівнем стресу та зменшення кількості підлітків з помірним і сильним рівнями стресу підтверджує успіх програми. Втім, збереження певної кількості підлітків у категорії помірною та сильного рівня стресу вказує на те, що можуть бути потрібні додаткові або індивідуальні заходи для подальшого зниження рівня стресу у цих групах.

**Кількісні показники за шкалою тривожності Тейлора «до» та  
«після» тренінгової програми**

Рівень тривоги	До	Після
Низький	0%	4.44%
Середній (з тенденцією до низького)	4.44%	24.44%
Середній (з тенденцією до високого)	62.22%	53.33%
Високий	26.67%	15.56%
Дуже високий	6.67%	2.22%

Після проведення тренінгу результати показали значне зниження рівня тривожності. Розподіл підлітків по категоріях тривожності став більш збалансованим, що свідчить про позитивний вплив тренінгу на їх емоційний стан.

Категорія підлітків з дуже високим рівнем тривожності (40–50 балів) значно скоротилася. До тренінгу 6.67% підлітків (3 особи) знаходилися в цій категорії, тоді як після тренінгу їх кількість зменшилася до 2.22% (1 особа). Це свідчить про те, що тренінг допоміг знизити найбільш критичний рівень тривожності серед підлітків.

Високий рівень тривожності (25–40 балів) також показав помітне зниження. До тренінгу в цій категорії перебувало 26.67% підлітків (12 осіб), а після тренінгу їх частка зменшилася до 15.56% (7 осіб). Це зменшення вказує на те, що тренінг був ефективним у зниженні інтенсивної тривожності, яка могла суттєво впливати на повсякденне життя підлітків.

Найбільша категорія, середній рівень тривожності з тенденцією до високого (15–25 балів), також зазнала позитивних змін. До тренінгу 62.22% підлітків (28 осіб) мали цей рівень тривожності. Після тренінгу ця кількість знизилася до 53.33% (24 особи). Хоча цей рівень тривожності залишається

найпоширенішим, його зниження свідчить про позитивну динаміку та покращення емоційного стану підлітків.

Категорія середнього рівня тривожності з тенденцією до низького (5–15 балів) показала значне зростання. До тренінгу лише 4.44% підлітків (2 особи) належали до цієї категорії. Після тренінгу їх частка збільшилася до 24.44% (11 осіб). Це зростання вказує на те, що значна кількість підлітків змогла знизити рівень тривожності до більш прийняттого та керованого рівня.

З'явилася також категорія низького рівня тривожності (0–5 балів), яка до тренінгу була відсутня. Після тренінгу 4.44% підлітків (2 особи) потрапили до цієї категорії. Це є дуже позитивним результатом, оскільки свідчить про те, що декілька підлітків змогли практично повністю позбутися тривожності.

Загалом, результати після тренінгу демонструють значне зниження рівня тривожності серед підлітків. Кількість підлітків з дуже високим та високим рівнями тривожності значно зменшилася, тоді як кількість підлітків з середнім та низьким рівнями тривожності зростає. Це свідчить про ефективність проведеного тренінгу і його позитивний вплив на емоційний стан підлітків. Тренінг допоміг зменшити інтенсивність тривожності та поліпшити загальний психологічний стан учасників, що є важливим кроком до їхнього благополуччя.

Учасники тренінгової програми поглибили розуміння стресових ситуацій, хоча деякі з них спочатку мали неповне уявлення про екстремальні та кризові моменти життя. Вони навчилися адекватно та об'єктивно оцінювати різні життєві ситуації.

Загалом, підлітки отримали багато нових знань та навичок. Більшість з них позитивно оцінили тренінг і зазначили, що він допоміг їм краще розуміти себе, спілкуватися з іншими та реагувати на ситуації більш об'єктивно та адекватно. Ці висновки ґрунтуються на відгуках учасників.

### **3.3 Практичні рекомендації для підлітків щодо управління стресом**

У контексті сучасного світу, де підлітки зазнають значний рівень стресу внаслідок різноманітних чинників, від освітнього середовища до соціального тиску, важливо забезпечити їм ефективні інструменти для управління цими емоційними навантаженнями. Саме тому рекомендації щодо управління стресом відіграють важливу роль як для підлітків, так і для соціальних працівників.

Ці рекомендації не лише надають підліткам конкретні інструменти для зменшення стресу, а й стимулюють співпрацю між фахівцями та молоддю у створенні підтримуючого середовища, що сприяє їхньому психологічному благополуччю. Рекомендації надають можливість впроваджувати тренінгові методики з підвищення стресостійкості та психологічної підтримки на практиці, що сприяє покращенню якості життя підлітків та зміцненню їхнього психічного здоров'я.

Соціальні працівники повинні ретельно оцінювати індивідуальні потреби кожного підлітка. Кожен підліток має унікальні стресори та рівень стресостійкості, тому важливо підходити до кожного випадку персоналізовано. Це дозволить розробити найбільш ефективні стратегії та інструменти для подолання стресу.

Важливо створити таке середовище, де підлітки почуватимуться безпечно і зможуть відкрито говорити про свої переживання та проблеми. Безпечне середовище сприяє більш ефективному засвоєнню навичок управління стресом і розвитку емоційної стійкості.

Залучення підлітків до активної участі в тренінгах через ігри, групові дискусії, рольові ігри та практичні вправи допомагає краще засвоїти матеріал і застосовувати його на практиці. Інтерактивні методи дозволяють підліткам не лише слухати, але й активно взаємодіяти з матеріалом та один з одним.

Соціальні працівники повинні навчати підлітків різноманітним технікам релаксації, таким як дихальні вправи, медитація, йога та прогресивна м'язова релаксація. Це допоможе їм знижувати рівень стресу та покращувати емоційний стан.

Навчання навичок ефективної комунікації, активного слухання та емпатії допоможе підліткам краще взаємодіяти з оточуючими та отримувати соціальну підтримку. Соціальні працівники повинні заохочувати підлітків до відкритого обговорення своїх проблем і активного пошуку підтримки у друзів, родини та професіоналів.

Соціальні працівники мають навчати підлітків навичок саморегуляції, таких як постановка реалістичних цілей, планування часу та пріоритизація завдань. Це допоможе підліткам знизити рівень стресу та краще організувати своє життя.

Необхідно заохотити підлітків вести щоденник вдячності, де вони щодня записуватимуть три речі, за які вони вдячні. Ця практика допомагає зміцнювати позитивне мислення і знижувати рівень стресу.

