

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психології розвитку

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ

ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма

«Психологія дитинства і сім'ї з основами психотерапії»

Здобувача вищої освіти

ОС «Магістр»

Ангеліни КАНІВЕЦЬ

Науковий керівник:

к.п.н., доцент,

доцент кафедри

психології розвитку

Світлана ПАЩЕНКО

Допустити до захисту в ЕК
кафедра психології розвитку

протокол № __ від _____

Завідувач кафедри:

Наталія ДЕМБИЦЬКА

_____ (підпис)

КИЇВ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ	
ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	7
1.1. Сутність поняття «стресостійкість» у психологічній науці.....	7
1.2. Особливості прояву стресостійкості в осіб підліткового віку	14
1.3. Психологічні чинники формування стресостійкості підлітків	23
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ	
ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	35
2.1. Організація емпіричного дослідження стресостійкості в осіб підліткового віку	35
2.2. Дослідження стресостійкості підлітків та психологічних чинників, що впливають на її формування.....	38
2.3. Встановлення зв'язків між психологічними чинниками та стресостійкістю підлітків.....	49
Висновки до розділу 2.....	60
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО	
ВІКУ	62
3.1. Організаційні засади формування стресостійкості підлітків.....	62
3.2. Тренінгова програма формування стресостійкості підлітків.....	63
3.3. Динаміка змін у формуванні стресостійкості осіб підліткового віку	66
Висновки до розділу 3.....	74
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79
ДОДАТКИ	90

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах військової агресії в Україні громадяни щоденно стикаються зі стресовими та травмуючими ситуаціями. Підлітковий вік є критичним періодом, сповненим емоційних, соціальних і психологічних змін, але сьогодні українські підлітки стикаються з високим рівнем стресу через постійні соціальні проблеми, нестабільність і невизначеність. Також існує багато регулярних стресових факторів, таких як тиск у школі, стосунки з однолітками, гормональні зміни, напружена психологічна атмосфера вдома, сімейні конфлікти. Ці фактори можуть призводити до підвищеної емоційної нестабільності, низької самооцінки та труднощів у подоланні щоденного стресу.

Для підлітків надзвичайно важливо вміти адаптуватись до складних та екстремальних умов, витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, керувати власними емоціями, успішно здійснювати життєдіяльність без шкідливих наслідків для здоров'я, що переважно визначається такою характеристикою особистості, як стресостійкість.

Різні аспекти зазначеної проблеми досліджували багато науковців, зокрема: поняття стресостійкості (О. Кравцова), компоненти стресостійкості (В. Корольчук, Ю. Шаран, Г. Чернишук), принципи формування стресостійкості (Н. Хобфолл, С. Хобфолл, К. Шредер), структуру стресостійкості (Т. Руда, Г. Ришко), чинники стресостійкості (Ю. Коваленко, Т. Ткачук, Н. Ярош), порівняння з поняттями стресореактивність (В. Романюк), життєстійкість (С. Кобейса, С. Мадді, Л. Смольська), емоційна стійкість (М. Кудінова), ресурси стресостійкості (А. Сокур) та ін.

Актуальність зазначеної проблеми та недостатня її розробленість зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи магістра «Психологічні чинники стресостійкості осіб підліткового віку».

Мета – теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні чинники та специфіку їх впливу на формування стресостійкості в осіб підліткового віку.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати вплив психологічних чинників на формування стресостійкості осіб підліткового віку.
2. Розробити та провести емпіричне дослідження взаємозв'язку психологічних чинників та стресостійкості осіб підліткового віку.
3. Розробити тренінгову програму з формування стресостійкості осіб підліткового віку з урахуванням результатів емпіричного дослідження.
4. Здійснити апробацію тренінгової програми з формування стресостійкості у осіб підліткового віку та визначити її ефективність.

Об'єкт – стресостійкість підлітків.

Предмет – психологічні чинники формування стресостійкості осіб підліткового віку.

Гіпотеза дослідження: на формування стресостійкості підлітків впливають самооцінка, емоційний інтелект і тривожність.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань буде використовуватись комплекс методів: *теоретичні* (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація); *емпіричні* – Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) в адаптації О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецької; «Шкала самооцінки М. Розенберга» в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької; Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора; Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл); *методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних* – лінійна кореляція Пірсона, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, метод описової статистики. Обробка та інтерпретація даних відбуватиметься за допомогою програми SPSS.

Експериментальна база дослідження. Усього в дослідженні взяло участь 110 осіб. Учні 7-9 класів Ганнівського ліцею Петрівської селищної ради Олександрійського району Кіровоградської області (Іскрівська філія

Ганнівського ліцею та Володимирівська філія Ганнівського ліцею) і Гімназії № 236 міста Києва.

Наукова новизна дослідження полягає в узагальненні та систематизації наукових підходів до вивчення стресостійкості осіб підліткового віку й у встановленні взаємозв'язку стресостійкості та таких психологічних чинників, як тривожність, самооцінка, емоційний інтелект. Дослідження проводиться на україномовній вибірці, що дозволяє врахувати особливості соціокультурного контексту сучасної України.

Теоретична значущість дослідження. На основі аналізу наукової літератури структуровано інформацію щодо сутності понять «стресостійкість», чинників її формування; проаналізовано взаємозв'язок психологічних чинників (високий рівень самооцінки, низький рівень особистісної тривожності, високий рівень емоційного інтелекту) та формування стресостійкості підлітків.

Практична значущість дослідження полягає в його спрямованості на підвищення рівня стресостійкості осіб підліткового віку та розробці тренінгу з формування стресостійкості підлітків, який може бути використаний вчителями ЗЗСО, психологами та тренерами в роботі з дітьми підліткового віку.

Достовірність та обґрунтованість результатів дослідження забезпечується репрезентативною вибіркою, яка є достатньою для проведення статистичного аналізу; поєднанням кількісного та якісного аналізів отриманих результатів; використанням грамотно підібраних методик емпіричного дослідження та подальшої математичної обробки даних; відповідністю методології та інструментарію дослідження завданням та меті роботи.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 87 найменувань, з них – 20 іноземною мовою, та 8 додатків. Дослідження містить 9 таблиць і 17

рисунків. Основний зміст викладено на 78 сторінках комп'ютерного набору.
Повний обсяг роботи становить 110 сторінку.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Сутність поняття «стресостійкість» у психологічній науці

Аналіз науково-психологічної літератури свідчить про те, що до дослідження феномену стресостійкості звертались багато науковців. Зокрема, розглядались такі питання: поняття стресостійкості (О. Кравцова), компоненти стресостійкості (В. Корольчук, Ю. Шаран, Г. Чернишук), принципи формування стресостійкості (Н. Хобфолл, С. Хобфолл, К. Шредер), структура стресостійкості (Т. Руда, Г. Ришко), чинники стресостійкості (Ю. Коваленко, Т. Ткачук, Н. Ярош), порівняння з поняттями стресореактивність (В. Романюк), життестійкість (С. Кобейса, С. Мадді, Л. Смольська), емоційна стійкість (М. Кудінова), ресурси стресостійкості (А. Сокур) та ін.

Термін «стресостійкість» уперше застосував Г. Гартман у 1939 році з метою опису конструктивних способів «подолання» стресу. Проте, у сучасній психологічній науці сутність цього поняття розширено з позицій різних поглядів. Більшість з них можна об'єднати у 3 ключових підходи. Розглянемо кожен з них детальніше.

Представники першого підходу розглядають стресостійкість як інтегративну якість особистості, що забезпечує здатність ефективно діяти та зберігати емоційну рівновагу в умовах підвищеного стресового навантаження.

Зокрема, за визначенням Т. Циганчук, «стресостійкість – це психологічна особливість, яка з однієї сторони регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншої – знаходиться в основі успішної діяльності та соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється у рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної

компетентності» [66, с. 202]. З позиції О. Когут, стресостійкість особистості – це системно-інтегративна властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних та надзвичайних ситуацій; визначення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків [27]. Згідно з визначенням, запропонованим Г. Бердник, стресостійкість розглядається як комплекс особистісних характеристик, що забезпечують здатність людини витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я [33]. Н. Лебідь подає власну інтерпретацію стресостійкості: стресостійкість це інтегративна властивість особистості, що сприяє збереженню працездатності і здоров'я, значимих міжособистісних стосунків, забезпечує здатність до соціальної адаптації, успішної самореалізації та досягненню важливих цілей [35]. В. Крайнюк та П. Зільberman розглядають стресостійкість як інтегративну властивість особистості, яка формується завдяки взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості, що забезпечує успішність досягнення мети діяльності в умовах складного емоційного середовища [64].

Отже, у межах цього підходу стресостійкість є цілісною якістю особистості, що забезпечує здатність зберігати стійкість завдяки узгодженій роботі емоційних, вольових, інтелектуальних та соціальних ресурсів. Його цінність полягає в тому, що він розглядає здатність долати стрес не як окрему рису, а як результат гармонійної взаємодії різних сторін особистості. Водночас такий широкий підхід може бути надто узагальненим і не завжди враховувати індивідуальні відмінності у механізмах реагування на стрес.

Другий підхід можна об'єднати загальною думкою про те, що стресостійкість це здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів,

долати їх та зберігати внутрішню стабільність у складних життєвих обставинах.

В межах цього підходу, Г. Дубчак, Г. Мигаль і О. Протасенко розглядають стресостійкість як характеристику особистості, що дозволяє людині впоратися зі стресовими ситуаціями, активно перетворюючи або пристосовуючись до них без шкоди для здоров'я та якості діяльності; при цьому ця здатність зумовлена індивідуальним комплексом вроджених і надбаних психологічних і фізіологічних властивостей і процесів [17; 38].

Стресостійкість складається з сукупності елементів, які визначають здатність індивіда ефективно функціонувати в умовах значного навантаження та тиску [6; 10; 44]:

1. *Психологічні*: самосвідомість, саморегуляція, оптимізм, гнучкість мислення та віра в себе. Самосвідомість допомагає людині краще розуміти власні емоції та реакції на стрес, тоді як саморегуляція сприяє управлінню цими реакціями. Оптимістичне мислення та віра в себе підтримують мотивацію і формують позитивне ставлення до труднощів. Гнучкість у мисленні забезпечує адаптацію до зміни обставин.

2. *Фізіологічні*: здоров'я, витривалість організму, здатність до швидкого відновлення та регуляція фізіологічної відповіді на стрес. Збалансоване харчування, фізична активність і турбота про власне здоров'я сприяють кращій фізіологічній стійкості.

3. *Соціальні*: сильні міжособистісні зв'язки, здатність до ефективної комунікації та отримання соціальної підтримки. Емоційна підтримка, яку забезпечують близькі стосунки, разом із налагодженим спілкуванням дозволяють мінімізувати конфлікти та знизити рівень стресу.

4. *Когнітивні*: критичне мислення, уміння розв'язувати проблеми та приймати рішення. Аналіз стресових факторів за допомогою критичного мислення допомагає краще орієнтуватися у складних ситуаціях і знаходити конструктивні рішення.

5. *Емоційні*: охоплюють здатність до співпереживання, емоційний інтелект і управління власними почуттями. Розуміння і контроль над емоціями, як власними, так і інших людей, є ключовими для ефективного подолання стресу.

6. *Вольові*: наполегливість, відповідальність та самодисципліна. Підтримка рішучості перед труднощами, відчуття контролю за ситуацією та дотримання продуктивних звичок є важливими для збереження стійкості.

7. *Мотиваційні*: цілеспрямованість, внутрішня мотивація й прагнення до самовдосконалення. Вони сприяють концентрації на важливих завданнях, збереженню енергії для досягнення мети й стимулюють постійний розвиток.

8. *Етичні*: принципи, цінності і відчуття моральної відповідальності. Ці фундаментальні складники допомагають людині діяти відповідно до своїх переконань навіть у складних життєвих обставинах.

Д. Морозов стресостійкість тлумачить як здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому високу ефективність у діяльності [54]. Натомість, Н. Мельник вважає, що стресостійкість слід розглядати як здатність людини протистояти впливу стрес-факторів, уникаючи виникнення патологічних психічних станів [37]. Варто зазначити, що С. Мадді розглядав стресостійкість як особливу особистісну якість, яка допомагає зберігати баланс в житті та бути успішним; здатність людини долати стрес на основі певної когнітивної оцінки, смислових інтерпретацій життєвих подій, що сприяє підвищенню самооцінки та особистісному зростанню [91]. Коннор та Девідсон вважають, що стресостійкість являє собою особисті якості, які дозволяють людині процвітати перед обличчям негараздів; тому, на їхню думку, стресостійкість – це риса, що складається з низки характеристик, які дозволяють людям адаптуватися до обставин, з якими вони зіштовхуються [74].

Залежно від конкретного стресового процесу, стійкість можна розуміти як здатність: підтримувати природні функції та уникати негараздів; та позитивно справлятися зі стресом та отримувати від нього певну користь

[82]. Як описано Г. Бонанно, стресостійкість – це здатність людей протистояти впливу сильного або травматичного стресу, що означає, що вони залишаються функціональними або неушкодженими на певному глибокому тривалому рівні. Після чого вони повертаються до свого достресорного стану, коли цей стресор закінчиться. Деякі люди можуть бути стійкими з точки зору їхньої здатності до відновлення, але можуть демонструвати помітну шкоду або дисфункцію, коли все ще переживають стресор [72].

Цей підхід узагальнює стресостійкість як здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів та успішно адаптуватися до складних умов, зберігаючи ефективність діяльності та внутрішню рівновагу. У його межах підкреслюється, що ця здатність може проявлятися як у збереженні стабільності під час стресу, так і у швидкому відновленні після його завершення.

В рамках третього підходу стресостійкість розглядається як комплексна складна системна багатокомпонентна характеристика, що охоплює взаємодію психологічних, емоційних, когнітивних, фізіологічних і соціальних складників, які забезпечують ефективне функціонування особистості у стресогенних умовах.

У дослідженні А. Мастена стресостійкість трактується як безперервний і динамічний процес позитивної адаптації в умовах труднощів, що передбачає активне відновлення та залучення нових ресурсів для подолання викликів. Цей процес має нерівномірний характер і змінюється залежно від появи нових ризиків [86]. Дж. Блок визначає стресостійкість як індивідуальну особливість, що виконує захисну функцію від життєвих негараздів та попереджає розвиток психічних розладів унаслідок психотравм. Вона поєднує в собі такі риси, як гнучкість, кмітливість, винахідливість, міцність характеру та здатність ефективно функціонувати за різних зовнішніх обставин [78].

В. Мозговий виокремлює чотири підходи до розуміння стресостійкості особистості, розглядаючи її як результат:

1. адаптивних когніцій;
2. специфічних особистісних утворень;
3. адекватних захисних процесів і стратегій подолання;
4. пошукової активності.

При цьому акцент робиться на психологічних засобах та формах поведінки, завдяки яким людина здатна долати труднощі, навіть за наявності сильних негативних переживань [39].

С. Богданов підкреслює, що стресостійкість є одним із ключових показників психічного здоров'я людини та важливим маркером нормального функціонування організму загалом. Ця властивість захищає особистість від дезінтеграції, допомагає реалізовувати фізичний та духовний потенціал і сприяє підтриманню високого рівня працездатності [80, с. 13-15].

Згідно з Р. Сапольським, стрес справляє негативний вплив на гормональну систему людини, позначається на її емоційній сфері, змінює якість когнітивних процесів та знижує об'єктивність і адекватність сприйняття ситуації загалом [49]. Тому «стресостійкість» не слід обмежувати лише поняттям «емоційна стабільність». У межах системного підходу, що враховує психофізіологічні та особистісні особливості реакцій людини на стрес і їхній зв'язок із середовищем, виділяють чотири основні структурні компоненти стресостійкості: психофізіологічний, емоційний, когнітивний і вольовий. Стресостійкість – це саморегуляція – вирівнювання напруги тіла до психофізіологічних норм, стійкість – гнучкість у знаходженні емоційної та комунікативної рівноваги, самокерування – творчий пошук нових стратегій подолання життєвих труднощів, самостійність – воля діяти відповідно до власного сенсу життя [28].

На основі узагальнення результатів численних емпіричних досліджень В. Корольчук визначає механізм стресостійкості як дворівневу структуру [30]:

1. *Первинний рівень* ґрунтується на біологічних чинниках: емоційному тонусі, витривалості, точності, функціональній рухливості, надійності,

основних характеристиках і особливостях основних нервових процесів, рівні активації, а також комплексі конституційно-генетичних, фізіологічних, ендокринних та інших систем, що забезпечують адекватне і стабільне функціонування організму в умовах стресу;

2. *Рівень особистісних характеристик*, сформований під впливом соціального середовища, життєвого досвіду та навчання. При цьому, хоча біологічний рівень виступає базисним у формуванні стресостійкості, ключова роль у забезпеченні стресостійкості належить саме особистісним, соціальним, поведінковим компонентам і навчанню.

Як і будь-який психологічний феномен, стресостійкість має свою унікальну структуру. Так, Ю. Шаран визначає наступні компоненти стресостійкості:

- мотиваційний – активізує адаптаційний та поведінковий (готовність діяти) потенціал людини;
- фізіологічний – демонструє запас сил організму;
- пізнавальний – вказує на наявні знання про ситуацію яка склалася та вміння проаналізувати саму проблему та можливі варіанти її вирішення;
- операційний – активізує стратегії поведінки людини в таких ситуаціях;
- комунікативний – показує готовність людини до взаємодій з іншими для вирішення проблеми, готовність допомогти або прийняти допомогу [70].

Г. Чернишук включає в структуру стресостійкості наступні блоки: *психодинамічні властивості* (активність, ригідність, емоційна збудливість, темп реакцій); *вольові якості* (витримка, цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність); *особливості саморегуляції поведінки* (планування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки); *мотивація* (мотивація прагнення успіху) [67, с. 91].

Більшість науковців погоджується з тим, що стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення

особистості зі стресогенними факторами [91; 1; 38]. Це зіткнення проявляється у складному процесі, що включає оцінку стресової ситуації, регуляцію діяльності в стресогенних умовах, подолання стресу або копінгову поведінку, вплив на особистість травматичних подій та пропрацювання травматичного досвіду.

Системне тлумачення стресостійкості дозволяє побачити її як складний багаторівневий феномен, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні компоненти й проявляється через адаптацію, саморегуляцію та відновлення. Завдяки цьому створюється більш повна картина механізмів формування та підтримання стресостійкості.

Отже, проведений аналіз наукових досліджень дозволяє зробити висновок про те, що стресостійкість – багатокомпонентна динамічна властивість особистості, яка визначає здатність людини витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, протистояти впливу стрес-факторів й справлятися із багатьма стресогенними ситуаціями, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я.

1.2 Особливості прояву стресостійкості в осіб підліткового віку

Підлітковий вік характеризується особливими психологічними та соціальними змінами. Основними внутрішніми потребами в цей період є взаємодія з ровесниками, прагнення до самостійності та незалежності, а також звільнення від контролю з боку дорослих. Відчуття дорослості виступає психологічним маркером початку цього вікового етапу [5, с. 454].

Підлітки проходять два різні шляхи протягом другого десятиліття життя. З одного боку, більшість підлітків успішно долають цей період розвитку, не стикаючись зі значними психологічними, соціальними чи медичними проблемами. З іншого боку, підлітковий вік знаменує собою збільшення кількості випадків виникнення низки проблем психічного здоров'я та загроз фізичному здоров'ю. У підлітковому віці значно зростає захворюваність та поширеність кількох психічних розладів, включаючи

депресію, розлади поведінки та розлади харчової поведінки; зростає загроза здоров'ю через куріння, зловживання психоактивними речовинами та незахищений секс [73].

Соціальні та психологічні особливості підліткового віку впливають на поведінку підлітків, створюючи вікові патерни поведінки, що формують унікальні реакції підлітків на взаємодію з оточуючим світом, а також стають основою для розвитку більш стійких моделей девіантної поведінки. До типових для підліткового віку реакцій відносять:

- *реакція емансипації*: прагнення підлітка звільнитися від домінування та опіки дорослих, висловити протест проти встановлених правил і норм, а також досягти незалежності, автономії та самоствердження як особистості. Існують *відкриті* (грубість, впертість, пряме ігнорування думок і наказів дорослих, порушення існуючих порядків і традицій) та *приховані* (бідність, прагнення до сексуальної свободи та створення неформальних несоціальних груп) *реакції визволення*, залежно від характеру поведінки [15, с. 72];

- *реакції на групування з однолітками*. Групи однолітків є важливим джерелом інформації для підлітків; новою формою міжособистісних стосунків; новим специфічним типом емоційного контакту, який неможливий в сім'ї. Ступінь впливу неформальної групи на поведінку підлітків залежить від його психологічних особливостей, а також структури та соціальної спрямованості самої групи [18, с. 388];

- *реакція на хобі* – засіб самовираження, спосіб досягнення престижного статусу в середовищі / втечі від реальності та конфронтаційних стосунків у сім'ї чи школі [19, с. 190];

- *реакції, зумовлені сексуальним потягом* значною мірою формуються під впливом зростаючої, але недостатньо диференційованого сексуального потягом. Для підлітків характерні сексуальні фантазії, які нерідко супроводжуються мастурбацією, роздумами на теми сексуального характеру і захопленням літературою чи фільмами романтичного типу, де присутні еротичні сцени. Відсутність належного статевого виховання може призвести

до того, що сексуальні переживання набувають надмірної інтенсивності, витісняючи інші інтереси підлітків, що є однією з причин поведінкових розладів у неповнолітніх [15, с. 188];

- *реакції, зумовлені особливостями формування свідомості:* підвищений інтерес до своєї зовнішності; підвищений інтерес до внутрішнього світу (самоаналіз, оцінка своїх моральних якостей і розумових здібностей) [19, с. 189].

Серед основних чинників, що викликають стрес у підлітків, виділяють такі: неадаптованість до предметного аспекту навчальної діяльності; недостатній рівень інтелектуального або психомоторного розвитку; дефіцит підтримки й уваги з боку батьків і педагогів; неспроможність свідомо контролювати власну поведінку; неефективні методи виховання у родині, які не враховують правила, норми й обмеження; несприйняття темпу шкільного життя; ігнорування дорослими індивідуально-вікових особливостей дитини; використання батьками (часто несвідоме) дитини для розв'язання власних нереалізованих проблем [61].

Додатковим джерелом стресу та травматизації для підлітків в Україні є війна. У цьому контексті проявляється ретравматизація, коли одна травма накладається на іншу: загроза життю та стабільності в рідному середовищі поєднується з необхідністю адаптації до незнайомих умов, що стає додатковим фактором психологічного навантаження (вторинна травма) [13].

Стратегії подолання стресу, які обираються підлітками, значною мірою детерміновані як зовнішніми обставинами, так і їхніми індивідуальними характеристиками. У період підліткового віку, що характеризується активним психофізіологічним розвитком, вибір копінг-стратегії значною мірою залежить від особливостей сприйняття підлітком стресорів та способів реагування на них. Особливе значення в цьому віці мають суб'єктивні стресори, які можуть викликати сильні емоційні переживання, навіть якщо об'єктивно вони не становлять загрози. Реакція на стресову ситуацію залежить від низки чинників: умов, у яких формувалася особистість;

індивідуальних характеристик психічних процесів; особливостей взаємодії з навколишнім середовищем. Феномен стресу, є, перш за все, суб'єктивним сприйняттям, а не об'єктивною реальністю [79, с. 31].

В підлітковому віці, хлопці частіше виявляють більш високий рівень толерантності до стресу, що пов'язано з меншою емоційною реактивністю та більшою схильністю до зовнішньої поведінкової реакції на стресори [87]. Дівчата ж, навпаки, зазвичай характеризуються вищою фізіологічною та емоційною чутливістю до стресових факторів, що проявляється у більшій втомлюваності, схильності до емоційного перенапруження та внутрішнього переживання стресу [90]. Водночас Tamres, L., Janicki, D. підкреслюють, що дівчата частіше демонструють ефективні соціальні стратегії подолання стресу (seeking social support), тоді як хлопці — проблемно-орієнтовані стратегії або уникнення [94].

С. Дерев'янку звертає увагу на вікові особливості формування здатності до управління емоціями. Окремо розглядаються специфічні риси емоційної сфери підлітків у віці 12–16 років, серед яких виражена емоційна експресивність, яскраве та інтенсивне проявлення почуттів, збільшення частоти використання пасивних стратегій реагування, таких як переочікування чи уникнення складних ситуацій. Особливе значення мають процеси посилення емоційної саморегуляції, яка тісно пов'язана з копінг-поведінкою [3].

Враховуючи зазначені вікові особливості, природну емоційну нестабільність та чутливість до соціального середовища, стає очевидним, що підлітки особливо вразливі до стресових ситуацій. Саме тому важливим є розгляд питання стресостійкості в підлітковому віці, адже здатність справлятися з емоційним напруженням, адаптуватися до змін та протистояти деструктивним впливам середовища безпосередньо пов'язана з якістю емоційного стану та внутрішньою стабільністю підлітка.

У науковому дослідженні В. Іванцанича підкреслюється, що стресостійкість підлітка є не сукупністю окремих рис особистості, а цілісним

психологічним утворенням, яке проявляється виключно у ситуації дії стресора. Автор наголошує на важливості розрізнення понять «чинник» та «компонент» стресостійкості, оскільки ототожнення цих термінів призводить до спотвореного розуміння сутності цього явища. На відміну від поширених підходів, де стресостійкість зводять до рівня тривожності, упевненості в собі чи сили волі, В. Іванцанич розглядає її як процесуальну характеристику, яка формується та проявляється через реальні дії й реакції особистості у момент переживання стресу [24].

Згідно з авторською концепцією, стресостійкість підлітка складається з трьох взаємопов'язаних компонентів. Перший — *оцінювання ситуації та себе у ній*, що включає усвідомлення характеру стресора, його впливу та власних можливостей щодо подолання. Другий — *емоційні переживання та їх свідомий контроль*, які визначають ступінь напруження та здатність підлітка регулювати свій емоційний стан. Третій компонент — *дії щодо стресора*, що базуються на наявних знаннях про подібні ситуації, інстинктах, попередньому досвіді та вмінні обирати способи подолання труднощів. Саме взаємодія цих трьох складників забезпечує подолання стресу та дозволяє підлітку підтримувати оптимальний рівень функціонування у складних обставинах [24].

На стресостійкість підлітків суттєво впливають їхні пізнавальні можливості та загальний рівень психічного розвитку. Надмірне інтелектуальне навантаження у школі може призвести до зниження зацікавленості у навчанні, що супроводжується розвитком хронічного стресу та зниженням рівня інтелектуальної діяльності. Постійне перебування у стресових ситуаціях, спричинених тиском з боку батьків, вчителів або однолітків, утруднює процес адаптації, особливо якщо підліток не здатний адекватно оцінити ситуацію чи знайти способи подолання труднощів. У таких випадках утворюється замкнене коло, де знижена стресостійкість веде до подальшого накопичення проблем, які стає дедалі важче вирішити [57, с. 116].

За результатами дослідження, проведеного Т. Рудою, ефективність формування стресостійкості підлітків залежить від ряду факторів: володіння підлітком певними знаннями і вміннями, необхідними для успішного подолання стресових ситуацій, психолого-педагогічної культури батьків, рівня їх зацікавленості. Стресостійкість у підлітків може бути підвищеною шляхом створення сприятливих умов для активної соціалізації особистості і творчої діяльності. Прояви сформованої стресостійкості у підлітків можна виявити через зміни в поведінці, удосконалення самоорганізації діяльності і спілкування, що базується на вмінні регулювати внутрішню мотивацію, контролювати емоційні стани, формулювати реалістичні цілі та обирати конструктивні стратегії подолання труднощів, не допускаючи виникнення надмірної психоемоційної напруги [47].

Для кращого розуміння психологічних механізмів стресостійкості підлітків важливо враховувати їхню емоційну чутливість. «Фундаментальним» параметром в структурі емоційності є поріг чутливості до розбіжності уявлень/очікувань та реального результату дії. Тобто, чим сильніше підліток реагує на розчарування або невдачі, тим нижчою може бути його стресостійкість [47].

Вибір способів подолання стресу підлітками та прояви їхньої стресостійкості тісно пов'язані з їхнім психоемоційним розвитком і соціальним контекстом. У зоні воєнного конфлікту підлітки переживають стресові ситуації особливо гостро через недостатній життєвий досвід та брак психологічної і соціальної зрілості. Це утруднює їхнє сприйняття обставин і робить їх більш вразливими. Інтенсивні травматичні події можуть суттєво вплинути на поведінку підлітка, спричиняючи зміни та загострення вже існуючих психологічних проблем. Примусові переміщення та соціальна ізоляція через неприйняття в новому середовищі поглиблюють напруження та підвищують рівень тривожності, негативно впливаючи на психічний стан підлітка [45, с. 47].

Формування розвитку стресостійкості відбувається в процесі виховання, соціалізації та саморозвитку, базуючись на накопиченні та аналізі досвіду поведінки та реагуванні в різноманітних життєвих ситуаціях. Критеріями сформованості стресостійкості в осіб підліткового віку є:

- Емоційний – система вмінь саморегуляції емоційним станом;
- Когнітивний – система знань підлітків про те, як захистити себе в різноманітних життєвих ситуаціях;
- Вольовий – вміння долати тимчасові труднощі та доводити почату справу до кінця, стійкість моральних принципів та наявність власної думки;
- Дієво-практичний – творчий, активний підхід особистості до будь-якої діяльності та ситуації, легкість включення в цю діяльність [25].

В контексті збройного конфлікту прояви стресостійкості можуть набувати різноманітних форм. Зокрема, дослідження, проведене А. Сгит, виявило, що підлітки, які пережили збройний напад, не обов'язково демонструють ознаки психологічної травми. У них були зафіксовані емпатія, почуття значущості, турботливість, надія, моральність і духовність. Ці характеристики акцентують увагу на важливості внутрішніх ресурсів у процесі подолання стресових обставин. Окрім того, культурне сприйняття травматичних подій часто залежить від релігійних установок, які значно впливають на вибір стратегій адаптації до екстремальних ситуацій [75, с. 123].

Соціальне оточення, особливо родинне середовище, відіграє ключову роль у подоланні стресових ситуацій підлітками, сприяючи формуванню життєвих навичок і підвищенню стресостійкості. Фізичний і емоційний контакт із членами родини, надає відчуття безпеки, що є основою для сприятливого психічного розвитку та формування опірності до стресу.

Не менш важливу роль у підтримці психологічного стану підлітків відіграє освітнє середовище, оскільки у школі формуються соціальні навички та зв'язки. Однак дистанційне навчання, яке було впроваджено в Україні спочатку через карантинні обмеження у зв'язку з Covid-19, а згодом

продовжилось через повномасштабне вторгнення у 2022 році, обмежує можливості соціалізації, що може збільшувати рівень тривожності та сприяти розвитку стресових станів. У той же час у школах, які функціонують очно далеко від зон бойових дій, фізична присутність підлітків створює умови для відновлення їхнього психологічного благополуччя [77, с. 37].

Вагомий вплив на розвиток стресостійкості також мають індивідуальні чинники. Згідно досліджень ізраїльських науковців, рівень депресії у підлітків, які знаходилися далеко від зон бойових дій, був схожим із показниками тих, хто перебував у самому епіцентрі конфлікту. Це свідчить про те, що навіть у відносно сприятливих умовах окремі особистісні фактори, такі як підвищена тривожність або генетична схильність до депресії, можуть збільшувати потребу в соціальній підтримці [79, с. 32].

У період війни підлітки часто демонструють сильні емоційні реакції на те, що відбувається: різкі перепади настрою, істерики, надмірну збудженість, стан ступору, страх тощо. Під впливом важких подій у них може виникнути тимчасова нездатність до співпереживання як захисний механізм психіки. Ті ж підлітки, які знаходяться в безпеці далеко від бойових дій, нерідко переживають почуття провини або так званий «комплекс того, хто вижив». У цьому контексті стресостійкість стає важливим ресурсом, що дозволяє людині впоратися з негативними переживаннями, адаптуватися до нових умов і сприймати труднощі як тимчасове явище [20].

З дослідження В. Ілленко, стресостійкість у підлітків може бути підвищеною шляхом створення сприятливих умов для активної соціалізації особистості і творчої діяльності. Для того, щоб у підлітка виробилася стресостійкість, батькам і педагогам необхідно допомогти йому визначати пріоритети: найбільш важливі і другорядні події, речі, правила; задовольняти потреби дитини в самостійності, в самопізнанні, самооцінці, самовизначенні, створювати ситуацію успіху, вказувати дитині на шляхи подальшого розвитку. Внаслідок цього, в підлітків буде формуватись позитивний досвід отримання допомоги більш досвідчених людей в самопізнанні, у

координуванні своїх уявлень про себе зі своїми реальними можливостями і здібностями [24].

Стресостійкість у підлітковому віці піддається випробуванням через постійні фізичні та емоційні зміни. За словами N. Krause, підлітки часто сприймають невдачі як провали, а не тимчасові перешкоди, не маючи внутрішньої сили сказати: «Я *ще* не досяг успіху». Емоційна регуляція ще формується — підлітки можуть реагувати імпульсивно, коли їх ображають, ще не вміючи висловлювати почуття або розсуджувати ситуації. На їхню стресостійкість також впливає соціальне порівняння, особливо в Інтернеті. Така практика, як «зубна щітка» (думати про те, що щось позитивне станеться сьогодні вранці та ввечері подякувати за те, що сьогодні було хорошего за день, під час чищення зубів) — допомагають розвинути самоспівчуття, яке є ключовим для стресостійкості, але не є типовим для цього віку [93].

Отже, стресостійкість у підлітковому віці проявляється через здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, адекватно реагувати на труднощі та адаптуватися до змін без розвитку деструктивних форм поведінки. Риси, які вказують на сформовану стресостійкість підлітка: саморегуляція емоцій, усвідомлений вибір стратегій подолання проблем, здатність до самоорганізації та конструктивної взаємодії з соціальним оточенням. У поведінці це може виявлятися у вмінні зберігати спокій у складних ситуаціях, не втрачати мотивацію, критично мислити та робити виважений вибір. Разом із тим, у підлітковому віці ці прояви мають нестійкий характер, що зумовлено віковою емоційною чутливістю, незавершеністю процесів самопізнання та впливом соціального середовища.

З огляду на це, для більш повного розуміння механізмів формування стресостійкості у підлітків варто розглянути сукупність чинників що впливають на розвиток стресостійкості в підлітковому віці.

1.3 Психологічні чинники формування стресостійкості осіб підліткового віку

Відомо, що така риса, як стресостійкість вперше проявляється вже в підлітковому віці, коли стресостійкі підлітки демонструють здоровіші академічні звички та витрачають більше часу на навчання [89].

В. Корольчук розглядає низку факторів, що впливають на формування стресостійкості, зокрема [30]:

- Зовнішні чинники: оцінювання стресової ситуації; копінг-поведінка; вплив травмівних подій на особистість та рівень адаптації до пережитого досвіду; підтримка з боку оточення; психологічна готовність до дій в умовах екстремальних ситуацій;
- Внутрішні чинники: особистісні ресурси, що включають Я-концепцію, локус контролю, рівень когнітивного розвитку, комунікативну сферу як приналежність, здатність до емпатії, емоційну стійкість, витривалість, наявність знань, навичок і вмінь для подолання стресових ситуацій, рівень тривожності, самооцінку, специфіку оцінювання дійсності.

Натомість, М. Черпіта й А. Гурич до внутрішніх чинників віднесли Я-концепцію, самоконтроль, інтернальний локус контролю, комунікативні здібності, особисту впевненість, особистісну тривожність, емоційну стабільність, особливості мотиваційної сфери [68].

Багато науковців, які досліджують індивідуальні відмінності у стресостійкості, пов'язують рівень її розвитку із різними психологічними особливостями особистості. Серед таких характеристик виділяють рівень тривожності, агресивність, локус суб'єктивного контролю та мотиваційну спрямованість [62]. За класифікацією М. Шпак, до об'єктивних віднесено ті чинники, які зумовлені специфікою стресової ситуації та фаховою діяльністю, а саме: стилі діяльності, соціальну активність, фахові здібності та вміння; до суб'єктивних належать індивідуальні особливості, зокрема темперамент, характер, мотивація, переконання та цінності [71, с. 20].

Н. Енніс, С. Хобфолл та К. Шредер визначили кілька основних принципів формування стресостійкості:

1. Стійкість – це, перш за все, властивість середовищ, які багаті на особисті, соціальні, матеріальні та енергетичні ресурси; дозволяють доступ до цих ресурсів; забезпечують безпеку та захист від втрати ресурсів і сприяють їх зростанню. Це можна зрозуміти, як *умови навколишнього середовища*, які підтримують, сприяють, збагачують та захищають ресурси окремих осіб, сімей та організацій, або які зменшують, підривають, перешкоджають або збіднюють резервуари ресурсів людей.

2. Ресурси, необхідні для стійкості, набуваються та накопичуються протягом усього життя. Це означає, що з часом ті, хто перебуває в середовищі, багатому на ресурси, ймовірно, накопичують приріст ресурсів, а ті, хто перебуває в середовищі, бідному на ресурси, ймовірно, накопичують втрати ресурсів. Стійкість розвивається як *результат дорослішання у здоровому, захищеному середовищі та наявності надійних люблячих прив'язаностей*.

3. Події, які спричиняють серйозні втрати ресурсів, значно підірвуть формування стійкості. Більше того, початкові втрати ресурсів збільшують ймовірність подальших втрат, що ще більше перешкоджає формуванню стійкості. Це особливо актуально доти, доки не буде створено багатий резерв захисних ресурсів стійкості. Навпаки, здобутки відбуваються повільно та потребують багато енергії для створення. Це означає, що формування стійкості обов'язково є *повільним процесом розвитку*, який є досить складним без багатих на ресурси шляхів [80; 81].

Для підлітків з низькою стресостійкістю зазвичай притаманні такі психологічні особливості: схильність до підвищеної тривожності в значимих ситуаціях (екзамени чи публічні заходи); обмежена адаптивність до змін та несподіваних обставин; недостатньо розвинені навички емоційної регуляції, особливо у стресових ситуаціях; низька самооцінка, що посилюється при невдачах у подоланні труднощів; підвищений перфекціонізм; надмірна

чутливість до реальних чи уявних загроз; тенденція до соціальної ізоляції через відчуття невпевненості при взаємодії з іншими [34].

У процесі формування стресового стану важливу роль відіграють різноманітні чинники, які визначають рівень стресостійкості людини. Серед них розглядаються емоційні переживання, характер поведінкових реакцій, що мають фізіологічне, психічне або нейродинамічне походження. До них належать: емоційна стійкість та здатність до контролю, особиста витривалість, межа психічного пристосування, сила-слабкість нервової системи, толерантність індивіда, попередній досвід в переживанні «напружених» ситуацій, значимість події для людини, суб'єктивна оцінка особою ситуації [50].

У дослідженні М. Dumont та М. Provost підлітки були розділені на 3 групи, створені на основі перетину балів за депресивні симптоми та частоту щоденних неприємностей: добре адаптовані, стійкі та вразливі. Було проведено дискримінантний аналіз для вивчення групових відмінностей у самооцінці, соціальній підтримці, різних стратегіях подолання труднощів та різних аспектах соціального життя. Аналіз показав, що самооцінка, стратегії подолання проблем, а також антисоціальна та незаконна діяльність з однолітками допомогли розрізнити групи: добре адаптовані підлітки мали вищу самооцінку, ніж підлітки з 2 інших груп; крім того, стійкі підлітки мали вищу самооцінку, ніж вразливі підлітки. Щодо другої значущої дискримінаційної змінної, антисоціальної та незаконної діяльності з однолітками, як стійкі, так і вразливі підлітки мали вищі бали, ніж добре адаптовані підлітки. Нарешті, підлітки з високою стійкістю мали вищі показники за стратегіями вирішення проблем, ніж підлітки з двох інших груп [76].

В. Крайнюк зазначає, що стійкість до стресу визначається низкою факторів, пов'язаних із нервово-психічною стійкістю. Важливими елементами, які сприяють толерантності до стресу, є самооцінка, наявність соціальної підтримки, що допомагає відчувати свою значимість для інших

(індивідуальна референтність), а також особливості комунікації, які визначають рівень конфліктності особистості. До внутрішніх факторів належать: урівноваженість, самовладання, здатність до самоконтролю, сформована Я-концепція, впевненість у собі, розвинені навички комунікації та інтернальний локус контролю, індивідуальна тривожність; особливості мотиваційної сфери [29, с. 91].

Серед багатьох чинників, що впливають на розвиток стресостійкості, у даному дослідженні зосередимо увагу на таких психологічних характеристиках, як самооцінка, особистісна тривожність та емоційний інтелект.

У підлітковому віці відбувається активне формування таких якостей характеру, як сила волі, витримка, наполегливість, самоконтроль, обдуманість, критичність тощо. Водночас вагому роль має самооцінка власних можливостей, яка дозволяє цілеспрямовано удосконалювати особисті якості. Самооцінка є складним особистісним утворенням, що належить до фундаментальних властивостей особистості. Вона відображає не лише те, що людина дізнається про себе через взаємодію з іншими, але і її власна активність, спрямована на усвідомлення своїх дій та особистісних якостей. Самооцінка не є вродженою рисою особистості — вона формується в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Соціальне середовище значною мірою впливає на формування самооцінки особистості, адже формування оптимальної самооцінки сильно залежить від справедливості оцінки особи іншими людьми. Адекватне сприйняття себе у взаємодії з іншими людьми є одним із ключових показників соціально-психологічної адаптації [48].

Підлітковий період характеризується новим рівнем самосвідомості та трансформаціями у формуванні Я-концепції, спрямованої на дослідження та розуміння власної особистості. Найбільш значущі зміни стосуються змістового наповнення самооцінки підлітків. Вони поступово переходять від поверхового сприйняття себе до більш розгорнутої і багатогранної Я-

концепції. Старші підлітки демонструють здатність аналізувати себе комплексно, охоплюючи всі аспекти своєї особистості та адекватно оцінюючи як власні сильні сторони, так і недоліки. Численні дослідження свідчать про те, що всупереч схильності до емоційності, дратівливості та певних труднощів у спілкуванні, підлітки проявляють чесність, доброзичливість і прагнення до справедливості у своїх діях. Їхній високий рівень самокритичності сприяє усвідомленню негативних рис характеру, мотивуючи до роботи над собою та бажання їх подолати [4].