Навчіть їх використовувати афірмації - позитивні твердження про себе, які допоможуть зміцнити їхню самооцінку та віру у власні можливості. Приклади таких афірмацій можуть включати: «Я є сильною та впевненою особою», «Я заслуговую на щастя та успіх».

Практика візуалізації допомагає підліткам уявляти себе в ситуаціях успіху та щастя. Це може бути уявлення про досягнення важливих цілей, як-от отримання хороших оцінок, успішна участь у спортивних змаганнях або проведення часу з друзями. Ця вправа допомагає програмувати мозок на позитив та успіх.

Регулярно проводьте сесії рефлексії, де підлітки можуть обговорити, як вони почуваються після виконання різних вправ і практик, поділитися своїми враженнями та спостереженнями щодо впливу цих методів на їхній емоційний стан. Це допомагає визначити ефективність тренінгу та зробити необхідні корективи.

Підтримуйте постійний контакт з підлітками, надаючи їм наставництво та підтримку навіть після завершення тренінгу. Це допоможе їм закріпити нові навички та впевнено застосовувати їх у повсякденному житті.

Пам'ятайте про культурні та індивідуальні особливості кожного підлітка. Підбирайте методи та підходи, які відповідають їхнім особистим цінностям, традиціям та уподобанням.

Використання цих рекомендацій допоможе соціальним працівникам ефективно підтримувати підлітків у розвитку стресостійкості та покращенні їхнього емоційного благополуччя, сприяючи їхньому гармонійному розвитку та адаптації до викликів сучасного світу.

### **Практичні рекомендації для підлітків щодо управління стресом**

*1. Визначте джерела стресу:* Важливо чітко розуміти, що саме викликає у вас стрес. Це можуть бути шкільні завдання, іспити, проблеми у стосунках з друзями чи родиною, або ж фінансові труднощі. Коли ви знаєте, що вас тривожить, ви можете почати розробляти конкретні стратегії подолання саме цих проблем.

*2. Спілкуйтеся про свої переживання:* Не тримайте свої переживання в собі. Поговоріть з кимось, кому ви довіряєте, про те, що вас турбує. Це може бути друг, член родини, вчитель, шкільний психолог або терапевт. Розмова про свої проблеми може допомогти вам краще їх зрозуміти, отримати емоційну підтримку та нову точку зору на ситуацію.

*3. Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати:* Не всі аспекти життя піддаються нашому контролю. Ми не можемо змінити складні шкільні завдання, поведінку інших людей або життєві обставини. Проте ми можемо контролювати свої реакції на ці речі, організувати свій час та розподіляти зусилля. Зосередьтеся на тому, що ви можете змінити, і відпустіть те, що не піддається вашому контролю.

*4. Використовуйте здорові способи зняття стресу:* Існує багато здорових способів впоратися зі стресом, які допоможуть вам розслабитися та покращити своє самопочуття. Це можуть бути фізичні вправи, заняття спортом, прогулянки на природі, медитація, йога, дихальні вправи, ведення щоденника, творчі заняття або проведення часу з близькими людьми.

5. *Навчіться розслаблятися:* Вміння розслаблятися - це ключ до розвитку стресостійкості. Різноманітні вправи, спрямовані на зняття емоційного та м'язового напруження, чудово підходять для оволодіння навиком релаксації. Вони допомагають позбутися стресу, розвантажити нервову систему, розвинути позитивне мислення та успішно справлятися з тиском обставин.

6. *Використовуйте дихальні техніки:* Дихання - це потужний інструмент для управління емоціями та покращення когнітивних функцій. Деякі з найпопулярніших методів включають:

- Глибоке дихання животом: Активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення організму.
- Дихання за квадратом: Вдих на чотири рахунки, затримка дихання на чотири рахунки, видих на чотири рахунки, затримка дихання на чотири рахунки.
- Веселе дихання: Швидкий вдих через ніс і повільний видих через рот.

7. *Займайтеся спортом та фізичною активністю:* Надмірне накопичення енергії, як фізичної, так і емоційної, може призвести до стресу. Заняття спортом та фізична активність - чудові способи зняти напругу та запобігти стресу. Важливо дотримуватися помірності, щоб уникнути додаткового стресу від надмірних навантажень.

8. *Забезпечте собі повноцінний сон:* Для відновлення сил організму рекомендується спати 7-8 годин на добу. Хронічний недосип значно ускладнює боротьбу зі стресом, адже він негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я.

9. *Дотримуйтеся правильного харчування:* Збалансований раціон, багатий на вітаміни та мікроелементи, забезпечує організм енергією, зміцнює імунітет, покращує самопочуття та робить психіку більш стійкою до стресів. Їжа - це паливо для нашого організму, і воно повинно бути найвищої якості.

*10. Знайдіть хобі:* Знайдіть собі заняття для душі, яке допоможе вам відволіктися від занепокоєнь, розслабитися та упорядкувати думки. Хобі може стати чудовим способом відновити психічну рівновагу.

*11. Не накопичуйте негативні емоції:* Важливо не накопичувати в собі негативні емоції та переживання, адже вони шкодять ментальному та емоційному здоров'ю. Негативні емоції, які не опрацьовуються, можуть перетворитися на тягар, що заважає жити повноцінним життям.

*12. Усвідомлюйте свої емоції:* Важливо усвідомлювати всі свої емоції, як позитивні, так і негативні. Негативні емоції - нормальна частина життя, і їх не слід ігнорувати або придушувати.

*13. Зосередьтеся на вирішенні проблем:* Замість зациклення на проблемах, важливо зосередитися на їх вирішенні. Постійне обмірковування проблем не призводить до їх вирішення, а лише посилює стрес і тривогу.

*14. Зверніться за професійною допомогою:* Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися зі стресом самотійно, не соромтеся звернутися за професійною допомогою. Психологи, терапевти, консультанти та інші фахівці з психічного здоров'я володіють знаннями та інструментами, які допоможуть вам навчитися ефективно керувати стресом, покращити емоційне самопочуття та підвищити якість життя.

*15. Фокусуйтеся на позитиві:* У житті завжди будуть труднощі та негативні моменти, але важливо не зациклюватися на них, а натомість зосередитися на позитиві. Ми не можемо контролювати все, що відбувається з нами, але можемо контролювати те, на чому фокусуємо свою увагу. Пам'ятайте, що ви не самотні.