Самооцінка учнів має вирішальне значення у взаємозв'язку між стійкістю до стресів та задоволеністю життям у підлітків. Це підкреслює важливість підвищення самооцінки як посередницької змінної між двома іншими поняттями, що сприяє адекватному особистому та академічному розвитку учнів [95].

На основі теоретичного аналізу літературних джерел, представлених у роботі А. Степової, встановлено, що адекватна самооцінка сприяє підвищенню стресостійкості у складних умовах життєдіяльності, дає змогу оптимально використовувати власний потенціал, сприяє саморегуляції; натомість, низька самооцінка знижує опірність стресу [56].

Рівень самооцінки визначається мірою впевненості чи невпевненості людини у собі, що у свою чергу впливає на стресостійкість. Люди з високою самооцінкою рідше сприймають більшість життєвих подій як емоційно важкі чи стресові. Якщо ж стресова ситуація виникає, вони демонструють кращі навички її подолання порівняно з тими, хто має низький рівень самооцінки. Самостійне успішне подолання стресу надає людині додаткову інформацію про свої можливості і сприяє підвищенню рівня самооцінки [60].

К. Кім завдяки власному дослідженню встановила, що труднощі у подоланні стресу серед людей із низькою самооцінкою пов'язані з двома основними типами негативного самосприйняття. По-перше, такі люди демонструють вищий рівень тривожності або страху в умовах загрози, порівняно з тими, хто має позитивну самооцінку. По-друге, вони мають

більш фатальні переконання, що нічого не зможуть зробити для запобігання негативних наслідків, так як вони менш енергійні у вживанні превентивних заходів. Замість того, щоб вирішувати проблеми, вони часто намагаються уникати їх, оскільки переконані у своїй неспроможності впоратися з труднощами [26]. Т. Ткачук зазначає, що адекватно високий рівень самооцінки відіграє важливу роль в організації людиною власної доцільної поведінки, діяльності та стосунків з соціумом, оскільки від неї залежать критичність та вимогливість до себе, ставлення до власних успіхів та невдач [63].

К. Левін зазначав, що як завищена, так і занижена самооцінка не сприяють стійкості до стресових чинників. Надмірно висока самооцінка веде до накопичення невдалих результатів у діяльності, що, своєю чергою, стає підґрунтям для підвищення тривожності. У такій ситуації у людини розвивається настільки сильна потреба зберегти позитивну оцінку власної особистості, що вона може навіть вдаватися до самообману, щоб підтримати високий рівень самооцінки [84]. Водночас особи із адекватно високою самооцінкою краще справляються з особистісними та соціальними проблемами, мають високий рівень ефективного виконання завдань та кращу мотивацію до досягнення мети [7].

Дівчата частіше демонструють коливання самооцінки, більшу залежність від соціальних оцінок і зовнішніх стандартів (зокрема, зовнішнього вигляду), а також самооцінка тісніше пов'язана з якістю міжособистісних стосунків, тоді як у хлопців — з успіхами та досягненнями у діяльності (спорт, навчання, лідерство) [83].

Самооцінка відіграє ключову роль у формуванні стресостійкості підлітків. Висока, але адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості у своїх силах, зменшує страх помилок і ефективно справлятися з викликами. Впевнені у собі підлітки схильні брати на себе відповідальність, активно шукати шляхи вирішення проблем і зберігати емоційну стабільність навіть у складних умовах [42, с. 162].

Певний рівень тривожності є природною та необхідною характеристикою активної й діяльнійшої особистості. У кожній людині існує власний оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, який можна назвати корисною тривоною. Самооцінка людиною свого емоційного стану щодо цього аспекту є важливим елементом її саморегуляції. О. Сторож наголошує на значущості підтримання оптимального рівня тривожності для розвитку творчої соціалізації особистості [58].

Підліткова криза часто супроводжується тривожними станами, які можуть проявлятися у різних формах, руйнуючи особистість підлітка та впливаючи на всі аспекти його життя. За даними фахівців, хлопчики частіше переживають тривожність у дитячому віці, до 12 років, тоді як у підлітковому віці ця проблема більш поширена серед дівчаток. Для дівчат основною причиною тривоги є стосунки з іншими однолітками та те, що про них думають у колективі. Хлопці ж більше переймаються побоюванням покарань з боку дорослих або агресії з боку однолітків [43]. Науковці О.Чуйко та І. Іванова, аналізуючи дослідження у цій сфері, зазначають, що підліткова тривожність є важливим феноменом, який заслуговує на ретельне вивчення. Вона має свої джерела, зміст, специфічні прояви й механізми захисту. Зазначений феномен тісно пов'язаний із особливостями особистісного розвитку підлітка, серед яких виділяються суперечливість та внутрішній конфлікт. Ці риси проявляються у прагненні до успіху та визнання з одного боку, та небажанні змінювати себе і своє ставлення до світу – з іншого [69].

Ю. Тептюк підкреслює значний взаємозв'язок між тривожністю та стресостійкістю особистості. Зокрема, люди, в яких тривожність є стійкою рисою характеру, демонструють вищу схильність до стресу, ніж ті, чия тривожність виникає лише в небезпечних ситуаціях. Особи з високим рівнем тривожності у стресових умовах зазнають значного психоемоційного напруження, що часто пов'язане з надмірними вимогами до себе. Це призводить до змін у мотиваційній сфері: замість активного вирішення

завдань людина зосереджується на оцінюванні успішності своєї діяльності, часто перебільшує значущість помилок і відповідальність за них [59, с. 45].

Зазвичай тривожність частіше проявляється у стресових умовах, що включають страх соціального невизнання чи необхідність самостійного ухвалення рішень. Що є притаманними особливостями підліткового віку. Водночас вплив тривоги на стресостійкість залежить від рівня інтенсивності. Помірна або низька тривожність сприяє зростанню здатності ефективно протистояти стресу, тоді як надмірна тривожність знижує стресостійкість. Тому низький рівень особистісної тривожності розглядається як один із ключових психологічних чинників розвитку стресостійкості [41, с. 45].

Більшість робіт підтверджують стабільний висновок: дівчата мають вищий рівень тривожності, ніж хлопці, особливо у підлітковому й юнацькому віці [87; 90]. Це проявляється у більш високій частоті переживань невпевненості, соціальної тривоги, а також у вищій схильності до генералізованої тривожності. Хлопці ж зазвичай демонструють нижчий рівень ситуативної та особистісної тривожності, що частково пояснюється соціальними гендерними нормами, які регламентують "неемоційність" або стриманість хлопців [94].

Згідно з дослідженням Н. Кошелева та І. Тренбач, було встановлено, що чим вищий рівень тривожності, тим нижча здатність до стресостійкості, і навпаки. Це свідчить про те, що учні з підвищеною шкільною тривожністю демонструють низький рівень стресостійкості. Вони більш чутливі до критики, відчувають страх і напруженість у шкільних стресових ситуаціях, їхні реакції можуть бути перебільшеними або неадекватними. Водночас вони можуть намагатись уникати будь-яких проблемних ситуацій і конфліктів, що призводить до посилення інтроверсії [31].

Тривожність детермінує всю систему взаємин особистості, впливаючи на її темпераментні та нейродинамічні властивості, такі як слабка нервова система, неврівноваженість нервових процесів, сенситивність та емоційна збудливість [56]. В. Степаненко стверджує, що до зниження стресостійкості

призводять песимістичне відношення до життєвої ситуації, підвищена тривожність, ворожість, замкнутість [53]. На думку О. Кресан, низький рівень тривожності виконує роль активного регулятора діяльності і сприяє підвищенню стійкості до стресу [32]. Т. Циганчук зазначає, що здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти почуття інших і формувати позитивне ставлення до світу є основою для ефективної саморегуляції [65, с. 202].

Емоційний інтелект складається з чотирьох компонентів: ідентифікація, розпізнавання емоцій, вербалізація та диференціація емоцій. Використання емоційного потенціалу, тобто здатність свідомо керувати власними емоціями, допомагає вирішувати поставлені завдання та використовувати будь-який настрій у практичній діяльності. Розуміння комплексу емоцій, взаємозв'язків між ними, переходів від одної емоції до іншої, їхніх причин, а також уміння прогнозувати їх виникнення. Управління емоціями передбачає усвідомлення, контроль і регулювання емоційного стану, зниження інтенсивності негативних емоцій, вирішення емоційно насичених проблем без стримування негативних емоцій [40]. Компоненти емоційного інтелекту мають значний потенціал для захисту від стресу, адже вони сприяють виконанню основних завдань копінг-стратегії, зокрема мінімізація негативного впливу, терпіння, адаптація, регуляція, підтримання позитивної самооцінки, емоційної рівноваги та соціальних зв'язків [11].

О. Власова розглядає емоційний інтелект як один із компонентів ширшої системи соціальних здібностей особистості. За її підходом, емоційні здібності (емоційне самоусвідомлення, здатність розпізнавати і вербалізувати емоції, емпатія, управління власними емоціями) не існують ізольовано, а функціонально пов'язані з мовленнєвими, когнітивними й регулятивними складовими соціальної поведінки; вони формують базу соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії. Ця інтегративна позиція робить емоційний інтелект не лише індивідуальною рисою, а чинником соціалізації й успішної взаємодії в суспільстві [14].

Емпіричні дослідження українських вчених Н. Ковриги та С. Дерев'янка, підтверджують взаємозв'язок між емоційним інтелектом і рисами особистості, які сприяють стресостійкості та адаптивності. Н. Б. Коврига стверджує, рівень емоційного інтелекту впливає на характер поведінкових реакцій на стрес: *низький EI*: реактивна поведінка, «емоційна нейтралізація»; *середній рівень EI*: розуміння емоційних ситуацій, продукування «еґоцентричних» реакцій; *високий EI*: неситуативний характер реагування на стресогенні фактори [40]. С. Дерев'янка у своїх дослідженнях наголошує, що високий рівень емоційного інтелекту дозволяє реалізувати здібності через раціоналізацію емоційних переживань і розвиток «еґоцентричних» поведінкових стратегій («раціональний еґоцентризм») [3]. У своїй роботі О. Мороз розглядає вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії, які люди використовують у стресових ситуаціях. Встановлено, що люди з високим рівнем EI частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, такі як: пошук соціальної підтримки, позитивний рефреймінг, планування, гумор [8].

Люди з низьким рівнем EI частіше використовують дезадаптивні копінг-стратегії, такі як: уникнення, зловживання психоактивними речовинами, заперечення, агресія. Дослідження демонструє тісний взаємозв'язок між EI та стресостійкістю. Виявлено, що люди з високим рівнем EI ефективніше долають стрес, оскільки здатні краще розуміти свої емоції, управляти ними та використовувати їх для вирішення складних життєвих ситуацій. Емоційний інтелект є важливим фактором, який впливає на вибір копінг-стратегій під час стресу. Зазвичай люди з високим емоційним інтелектом віддають перевагу адаптивним стратегіям, що сприяють успішному подоланню стресових викликів [11].

Попри поширений стереотип про «емоційність» дівчат, сучасні емпіричні дослідження демонструють, що статеві відмінності у структурі емоційного інтелекту є складними й багатовимірними. Дівчата зазвичай показують вищі показники емоційної обізнаності, емпатії та розпізнавання

емоцій інших людей, що пояснюється як соціальними ролями, так і особливостями емоційної соціалізації у родині [90; 94]. Хлопці ж частіше демонструють вищий рівень контролю емоцій та схильність до раціоналізації переживань, що проявляється у більшому умінні стримувати негативні емоційні реакції [87]. Деякі автори зазначають, що у хлопців розвиненіші компоненти міжособистісної регуляції у ситуаціях конкуренції, тоді як у дівчат — внутрішньоособистісна емоційна рефлексія [83].

Розвинений емоційний інтелект допомагає підліткам краще усвідомлювати власні почуття та розуміти емоційний стан інших. Уміння управляти своїми емоціями і адаптувати поведінку до різних обставин забезпечує зниження рівня стресу. Саморегуляція виступає одним із ключових чинників, що сприяють стресостійкості, оскільки вона дозволяє підтримувати внутрішню рівновагу, контролюючи свої думки та емоції, і зменшувати вплив негативних факторів. Значну роль відіграє вольовий компонент, який проявляється у свідомому управлінні діями та їх адаптації до вимог конкретної ситуації [55, с. 316].

Отже, з наведеної вище інформації, можна зробити висновок, що формування стресостійкості підлітків є багатофакторним процесом, у якому поєднуються як зовнішні умови соціального середовища, так і внутрішні ресурси особистості. При цьому значна увага приділяється психологічним характеристикам, що безпосередньо визначають здатність підлітка справлятися з життєвими труднощами та адаптуватися до стресових ситуацій. На нашу думку, серед багатьох описаних чинників провідну роль у формуванні стресостійкості у підлітковому віці відіграють емоційний інтелект, самооцінка та рівень тривожності, оскільки саме вони зумовлюють особливості емоційної регуляції, впевненість у власних силах та ефективність використання копінг-стратегій у складних умовах.

Висновки до розділу 1

Узагальнення вищевикладеного дає підстави для формулювання таких висновків:

Стресостійкість – багатокомпонентна динамічна властивість особистості, яка визначає здатність людини витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, протистояти впливу стрес-факторів й справлятися із багатьма стресогенними ситуаціями, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я.

Стресостійкість у підлітковому віці проявляється через здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, адекватно реагувати на труднощі та адаптуватися до змін без розвитку деструктивних форм поведінки. Риси, які вказують на сформовану стресостійкість підлітка: саморегуляція емоцій, усвідомлений вибір стратегій подолання проблем, здатність до самоорганізації та конструктивної взаємодії з соціальним оточенням.

Формування стресостійкості підлітків є багатофакторним процесом, у якому поєднуються як зовнішні умови соціального середовища (оцінювання стресової ситуації; копінг-поведінка; вплив травмівних подій на особистість та рівень адаптації до пережитого досвіду; підтримка з боку оточення; психологічна готовність до дій в умовах екстремальних ситуацій), так і внутрішні ресурси особистості (Я-концепція, самоконтроль, інтернальний локус контролю, комунікативні здібності, особиста впевненість, особистісна тривожність, емоційна стабільність, особливості мотиваційної сфери).

На нашу думку, серед багатьох описаних чинників провідну роль у формуванні стресостійкості у підлітковому віці відіграють самооцінка, тривожність та емоційний інтелект.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Організація емпіричного дослідження стресостійкості в осіб підліткового віку

Програма дослідження передбачає перевірку нашої гіпотези – на формування стресостійкості підлітків впливають самооцінка, емоційний інтелект і тривожність. Сутність нульової гіпотези полягає у відсутності взаємозв'язку між стресостійкістю підлітків та їх рівнем самооцінки, емоційного інтелекту, тривожності, а альтернативної – у наявності такого взаємозв'язку.

Для перевірки гіпотези було проведено емпіричне дослідження. Вибіркою є учні 7-9 класів Ганнівського ліцею Петрівської селищної ради Олександрійського району Кіровоградської області, Іскрівської філії Ганнівського ліцею, Володимирівської філії Ганнівського ліцею, Гімназії № 236 міста Києва. Емпіричне дослідження проводилось у II семестрі 2024-2025 н.р. Загальна кількість осіб, що взяли участь у дослідженні – 110 (60 дівчат і 50 хлопців). Опитування було проведено он-лайн, з використанням Google-платформи.

Емпіричне дослідження реалізовувалось в декілька етапів.

На першому етапі ми встановили рівень сприйняття стресу підлітками (низький, помірний, високий).

На другому етапі було проведено дослідження особистісних характеристик підлітків, що впливають на формування стресостійкості, таких як самооцінка, емоційний інтелект, тривожність.

На третьому етапі проаналізовано результати і визначено кореляційні зв'язки між стресостійкістю підлітків та психологічними чинниками, що впливають на неї.

Для визначення рівня стресостійкості, самооцінки, тривожності та емоційного інтелекту підлітків ми застосували такі методики:

1. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької) [96];
2. Шкала самооцінки М. Розенберга (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької) [12];
3. Шкала тривожності Дж. Тейлора [22];
4. Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл) [16].

Їх використання є доцільним з таких міркувань: забезпечують валідність отриманих результатів, дають змогу дослідити виокремлені ознаки, не потребують значної затрати часу для інтерпретації результатів. Розглянемо кожен з них.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької. Основна мета методики — виміряти суб'єктивне сприйняття стресу людиною, тобто її оцінку життєвих ситуацій як неконтрольованих, непередбачуваних і напружених. Методика базується на когнітивно-опосередкованій теорії стресу Річарда Лазаруса: стрес – результат суб'єктивного сприйняття ситуації, що оцінюється як загрозна, а ресурси — як недостатні для її подолання. PSS-10 складається з 10 тверджень, з яких 6 сформульовані негативно, а 4 позитивно (зворотні пункти). В даному опитувальнику респондентам пропонується оцінити як часто вони відчували певного роду переживання, пов'язані зі стресом протягом останнього місяця. Респонденти оцінюють кожен пункт за п'ятибальною шкалою (від 0 до 4) з максимальною сумою у 40 балів. Адаптація шкали відповідно до української вибірки здійснювалася у 2022 році на тлі військової агресії РФ. У нашому дослідженні шкала була застосована для аналізу рівня стресостійкості підлітків. Час на виконання 3-5 хв. (див. дод. А).

Шкала самооцінки М. Розенберга, в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької. Це особистісний опитувальник для вимірювання рівня самооцінки. Він складається з 10 суджень, на кожне з

яких пропонується чотири градації відповідей. П'ять із десяти запитань містять негативно сформульовані твердження, інші п'ять — позитивно сформульовані. Шкала визначає рівень самоповаги через запитання про поточні почуття опитуваного. Час на виконання 3-5 хв. (див. дод. Б).

Шкала тривожності Дж. Тейлора. Опитувальник призначений для вимірювання проявів тривожності. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». За підрахованими балами опитувальника визначається рівень тривожності особистості. Час на виконання 20-30 хв. (див. дод. В).

Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл). Методика спрямована на дослідження емоційного інтелекту та його складових; складається з 30 тверджень і містить 5 шкал: керування своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна неригідність); емоційна поінформованість (володіння знаннями про емоції); емпатія (співчуття та співпереживання у взаємостосунках); самомотивація (керування власними емоціями); розпізнавання емоцій інших людей (розуміння емоційного стану інших людей). Сума балів для кожної шкали розраховується, враховуючи знак відповіді (+ або -). Зафіксування великої позитивної суми балів свідчить про вираженість відповідного емоційного аспекту. Огляд усіх шкал визначає загальний показник емоційного інтелекту. Час на виконання 12-15 хв. (див. дод. Г).

Для статистичної обробки даних буде використано кореляційний аналіз з обчисленням коефіцієнта кореляції Пірсона, а також t-критерій Стьюдента. Для виконання дослідження потрібно визначити особливості стресостійкості та самооцінки, тривожності, емоційного інтелекту за статевими відмінностями. Будуть порівнюватись середні значення показників у чоловічій та жіночій групі, і за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок буде вивчено, як ці групи відрізняються одна від одної. Для виявлення впливу самооцінки, тривожності, емоційного інтелекту на рівень стресостійкості, ми застосуємо кореляційний аналіз. Обчисливши

коефіцієнт кореляції Пірсона за показниками шкал, ми дослідимо зв'язок між рівнем стресостійкості підлітків, та психологічними чинниками, що її зумовлюють.

Аналіз результатів емпіричного дослідження буде представлено в підрозділах 2.2. і 2.3.

2.2 Дослідження стресостійкості осіб підліткового віку та психологічних чинників, що впливають на її формування

Провівши діагностику за методикою *Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)*, адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької, ми отримали такі результати (рис. 2.1):

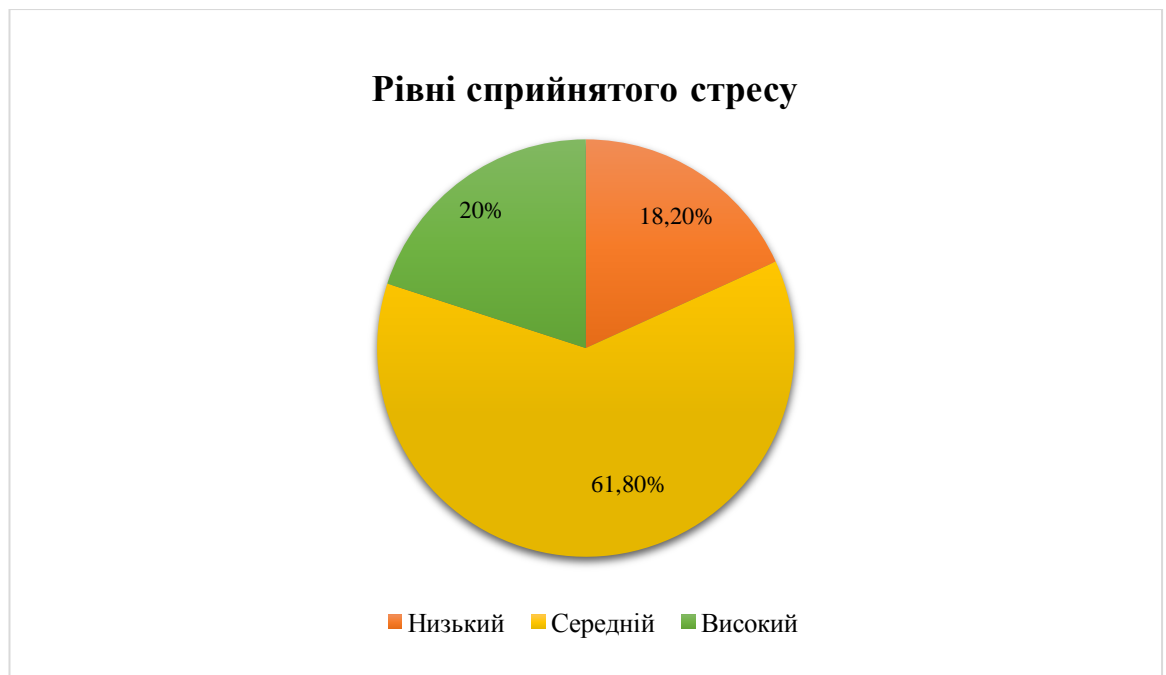


Рис. 2.1. Результати діагностики сприйнятого стресу, отримані за методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)», адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької

Згідно результатів методики можна побачити, що респонденти були розподілені за рівнями сприйнятого стресу наступним чином:

Низький рівень сприйнятого стресу (20 респондентів, 18.2%):

У цих респондентів спостерігається низький рівень сприйняття стресових ситуацій. Вони менш схильні до емоційної напруженості та краще адаптуються до життєвих викликів. Це свідчить про високий рівень стресостійкості.