Стрес - це нормальна частина життя, з якою стикаються багато людей. За допомогою цього ви можете навчитися керувати ним та жити здоровим, щасливим та повноцінним життям.

### **Висновки до розділу 3**

В ході дослідження для визначення рівня тривожності та стресу підлітків було підбрано відповідні методи. З'ясувалося, що у більшості респондентів спостерігається підвищений рівень тривожності, зниження настрою та низька стійкість до стресу.

На основі цих даних була представлена п'ятиденна тренінгова програма, розроблена з урахуванням наукових даних та практичного досвіду в області стресу та стресостійкості. Програма включає в себе різноманітні вправи, техніки та обговорення, спрямовані на розвиток стресостійкості та позитивного мислення серед учасників. Планована тривалість програми і кількість учасників дозволяють отримати достатньо інформації для аналізу та висновків щодо її ефективності.

Дослідження показало, що до участі в тренінговій програмі підлітки мали низький рівень стресостійкості та високий рівень тривожності. Це свідчило про те, що вони мали труднощі у виконанні щоденних завдань і потребували підтримки. У багатьох підлітків також спостерігалось помітне зниження настрою.

Після завершення тренінгової програми було проведено контрольне тестування для оцінки її ефективності. Результати показали значне покращення стану підлітків. У багатьох з них знизився рівень тривожності, покращився настрій, а також підвищився рівень стійкості до стресу.

З огляду на результати дослідження, було розроблено практичні рекомендації для підлітків, спрямовані на підвищення їх стресостійкості. Рекомендації включають комплекс вправ для м'язової релаксації та дихальні вправи, які допомагають зрозуміти природу стресу, а також методи його подолання, зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки. Підлітки можуть виконувати ці вправи самостійно та підвищувати цим самим свою психічну стійкість.

## ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломної роботи було досягнуто кілька важливих результатів, які сприяють розумінню та підвищенню стресостійкості підлітків за допомогою тренінгових технологій. Завдання, поставлені на початку дослідження, були успішно виконані, що дозволяє зробити наступні висновки:

1. Згідно з теоретичним аналізом науково-психологічної літератури стрес – це складна реакція організму на подразник, яка включає фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Він виникає, коли організм стикається з викликом або загрозою, активуючи «систему боротьби або втечі» для адаптації до ситуації. Стрес може мати як негативний, так і позитивний вплив. З одного боку, хронічний стрес може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям, як фізичним, так і психічним. З іншого боку, гострий стрес може мотивувати людей до досягнення цілей.

Стресостійкість – це здатність людини протистояти стресам та негативним впливам. Вона складається з двох основних компонентів: емоційна стійкість – здатність зберігати спокій та контроль над своїми емоціями в складних ситуаціях. Люди з високою емоційною стійкістю не здаються під натиском стресу, а шукають конструктивні способи вирішення проблем. Психологічна стійкість - здатність до особистісного зростання та розвитку навіть у складних умовах. Люди з високою психологічною стійкістю використовують стресові ситуації як можливість для навчання та самовдосконалення.

Стресостійкість дає можливість людині протистояти стресовим факторам. Це можуть бути як зовнішні фактори, наприклад, складна робота, фінансові проблеми, проблеми у стосунках, так і внутрішні, невпевненість у собі, страх невдачі. Навіть у стресових ситуаціях люди з високою стійкістю можуть зосереджуватися на своїх завданнях та виконувати їх ефективно. Після пережитого стресу люди з високою стійкістю швидко повертаються до нормального стану та не зациклюються на негативних переживаннях.

Потрібно пам'ятати, що стійкість до стресу - це не вроджена риса, а навичка, яку можна розвинути. Працюючи над собою, можна стати більш стійкими до стресу та жити більш щасливим та повноцінним життям.

При аналізі теоретичного матеріалу було виявлено, що тренінги є одним із ефективних засобів підвищення стресостійкості підлітків. Тренінгові технології включають в себе різноманітні інтерактивні методи навчання, які сприяють активному залученню підлітків у процес навчання та розвитку. Наприклад, техніки релаксації та дихальні вправи допомагають підліткам навчитися контролювати своє дихання та знижувати фізичну і емоційну напругу. Інтерактивні ігри та вправи на розвиток комунікативних навичок дозволяють підліткам покращити взаємодію з оточуючими та навчитися ефективно виражати свої почуття і думки.

Також важливу роль відіграють техніки позитивного мислення, такі як ведення щоденника вдячності та використання афірмацій, які допомагають підліткам зосереджуватися на позитивних аспектах свого життя та підвищувати самооцінку. Через такі тренінгові заходи підлітки отримують можливість не лише розвинути навички саморегуляції та керування стресом, але й покращити загальний емоційний стан та почуття благополуччя. Це підтверджує, що тренінгові технології є дієвим інструментом у підвищенні стресостійкості підлітків, допомагаючи їм ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до різних життєвих викликів.

2. Після вивчення наукових робіт з теми стійкості до стресу у підлітків, стало зрозуміло, що це питання потребує більш глибокого вивчення через свою актуальність. Для дослідження було обрано такі методики: Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера та Ханіна (STAI), Шкала тривожності Тейлора та Шкала сприйнятого стресу (PSS). За результатами дослідження більшість підлітків мають середній рівень стійкості до стресу. У багатьох підлітків спостерігається високий рівень тривожності та поганий настрій, але деякі незважаючи на складні умови, продемонстрували високий рівень стійкості.

3. З метою підвищення стійкості до стресу у підлітків нами була розроблена та впроваджена спеціальна психокорекційна програма, яка включала серію занять з використанням інтерактивних методів навчання, технік релаксації, дихальних вправ, ведення щоденника вдячності та афірмацій. Програма була апробована на групі підлітків, що дало змогу підтвердити її ефективність у підвищенні стресостійкості. В основу програми покладено комплекс методів, які максимально ефективно впливають на ключові аспекти формування стресостійкості. Для цього експерименту було обрано учнів двох класів віком 14-15. Програма була розрахована на 5 занять тривалістю 40 хвилин кожне. Заняття проводились весь тиждень.

Після завершення тренінгової програми було проведено контрольне дослідження для оцінки ефективності програми у підвищенні стресостійкості підлітків. Результати за шкалою Спілбергера-Ханіна (STAI) показали значне покращення в рівні тривожності серед підлітків. Зокрема, майже половина учасників змогла досягти низького рівня ситуативної тривожності, що свідчить про їхню здатність краще справлятися зі стресовими ситуаціями. Це означає, що тренінгові технології ефективно допомогли цій групі підлітків розвинути навички управління стресом і зменшити тривожність у повсякденних ситуаціях.

Також значна частина підлітків з помірним рівнем тривожності показала позитивні зміни. Кількість учасників із середнім рівнем тривожності зменшилася, що свідчить про те, що тренінг допоміг деяким підліткам перейти з помірного рівня тривожності на низький. Це демонструє ефективність тренінгу в покращенні емоційного стану учасників та їхньої здатності управляти стресовими ситуаціями.

Однак не всі підлітки змогли досягти значного прогресу. Невелика група учасників залишилася з високим рівнем тривожності після завершення тренінгу. Це вказує на те, що для цієї групи підлітків необхідні додаткові заходи підтримки, можливо, у вигляді більш інтенсивних або індивідуалізованих тренінгів. Важливо враховувати, що деяким підліткам

може знадобитися більше часу та різноманітних підходів для досягнення зниження рівня тривожності.

Аналізуючи результати до і після тренінгу, можна зробити висновок, що тренінг мав позитивний вплив на загальний рівень тривожності серед підлітків. Зростання кількості підлітків із низьким рівнем ситуативної тривожності та зменшення кількості учасників із помірним рівнем тривожності свідчать про ефективність проведених заходів. Крім того, покращення показників особистісної тривожності також підкреслює позитивний вплив тренінгу на емоційний стан підлітків.

Водночас, незмінність кількості підлітків із високим рівнем тривожності вказує на необхідність продовження роботи в цьому напрямку. Це може включати розробку більш індивідуалізованих програм підтримки та додаткових тренінгів для тих, хто потребує більш інтенсивної допомоги.

Після тренінгу за шкалою сприйнятого стресу спостерігаються суттєві позитивні зміни в розподілі рівнів стресу серед учасників. Значний приріст осіб з низьким рівнем стресу свідчить про успішний вплив тренінгу на їхню здатність управляти стресом. Зменшення кількості осіб із високим рівнем стресу свідчить про успішне засвоєння учасниками стратегій зменшення стресу та їхню здатність застосовувати їх у повсякденному житті. Незважаючи на це, кількість осіб з помірним рівнем стресу майже залишилася незмінною. Це може вказувати на те, що деякі учасники з категорії високого рівня стресу перейшли в категорію помірною, та для деяких тренінг міг бути менш ефективним, і їм знадобитися додаткова підтримка у зниженні рівня стресу або більш тривалий тренінговий курс.

Після проведення тренінгу за шкалою Тейлора виявлено значне зниження рівня тривожності серед учасників. Розподіл підлітків по категоріях тривожності став більш збалансованим, що свідчить про позитивний вплив тренінгу на їхні емоційний стан. Категорія підлітків з дуже високим рівнем тривожності значно скоротилася, вказуючи на успішність тренінгу у зниженні найбільш критичного рівня тривожності. Високий рівень тривожності також

показав помітне зниження, що свідчить про успішність у зменшенні інтенсивної тривожності серед підлітків. Категорія середнього рівня тривожності з тенденцією до високого зазнала зменшення, що підтверджує позитивну динаміку та покращення емоційного стану підлітків. Категорія середнього рівня тривожності з тенденцією до низького показала значне зростання, вказуючи на те, що значна кількість учасників змогла знизити рівень тривожності до більш прийняттого та керованого рівня. З'явилася категорія низького рівня тривожності, що є дуже позитивним результатом і свідчить про те, що декілька підлітків практично повністю позбулися тривожності.

Узагальнюючи, всі три методики показують позитивний вплив тренінгу на рівень стресу та тривожності серед учасників. Відбувається зниження рівня стресу та тривожності після тренінгу, що свідчить про ефективність програми. Однак варто зауважити, що деякі учасники все таки залишаються у групі з високим рівнем стресу/тривожності, що може вимагати подальшої підтримки та індивідуального підходу.

Після отримання усіх результатів розроблено практичні рекомендації з метою підвищення рівня стресостійкості у підлітків. Були надані конкретні поради, спрямовані на самостійний розвиток основних аспектів стресостійкості, таких як вміння контролювати себе, об'єктивно оцінювати оточуючу дійсність, проявляти терпіння та свідомо керувати власними емоціями. Проте найважливішою складовою у формуванні стресостійкості підлітків є підтримка з боку батьків та ровесників, а також проведення тренінгів та бесід, спрямованих на підтримку психологічної та емоційної стійкості.

Таким чином, результати дипломної роботи підтверджують ефективність використання тренінгових технологій для підвищення стресостійкості підлітків. Запропоновані методики та практичні рекомендації можуть бути успішно інтегровані в програми психологічної підтримки та

освіти для підлітків, що сприятиме їхньому емоційному благополуччю та стійкості до стресових ситуацій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л.А. Теоретико методологічні засади соціально-психологічного тренінгу. Харків: НУЦЗУ, 2015. 251 с.
2. Балахтар В.В. Соціально-психологічний тренінг та маніпуляція. Вижниця : Черемош, 2015. 180 с.
3. Берзінь В. І. Основи психогігієни. Київ-Переяслав-Хмельницький, 1997. 85 с.
4. Биби́к Д. Специфіка підготовки студентів до впровадження тренінгових технологій розвитку лідерських якостей з дітьми ВПО. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*, 23(1), 2019. С. 31- 42.
5. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. Видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
6. Васильєва О. М. Діагностика та корекція стресостійкості студентів. *Наукові студії з психології та соціальної роботи*. 2014. № 14. С. 147-153.
7. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: Навч. посібн. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
8. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник. Київ : Медицина, 2013. 296 с.
9. Діуліна В. В. Соціально-педагогічні умови формування морально-етичної культури майбутнього керівника у сфері управлінської діяльності: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец.: 13.00.05 / Харків. нац. ун-т ім. В. Каразіна. Харків, 2002. 187 с.
10. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. 2014. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij->

vimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkosti-osobistosti (дата звернення: 27.05.2024).

11. Завацька Л. М. Технології професійної діяльності соціального педагога. Навч. посіб. Київ : Видав. Дім "Слово", 2008. 240 с.