Середній рівень сприйнятого стресу (68 респондентів, 61.8%):

Переважає більшість респондентів перебувають у середньому діапазоні сприйняття стресу. Це вказує на здатність контролювати напружені ситуації, але при цьому можливе певне емоційне реагування на труднощі. Це вказує на наявність середнього рівня стресостійкості в даній вибірці.

Високий рівень сприйнятого стресу (22 респонденти, 20%):

Ця група має високий рівень стресу, що може свідчити про труднощі в адаптації до стресових ситуацій, емоційне перенавантаження та підвищений рівень занепокоєння. Такі підлітки мають низький рівень стресостійкості.

Тобто, можна підсумувати: чим вищий рівень сприйнятого стресу, тим нижчий рівень стресостійкості і навпаки: чим нижчий рівень сприйнятого стресу, тим вищий рівень стресостійкості має особа.

Загальна тенденція:

Більшість респондентів (61.8%) мають середній рівень сприйнятого стресу, що свідчить про помірну стресостійкість у загальній вибірці. Водночас у 20% опитаних виявлено високий рівень сприйнятого стресу, що вимагає додаткової уваги. Це може свідчити про необхідність навчання технікам управління стресом, релаксації або підвищення ресурсів адаптації.

Як зазначалось вище, наступним етапом є діагностика психологічних факторів підлітків, а саме особистісних характеристик. Результати діагностики самооцінки підлітків за методикою *Шкала Самооцінки М. Розенберга в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької* представлені на рис. 2.2:

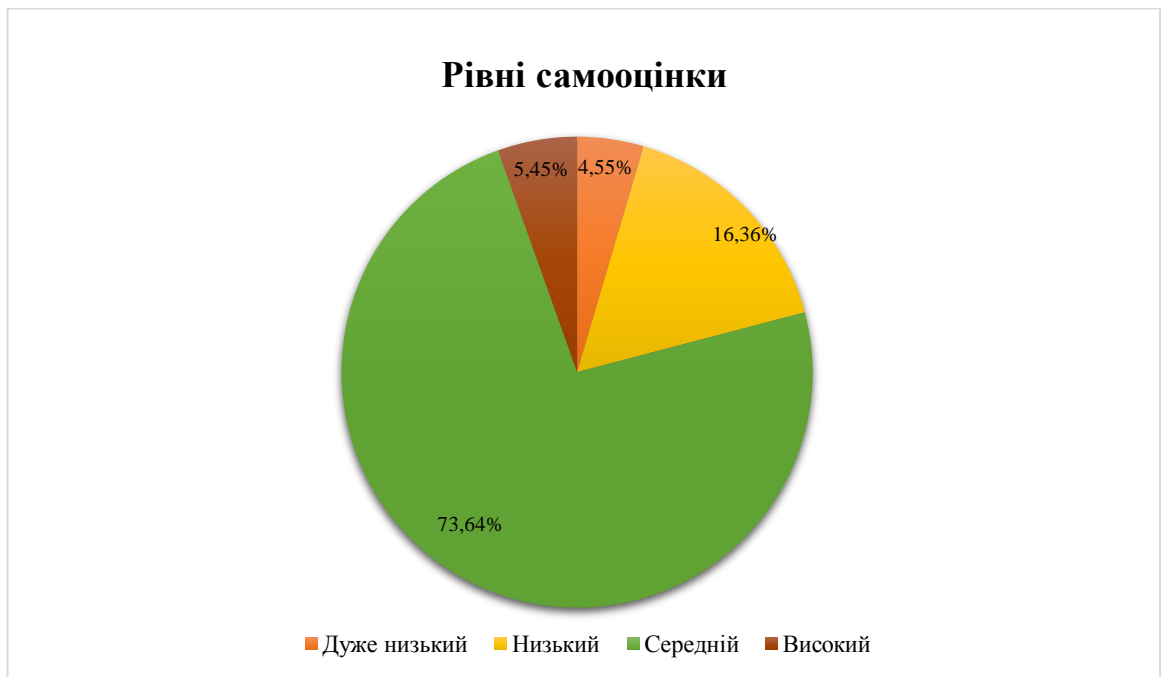


Рис. 2.2. Результати діагностики самооцінки, отримані за методикою «Шкала Самооцінки М. Розенберга» в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької

За отриманими даними, більшість учасників (73,64%) мають середній рівень самооцінки. Це свідчить про те, що значна частина опитаних відчуває себе впевнено, але при цьому не має надмірної або завищеної самооцінки, що є ознакою здорового ставлення до себе.

16,36% учасників мають низький рівень самооцінки, що може свідчити про певні труднощі у сприйнятті власної цінності, невпевненість або занижене уявлення про себе. Цій групі може бути корисна додаткова підтримка або робота над підвищенням власної впевненості.

Невелика частина опитаних — 5,45% — демонструє високий рівень самооцінки, що свідчить про позитивне, іноді навіть завищене уявлення про себе. Така самооцінка може бути ресурсом для досягнення цілей, але інколи може свідчити про надмірну самовпевненість.

Нарешті, 4,55% респондентів мають дуже низький рівень самооцінки, що може вказувати на серйозні проблеми з самовідчуттям, низьку впевненість та потребу у психологічній підтримці.

Наступним чинником стресостійкості осіб підліткового віку, який ми досліджували, був рівень тривожності. Провівши діагностику за методикою *Шкала тривожності Дж. Тейлора*, ми отримали такі результати (рис. 2.3):



Рис. 2.3. Результати діагностики тривожності, отримані за методикою «Шкала тривожності Дж. Тейлора»

На основі отриманих даних респонденти були розподілені за рівнями тривожності наступним чином:

Низький рівень тривожності (12 респондентів, 10.9%): ця група демонструє низький рівень емоційної напруженості. Вони здатні ефективно справлятися зі стресом, не виявляючи надмірної занепокоєності. Це може свідчити про впевненість і стабільний емоційний стан.

Середній рівень тривожності з тенденцією до низького (38 респондентів, 34.5%): у цієї групи рівень тривожності є помірним, однак із нахилом до меншої емоційної напруженості. Респонденти можуть проявляти невелике занепокоєння в певних ситуаціях, але воно не заважає їхній діяльності.

Середній рівень тривожності з тенденцією до високого (17 респондентів, 15.5%): у цієї групи спостерігається помірний рівень

тривожності, але з підвищеним емоційним реагуванням у стресових ситуаціях. При надмірному навантаженні можуть відчувати сильне занепокоєння, невпевненість у собі, збентеженість. Це може вказувати на необхідність роботи зі стратегіями подолання стресу.

Високий рівень тривожності (29 респондентів, 26.4%): респонденти з високим рівнем тривожності схильні до переживань, навіть у ситуаціях середньої складності. Вони можуть відчувати труднощі в прийнятті рішень або зниження ефективності в стресових умовах.

Дуже високий рівень тривожності (14 респондентів, 12.7%): ця група відчуває сильний емоційний дискомфорт. Їхній високий рівень тривожності може негативно впливати на якість життя, продуктивність і здоров'я. Таким респондентам може бути рекомендована психологічна допомога або навчання методикам релаксації.

Загальна тенденція:

Понад третина респондентів має середній рівень тривожності із тенденцією до низького, що вказує на загальну емоційну стабільність більшості учасників. Водночас 39.1% респондентів демонструють високий або дуже високий рівень тривожності, що вимагає уваги до їх емоційного стану та впровадження стратегій подолання стресу.

Останнім чинником стресостійкості підлітків ми визначили рівень емоційного інтелекту. Результати діагностики емоційного інтелекту представлені на рис. 2.4:

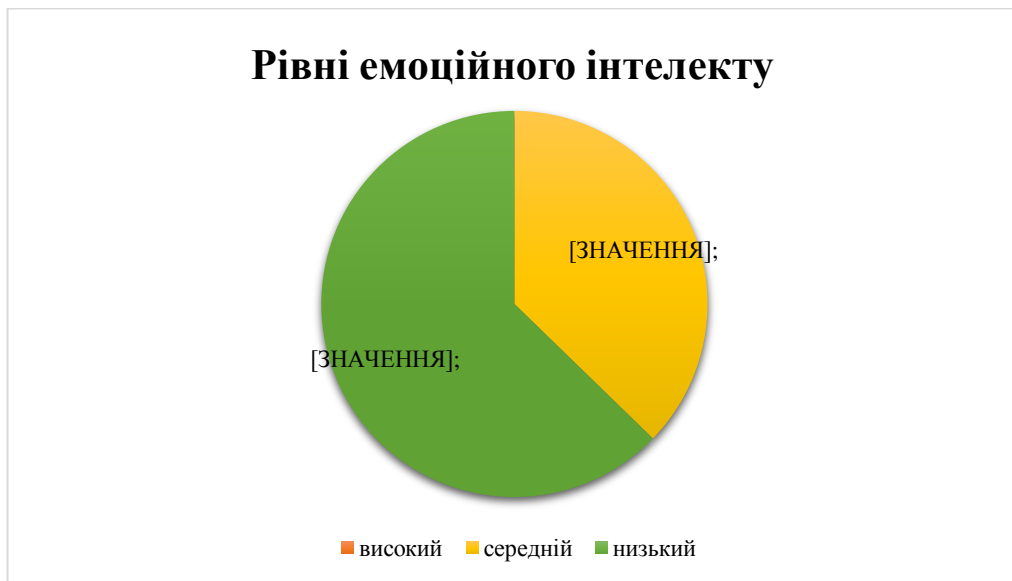


Рис. 2.4. Результати за методикою «Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл)»

За отриманими даними, жоден з учасників не продемонстрував високий рівень емоційного інтелекту, що може свідчити про загальну потребу у розвитку навичок усвідомлення, розпізнавання та управління емоціями.

37,27% учасників мають середній рівень емоційного інтелекту, що вказує на достатній рівень здатності до розпізнавання власних та чужих емоцій і їх регуляції, але з потенціалом для подальшого розвитку.

Переважає більшість — 62,73% — має низький рівень емоційного інтелекту, що може свідчити про труднощі у розумінні, контролі емоцій та побудові ефективної комунікації. Ця група може потребувати цілеспрямованої роботи над розвитком емоційних навичок, що позитивно вплине на особистісний та професійний розвиток.

Розглянемо методику *Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл)* за кожною шкалою окремо. Почнемо зі Шкали 1 Емоційна обізнаність (рис. 2.5):



Рис. 2.5. Результати шкали 1 «Емоційна обізнаність» за методикою «Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл)»

За результатами дослідження, більшість учасників (55,45%) мають низький рівень емоційної обізнаності, що свідчить про труднощі у розпізнаванні і розумінні власних емоцій. Це може негативно впливати на здатність керувати емоційними станами та будувати ефективні стосунки.

Приблизно 35,45% учасників демонструють середній рівень емоційної обізнаності, що вказує на певне розуміння власних емоцій, але з потребою подальшого розвитку та вдосконалення навичок усвідомлення.

Лише 9,09% мають високий рівень емоційної обізнаності, що є позитивним показником глибокого розуміння і усвідомлення власних емоцій, що сприяє кращому самоконтролю та міжособистісній комунікації.

Розглянемо *Шкалу 2 Управління своїми емоціями* (рис. 2.6):



Рис. 2.6. Результати Шкали 2 «Управління своїми емоціями» за методикою «Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл)»

За результатами дослідження, більшість учасників — 66,36% — мають низький рівень управління своїми емоціями, що свідчить про труднощі в контролі власних емоційних реакцій, що може призводити до імпульсивних дій або нездатності ефективно справлятися зі стресом.

Близько 21,82% респондентів демонструють середній рівень управління емоціями, що вказує на наявність базових навичок регуляції емоцій, проте потребу у їх подальшому розвитку та удосконаленні.

Лише 11,82% мають високий рівень управління своїми емоціями, що є позитивним показником ефективного контролю над емоціями та здатності підтримувати емоційну рівновагу в різних ситуаціях.

Розглянемо *Шкалу 3 Самомотивація* (рис. 2.7):

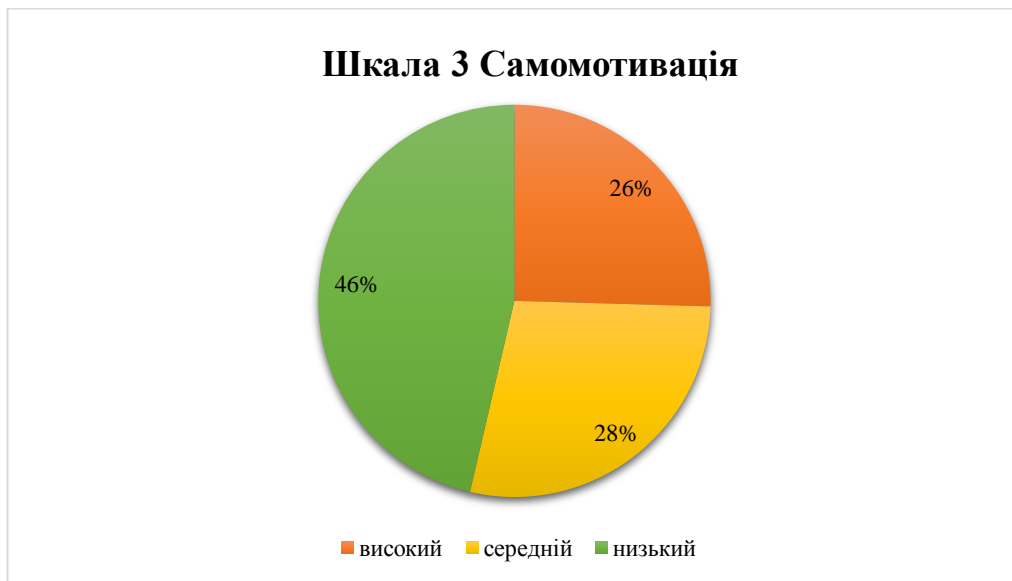


Рис. 2.7. Результати Шкали 3 «Самомотивація» (довільне керування своїми емоціями) за методикою «Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл)»

За результатами дослідження, найбільша частина учасників — 46,36% — має низький рівень самомотивації, що свідчить про труднощі у підтриманні внутрішньої мотивації та самоконтролю, що може знижувати ефективність у досягненні особистих і професійних цілей.

Приблизно 28,18% опитаних демонструють середній рівень самомотивації, що вказує на наявність базових навичок самокерування, але з потребою їх подальшого розвитку для покращення цілеспрямованості.

Лише 25,45% мають високий рівень самомотивації, що свідчить про вміння доволіно керувати своїми емоціями, підтримувати внутрішній стимул і продуктивно долати труднощі.

Розглянемо *Шкалу 4 Емпатія* (рис. 2.8):



Рис. 2.8. Результати Шкали 4 «Емпатія» за методикою «Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл)»

За результатами дослідження, значна частина учасників — 39,09% — мають низький рівень емпатії, що може вказувати на труднощі у розпізнаванні та розумінні емоцій інших людей, що негативно впливає на міжособистісні стосунки та соціальну взаємодію.

Приблизно 35,45% респондентів демонструють середній рівень емпатії, що свідчить про помірну здатність відчувати та розуміти емоції оточуючих, але з потенціалом для подальшого розвитку.

Лише 25,45% мають високий рівень емпатії, що є позитивним показником розвиненого вміння розуміти почуття інших, підтримувати співпереживання та будувати міцні соціальні зв'язки.

Розглянемо *Шкалу 5 Розпізнавання емоцій інших людей* (рис. 2.9):

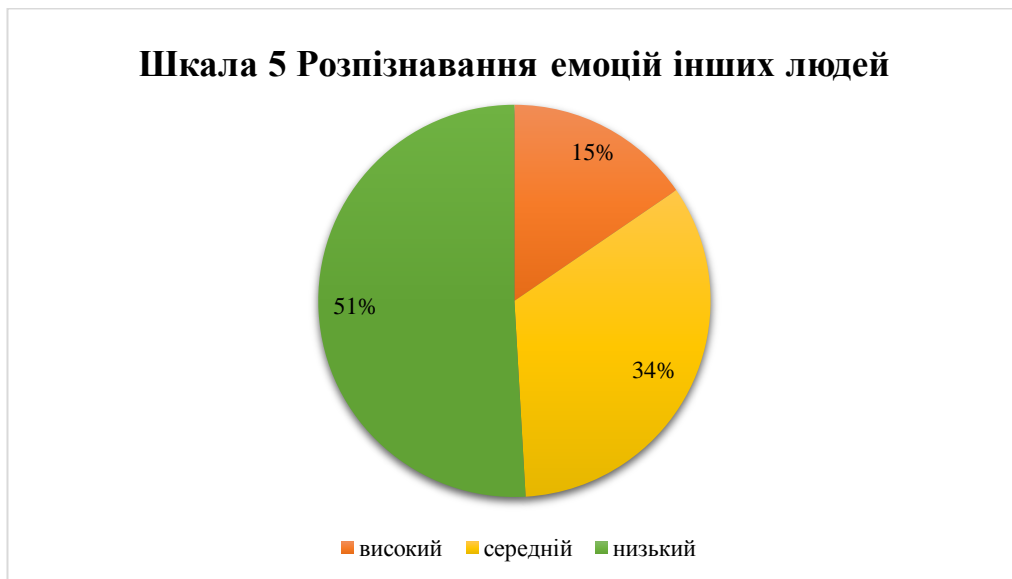


Рис. 2.9. Результати Шкали 5 «Розпізнавання емоцій інших людей» за методикою «Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл)»

За результатами дослідження, найбільша частина учасників — 50,91% — мають низький рівень розпізнавання емоцій інших людей, що вказує на труднощі у сприйнятті та розумінні емоцій співрозмовників. Це може перешкоджати встановленню глибоких та ефективних міжособистісних стосунків.

33,64% опитаних демонструють середній рівень розпізнавання емоцій, що свідчить про певну здатність розуміти емоційні стани інших людей, але з можливістю покращення.

Лише 15,45% респондентів мають високий рівень розпізнавання емоцій інших людей, що свідчить про добре розвинену здатність усвідомлювати почуття оточуючих, розуміти невербальні сигнали та адаптувати свої дії відповідно до емоційного стану співрозмовника.

Для унаочнення отриманих результатів за всіма п'ятьма шкалами тесту емоційного інтелекту Н. Холла побудовано узагальнену стовпчасту діаграму (рис. 2.10).

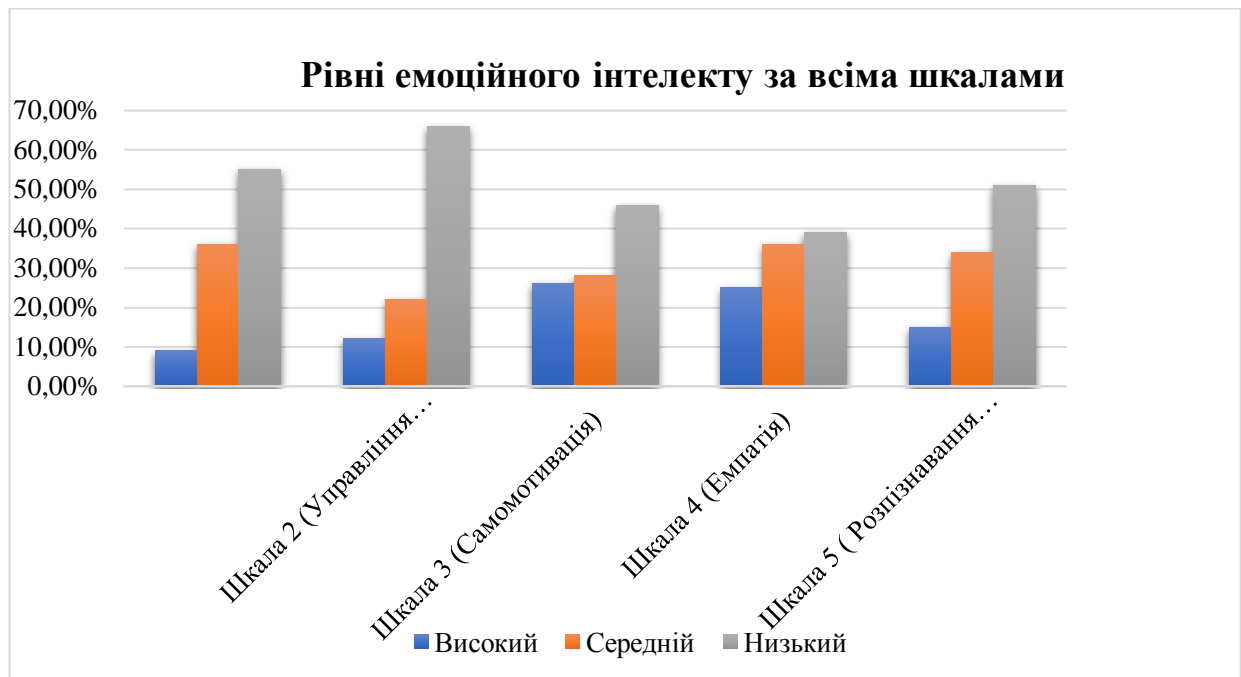


Рис. 2. 10. Рівні розвитку емоційного інтелекту за всіма шкалами тесту Н. Холла

Як видно з рис. 2.10, у більшості досліджуваних переважає низький рівень розвитку емоційного інтелекту за всіма шкалами, що свідчить про недостатню сформованість емоційних умінь та навичок саморегуляції.