12. Іванова О. М. Особливості психічного реагування студентів на навчальний стрес в умовах інклюзивної освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 3 (68). С. 104-109.

13. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 8. С. 58–68.

14. Калугин В.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 8. С. 58–68.

15. Катунін А.П. Стресостійкість як психологічний феномен. *Молодий учений*. 2012. № 9. С. 243-246.

16. Карпенко Є.В. Організація тренінгу спілкування з дітьми різного віку: методичний посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2016. 145 с.

17. Карпенко Є.В. Психологічні засади тренінгової роботи з підлітками та молоддю з адиктивною поведінкою. *Наукові студії з психології та соціальної роботи*. 2020. № 29. С. 17-28.

18. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104–110.

19. Карпицький В., Меттенлайтер М., Янсен А. та ін. Центральні командні нейрони симпатичної нервової системи: основа реакції "бий або біжи". *Science Magazine*. 1995. Т. 270. С. 644-646.

20. Кириченко В.П. Психологічні особливості розвитку стресостійкості студентів в умовах модульно-рейтингової системи навчання.

*Науковий вісник Українського державного університету імені Івана Франка. Серія Психологія. 2016. № 53 (1). С. 118-124.*

21. Ковальчук О.В. Особливості формування стресостійкості у студентів в умовах модульно-кредитної системи організації навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. № 4 (72). С. 104-109.*

22. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

23. Кочкурова, О. Тренінг розвитку професійної ідентичності як інноваційна освітня технологія у процесі підготовки майбутніх учителів. *Психологія та педагогіка: історія розвитку, сучасний стан та перспективи досліджень: збірник наукових праць учасників міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 вересня 2020 року.*

24. Кочкурова, О. В., Меркулова, Н. В. Тренінг розвитку професійної ідентичності як інструмент професійного становлення майбутніх учителів початкової школи. *Наука і освіта. (4). 2018. С. 165-171.*

25. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 1(34). С. 156–173.*

26. Левін К. Вирішення соціальних конфліктів / Пер. з англ. І.Я. Авілон. 2000. С. 407.

27. Логачова О. Формування стресостійкості на етапі професіоналізації (на прикладі юридичного вузу): дис., канд. психол. наук: 19.00.03, 2016. 222 с.

28. Лук'янова Л. Тренінгові технології в освіті дорослих. 2021. URL : <http://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 05.05.2021).

29. Любчак Л. Використання тренінгових технологій у формуванні комунікативної компетентності майбутніх учителів початкової школи.

*Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців методологія теорія досвід проблеми*, (47), 2021. С. 70-75.

30. Макаренко М.О. Особливості психічного реагування студентів на навчальний стрес у контексті гендерної диференціації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 3 (68). С. 110-115.

31. Меллер-Леймкюллер А.М. Стрес у суспільстві та розлади, пов'язані зі стресом, в аспекті гендерних відмінностей. *Соц. та клин. психіатрія*. 2016. № 4. С. 5-11.

32. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykist-lyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html> (дата звернення: 27.05.2024).

33. Мільчевська Г. С., Ель-Хатрі Г., Малютіна Н. О. Тренінгова робота в закладах освіти та в громаді. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 2020, 1 (69). С. 106-110.

34. Нагорна О.І. Розвиток стресостійкості у студентів засобами психологічного тренінгу. *Науковий вісник Українського державного університету імені Івана Франка. Серія Психологія*. 2016. № 53 (2). С. 111-116.

35. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський Державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

36. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : курс лекцій. Львів : Ліга-Прес, 2013. 128 с.

37. Овчаренко Т. Г. Психологія стресу. Київ: НМЦ психосоціальної реабілітації учасників бойових дій та членів їх сімей, 2014. 256 с.

38. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип.6. С. 85-94.

39. Особистісна шкала проявів тривоги [Тейлор]. [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_tmas/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_tmas/) (Дата звернення: 27.05.2024).

40. Павленко І. М. Практичний посібник з когнітивно-поведінкової терапії: за матеріалами із курсу ДІАЛОГ. Київ : ФОП Гуржій В. В., 2012. 150 с.
41. Поліщук О. П. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД* : матеріали XVIII Міжнар. наук.- практ. інтернет-конференції (м. Переяслав-Хмельницький, 29-30 грудня 2013 р.). Переяслав-Хмельницький, 2013. С. 152-154.
42. Поліщук О. П. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. 2022. URL : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 27.05.2024).
43. Присяжнюк О. М. Стрес і копінг-поведінка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. 180 с.
44. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с.
45. Савчин С. В. Особливості психічного реагування на стрес студентів медичного університету. *Науковий вісник Українського державного університету імені Івана Франка. Серія Психологія*. 2017. № 54 (1). С. 114-119.
46. Семикопенко І. С. Тренінг як метод розвитку стресостійкості студентів. *Науковий вісник Університету ДВС МВС України*. 2016. № 1. С. 226-230.
47. Скрипник Т. О. Психологічний тренінг як метод розвитку стресостійкості майбутніх соціальних педагогів. *Збірник наукових праць Науково-дослідного інституту державної служби та управління*. 2016. № 1 (18). С. 178-182.
48. Соломінський І. В. Діагностика та корекція стресостійкості студентів у процесі підготовки фахівців соціальної роботи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. № 1 (58). С. 114-119.

49. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9. С. 314–319.
50. Стрес і здоров'я. Головна сторінка. URL: <http://multycourse.com.ua/ua/page/18/92> (дата звернення: 27.05.2024).
51. Субченко О.В. Розвиток стресостійкості студентів вищих навчальних закладів засобами тренінгу. *Науковий вісник Університету ДВС МВС України*. 2016. № 2. С. 220-225.
52. Татарчук Т. В., Кучеренко О. В., Ковальчук І. В. Розвиток стресостійкості у підлітків за допомогою тренінгових технологій. *Психологія та суспільство*, 2019, 6(1), 5-12.
53. Татарчук Т. В. Психологічна стійкість особистості: структура, динаміка, розвиток. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2016. 240 с.
54. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
55. 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. Київ : Міленіум, 2018. 272 с.
56. Ткачов О. М. Тренінг як метод розвитку стресостійкості майбутніх фахівців соціальної роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2015. № 22 (286). С. 152-156.
57. Томашевська О. В. Особливості стресостійкості студентів педагогічних факультетів. *Науковий вісник Українського державного університету імені Івана Франка. Серія Психологія*. 2016. № 53 (4). С. 104-109.
58. Ульянова І. В. Розвиток стресостійкості студентів технічних вузів засобами тренінгу. *Науковий вісник Українського державного університету імені Івана Франка. Серія Психологія*. 2016. № 53 (2). С. 117-122.

59. Федорова О. В. Особливості формування психологічної стресостійкості майбутніх соціальних педагогів. *Науковий вісник Глухівського державного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Психологічні науки*. 2017. № 1 (23). С. 94-97.
60. Хазова С.А. Стаття, гендер і подолання труднощів. *Гендерні підстави механізмів та профілактики девіантної поведінки особистості та малих груп у ХХІ столітті*, 2018. С. 393-395.
61. Цехмістрова Г. С. Основи наукових досліджень: навч. посіб. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2003. 240 с.
62. Циганчук Т. В. До проблеми дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Т. ІХ. Част. 4. Київ, 2007. С. 399-406.
63. Шапранова Т. А. Профілактика навчального стресу. *Практ. психологія та соц. робота*. 2009. № 7. С. 31–34.
64. Шевченко О.М. Розвиток стресостійкості студентів факультету журналістики засобами тренінгу. *Науковий вісник Українського державного університету імені Івана Франка. Серія Психологія*. 2016. № 53 (4). С. 110-115.
65. Шилова Л. С. Проблеми підліткової самотності: Психологічні аспекти. *Соціологічні дослідження* 2019. № 3. С. 65-73.
66. Шилова Л.С. Трансформація самозбережної поведінки. *Соціологічне дослідження*. 2018. № 5. С. 84-92.
67. Шкала сприйнятого стресу (PSS). URL : [https://www.eztests.xyz/tests/stress\\_pss/](https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/) (Дата звернення: 27.05.2024).
68. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL : <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI> (Дата звернення: 27.05.2024).
69. Що таке стрес та як з ним боротися. *Центр громадського здоров'я. Центр громадського здоров'я України / МОЗ*. URL :

<https://phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotisyu> (дата звернення: 27.05.2024).

70. Яремчук О.М. Особливості психічного реагування на навчальний стрес студентів медичного університету. *Науковий вісник Українського державного університету імені Івана Франка. Серія Психологія*. 2016. № 53 (1). С. 119-124.

71. Ярош Н. С. Роль рефлексії у процесі подолання стресу особистістю. *Психологічний часопис* : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2017.

72. Bodenmann G. “Dyadic coping and its significance for marital functioning,” in *Couples Coping with Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping*, eds T. A. Revenson, K. Kayser, and G. Bodenmann (Washington, DC: American Psychological Association), 2005. P. 33–49.

73. Cannon W. The adrenal medulla. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*. 1940 Jan; 16(1):3.

74. Maddi S. R. Hardiness: An operationalisation of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol.44 No.3. 279-298.

75. Ryff, C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. P. 719-727.

76. Shepperd J., Kashani J. Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*. *Duke University Press*, 1991. P. 747-768.

77. Selye H. *Stress without distress*. Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Co. 1974. 189 p.

78. Selye H. Syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*. 1936. V. 138. P. 32.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### **Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна**

Ця група опитувальників, створена Чарльзом Д. Спілбергером у 1966-1973 роках, відома як Шкала тривожності стану-риси (STAI). Її бланк містить 40 тверджень, 20 з яких оцінюють рівень ситуативної тривожності (СТ), а 20 - рівень особистісної тривожності (ЛТ). Ханін адаптував, модифікував і стандартизував цю методику, встановивши орієнтовні норми рівневої вираженості тривожності.

#### **Інтерпретація результатів**

##### **Сумарна оцінка:**

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання.

#### **Текст методики**

##### **Інструкція до першої групи суджень про самопочуття.**

Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.

11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

**Інструкція до другої групи суджень про самопочуття.** Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

1. Я відчуваю задоволення.
2. Я швидко втомлююсь.
3. Я легко можу заплакати.
4. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
5. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
6. Я почуваю себе бадьорим.
7. Я спокійний, холонокровний і зібраний.
8. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
9. Я занадто переживаю через дрібниці.
10. Я буваю повністю щасливий.
11. Я приймаю все занадто близько до серця.
12. Мені не дістає впевненості у собі.
13. Я почуваю себе в безпеці.
14. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
15. У мене буває хандра.
16. Я задоволений.
17. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
18. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
19. Я врівноважена людина.

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

## Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale)

Шкала Тейлора, створена в 1953 році Джоном Тейлором, оцінює рівень тривожності. Вона ґрунтується на твердженнях з Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника (ММРІ), які були ретельно відібрані, щоб відрізнити людей з хронічною тривожністю від інших. Вона складається з 50 тверджень, на які респондент відповідає "так" або "ні".

### Інтерпретація результатів

#### Сумарна оцінка:

- 40 – 50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривоги;
- 25 – 40 балів - свідчить про високий рівень тривоги;
- 15 – 25 балів - свідчить про середній (з тенденцією до високого) рівня;
- 5 – 15 балів - свідчить про середній (з тенденцією до низького) рівня;
- 0 – 5 балів - свідчить про низький рівень тривоги.

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко.
2. Мої нерви розхитані не більше, ніж у інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.
5. Я рідко втомлююсь.
6. Я майже завжди почуваюся цілком щасливим.
7. Я впевнений у собі.
8. Я практично ніколи не червонію.
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває прискорене серцебиття
12. Зазвичай мої руки досить теплі.
13. Я сором'язливий не більше ніж інші.

14. Мені не вистачає впевненості у собі.
15. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.
16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок сильно турбує мене.
18. У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.
19. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.
20. Мені здається часом, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.
21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.
22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.
23. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.
24. Мене дуже турбують можливі невдачі.
25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені важко зосередитися на роботі чи на якомусь завданні.
27. Я працюю з великою напругою.
28. Я легко приходжу в замішання.
29. Майже весь час відчуваю тривогу через будь-кого.
30. Я схильний приймати все занадто серйозно.
31. Я часто плачу.
32. Мене нерідко мучать напади блювоти та нудоти.
33. Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.
34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
35. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
36. Моє матеріальне становище дуже турбує мене.
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.
38. У мене бували періоди, коли тривога позбавляла мене сну.