2.3. Встановлення зв'язків між психологічними чинниками та стресостійкістю підлітків

Для забезпечення достовірності основних положень та висновків використано математично-статистичні методи з використанням пакета статистичних програм Statistics (SPSS-30). Для встановлення наявного зв'язку між досліджуваними ознаками використовувався коефіцієнт кореляції r - Спірмена.

Нами були пораховані середні значення шкал методик: «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької», «Шкала самооцінки М. Розенберга» в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької, «Шкала тривожності Дж. Тейлора», «Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл)» (див. табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Середні значення шкал досліджуваних якостей

	Шкали	Середнє значення	Середнє відхилення
.	Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької	$\Sigma = 17,08$	8,19
.	Шкала самооцінки М. Розенберга	$\Sigma = 28,35$	5,46
.	Шкала тривожності Дж. Тейлора	$\Sigma = 20,46$	13,07
.	Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл)	$\Sigma = 33$	16,76
.	Шкала 1. Емоційна обізнаність	$\Sigma = 6,34$	6,10
.	Шкала 2. Управління своїми емоціями	$\Sigma = 2,88$	8,90
.	Шкала 3. Самомотивація	$\Sigma = 7,81$	6,69
.	Шкала 4. Емпатія	$\Sigma = 8,74$	6,38
.	Шкала 5. Розпізнавання емоцій інших людей	$\Sigma = 7,11$	6,82

Як бачимо з таблиці, середнє значення за методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької» становить 17,08, із середнім відхиленням 8,19, що свідчить про помірний рівень сприйнятого стресу серед респондентів, і відповідно про середній рівень стресостійкості підлітків. Значне середнє відхилення вказує на те, що рівень стресу варіюється серед учасників, і в групі можуть бути як респонденти з високим рівнем стресу, так і ті, у кого він значно нижчий.

Відповідно до результатів, поданих у таблиці, середнє значення за методикою «Шкала самооцінки М. Розенберга» в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької, становить 28,35, із середнім відхиленням 5,46, що свідчить про достатньо високий і стабільний рівень самооцінки серед респондентів. Помірне середнє відхилення вказує на те, що більшість респондентів демонструють близькі рівні самооцінки, з невеликими відмінностями між учасниками вибірки.

Дана таблиця ілюструє також, що середнє значення за методикою «Шкала тривожності Дж. Тейлора», становить 20,46, із середнім відхиленням 13,07, що свідчить про помірний рівень тривожності серед респондентів. Високе середнє відхилення вказує на значну варіативність у рівнях тривожності: серед учасників є як особи з низьким рівнем тривожності, так і ті, хто демонструє дуже високі показники.

Згідно з даними, наведених у таблиці, середнє значення за методикою «Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл)» становить 33, із середнім відхиленням 16,76, що свідчить про середній рівень емоційного інтелекту серед респондентів. Значне середнє відхилення вказує на суттєву варіативність у вибірці: деякі учасники демонструють високий рівень емоційного інтелекту, тоді як інші мають досить низькі показники.

Як ми бачимо з таблиці за шкалою *Емоційної обізнаності* респонденти в цілому мають помірний рівень усвідомлення власних емоцій. Вони здатні помічати і називати свої почуття, хоча іноді це викликає труднощі. Шкала *Управління своїми емоціями* вказує на низькі показники, що означає що значна частина респондентів має труднощі з контролем своїх емоцій. Це може проявлятися у спалахах гніву або стресових реакціях.

За шкалою *Самотивація* респонденти загалом демонструють достатній рівень внутрішньої мотивації, вони можуть ставити цілі і наполегливо їх досягати. Шкала *Емпатія* демонструє високі показники, тобто респонденти вміють розпізнавати емоції інших та співпереживати їм.

Розпізнавання емоцій інших людей демонструє достатній рівень здатності інтерпретувати емоції оточуючих через міміку, тон голосу або поведінку.

Отже, найвищі середні показники мають шкали емпатії та самомотивації, що свідчить про здатність респондентів розуміти емоції інших та підтримувати внутрішню мотивацію. Найнижчі середні показники — у шкалі управління емоціями, що вказує на потребу розвитку навичок самоконтролю та регуляції власних емоційних станів.

Звернемо увагу на застосований t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок для перевірки статистичної значущості між шкалами у відповідності до статі. Розглянемо наступні результати (див. табл. 2.2)

Таблиця 2.2

Результати застосування t-критерія Стьюдента для незалежних вибірок для перевірки статистичної значущості між шкалами у відповідності до статі

Шкали	Стать		t-критерій			
	жіноча	чоловіч а	F	Знач.	T	Асим. зн.
Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької	18,77	16,64	2,987	0,087	1,361	1,563
Шкала самооцінки М. Розенберга	28,18	28,56	1,219	0,272	-0,358	1,051
Шкала тривожності Дж. Тейлора	21,56	19,13	4,748	0,032	0,973	2,503
Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл)	32,43	33,68	0,004	0,948	-0,387	3,223

Шкала 1. Емоційна обізнаність	5,68	7,12	2,746	0,1	-1,232	1,166
Шкала 2. Управління своїми емоціями	2,03	3,90	5,403	0,022	-1,096	1,703
Шкала 3. Самомотивація	7,60	8,06	2,651	0,106	-0,357	1,288
Шкала 4. Емпатія	9,60	7,70	5,855	0,017	1,564	1,215
Шкала 5. Розпізнавання емоцій інших людей	7,37	6,80	0,368	0,536	0,432	1,311

Як ми бачимо з таблиці, у даному випадку, різниці між чоловіками та жінками за різними шкалами не досягають статистичної значущості ($p > 0.05$).

Наступним етапом емпіричного дослідження було проведення кореляційного аналізу з метою встановлення зв'язків між стресостійкістю та психологічними чинниками: самооцінкою, тривожністю, емоційним інтелектом (результати представлено в Додатку Д).

Першим кроком розглянемо наявні взаємозв'язки за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10), адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької (Рис. 2.11). Дана шкала корелює із шкалами: Шкала самооцінки М. Розенберга в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької ($-0,679$, $p < 0,01$), Шкала тривожності Дж. Тейлора ($0,822$, $p < 0,01$), Емоційний інтелект ($-0,465$, $p < 0,01$), Шкала 2 Управління своїми емоціями ($-0,674$, $p < 0,01$), Шкала 3 Самомотивація ($-0,478$, $p < 0,01$), Шкала 5 Розпізнавання емоцій інших людей ($0,445$ $p < 0,01$).

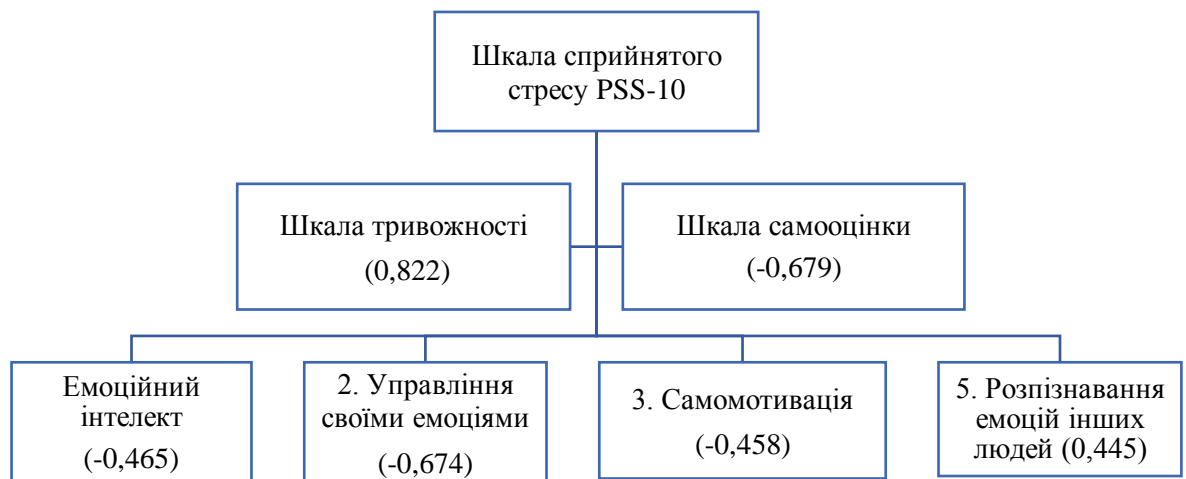


Рис. 2.11. Кореляційна плеяда «Шкала сприйнятого стресу PSS-10»

Перший крок аналізу показує, що шкала сприйнятого стресу PSS-10 (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької) має значущі кореляції з кількома іншими важливими психологічними показниками.

По-перше, спостерігається сильний негативний зв'язок із *самооцінкою за шкалою Розенберга* ($r = -0,679$, $p < 0,01$), що означає: чим вищий рівень сприйнятого стресу, тим нижча самооцінка у людини. Наприклад, у підлітків це може проявлятися у формі невпевненості в собі під час відповідей на уроках, страху зробити помилку перед однолітками, уникнення нових видів діяльності (конкурси, гуртки), або у переживаннях, що «я гірший за інших», «у мене не вийде».

По-друге, позитивна кореляція зі *шкалою тривожності Тейлора* ($r = 0,822$, $p < 0,01$) свідчить, що високий рівень сприйнятого стресу супроводжується також підвищеною тривожністю. Це означає, що людина, яка переживає сильний стрес, частіше відчуває занепокоєння, неспокій або побоювання. У підлітків це може проявлятися через постійне хвилювання перед контрольними, страх не виправдати очікувань батьків, надмірне переживання через оцінки, зовнішній вигляд або стосунки з однолітками.

Вони можуть часто прокручувати в голові негативні сценарії («що буде, якщо я не справлюсь?»), важко засинати через думки про майбутні події. Додатково слід враховувати, що сучасні українські підлітки перебувають під впливом постійного стресового фактору — війни, що посилює тривожність: нічні повітряні тривоги, безсонні ночі, хвилювання за безпеку рідних, які перебувають на фронті або у небезпечних регіонах, відчуття невизначеності майбутнього.

По-третє, спостерігається обернена кореляція зі значенням ($r = -0,465$, $p < 0,01$) з рівнем *емоційного інтелекту*, що вказує на те, що за підвищеного сприйняття стресу у людини знижується здатність усвідомлювати, розуміти та ефективно опрацьовувати власні емоції. В осіб підліткового віку це може виявлятися в труднощах назвати, що саме вони відчувають, у плутанині між емоціями («я не знаю, що зі мною відбувається»), у складнощах з розумінням, чому вони засмучені, злі чи тривожні. Це також може призводити до імпульсивних емоційних реакцій або внутрішнього хаосу в складних ситуаціях.

По-четверте, встановлені негативні кореляції зі *шкалами управління своїми емоціями* ($r = -0,674$, $p < 0,01$) та *самотивації* ($r = -0,458$, $p < 0,01$) вказує, що ті, хто має складнощі з контролем емоцій, відчувають більший рівень стресу і гірше справляються з повсякденними завданнями. Наприклад, особа, яка не вміє ефективно регулювати свої емоції, може швидше реагувати на стресові ситуації панікою або роздратуванням. В підлітковий період це проявляється як різкі перепади настрою, сльози чи агресивні реакції на зауваження, труднощі з концентрацією під час навчання, уникнення завдань через страх невдачі, а також прокрастинація — відкладання важливих справ, бо емоційно важко з ними впоратися.

Також була виявлена достовірна кореляція зі *шкалою розпізнавання емоцій інших людей* ($r = 0,445$, $p < 0,01$). Це вказує на те, що при вищому рівні стресу підлітки можуть бути надто чутливими до емоцій інших людей, надто сильно реагувати на чужі настрої чи ставлення, болісно сприймати критику

чи навіть нейтральні зауваження друзів і дорослих, надмірно перейматись, якщо хтось з оточення у поганому настрої, сприймати це як особисту провину. Це створює додатковий емоційний тиск і підвищує рівень внутрішнього напруження. Таким чином, ці взаємозв'язки підкреслюють важливість високої самооцінки і навичок управління емоціями для зниження рівня сприйнятого стресу та тривожності.

Показники, отримані за шкалою самооцінки М. Розенберга в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької мають такі прямі кореляційні зв'язки (Рис. 2.12): Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької) ($-0,679 < 0,01$), Шкала тривожності Дж. Тейлора ($-0,716 < 0,01$), Шкала 2 Управління своїми емоціями ($0,512 < 0,01$).

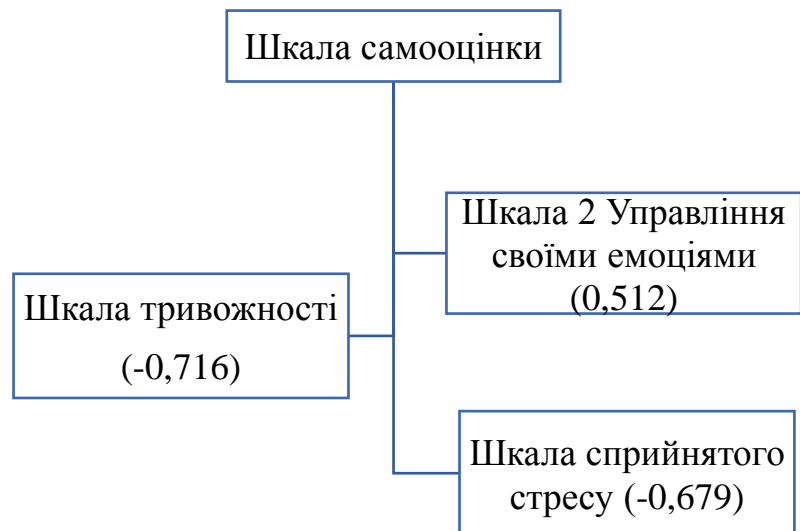


Рис. 2.12. Кореляційна плеяда «Шкала самооцінки М. Розенберга в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької»

Згідно з отриманими даними, *самооцінка* має помірно сильний негативний зв'язок зі *сприйнятим стресом* ($r = -0,679$, $p < 0,01$) та

тривожністю ($r = -0,716$, $p < 0,01$). Це означає, що люди з вищим рівнем самооцінки, як правило, менше відчувають стрес і тривогу. Наприклад, особа, яка впевнена в собі, рідше переживає стресові ситуації як загрозові і відчуває менше тривожності в повсякденному житті.

Водночас *самооцінка* має помірний позитивний зв'язок з *управлінням своїми емоціями* ($r = 0,512$, $p < 0,01$), що свідчить про: люди, які краще контролюють власні емоції, зазвичай мають вищу самооцінку. Наприклад, здатність зберігати спокій і не піддаватися негативним емоціям допомагає підлітку відчувати себе більш впевненою.

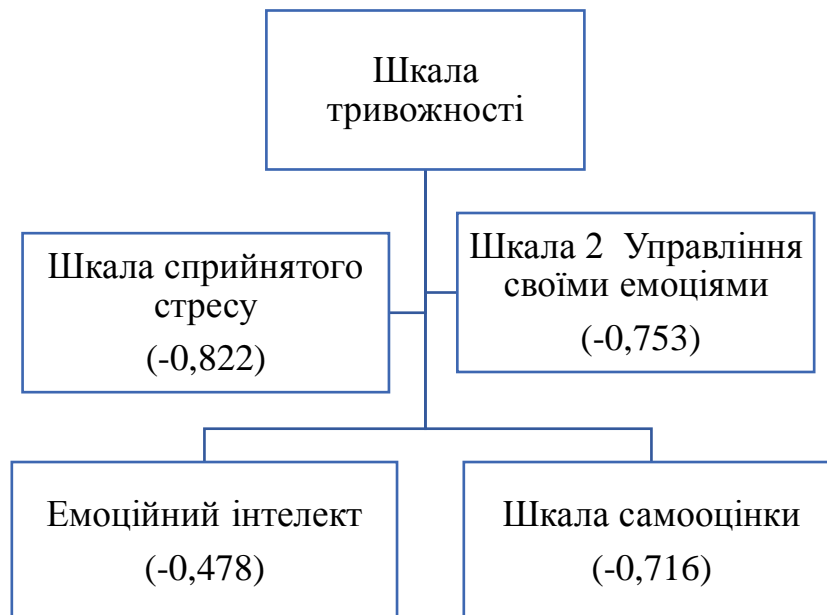


Рис. 2.13. Кореляційна плеяда «Шкала тривожності Дж. Тейлора»

Дослідження показало, що між *тривожністю* та *рівнем сприйнятого стресу* існує обернена статистично значуща кореляція ($r = -0,822$, $p < 0,01$). Це означає, що підлітки з підвищеним рівнем тривожності мають тенденцію сприймати більше життєвих ситуацій як загрозові або складні для подолання, навіть якщо об'єктивно вони не є критичними. Наприклад, підліток може перебільшувати значущість майбутніх подій, надмірно готуватися до простих контрольних, відчувати внутрішнє напруження перед кожною новою соціальною взаємодією.

Аналогічно, кореляція між рівнем *тривожності* та *емоційним інтелектом* є оберненою ($r = -0,478$, $p < 0,01$). Це вказує на те, що підлітки з високим рівнем тривожності часто мають труднощі з розумінням причин власних емоційних станів та їх осмисленням. У таких випадках навіть незначне хвилювання може швидко перетворюватися у загальне почуття «мені погано», без чіткої ідентифікації джерела цього дискомфорту. Наприклад, підліток може відчувати загальну втому, дратівливість, але не усвідомлювати, що це результат накопиченої тривоги, напруження або страху перед майбутніми подіями.

Також було виявлено, що *тривожність* корелює з *самооцінкою* з оберненою кореляцією ($r = -0,716$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що у стані високої тривожності підлітки можуть порівнювати себе з іншими більш критично, акцентуючи увагу на власних недоліках та невдачах. Вони схильні занижувати свої успіхи та досягнення, часто применшувати свої здібності. Наприклад, навіть отримавши високу оцінку, підліток може вважати, що йому просто пощастило або що його старання були недостатніми, при цьому більше зосереджуючись на своїх помилках.

Між рівнем *тривожності* та *шкалою 2 «Управління своїми емоціями»* спостерігається обернена кореляція зі значенням ($r = -0,753$, $p < 0,01$). Це означає, що підвищена тривожність ускладнює для підлітків можливість адекватно реагувати на зовнішні виклики: навіть незначні труднощі можуть викликати диспропорційно сильні емоційні реакції. Наприклад, неочікуваний дзвінок вчителя відповісти біля дошки може спричинити блокування мислення, червоніння, тремтіння голосу, сильний внутрішній дискомфорт. У складних міжособистісних конфліктах такі підлітки можуть уникати обговорення проблем, бо не можуть утримувати емоції під контролем. Результати представлені на рис. 2.13

Крім того, ми встановили статистично значущий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту (Рис. 2.14) та: *Шкалою сприйнятого стресу*, ($-0,465$, $p < 0,01$), *Шкалою тривожності* ($-0,478$, $p < 0,01$).

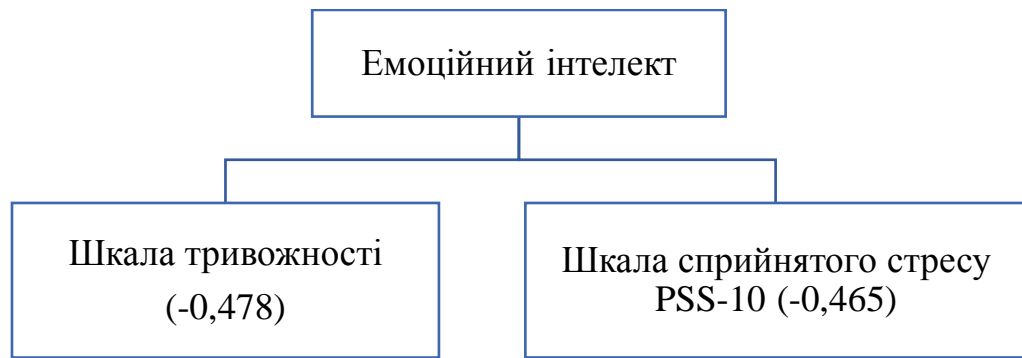


Рис. 2.14. Кореляційна плеяда Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл)

Згідно з отриманими даними за кореляцією Пірсона, між *емоційним інтелектом* та *тривожністю* спостерігається обернена кореляція зі значенням ($r = -0,478$, $p < 0,01$). Це свідчить про статистично значущий кореляційний зв'язок між цими двома змінними: чим вищий рівень емоційного інтелекту у підлітків, тим нижчий рівень їхньої тривожності.

Також було встановлено, що *емоційний інтелект* корелює із *рівнем сприйнятого стресу* з оберненою кореляцією ($r = -0,465$, $p < 0,01$). Це означає, що підлітки з більш розвиненим емоційним інтелектом сприймають менше стресових ситуацій або легше їх долають.

За шкалами 1 (Емоційна обізнаність) та 4 (Емпатія) не було виявлено жодних статистично значущих кореляційних зв'язків.

Отже, розглядаючи отримані кореляційні зв'язки крізь призму стресостійкості як здатності ефективно справлятися зі стресовими факторами, можна зробити наступні висновки. Встановлено, що чим вищий рівень сприйнятого стресу, а отже, тим нижчий рівень стресостійкості, тим нижчою є самооцінка особистості (негативна кореляція з самооцінкою за Розенбергом). Одночасно із цим, зростання сприйняття стресу супроводжується підвищенням тривожності (позитивна кореляція зі шкалою тривожності Тейлора), що додатково знижує ефективність подолання стресових ситуацій. Зниження емоційного інтелекту та його компонентів, зокрема управління власними емоціями і самомотивації, також пов'язане з

нижчою стресостійкістю (обернені кореляції з відповідними шкалами). Додатково виявлено, що підвищене сприйняття стресу асоціюється з більшою чутливістю до емоцій інших людей (позитивна кореляція зі шкалою розпізнавання емоцій), що може ускладнювати адаптацію в соціальному середовищі та збільшувати емоційне напруження. Таким чином, стресостійкість підлітків знижується за наявності низької самооцінки, підвищеної тривожності, недостатньо розвинених навичок емоційної регуляції та самомотивації, а також надмірної емоційної чутливості до соціального оточення.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дає підстави для висновку про підтвердження альтернативної гіпотези – на формування стресостійкості підлітків впливають: самооцінка, тривожність, емоційний інтелект. Відтак, наявність відсоткових часток досліджуваних із зниженими показниками кожної із діагностованих якостей, а також встановлені кореляційні зв'язки між досліджуваними якостями дають підстави вважати доцільним проведення додаткових заходів для розвитку стресостійкості.

Висновки до розділу 2

Для перевірки гіпотези нашого дослідження, а саме: на формування стресостійкості підлітків впливають: самооцінка, емоційний інтелект, тривожність. Вибірку склали 110 учнів 7-9 класів Ганнівського ліцею Петрівської селищної ради Олександрійського району Кіровоградської області, Іскрівської філії Ганнівського ліцею, Володимирівської філії Ганнівського ліцею, Гімназії №236 міста Києва.

Діагностичний комплекс методик для нашого дослідження склали: Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької; Шкала самооцінки М. Розенберга в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької; Шкала тривожності Дж. Тейлора; Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл).

Отримавши числові результати за методиками, ми зробили кореляційний аналіз Пірсона, та виявили такі зв'язки: між рівнем сприйнятого стресу та Шкалою самооцінки М. Розенберга (-0,679, $p < 0,01$), Шкалою тривожності Дж. Тейлора (0,822, $p < 0,01$), Емоційним інтелектом (-0,465, $p < 0,01$), Шкалою 2 Управління своїми емоціями (-0,674, $p < 0,01$), Шкалою 3 Самомотивація (-0,478, $p < 0,01$), Шкалою 5 Розпізнавання емоцій інших людей (0,445 $p < 0,01$).

Застосувавши t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок для перевірки статистичної значущості між шкалами у відповідності до статі встановлено, що різниці між хлопцями та дівчатами за різними шкалами не досягають статистичної значущості ($p > 0.05$).

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дає підстави для висновку про підтвердження альтернативної гіпотези – на формування стресостійкості підлітків впливають: самооцінка, тривожність, емоційний інтелект. Відтак, наявність відсоткових часток досліджуваних із зниженими показниками кожної із діагностованих якостей, а також встановлені кореляційні зв'язки між досліджуваними якостями дають підстави вважати доцільним проведення додаткових заходів для розвитку стресостійкості.

РОЗДІЛ 3.

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

3.1 Організаційні засади формування стресостійкості осіб підліткового віку

Враховуючи результати проведення кореляційного аналізу, було встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем сприйнятого стресу та самооцінкою ($-0,679$, $p < 0,01$), тривожністю ($0,822$, $p < 0,01$), емоційним інтелектом ($-0,465$, $p < 0,01$). Отже, так як, між рівнем сприйнятого стресу та емоційним інтелектом був виявлений слабший кореляційний зв'язок ніж з іншими психологічними чинниками, наш тренінг буде спрямований на зниження тривожності та підвищення самооцінки, що буде впливати і на підвищення рівня стресостійкості.

Сучасні підлітки щоденно зіштовхуються з багатьма стресогенними ситуаціями, які можуть впливати на їх психологічне благополуччя та повсякденну комунікацію. Серед них — конфлікти з однолітками чи членами родини, адаптація до фізіологічних змін організму, гормональні коливання, зростання навантаження у навчанні, соціальний тиск (збільшення очікувань від оточуючих, бажання відстоювати особисті кордони, прагнення до самостійності і збільшення відчуття відповідальності; перші симпатії/антипатії) тощо. Окрім загальновікових особливостей, українські підлітки проживають в нестандартних умовах – повномасштабного вторгнення на територію України, що додатково може зумовлювати хронічну тривожність, відчуття небезпеки, страх за себе і близьких, порушення сну через повітряні тривоги та вибухи – усе це створює постійне психоемоційне напруження.

Тож, на нашу думку, розробка даного тренінгу є надзвичайно важливим етапом, адже його головною метою є зниження рівня тривожності

та підняття рівня самооцінки, що буде впливати на рівень стресостійкості підлітків.

Із загальної вибірки було створено дві групи по 15 осіб в кожній: контрольна група та експериментальна група. Контрольна група не брала участі в тренінгу, проте заповнювала опитувальники при первинній та повторній діагностиці, і респонденти для цієї групи були вибрані довільним чином. Експериментальна група заповнювала опитувальники до та після участі в тренінгу. В цій групі були ті, хто показав найвищий рівень тривожності та найнижчий рівень самооцінки при проведенні першого опитування.

Отже, на даному етапі ми розробили програму психологічного тренінгу формування стресостійкості підлітків з урахуванням результатів емпіричного дослідження.

3.2 Тренінгова програма формування стресостійкості осіб підліткового віку

Структура тренінгової програми створена таким чином, що розрахована на 10 окремих днів (зустрічей), кожен з яких має свою мету. Одна зустріч тривалістю 1,5 години вміщує в себе вступну, основну та завершальну частину. При тому всі зустрічі пов'язані основною метою і також можна стверджувати, що перша зустріч є загально-вступною частиною, друга-дев'ята – основною, десята – відповідно завершальна для циклу тренінгу. Заняття проводились двічі на тиждень у II семестрі 2024-2025 н.р.

Вибірку для участі в тренінгу склала контрольна група – 15 осіб, які мали найвищий рівень тривожності та найнижчий рівень самооцінки при проведенні першого опитування.

Психотренінг розроблений з урахуванням смислового та емоційного навантаження і з такою послідовністю вправ, яка дозволяє управляти увагою учасників та запобігати і долати їхню психофізіологічну втому.

Назва тренінгу: «Формула стійкості: як справлятися зі стресом і вірити в себе»

Цільова аудиторія: підлітковий вік від 13 до 15 років.

Мета тренінгу: розвинути стресостійкість осіб підліткового віку шляхом навчання технікам зниження тривожності та підвищення самооцінки.

Відповідно до мети, виділено **завдання** тренінгової програми:

1. Ознайомлення з основами стресу та його впливом на психічний стан.
2. Практикування технік на зниження тривожності: техніки релаксації, дихальних вправ, візуалізації, переключення уваги тощо.
3. Сприяти усвідомленню власних сильних якостей, ресурсів і досягнень, розвиткові навичок позитивного самосприйняття, як способи підвищення самооцінки.
4. Підвищення впевненості у соціальній взаємодії шляхом роботи у міні групах/ парах

Програму психологічного тренінгу представлено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

**Програма психологічного тренінгу для підлітків
«Формула стійкості: як справлятися зі стресом і вірити в себе»**

	Мета зустрічі	Трива лість
	Вступна зустріч, представлення учасників, встановлення правил групи, ознайомлення з питаннями «Стрес у нашому житті», визначення очікувань та бажаних результатів.	1 година 30 хвилин
	Опанування навичками позитивного самоствавлення; підвищення рівня власної значущості	1 година 30 хвилин
	Використання різноманітних вправ на самопредставлення, робота в парах/міні-групах з метою	1 година 30

	підвищення впевненості в соціальній взаємодії, висловленні власної думки.	хвилин
	Ознайомлення з методами підвищення самооцінки та формування позитивного самосприйняття. Опрацювання та засвоєння технік впровадження стратегій позитивного мислення у повсякденне життя.	1 година 30 хвилин
	Практикування методів самопідтримки.	1 година 30 хвилин
	Опрацювання та практикування технік зниження тривожності для самостійного використання у повсякденному житті.	1 година 30 хвилин
	Ознайомлення з вправами на релаксацію м'язів та зняття напруги.	1 година 30 хвилин
	Практикування арт-терапевтичних технік.	1 година 30 хвилин
	Виконання вправ на заміну негативних думок конструктивними.	1 година 30 хвилин
0	Узагальнення набутих знань, рефлексія.	1 година 30 хвилин

Структура заняття. Кожне заняття складається з наступних етапів:

Етап 1 – Підготовка. На цьому етапі відбувається обмін власним станом і настроєм, ритуал привітання, повторення правил.

Етап 2 – Групова взаємодія. Включає дискусії та рольові ігри, спрямовані на програвання фрустраційних ситуацій, обговорення проблем, обмін думками та досвідом, що дозволяє розглянути ситуацію з різних перспектив, оцінити позитивні й негативні аспекти, замислитися над своєю поведінкою, усвідомити її варіативність та переосмислити певні моменти. В результаті розробляються ефективні моделі поведінки.

Етап 3 – Рефлексія (зворотній зв'язок від учасників про те, що сподобалось/чи не сподобалось на занятті, що корисного було, що найбільше запам'яталось тощо; і найголовніше – як себе почувають наприкінці зустрічі)

Етап 4 – Завершення (прощання та домашнє завдання).

Детально з програмою тренінгу можна ознайомитись в додатку Е.

3.3. Динаміка змін у формуванні стресостійкості осіб підліткового віку

На контрольному етапі дослідження відповідно до поставленої мети щодо перевірки ефективності розробленого та впровадженого тренінгу з підвищення рівня самооцінки та зниження рівня тривожності як чинників стресостійкості в осіб підліткового віку було проведено повторне опитування респондентів контрольної та експериментальної груп.

Використовуючи ті самі психодіагностичні методики дослідження, ми отримали дані, які порівняли з попереднім зрізом щодо рівня самооцінки, тривожності та стресостійкості підлітків.

Проаналізуємо отримані результати за кожною з проведених методик респондентів експериментальної та контрольної груп. В таблицях 3.2, 3.3., 3.4, 3.5, представлені зміни у рівнях сприйнятого стресу, самооцінки, тривожності підлітків при первинній та повторній діагностиці. Особливу увагу слід звернути на тих респондентів, у яких спостерігається низький рівень сприйнятого стресу після участі в тренінгу, що свідчить про високий рівень стресостійкості. В цій групі учасників переважно виявлено високий

рівень самооцінки, низький або середній рівень тривожності (табл. 3.2, 3.3., 3.4, 3.5).

Таблиця 3.2

Порівняльна характеристика рівнів сприйнятого стресу та самооцінки підлітків в КГ при первинній та повторній діагностиці (n=15)

Рівні сприйнятого стресу	Кількість респондентів з різним рівнем самооцінки (%)							
	Первинна діагностика				Повторна діагностика			
	Вис.	Ср.	Низ.	Д.низ.	Вис.	Ср.	Низ.	Д.низ.
Високий	-	13.3	6.7	6.7	-	6.7	6.7	13.3
Середній	13.3	33.3	-	-	-	40	-	-
Низький	13.3	13.3	-	-	-	33.3	-	-

Дані таблиці 3.2 засвідчують, що у контрольній групі при первинній та повторній діагностиці спостерігаються мінімальні зміни у рівнях сприйнятого стресу та самооцінки. Респонденти з високим рівнем сприйнятого стресу (низький рівень стресостійкості) мали переважно середню або низьку самооцінку, і після повторної діагностики їхня кількість змінилася незначно (зменшилася частка середньої самооцінки з 13,3% до 6,7%, водночас збільшилась частка дуже низької самооцінки з 6,7% до 13,3%). Підлітки із середнім стресом (середній рівень стресостійкості) і низьким стресом (високий рівень стресостійкості) демонстрували невеликі коливання, що свідчить про стабільність показників без спеціальної психологічної підтримки.

Таблиця 3.3

Порівняльна характеристика рівнів сприйнятого стресу та самооцінки підлітків в ЕГ при первинній та повторній діагностиці (n=15)

Рівні сприйнятого стресу	Кількість учасників тренінгу з різним рівнем самооцінки (%)
--------------------------	---

	До участі в тренінгу				Після участі в тренінгу			
	Вис.	Ср.	Низ.	Д.низ.	Вис.	Ср.	Низ.	Д.ни з.
Високий	-	40	33.3	26.7	-	-	13.3	-
Середній	-	-	-	-	6.7	66.7	-	-
Низький	-	-	-	-	13.3	-	-	-

З таблиці 3.3 можемо спостерігати значні позитивні зміни в рівнях самооцінки респондентів експериментальної групи. До участі у програмі більшість учасників мала високий рівень сприйнятого стресу (низький рівень стресостійкості): 40% з середньою самооцінкою, 33,3% – з низькою, 26,7% – з дуже низькою. Після тренінгу кількість учасників із високим рівнем сприйнятого стресу зменшилася до 0%, при цьому 66,7% перейшли до категорії середнього рівня сприйнятого стресу (середній рівень стресостійкості) з переважно середньою самооцінкою, а 13,3% опинилися у групі з низьким рівнем сприйнятого стресу (високий рівень стресостійкості) та високою самооцінкою. Це демонструє ефективність тренінгу у підвищенні стресостійкості та самооцінки підлітків.

Таблиця 3.4

Порівняльна характеристика рівнів сприйнятого стресу та тривожності підлітків в КГ при первинній та повторній діагностиці (n=15)

Рівні сприйнятого стресу	Кількість респондентів з різним рівнем тривожності (%)									
	Первинна діагностика					Повторна діагностика				
	Д.вис	Вис.	Ср. з т. до вис.	Ср. з т. до низ.	Низ.	Д.вис	Вис.	Ср. з т. до вис.	Ср. з т. до низ.	Низ.
Високий	20	6.7	-	-	-	20	6.7	-	-	-

Середній	-	-	-	46.7	-	-	-	-	40	-
Низький	-	-	-	-	26.7	-	-	-	33.3	-

Дані таблиці 3.4 вказують на те, що у контрольній групі рівні тривожності залишилися майже незмінними. Підлітки з високим рівнем сприйнятого стресу (низький рівень стресостійкості) продовжували мати високий або дуже високий рівень тривожності; показники осіб з середнім рівнем сприйнятого стресу (середній рівень стресостійкості) супроводжувались середньою тривожністю з тенденцією до низької; кількість респондентів з низьким рівнем сприйнятого стресу (високий рівень стресостійкості) залишилася стабільною, проте показники тривожності змінилися: частка учасників із низькою тривожністю зросла з 26,7% до 33,3% середньої тривожності з тенденцією до низької. Зміни після повторної діагностики були мінімальними і не свідчать про підвищення стресостійкості в контрольній групі.

Таблиця 3.5

Порівняльна характеристика рівнів сприйнятого стресу та тривожності підлітків в ЕГ при первинній та повторній діагностиці (n=15)

Рівні сприйнятого стресу	Кількість учасників тренінгу з різним рівнем тривожності (%)									
	До участі в тренінгу					Після участі в тренінгу				
	Д.вис	Вис.	Ср. з т. до вис.	Ср. з т. до низ.	Низ.	Д.вис	Вис.	Ср. з т. до вис.	Ср. з т. до низ.	Низ.
Високий	80	20	-	-	-	-	13.3	-	-	-
Середній	-	-	-	-	-	-	13.3	40	20	-
Низький	-	-	-	-	-	-	-	-	6.7	6.7

За даними таблиці 3.5 в експериментальній групі після тренінгу відбулися помітні позитивні зміни. На початку більшість підлітків мала високий рівень сприйнятого стресу і дуже високий рівень тривожності (низький рівень стресостійкості, 80%). Після тренінгу кількість учасників із високим рівнем сприйнятого стресу знизилася до 0%. Частка осіб з середнім рівнем сприйнятого стресу (середній рівень стресостійкості) збільшилася до 40% із середнім рівнем тривожності з тенденцією до високої та до 20% із тенденцією до низької. Крім того, 6,7% підлітків досягли низького рівня сприйнятого стресу (високий рівень стресостійкості) із низьким рівнем тривожності. Це підтверджує, що тренінг сприяв підвищенню стресостійкості та зниженню тривожності у більшості учасників.

Представимо наочно отримані результати опитування контрольної та експериментальної груп за методикою Шкала самооцінки М. Розенберга в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької (рис. 3.1).

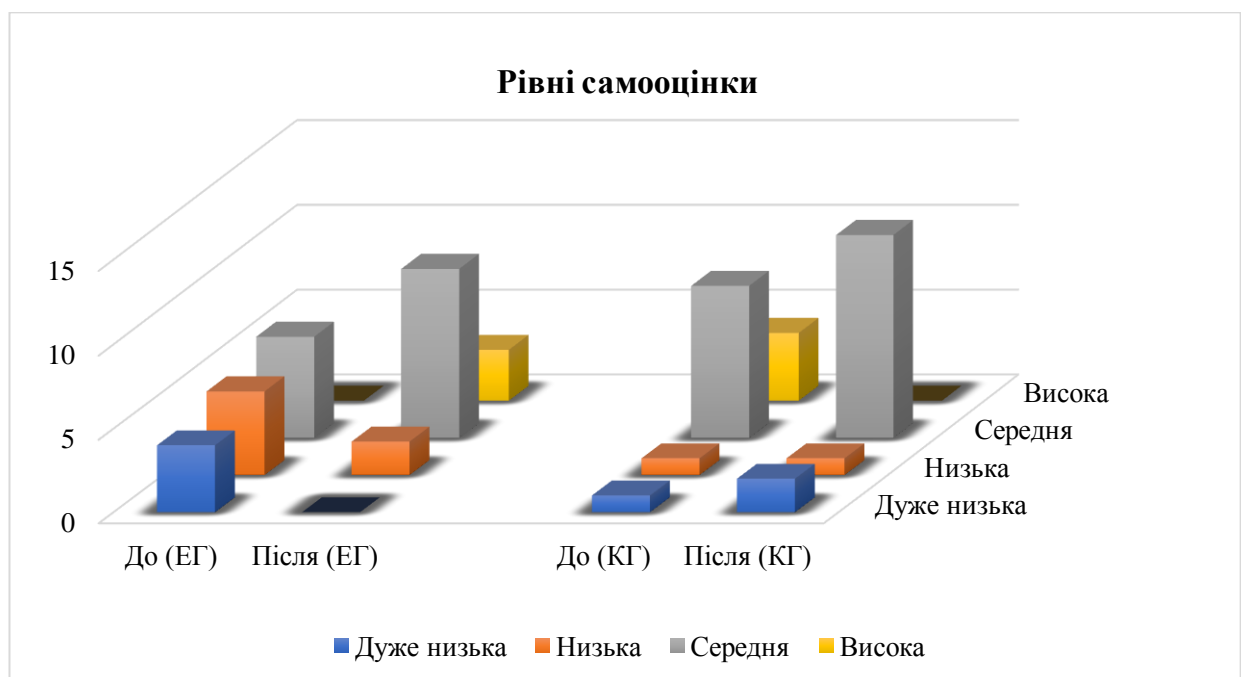


Рис. 3.1. Порівняння результатів респондентів контрольної та експериментальної груп, отриманих за методикою Шкала самооцінки М. Розенберга в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької при первинній та повторній діагностиці

Дані рис. 3.1 засвідчують, що в експериментальній групі кількість учасників з дуже низьким рівнем самооцінки зменшилася з 26,7% до 0%, з низьким рівнем самооцінки — з 33,3% до 13,3%. Кількість учасників із середньою самооцінкою зросла з 40% до 66,7%, а високий рівень самооцінки виявлено в 20% респондентів, що свідчить про покращення самооцінки підлітків після участі в тренінгу. В контрольній групі спостерігалися незначні зміни: дуже низька самооцінка зросла з 6,7% до 13,3%, низька залишилася на рівні 6,7%, середня — зросла до 80%, проте високий рівень самооцінки знизився до 0%.

Представимо наочно отримані результати опитування контрольної та експериментальної груп за методикою Шкала тривожності Дж. Тейлора (рис. 3.2).