39. Часом, коли я почуваюся розгубленим, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить мене.
40. Навіть у холодні дні я легко потію.
41. Часом я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.
42. Я – людина легко збудлива.
43. Часом я почуваюся абсолютно марним.
44. Іноді мені здається, що мої нерви сильно розхитані, і я ось-ось вийду з себе.
45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.
46. Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей.
47. Я майже весь час відчуваю голод.
48. Іноді я засмучуюсь через дрібниці.
49. Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.
50. Очікування завжди нервує мене.

### Шкала сприйнятого стресу (PSS)

Шкала сприйнятого стресу (PSS) - це опитувальник, який використовується для оцінки того, як люди сприймають стрес та його вплив на їхнє життя. Він складається з питань, які просять людей оцінити, наскільки часто вони протягом останнього місяця відчували такі стресові переживання, як непередбачуваність, неконтрольованість та перевантаженість.

Респондентам пропонується оцінити ступінь відповідності кожного твердження своєму досвіду за останній місяць за допомогою 5-ти бальної шкали:

- 0 - ніколи
- 1 - рідко
- 2 - іноді
- 3 - часто
- 4 - завжди

### Інтерпретація результатів

Рівень сприйнятого стресу (діапазон: 0-40 балів).

- від 0 до 13 балів: низький рівень стресу.
- від 14 до 26 балів: помірний рівень стресу.
- від 27 до 40 балів: сильний рівень сприйнятого стресу.

PSS складається з 10 тверджень, які описують різні аспекти стресу.

Як часто протягом останнього місяця Ви...

1. Засмучувалися через щось несподіване?
2. Відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?
3. Відчували нервозність і «стрес»?
4. Відчували впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?

5. Відчували, що справи йдуть саме так, як вам хотілося?
6. Виявляли, що не можете впоратися з усіма справами, які вам доводилося робити?
7. Вдало контролювали почуття роздратування?
8. Відчували, що контролюєте ситуацію?
9. Гнівалися через речі, які були поза вашим контролем?
10. Відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

**ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «КВЕСТ СТІЙКОСТІ»****День 1. Вступ до стресу та стресостійкості****1. Теоретична частина (15 хвилин):**

*Лекція:* Пояснення поняття стресу що це таке, як він впливає на тіло і розум, ознаки стресу.

*Обговорення:* Причини стресу у підлітків (школа, взаємини з друзями, сімейні проблеми тощо).

**2. Практична частина (20 хвилин):**

*Вправа «Малюнок стресу»:* Учасники малюють, як вони уявляють свій стрес. Це може бути абстрактний малюнок або конкретний образ. Після завершення учасники діляться своїми малюнками та обговорюють, що вони зобразили і чому.

*Вправа «Скринька Спокою»:* Учасники отримують аркуші паперу та ручки і створюють свою «скриньку спокою» – список речей, які допомагають їм справлятися зі стресом. Вони малюють або пишуть предмети, дії чи місця, які є їхніми ресурсами, розташовуючи їх від найбільш до менш ефективних. Після цього учасники діляться кількома своїми ресурсами з групою, обговорюючи, чому саме ці речі допомагають їм зняти стрес та як вони можуть інтегрувати їх у своє повсякденне життя для зниження стресу.

**Рефлексія:** Кожен учасник ділиться короткою історією про ситуацію, яка викликала у нього сильний стрес, і як він з нею справився. Група обговорює різні підходи та надає підтримку. Закріплення сформованих на занятті навичок, надання можливості кожному учаснику висловити свою думку.

- Які почуття ви відчували під час заняття?
- Що саме вам сподобалося?

**Підсумок:**

Таким чином, перший день тренінгу надає учасникам різноманітні підходи до розуміння та усвідомлення стресу. Вправи на рефлексію,

малювання, оцінку рівня стресу та сенсорну релаксацію допомагають підліткам не тільки зрозуміти свої емоції та реакції, а й знайти індивідуальні способи зниження стресу.

## **День 2. Дихальні техніки**

### **1. Теоретична частина (10 хвилин):**

*Лекція:* Пояснення що таке дихальні техніки, як вони та фізична активність можуть допомогти знизити рівень стресу.

*Приклади:* Демонстрація простого комплексу дихальних вправ, таких як техніка глибокого дихання (вдих на 4 секунди, затримка на 4 секунди, видих на 4 секунди).

### **2. Практична частина (25 хвилин):**

1. *«Веселка»:* Уявіть, що ви малюєте веселку вдихом. Вдихніть через ніс, уявляючи, як виводите червону дугу. Затримайте дихання на мить. З видихом проведіть помаранчеву дугу. І так далі, з кожним видихом додаючи новий колір: жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий. На видих можна також «розмити» веселку, уявляючи, як вона зникає в повітрі.

2. *«Морська хвиля»:* Сядьте зручно, закрийте очі. Уявіть, що ви на березі моря. Зробіть глибокий вдих, уявляючи, як на вас набігає велика хвиля. Затримайте дихання на піку хвилі. З видихом уявіть, що хвиля відступає, забираючи з собою всі ваші турботи. Повторіть кілька разів.

3. *«Ліфт»:* Уявіть, що ви їдете в ліфті. Зробіть глибокий вдих, уявляючи, як ліфт піднімається на один поверх. Затримайте дихання на мить. З видихом уявіть, як ліфт спускається на один поверх. Повторіть кілька разів, поступово збільшуючи кількість «поверхів».

4. *«Повітряна кулька»:* Уявіть, що ви тримаєте в руці надувну кульку. Зробіть глибокий вдих, уявляючи, як ви надуваєте кульку. Затримайте дихання, відчуваючи, як кулька наповнюється повітрям. З видихом уявіть, як ви повільно випускаєте повітря з кульки, спостерігаючи, як вона зменшується. Повторіть кілька разів.

5. *«Гудіння бджілки»*: Зробіть глибокий вдих через ніс. На видих вимовляйте звук «жжжжж», намагаючись вібрувати язиком. Продовжуйте, поки не видихнете все повітря. Повторіть кілька разів.

**Рефлексія:** Учасники діляться своїми відчуттями після виконання дихальних вправ. Відкрито обговорюють, як змінився їхній стан, чи відчули вони зниження стресу та які вправи їм найбільше сподобалися.

- Які почуття ви відчували під час виконання вправ?
- Чи відчули ви зниження стресу?
- Які з вправ вам сподобалися найбільше і чому?

**Підсумки:** другий день тренінгу спрямований на те, щоб надати учасникам практичні навички дихання для зниження стресу, а також закріпити ці навички через рефлексію та обговорення.

### **День 3. Управління часом та планування**

#### **1. Теоретична частина (10 хвилин):**

Лекція: Пояснення основи управління часом і як це може впливати на зниження рівня стресу. Обговорення принципів тайм-менеджменту, таких як пріоритизація задач, встановлення цілей і розподіл часу між роботою та відпочинком. Метод «Помідоро» - техніка управління часом, яка передбачає чергування періодів роботи (25 хвилин) та коротких перерв (5 хвилин).

#### **2. Практична частина (25 хвилин):**

1. *«Гра в асоціації»*: Учасники пишуть на аркуші паперу слово «час» і по черзі починають називати слова, які асоціюються у них з цим словом. Це може бути що завгодно: «план», «дедлайн», «відпочинок», «стрес», «успіх» тощо.

2. *«Вправа «Мої пожирачі часу»*: Учасники тренінгу записують все, що відволікає їх від роботи або навчання. Це можуть бути соціальні мережі, телевізор, комп'ютерні ігри, розмови з друзями тощо. Після закінчення вони аналізують свої записи та визначають, які з «пожирачів часу» можна усунути або скоротити.

3. *«Творча вправа «Карта моїх цілей»*: Учасники тренінгу малюють на аркуші паперу «карту» своїх цілей. На цій карті вони можуть зобразити свої

короткострокові та довгострокові цілі, а також шляхи їх досягнення. Можна використовувати малюнки, символи, слова, вирізки з журналів тощо.

4. *Складання тижневого розкладу:* Учасники складають план на весь тиждень включаючи у свій розклад час для навчання, відпочинку, хобі та фізичної активності. Потім учасники вчаться правильно розподілити час, враховуючи баланс між різними видами діяльності.

### **Рефлексія:**

Учасники діляться своїми враженнями від заняття.

- Чи змінилося ваше ставлення до часу після складання розкладу?
- Які труднощі виникли під час використання завдань?
- Як ви почувалися після виконання однієї сесії?

**Підсумки:** третій день тренінгу допомагає учасникам зрозуміти важливість ефективного управління часом для зниження стресу, надає практичні навички складання розкладу та знайомить з ефективною технікою тайм-менеджменту.

## **День 4. Соціальна підтримка та комунікаційні навички**

### **1. Теоретична частина (10 хвилин):**

*Лекція:* Пояснення важливості соціальної підтримки у зниженні стресу, зокрема, як взаємодія з друзями та родиною може позитивно впливати на емоційний стан. Обговорюються основи ефективної комунікації, такі як активне слухання, виявлення емпатії, та вміння виражати свої думки та почуття. Пояснюються переваги наявності підтримуючого соціального кола та як воно може допомогти у стресових ситуаціях.

### **2. Практична частина (25 хвилин):**

1. *«Активне слухання»:* Учасники працюють у парах. Один розповідає про якусь стресову ситуацію, тоді як інший практикує активне слухання: слухає без переривань, повторює сказане своїми словами, задає уточнюючі питання і виявляє емпатію. Потім вони міняються ролями.

Ціль: Розвинути навички активного слухання і емпатії, які є важливими для ефективної комунікації.

2. «*Моє коло підтримки*»: Учасники малюють на аркуші паперу коло, розділене на три частини: родина, друзі, інші (вчителі, тренери тощо). Вони заповнюють кожен сектор іменами людей, які є їхньою підтримкою в цих категоріях. Потім обговорюють у групі, як ці люди допомагають їм справлятися зі стресом.

Ціль: Усвідомити, хто є джерелом підтримки у житті кожного учасника, і як вони можуть звертатися до цих людей у стресових ситуаціях.

3. «*Пошук ресурсів*» : Учасники працюють у малих групах. Кожна група отримує різні ситуації, які можуть викликати стрес. Завдання групи - знайти ресурси (особисті, соціальні, професійні), які допоможуть впоратися з цими ситуаціями. Потім кожна група представляє свої результати.

**Рефлексія:** Учасники обговорюють, що вони дізналися про себе та свої комунікативні навички під час виконання вправ.

- Які нові техніки або підходи ви відкрили для себе?
- Як ви плануєте використовувати ці навички в майбутньому для покращення своєї здатності справлятися зі стресом?

**Підсумки:** четвертий день тренінгу допомагає учасникам зрозуміти важливість соціальної підтримки та надає практичні навички ефективної комунікації, які можуть бути використані для зниження стресу та покращення міжособистісних відносин.

## **День 5. Позитивне мислення та підбиття підсумків**

### **1. Теоретична частина (10 хвилин):**

*Лекція:* Пояснення впливу позитивного мислення на стресостійкість та загальний емоційний стан. Обговорення важливості самооцінки та позитивного налаштування для зниження рівня стресу. Пояснюються принципи ведення щоденника вдячності та застосування афірмацій для покращення самопочуття.

### **2. Практична частина (25 хвилин):**

1. *Щоденник вдячності*: Учасники записують у свої щоденники по три речі, за які вони вдячні в цей день. Вони можуть бути пов'язані з подіями, людьми або явищами.

2. *Афірмації*: Учасники пишуть та повторюють кілька позитивних тверджень про себе, які підсилюють їхню самооцінку та віру у власні можливості. Наприклад: «Я є сильною та впевненою особою», «Я заслуговую на щастя та успіх».

3. *«Вправа «Візуалізація»*: Учасники тренінгу закривають очі та уявляють себе в ситуації, коли вони відчувають себе щасливими та успішними. Це може бути будь-яка ситуація, наприклад, уявлення про те, як вони отримують хорошу оцінку за іспит, як вони забивають гол у футбольному матчі, як вони проводять час з друзями. Вони повинні якомога детальніше уявити цю ситуацію: що вони бачать, що вони чують, що відчувають. Ця вправа допоможе підліткам програмувати свій мозок на успіх та позитив.

### **3. Рефлексія та підбиття підсумків (5 хвилин):**

*Обговорення*: Учасники обговорюють, як вони почувалися після ведення щоденника вдячності та повторення афірмацій. Вони діляться своїми враженнями та спостереженнями щодо впливу цих практик на їхнє емоційне становище. Після цього вони розмірковують над тим, чи планують вони продовжувати ці практики в майбутньому.

**Зворотній зв'язок**: Учасники оцінюють та діляться своїми враженнями від тренінгу, вказують, що їм сподобалося, і надають рекомендації для покращення.