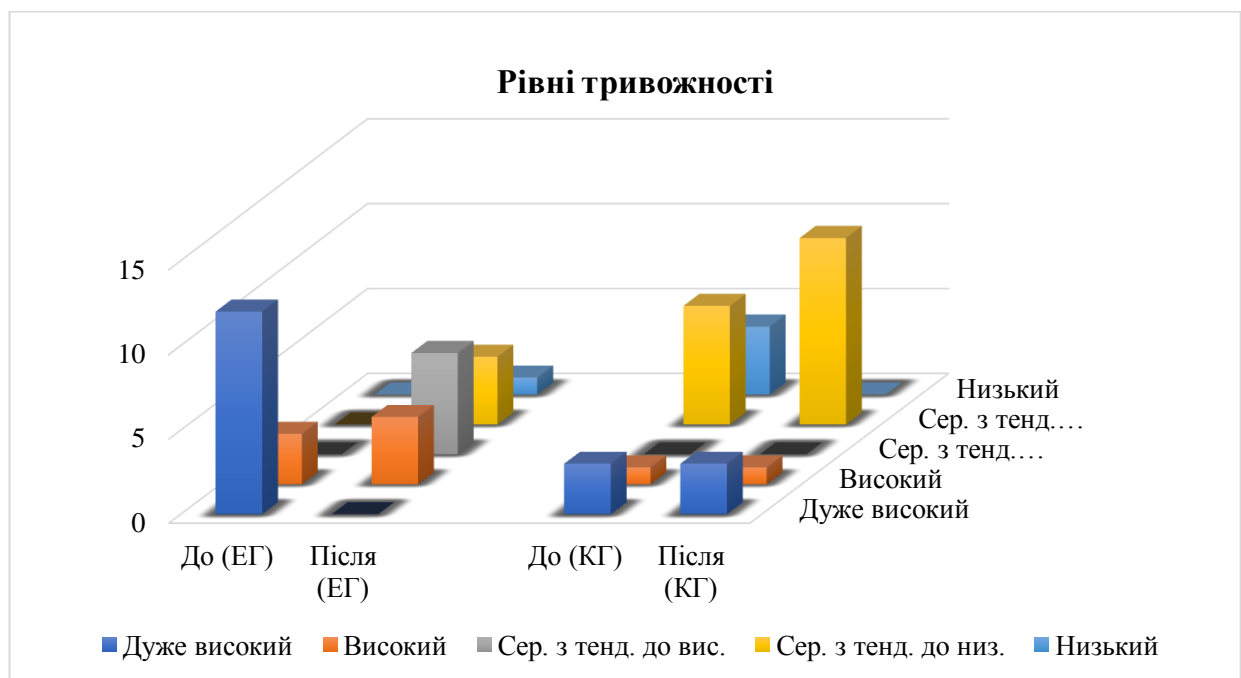


Рис. 3.2 Порівняння результатів респондентів контрольної та експериментальної груп, отриманих за методикою Шкала тривожності Дж. Тейлора при первинній та повторній діагностиці

Як бачимо з рис. 3.2, в експериментальній групі після участі в тренінгу відбулися помітні позитивні зміни. Кількість учасників з дуже високим рівнем тривожності зменшилася з 80% до 0%, внаслідок чого з високим

рівнем частка осіб зросла з 20% до 26,7%. Водночас учасники із середнім рівнем тривожності з тенденцією до високого збільшилися з 0% до 40%, а з тенденцією до низького — з 0% до 26,7%; низький рівень тривожності виявлено в 6,7% респондентів. Це свідчить про загальне зниження високого рівня тривожності та покращення психологічного стану учасників.

У контрольній групі зміни були мінімальні: дуже високий та високий рівні тривожності залишилися майже без змін (20% та 6,7%), середня тривожність з тенденцією до низького зросла з 46,7% до 73,3%, що свідчить про відсутність значних позитивних змін, в порівнянні з учасниками з експериментальної групи.

Представимо наочно отримані результати опитування контрольної та експериментальної груп за методикою Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької (рис 3.3).

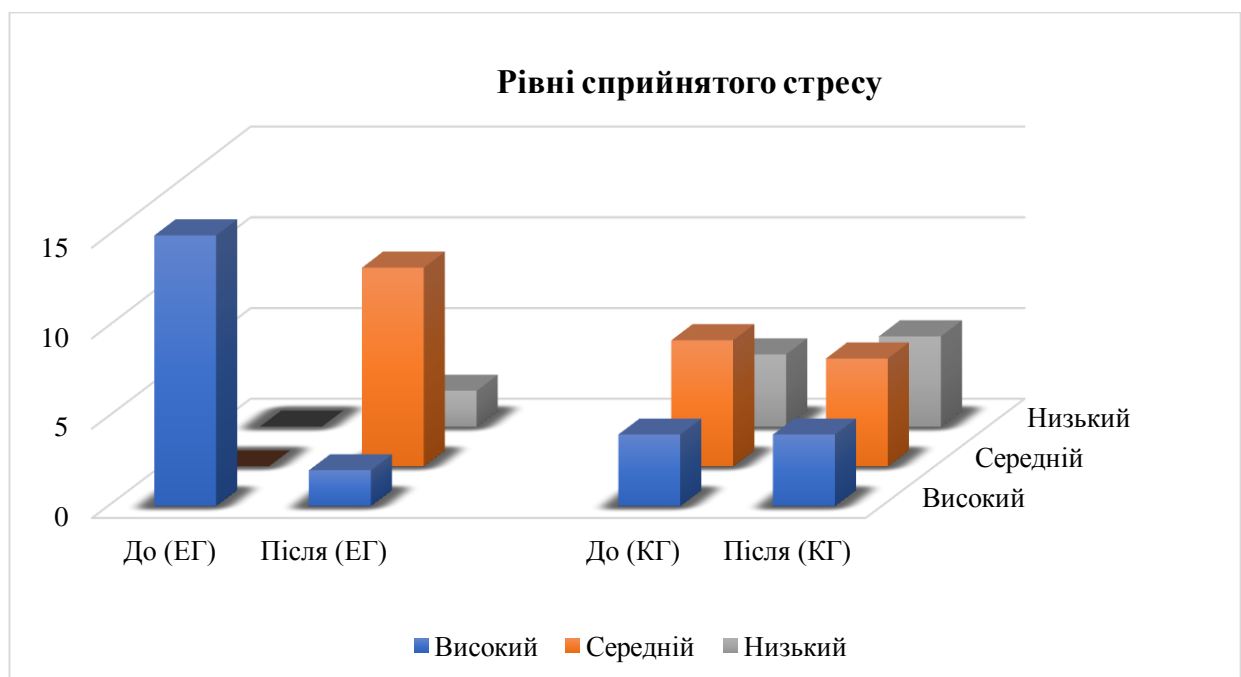


Рис. 3.3 Порівняння результатів респондентів контрольної та експериментальної груп, отриманих за методикою Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької при первинній та повторній діагностиці

Дані рис. 3.3. засвідчують, що після участі в тренінгу в експериментальній групі відбулося помітне зниження високого рівня сприйнятого стресу – з 100.0% до 13.3% учасників. Водночас кількість учасників із середнім рівнем сприйнятого стресу зросла з 0% до 73.3%, а з низьким рівнем – з 0% до 13.3%. Це свідчить про значне покращення здатності учасників адаптуватися до стресових ситуацій та підвищення їхньої стресостійкості.

У контрольній групі зміни були незначні: високий рівень сприйнятого стресу залишився на рівні 26.7%, середній знизився з 46.7% до 40.0%, а низький зріс з 26.7% до 33.3%. Це підтверджує відсутність суттєвого впливу без проведення тренінгу для підлітків.

Детально з результатами, отриманих в КГ та ЕГ при первинній та повторній діагностиці по кожному респонденту можна ознайомитись в додатках Ж, И.

Таблиця 3.6

Порівняльна характеристика середніх показників контрольної групи первинної та повторної діагностики

	PSS-10		Самооцінка		Тривожність	
	до	Після	до	після	до	після
	$\Sigma=18.3$	$\Sigma=19.8$	$\Sigma=28.5$	$\Sigma=27.2$	$\Sigma=15.7$	$\Sigma=18$
Результат	Підвищився на 8%		Знизився на 5%		Підвищився на 14,6%	

Дані табл. 3.6 засвідчують, що середній показник самооцінки у вибірці респондентів знизився на 5%. Натомість як середній показник тривожності контрольної групи підвищився на 14.6%. Також необхідно зазначити, що середній показник рівня сприйнятого стресу підвищився на 8%, що свідчить про незначне зниження рівня стресостійкості підлітків.

Таблиця 3.7

**Порівняльна характеристика середніх показників
експериментальної групи первинної та повторної діагностики**

	PSS-10		Самооцінка		Тривожність	
	до	після	до	після	до	після
	$\Sigma=29.5$	$\Sigma=18.7$	$\Sigma=20.2$	$\Sigma=29.3$	$\Sigma=41.9$	$\Sigma=21.7$
Результат	Знизився на 36.6%		Підвищився на 45%		Знизився на 48.2%	

Дані табл. 3.7 засвідчують, що середній показник самооцінки у вибірці респондентів експериментальної групи підвищився на 45%. Натомість як середній показник тривожності учасників тренінгу знизився на 48.2%. Також необхідно зазначити, що середній показник рівня сприйнятого стресу знизився на 36.6%, що свідчить про суттєве підвищення рівня стресостійкості підлітків, а відтак, про ефективність тренінгової програми.

Все вищевказане засвідчує ефективність впровадження тренінгу з підвищення рівня самооцінки та зниження рівня тривожності як чинників стресостійкості в осіб підліткового віку, який рекомендуємо до використання в роботі практичного психолога, соціального педагога з підлітками для підвищення їх стресостійкості.

Висновки до розділу 3

Із загальної вибірки було створено дві групи по 15 осіб в кожній: контрольна група та експериментальна група. Контрольна група не брала участі в тренінгу, проте заповнювала опитувальники при первинній та повторній діагностиці, і респонденти для цієї групи були вибрані довільним чином. Експериментальна група заповнювала опитувальники до та після участі в тренінгу. В цій групі були ті, хто показав найвищий рівень тривожності та найнижчий рівень самооцінки при проведенні першого опитування.

З урахуванням результатів емпіричного дослідження ми розробили тренінгову програму розвитку стресостійкості підлітків «Формула стійкості: як справлятися зі стресом і вірити в себе», що вміщує 10 зустрічей по 1,5 години кожна.

Використовуючи ті самі психодіагностичні методики дослідження, ми отримали дані, які порівняли з попереднім зрізом щодо рівня самооцінки, тривожності та стресостійкості підлітків. Ми встановили, що середній показник самооцінки у вибірці респондентів експериментальної групи підвищився на 45%; середній показник тривожності учасників тренінгу знизився на 48.2%, відтак середній показник рівня сприйнятого стресу знизився на 36.6%, що свідчить про суттєве підвищення рівня стресостійкості підлітків.

Нами було встановлено, що у респондентів, у яких спостерігається високий рівень стресостійкості після тренінгу переважно виявлено високий рівень самооцінки, і низький або середній рівень тривожності.

Отримані результати свідчать про досягнення мети тренінгу – розвинути стресостійкість осіб підліткового віку шляхом навчання технікам зниження тривожності, підвищення самооцінки, так як показники стресостійкості в групі підвищились на 36.6%. Ці дані свідчать про ефективність розробленої нами тренінгової програми.

ВИСНОВКИ

Теоретичне та емпіричне дослідження проблеми стресостійкості, розробка та апробація тренінгової програми дали підстави для таких висновків:

1) Стресостійкість у підлітковому віці проявляється через здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, адекватно реагувати на труднощі та адаптуватися до змін без розвитку деструктивних форм поведінки. На нашу думку, серед багатьох чинників провідну роль у формуванні стресостійкості у підлітковому віці відіграють емоційний інтелект, самооцінка та рівень тривожності, оскільки саме вони зумовлюють особливості емоційної регуляції, впевненість у власних силах та ефективність використання копінг-стратегій у складних умовах.

2) Для розв'язання поставлених завдань нами був використаний комплекс методів: Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької; Шкала самооцінки М. Розенберга в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької; Шкала тривожності Дж. Тейлора; Тест на дослідження емоційного інтелекту (EQ) (Н. Холл). Для перевірки гіпотези дослідження, а саме: на формування стресостійкості підлітків впливають: самооцінка, емоційний інтелект, тривожність. Вибірку склали 110 учнів 7-9 класів Ганнівського ліцею Петрівської селищної ради Олександрійського району Кіровоградської області, Іскрівської філії Ганнівського ліцею, Володимирівської філії Ганнівського ліцею, Гімназії №236 міста Києва.

3) Вивчення особливостей стресостійкості підлітків і психологічних чинників, що на неї впливають, дозволило встановити, що у респондентів домінує середній рівень стресостійкості (61.8%); середній рівень тривожності з тенденцією до низького виявлено в 34.5%, проте 39.1% респондентів демонструють високий або дуже високий рівень тривожності; 73,64%

підлітків мають середній рівень самооцінки; переважна більшість — 62,73% — має низький рівень емоційного інтелекту.

Отримавши числові результати за методиками, ми зробили кореляційний аналіз Пірсона, та виявили такі зв'язки: між рівнем сприйнятого стресу та Шкалою самооцінки М. Розенберга в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької (-0,679, $p < 0,01$), Шкалою тривожності Дж. Тейлора (0,822, $p < 0,01$), Емоційним інтелектом (-0,465, $p < 0,01$), Шкалою 2 Управління своїми емоціями (-0,674, $p < 0,01$), Шкалою 3 Самомотивація (-0,478, $p < 0,01$), Шкалою 5 Розпізнавання емоцій інших людей (0,445 $p < 0,01$).

Застосувавши t-критерій Стюдента для незалежних вибірок для перевірки статистичної значущості між шкалами у відповідності до статі встановлено, що різниці між хлопцями та дівчатами за різними шкалами не досягають статистичної значущості ($p > 0.05$).

4) З урахуванням результатів емпіричного дослідження ми розробили тренінгову програму розвитку стресостійкості підлітків «Формула стійкості: як справлятися зі стресом і вірити в себе», що вміщує 10 зустрічей по 1,5 години кожна.

5) Проаналізувавши результати повторної діагностики ми встановили, що після участі в тренінгу в експериментальній групі відбулося помітне зниження високого рівня сприйнятого стресу на 86.7%; кількість учасників із середнім рівнем стресу зросла на 73.3%, а з низьким рівнем – на 13.3%, що свідчить про підвищення рівня стресостійкості підлітків. У респондентів, у яких спостерігається високий рівень стресостійкості після тренінгу переважно виявлено високий рівень самооцінки, і низький або середній рівень тривожності.

Середній показник самооцінки у вибірці респондентів експериментальної групи підвищився на 45%; середній показник тривожності учасників тренінгу знизився на 48.2%, відтак середній показник

рівня сприйнятого стресу знизився на 36.6%, що свідчить про суттєве підвищення рівня стресостійкості підлітків.

Відтак ми можемо стверджувати про досягнення мети тренінгу - розвинути стресостійкість осіб підліткового віку шляхом навчання технікам зниження тривожності, підвищення самооцінки. Ці дані вказують на ефективність впровадження нами тренінгової програми.

СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава, І. Ф., Кутовий, К. П., & Аршава, І. О. (2020). Імплицитна оцінка емоційної стійкості людини за показником переваг у виборі типу стратегій подолання стресу. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, (1), 32-37.
2. Атаманчук, Н. М. (2023). Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: ресурс арт-технік: монографія. *Київ: Вид.«Балтія»(за підтримки Посольства Литовської Республіки в Україні)*, 30-42.
3. Бар-Он Р., Гоулман Д., Дерев'янка С., Зайднер М., Карузо Д., Коврига Н., ... & Робертс Р. (2017). Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. *Загальна психологія, історія психології*, (1413), 61.
4. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. / О. Бездушко // Магістр. – 2020. - № 34. – С. 214-216.
5. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка // «Молодий вчений» 2018. № 5 (57).С. 454-458.
6. Біскуп, М., & Волинець, Н. (2024). Стресостійкість цивільного населення у воєнний час. *Universum*, (8), 349-355. Вилучено з <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1024>
7. Божок, Н. (2018). Психологічні передумови впливу емоційно-вольової сфери та самооцінки на розвиток фрустраційної толерантності у юнацькому віці. *Міжнародні челпанівські психолого-педагогічні читання*, 23, 18-25.
8. Боровик Т.В. Емоційний інтелект студентів: теоретичні аспекти та практичне значення. *Психологічний журнал*. 2019. Вип. 5(1). С. 34–45.
9. Бужинська, С. М., Скляр, С. С., Даніліч-Скакун, А. А., & Богданов, С. О. (2023). Стресостійкість особистості як психологічний феномен. *ББК 88.4 я43 А 43 Рецензенти*, 148.

10. Вааранен-Валконен Н., Заварова Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події: навч.-метод. посіб. / ред. О. Калашник. Київ: Рада Європи, 2022. 104 с.
11. Васильківський І.П. Психолого-педагогічні особливості виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку. Педагогічний альманах. 2018. Вип. 37. С. 22–28.
12. Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142– 172. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>
13. Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. та ін. Посттравматичний стресовий розлад: посібник. Тернопіль: ТДМУ, 2016. 264 с.
14. Власова, О. І. "Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія." Київ: Видавничо поліграфічний центр "Київський університет (2005). 408 с.
15. Григор'єва М. С. Прояви нестабільності емоцій у підлітковому віці / М. С. Григор'єва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – 2015. – Вип. 128. – С. 72–75.
16. Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл). Цифрове видавництво Полтавський державний аграрний університет. URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>
17. Дубчак, Г., & Сердюк, Л. (2018). Порівняльний аналіз особливостей стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій. *Вісник Національного університету оборони України*, 31-38.
18. Дудар О. В. Величко В.М. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. Молодий вчений, 2018. № 12 (64). С. 387-390.
19. Євдокимова Н. О. Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості їх життя / Н. О. Євдокимова, М. М. Тимців // Актуальні проблеми психології. – 2015. – Т. 7, Вип. 38. – С. 189–199.

20. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. С. 39–47.
21. Журба, К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*, (2(110)). 2022. С. 105–109.
22. Журнал «Практика управління дошкільним закладом». (2023). *Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова)* [Додаток 1, № 04/2023]. Цифрове видавництво Експертус.
23. Іванцанич, В. І. (2018). Особливості розвитку стресостійкості у школярів. *Правничий вісник Університету «КРОК»*, (33), 194-201.
24. Ілленко, В. М. Формування стресостійкості у школярів. *Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу*, 72-75
25. Кирпенко, Т. М. (2014). Стресостійкість та проблема її формування у підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, (3), 206-212.
26. Кім К.В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2008. 236 с.
27. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ...д-ра психол. наук : [спец.] 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія; 053 Психологія" / Когут Олександра Олександрівна ; Ун-т Григорія Сковороди. - Переяслав, 2021. - 47 с.
28. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Кривий Ріг: Літерія, 2021. 379 с
29. Кокун, О., Титаренко, Т., Корольчук, М., Крайнюк, В., Кравцова, О., Сапольські, Р., & Стороні, М. (2024). Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки*, 91.
30. Корольчук В.М., д. психол. н., професор, професор кафедри психології КНТЕУ Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії

стрессогенних факторів *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Частина I с.152-161

31. Кошелева, Н. Г., & Тренбач, І. Є. (2024). Психологічні особливості прояву стресових станів у старшокласників. *Психологічні студії*, (2), 48–53.

32. Кресан, О. Д. (2024). Психологічні особливості стійкості особистості до стресу в умовах сьогодення. *Редакційна колегія*, 166.

33. Кудінова М.С. Діагностика стресостійкості учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 2. Т. 2. С. 68–71.

34. Кудінова, М. (2019). Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*, 3 (67), 137-143. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28>

35. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с

36. Лукомська, С. (2022). Особливості психологічних травм російськоукраїнської війни у контексті євроінтеграційних процесів. Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки», Спецвипуск. 2022. С. 78–85.

37. Мельник, Н. М. (2016). Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 21(3 (41)).

38. Мигаль Г. В. Стресостійкість оператора як передумова безпеки функціонування ергатичних систем / Г. В. Мигаль, О. Ф. Протасенко // Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. – 2017. – Т. 16. – С. 40-47.

39. Мозговий, В. І. (2018). The study of the structural organization of servicemen personality within the framework of psychological support at the stage of their adaptation. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series*

Psychology, (64), 38-45. Retrieved from <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/11043>

40. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ: Вища школа, 2003. 159 с.

41. Носова, О. (2025). Психологічні особливості стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 100-112.

42. Подмогильна Ю. П. Взаємозв'язок самооцінки та стресостійкості особистості. Сучасний рух науки: тези доп. XI міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Дніпро, 8-9 жовтня 2020 р. Дніпро, 2020. Т.2. С. 162–163.

43. Поліщук, В. М. (2005). Вікова та педагогічна психологія. Суми: ВТД «Універсальна книга».

44. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. /Н. Гусак [та ін.; ред. Н. Гусак]. Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.

45. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

46. Романюк, В. (2022) Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», (14), 9-15

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

48. Руда, Т., & Мицкан, Т. (2019). Взаємозв'язок стресостійкості підлітків і їх психофізичних якостей. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, (34), 77-87.

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

50. Сидоренко Ж.В., Недбалюк О.О. Проблемні аспекти самоствалення особистості в юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 163–168.
51. Смольська, Л. М. (2022). Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (4), 113-117.
52. Стельмащук, Х. Р. (2019). Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт. *Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю, 19(01)*.
53. Степаненко В.В. Психологічні особливості стресостійкості студентів. *Актуальні питання сучасної психології*. 2015. Т. 1. С. 276–282.
54. Степова А. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*, 9 (61), 2018, с. 314-319. вилучено із <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4022> (дата звернення 10.03.24)
55. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. №9 (81). С. 314–319.
56. Степова, А. С. (2018). Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*, (9 (2)), 314-319.
57. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2022. С. 112–123.
58. Сторож, О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць/Ін-т психології ім. ГС Костюка НАПН України*, 1, 160-165.
59. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2018. № 1 (38).

60. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ. 2021. 272с.

61. Терещенко Л. А., Толкунова І. В. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни / Л. А. Терещенко, І. В. Толкунова // Психологічний часопис : науковий журнал Київ, 2023. - Т. 9. - Вип. 3 (71) – С. 28-38.

62. Тимохіна А. М. Психологічні характеристики і особливості стресостійкості підлітків під час воєнного стану / А. М. Тимохіна, М. Л. Дідух // Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 109-116.

63. Ткачук, Т. А., & Мягких, А. А. (2017). Гендерні особливості копінг-поведінки. *Молодий вчений*, (4), 259-262

64. Ульянова, Т. (2023). Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, (3), 85-91.

65. Циганчук Т. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 2. С. 200-204.

66. Циганчук, Т. В. (2017). Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Психологічні науки*, (2), 200-204.

67. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології. 2018. Вип 1. С. 92–98

68. Черпіта М., Гурич А., Джеджула О. Стресостійкість. Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Серія «Соціально-гуманітарні науки». 2013. Вип. 2. С. 202–208.

69. Чуйко, О. В., Іванова, І. В. (2021). Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*, с. 217.
70. Шишин, А., & Пономаренко, Т. (2023). Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 16, 64-71.
71. Шпак М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Вип. 39. С. 199–203. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>
72. Bonanno GA, Brewin CR, Kaniasty K, La Greca AM. Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological Science in the Public Interest*. 2010; 11(1):1–49. [10.1177/1529100610387086](https://doi.org/10.1177/1529100610387086) [PubMed: 26168411]
73. Compas, B. E. (2004). Processes of risk and resilience during adolescence: Linking contexts and individuals. *Handbook of adolescent psychology*, 263-296.
74. Connor, K. M., and Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress. Anxiety* 18, 76–82. doi: 10.1002/da.10113
75. Crum A.J., Jamieson J.P., Akinola M. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses *Emotion*, 20 (2020), P. 120–125.
76. Dumont, M., Provost, M.A. Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem, and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence* 28, 343–363 (1999). <https://doi.org/10.1023/A:1021637011732>
77. Farhood L., Dimassi H., Lehtinen T. Exposure to war-related traumatic events, prevalence of PTSD, and general psychiatric morbidity in a civilian population from southern Lebanon. *J Transcult Nurs*. (2006) 17:33–40.

78. Farkas D, Orosz G. Ego-resiliency reloaded: a three-component model of general resiliency. *PLoS One*. 2015 Mar 27;10(3):e0120883. doi: 10.1371/journal.pone.0120883. PMID: 25815881; PMCID: PMC4376776.
79. Helpman L., Besser A., Neria Y. Acute posttraumatic stress symptoms but not generalized anxiety symptoms are associated with severity of exposure to war trauma: a study of civilians under fire. *J Anxiety Disord*. (2015) 35:27–34.
80. Hobfoll SE, Stevens NR, Zalta AK. Expanding the Science of Resilience: Conserving Resources in the Aid of Adaptation. *Psychol Inq*. 2015;26(2):174-180. doi: 10.1080/1047840X.2015.1002377. Epub 2015 Jun 11. PMID: 27069335; PMCID: PMC4826077.
81. Hobfoll SE. Resource caravans and resource caravan passageways: A new paradigm for trauma responding. *Intervention*. 2014; 12(Supplement S1):21–32.10.1097/WTF.0000000000000067
82. Janakiraman, U., Manivasagam, T., Thenmozhi, A., Essa, M. M., Barathidasan, R., SaravanaBabu, C., et al. (2016). Influences of chronic mild stress exposure on motor, non-motor impairments and neurochemical variables in specific brain areas of MPTP/probenecid induced neurotoxicity in mice. *PLoS One* 11:e0146671. doi: 10.1371/journal.pone.0146671
83. Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. *Gender differences in self-esteem: A meta-analysis*. *Psychological Bulletin*, 1999, 125(4), 470–500.
84. Lewin, Kurt. *Field Theory of Social Science: Selected Theoretical Papers*. (Edited by Dorwin Cartwright.) Pp. xx, 346. New York: Harper & Brothers, 1951.
85. Liu H, Zhang C, Ji Y, Yang L. Biological and Psychological Perspectives of Resilience: Is It Possible to Improve Stress Resistance? *Front Hum Neurosci*. 2018 Aug 21;12:326. doi: 10.3389/fnhum.2018.00326. PMID: 30186127; PMCID: PMC6110926

86. Masten AS. Resilience from a developmental systems perspective. *World Psychiatry*. 2019 Feb;18(1):101-102. doi: 10.1002/wps.20591. PMID: 30600628; PMCID: PMC6313232.
87. Matud, M. P. *Gender differences in stress and coping styles*. *Personality and Individual Differences*, 2004, 37(7), 1401–1415.
88. Mazai, L. (2023). The internal factors of stress resistance as elements of future psychologists' professional resourcefulness. *Personality and Environmental Issues*, 2(5), 35-44. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3\(5\)-35-44](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3(5)-35-44)
89. Narayanan A. The resilient individual: A personality analysis. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2008. Vol. 34. Special Issue. P 110–118.
90. Nolen-Hoeksema, S. *Emotion regulation and psychopathology: The role of gender*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2012, 8, 161–187.
91. Oleksandra O. Kohut (2021). Interpretation of the Category of Stress Resistance in Psychology. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 7(1), 79-89. [https://doi.org/10.52534/msu-pp.7\(1\).2021.79-89](https://doi.org/10.52534/msu-pp.7(1).2021.79-89)
92. Prabhu, S. G. (2020, July 29). Determinants of resilience in adolescents. <https://doi.org/10.31219/osf.io/du48v> ???
93. Samele, C., Urquia, N., Edwards, R., Donnell, K., & Krause, N. (2025). Evaluation of the Clear Fear Smartphone App for Young People Experiencing Anxiety: Uncontrolled Pre–and Post–Follow-Up Study. *JMIR Formative Research*, 9(1), e55603.
94. Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. *Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping*. *Personality and Social Psychology Review*, 2002, 6(1), 2–30.
95. Usán Supervía P, Salavera Bordás C, Quílez Robres A. The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Resilience and Satisfaction with

Life in Adolescent Students. Psychol Res Behav Manag. 2022 May 5;15:1121-1129.

96. Veldbrekht, O. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни (Percepted stress scale (PSS-10): adaptation and approbation in the war circumstances). <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) (адаптація Вельдбрехт О., Тавровецька Н.)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

	Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?					
	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?					
	Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?					
	Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?					
	Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?					
	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?					
	Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з					

	приводу того, що відбувається у вашому житті?					
	Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?					
	Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?					
0	Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?					

Шкала самооцінки Розенберга.

Бланк для опитування.

Нижче наведено ряд тверджень, що відображають загальне ставлення людини до себе. Будь ласка, оберіть відповідь на кожне твердження, яка найточніше відображає вашу думку (згоду або незгоду із твердженням).

	Зміст твердження	Варіанти відповідей			
		Повні стю погоджуюсь	Пого джуюсь	Не погоджуюсь	Повні не погоджуюсь
	Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших	ПП	П	НП	ПНП
	Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей	ПП	П	НП	ПНП
*	Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою	ПП	П	НП	ПНП
	Я здатний/-а діяти так само успішно, як більшість інших людей	ПП	П	НП	ПНП
*	Вважаю, мені особливо немає чим пишатися	ПП	П	НП	ПНП
	Я собі подобаюсь	ПП	П	НП	ПНП
	В цілому, я задоволений/-а собою	ПП	П	НП	ПНП
*	Мені б хотілося більше	ПП	П	НП	ПНП

	поважати себе				
*	Часом я почуваю себе справді нічого не вартим/-ою	ПІІ	ІІ	ІІІ	ІІІІ
0*	Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого	ПІІ	ІІ	ІІІ	ІІІІ

Примітка: * Пункти є оберненими, для них шкала відповідей при підрахунку перегортається

Додаток В

Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова)

Інструкція. Прочитайте уважно твердження та поставте «+», якщо згодні з ним, тобто воно вам підходить, та «-», якщо не згодні (не підходить).

	Твердження	Відповідь
	Зазвичай я спокійний і вивести мене нелегко.	
	Мої нерви засмучені трохи більше, ніж в інших людей.	
	У мене рідко бувають запори.	
	У мене рідко бувають головні болі.	
	Я рідко втомлююся.	
	Я майже завжди відчуваюся цілком щасливим.	
	Я впевнений у собі.	
	Практично я ніколи не червонію.	
	У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.	
0	Я червонію не частіше, ніж інші.	

1	У мене рідко буває серцебиття.	
2	Зазвичай мої руки досить теплі.	
3	Я сором'язливий не більше ніж інші.	
4	Мені не вистачає впевненості у собі.	
5	Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.	
6	У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.	
7	Мій шлунок дуже турбує мене.	
8	У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.	
9	Я хотів би бути таким самим щасливим, як інші.	
0	Мені здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.	
1	Мені нерідко сняться кошмарні сни.	
2	Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли намагаюся щось зробити.	
3	У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.	

4	Мене дуже турбують можливі невдачі.	
5	Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.	
6	Мені важко зосередитись на роботі або на якомусь завданні.	
7	Я працюю з великою напругою.	
8	Я легко приходжу в замішання.	
9	Майже весь час відчуваю тривогу через будь-кого або через що-небудь.	
0	Я схильний приймати все дуже серйозно.	
1	Я часто плачу.	
2	Мене нерідко мучать напади блювоти та нудоти.	
3	Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.	
4	Я часто боюся, що ось-ось почервонію.	
5	Мені дуже важко зосередитися на чомусь.	
6	Моє матеріальне становище дуже турбує мене.	

7	Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.	
8	У мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну.	
9	Часом, коли я перебуваю в замішанні, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить мене.	
0	Навіть у холодні дні я легко потію.	
1	Іноді я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.	
2	Я – людина легко збудлива.	
3	Іноді я відчуваю себе марним.	
4	Іноді мені здається, що мої нерви дуже розгублені, і я ось-ось вийду з себе.	
5	Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.	
6	Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей.	
7	Я майже весь час відчуваю голод.	
8	Іноді я засмучуюсь через дрібниці.	
9	Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.	

0	Очікування завжди нервує мене.	
---	--------------------------------	--

Стимульний матеріал методики діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл)

Інструкція: нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних

емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому

інші

потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Додаток Д

Результати кореляційного аналізу з метою встановлення зв'язків між стресостійкістю та психологічними чинниками: самооцінкою, тривожністю, емоційним інтелектом

		Correlations								
		PSS-10- шкала сприйнятого стресу О. Вельдбрехт	Самооцінка- шкала Розенберга	Тривожність- Шкала Тейлора	Емоційний інтелект - Н. Холл	Шкала 1 Емоційна обізнаність	Шкала 2 Управління своїми емоціями	Шкала 3 Самомотиваці я	Шкала 4 Емпатія	Шкала 5 Розпізнаванн я емоцій інших людей
PSS-10 - шкала сприйнятого стресу О. Вельдбрехт	Pearson Correlation	1	-.679**	.822**	-.465**	-.295**	-.674**	-.458**	.018	.445**
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	.002	<.001	<.001	.851	<.001
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Самооцінка - шкала Розенберга	Pearson Correlation	-.679**	1	-.716**	.388**	.322**	.512**	.211*	.004	-.225*
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	.027	.965	.018
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Тривожність - Шкала Тейлора	Pearson Correlation	.822**	-.716**	1	-.478**	-.277**	-.753**	-.363**	.164	.278**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	.003	<.001	<.001	.086	.003
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Емоційний інтелект - Н. Холл	Pearson Correlation	-.465**	.388**	-.478**	1	.549**	.553**	.744**	.546**	-.007
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	.940
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Шкала 1 Емоційна обізнаність	Pearson Correlation	-.295**	.322**	-.277**	.549**	1	.241*	.340**	.127	-.318**
	Sig. (2-tailed)	.002	<.001	.003	<.001		.011	<.001	.185	<.001
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Шкала 2 Управління своїми емоціями	Pearson Correlation	-.674**	.512**	-.753**	.553**	.241*	1	.449**	-.178	-.436**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	.011		<.001	.062	<.001
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Шкала 3 Самомотивація	Pearson Correlation	-.458**	.211*	-.363**	.744**	.340**	.449**	1	.333**	-.343**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.027	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Шкала 4 Емпатія	Pearson Correlation	.018	.004	.164	.546**	.127	-.178	.333**	1	.185
	Sig. (2-tailed)	.851	.965	.086	<.001	.185	.062	<.001		.054
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Шкала 5 Розпізнавання емоцій інших людей	Pearson Correlation	.445**	-.225*	.278**	-.007	-.318**	-.436**	-.343**	.185	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	.018	.003	.940	<.001	<.001	<.001	.054	
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Програма психологічного тренінгу для підлітків «Формула стійкості: як справлятися зі стресом і вірити в себе»

Тема і мета заняття	Зміст циклу занять із підвищення рівня стресостійкості	
	Вправа, гра	Домашнє завдання
1	2	3
<p>«Стрес в нашому житті»</p> <p>Мета: створити атмосферу довіри в групі, ознайомити з правилами роботи, налагодити перший контакт між учасниками та дати базове розуміння поняття стресу, його проявів у житті людини.</p>	<p>Моє ім'я+рух</p> <p>Правила</p> <p>Дерево очікувань</p> <p>Я і мій стрес</p> <p>Сплутані ланцюжки</p> <p>Групове обговорення</p> <p>Коробка сили (4 папірці)</p> <p>Рефлексія</p>	<p>Поповнити свою «коробку сили» до наступного заняття (дописати 1(+) чим подбали про себе, що хорошого для себе зробили; 1(+) ім'я людини, якій за щось подякували; 1(+) позитивна подія, яка сталась з вами; 1(+) сильна (позитивна) сторона (риса), яка проявилась за цей час)</p>
<p>«Я-особистість»</p> <p>Мета: сприяти усвідомленню</p>	<p>Історія мого імені</p> <p>Аркуш</p> <p>Вуха-ніс-плечі-коліна</p> <p>Мої риси</p> <p>Топ 10</p>	<p>Вибрати для себе одну людину (актор, герой книги, блогер), яка вам подобається за рисами, поведінкою,</p>

<p>власних сильних сторін та індивідуальності, формувати позитивне ставлення до себе та підвищувати рівень самооцінки.</p>	<p>Рефлексія</p>	<p>хобі, проаналізувати її хороші і погані сторони тощо</p>
<p><i>«Я в соціумі»</i></p> <p>Мета: допомогти учасникам усвідомити свою роль у групі та соціумі, розвивати впевненість у спілкуванні з іншими, формувати відчуття значущості для оточення.</p>	<p>Обговорення домашнього завдання</p> <p>Мій портрет в променях сонця (сильні та слабкі сторони)</p> <p>Вміння слухати</p> <p>Ми унікальні</p> <p>33</p> <p>Рефлексія</p>	<p>Приділити час на своє хобі</p>
<p><i>«Довіра»</i></p> <p>Мета: формувати вміння довіряти собі та іншим, сприяти розвитку відкритості й</p>	<p>Долонька</p> <p>Фігури</p> <p>Загаданий рух</p> <p>Аналіз вірша «Ти знаєш, що ти людина»</p> <p>Вірш про себе</p>	<p>Написати невеликий лист самому собі в майбутнє (наприклад, через пів року) з підтримкою та довірою: «Я вірю, що ти зможеш...». Потім</p>

<p>позитивних взаємин у групі.</p>	<p>Рефлексія</p>	<p>запечатати або сховати, щоб перечитати пізніше.</p>
<p><i>«Думай позитивно»</i></p> <p>Мета: розвивати вміння зосереджуватися на позитивних сторонах життя, формувати оптимістичне мислення та підтримувати внутрішню впевненість.</p>	<p>Закінчи речення Атоми-молекули Переформулювання Фрази самопідтримки Невидимий подарунок Скринька позитиву Рефлексія</p>	<p>Використати 5 разів фрази, які вас підтримують</p>
<p><i>«Причини тривожності»</i></p> <p>Мета: допомогти учасникам усвідомити основні причини власної тривожності, навчитися розпізнавати її сигнали та зрозуміти, як вона</p>	<p>Карусель спілкування Фантом Розпізнай тривогу 54321 Метелик Дихання по долоньці Вишикуйтесь за ознакою Рефлексія</p>	<p>Використовувати техніку «Метелик» або 54321 щоразу, як відчуваєш тілесні ознаки тривожності</p>

впливає на повсякденне життя.		
<p><i>«Релаксація»</i></p> <p>Мета: ознайомити учасників з техніками релаксації та навчити використовувати їх для зниження напруги і відновлення внутрішнього спокою.</p>	<p>Міняються місцями ті, хто</p> <p>Релаксація «3 дерева»</p> <p>Арт-техніка Я-дерево</p> <p>Поділитись власними способами подолання тривожності</p> <p>Квітка і свічка</p> <p>Предмет</p> <p>Рефлексія</p>	<p>Практикувати техніки, розглянути на занятті, спостерігати, що допомагає, а що ні</p>
<p><i>«Помалюймо»</i></p> <p>Мета: надати можливість учасникам виразити емоції через творчість, зменшити рівень тривоги та напруги за допомогою арт-терапевтичних методів.</p>	<p>2 правди 1 брехня</p> <p>Олівці</p> <p>Безпечне місце</p> <p>Кнопка гарного відчуття</p> <p>Рефлексія</p>	<p>Практикувати техніки, розглянути на занятті</p>
<p><i>«Зняття»</i></p>	<p>Якби я була погодою,</p>	<p>Знайти ті звуки і</p>

<p><i>напруги»</i></p> <p>Мета: навчити учасників практичним способам зняття психоемоційної та фізичної напруги, розвивати навички саморегуляції.</p>	<p>то...</p> <p>Переживання (казка, історія, малюнок)</p> <p>Запах і звук</p> <p>Талісман</p> <p>Водоспад</p> <p>Рефлексія</p>	<p>запахи, які будуть заспокоювати/ нагадувати про щось хороше</p>
<p><i>«Рефлексія»</i></p> <p>Мета: підсумувати отриманий досвід, сприяти усвідомленню власних змін, дати можливість поділитися враженнями та закріпити навички подальшого самостійного використання отриманих знань.</p>	<p>Обговорення успішності виконання домашніх завдань</p> <p>Мій настрій + рух</p> <p>Дерево очікувань (порівняння, що вдалось/що ні)</p> <p>Я і стрес</p> <p>ДРІД</p> <p>Комплімент</p>	<p>Намалювати чи скласти колаж на тему «Мої ресурси» (з картинок, слів, символів), який нагадуватиме про сильні сторони, навички та цінності, що вони відкрили в собі на тренінгу.</p>

Порівняльна таблиця результатів по респондентах в контрольній групі

№ респондента	PSS-10 - шкала сприйнятого стресу Вельдбрехт (1)		Самооцінка - шкала Розенберга (2)		Тривожність - Шкала Тейлора (3)	
	о	о	о	о	о	о
1	28	30	24	22	42	45
2	30	33	18	16	44	47
3	34	31	26	29	25	27
4	37	34	11	14	45	43
5	15	17	35	33	8	11
6	7	9	27	25	3	5
7	17	20	31	28	10	13
8	5	7	36	34	2,	6
9	18	21	37	34	12	15
10	8	10	33	31	4	6
11	15	13	25	28	7	9
12	11	14	36	33	4	7
13	19	22	27	25	14	17
14	9	12	33	30	5	8
15	22	24	28	26	8	11

Примітки:

- 1) **низький** - 0-13; **помірний** - 14-26; **високий** -27-40
- 2) **високий**- 35-40; **середній** - 23-34;**низький** - 18-22; **дуже низький** -10-18
- 3) **дуже високий** – 40-50; **високий** – 25-39; **середній (з тенденцією до високого)**
– 16-24; **середній (з тенденцією до низького)** – 5-15; **низький** – 0-4

Порівняльна таблиця результатів по респондентах в експериментальній групі

№ респондента	PSS-10 - шкала сприйнятого стресу Вельдбрехт (1)		Самооцінка - шкала Розенберга (2)		Тривожність - Шкала Тейлора (3)	
	Д о	Пі сля	Д о	Пі сля	Д о	Пі сля
1	33	28	17	22	42	33
2	25	12	24	36	41	15
3	29	21	22	28	39	24
4	28	20	19	27	42	26
5	28	17	18	29	42	23
6	37	27	11	21	45	35
7	33	19	17	28	42	22
8	30	16	18	30	44	24
9	28	18	24	32	42	21
10	25	10	24	38	41	4
11	28	14	25	36	32	13

					,5	
12	28	20	23	29	48	24
13	28	17	19	27	42	14
14	33	19	25	31	35	11
15	30	22	17	25	45	37

Примітки:

- 1) **низький** - 0-13; **помірний** - 14-26; **високий** -27-40
- 2) **високий**- 35-40; **середній** - 23-34; **низький** - 18-22; **дуже низький** -10-18
- 3) **дуже високий** – 40-50; **високий** – 25-39; **середній (з тенденцією до високого)** – 16-24; **середній (з тенденцією до низького)** – 5-15; **низький** – 0-4