

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування**

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Спеціальність: 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
групи П-45
Семенко Вікторії Андріївни.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Крупник Іван Романович.

РЕЦЕНЗЕНТ:
д. філософії, ст. викладач кафедри
психології та соціальної роботи
Західноукраїнського національного
університету
Дикий Ярослав Олегович

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	7
1.1 Концептуалізація поняття стресостійкості у зарубіжній та вітчизняній психології.....	7
1.2 Психологічні особливості підліткового та юнацького віку як передумова розвитку стресостійкості.....	18
1.3 Соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	38
2.1 Діагностичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці	38
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці	47
2.3 Психологічні рекомендації підліткам та юнакам щодо розвитку стресостійкості	62
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку нашого суспільства зумовлює істотне підвищення психологічного навантаження на особистість, актуалізуючи проблему формування її здатності ефективно протистояти стресу та стресогенним впливам. У контексті соціально-політичних трансформацій, воєнних викликів, економічної нестабільності та змін у системі освіти особливої значущості набуває дослідження психологічних ресурсів адаптації молодого покоління, зокрема його стресостійкості як інтегративної характеристики та риси, що забезпечує збереження психічного здоров'я, продуктивність діяльності та цілісність особистісного розвитку. У зв'язку з цим проблема розвитку стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці набуває не тільки теоретичного, але й виразно практичного, прикладного значення.

Значущість дослідження стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці зумовлюється також тим, що ці кризові періоди характеризуються підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, емоційною нестабільністю, напруженістю розвитку та активним пошуком ідентичності, що створює специфічні умови для виникнення стресових ситуацій і визначає особливості їх переживання. Саме в цей час у підлітків та юнаків формуються індивідуальні стратегії подолання труднощів, закладаються основи психологічної стійкості, які в подальшому визначають ефективність адаптації особистості до складних життєвих обставин. Водночас недостатній рівень сформованості стресостійкості може призводити до розвитку дезадаптивних форм поведінки, емоційного вигорання, тривожних і депресивних станів, що негативно впливає на функціонування людини.

Науковий інтерес до проблеми стресу та стресостійкості має тривалу історію і представлений у працях як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників, які розглядали стрес як складне багатовимірне явище, пов'язане з адаптаційними процесами організму та психіки. Водночас сучасні підходи до розуміння стресостійкості виходять за межі біологічних інтерпретацій і акцентують увагу на її психологічній, особистісній і соціальній зумовленості, розглядаючи її як системну властивість, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та

поведінкові складові. Особливого значення набуває дослідження взаємозв'язку стресостійкості з такими психологічними рисами, як емоційна саморегуляція, життєстійкість, емоційний інтелект, рівень тривожності, копінг-стратегії та ін.

Як показує аналіз наукових джерел (Д. Анпілова, М. Білова, О. Блінов, С. Гончарук, О. Донець, Я. Зелінська, З. Кісарчук, В. Крайнюк, Л. Міщик, Л. Наугольник, Є. Павлютенков, А. Подорожня, О. Рева, О. Тептюк, В. Харченко та ін.), вчені особливу увагу приділяють аналізу соціально-психологічних чинників, що впливають на розвиток стресостійкості, серед яких важливу роль відіграють сімейне довкілля, освітній простір, міжособистісні взаємини, рівень соціальної підтримки, а також особливості життєвого досвіду особистості. Також вивчається значення цифрового середовища, що може як посилювати стрес, так і виступати ресурсом його подолання. Важливим напрямом пошукувань є також розробка психолого-педагогічних засобів розвитку стресостійкості, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, розвиток емоційної саморегуляції, підвищення рівня відповідальності за власний психоемоційний стан.

Попри значну кількість наукових досліджень і праць, проблема розвитку стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці залишається недостатньо розробленою, що проявляється у фрагментарності емпіричних даних, відсутності єдиного підходу до визначення структури та механізмів її формування, а також у недостатній розробленості практичних рекомендацій щодо її розвитку. Це зумовлює необхідність комплексного дослідження психологічних особливостей стресостійкості в означених вікових групах з урахуванням їх вікових, індивідуально-психологічних і соціальних характеристик. Вказане спричинило вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Психологічні особливості розвитку стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці»**.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці, а також розробити психологічні рекомендації досліджуванним.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до концептуалізації поняття стресостійкості у зарубіжній та вітчизняній психології.

2. Визначити психологічні особливості підліткового та юнацького віку як передумови розвитку стресостійкості.

3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники становлення і розвитку стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці.

4. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці, проаналізувати результати.

5. Розробити практичні рекомендації досліджуваним щодо розвитку стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості як психологічна проблема.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, класифікація та узагальнення теоретичних даних, що дало змогу визначити сутність поняття стресостійкості у зарубіжній та вітчизняній психології, охарактеризувати психологічні особливості аналізованих вікових періодів як передумови розвитку стресостійкості, виявити й обґрунтувати соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці;

- емпіричні: психодіагностичні методики (методика визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих), методика діагностики рівня невротизації особистості Л. Вассермана, Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник (FPI), методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової));

- математико-статистичні: методи описової статистики, методи обробки і аналізу емпіричних даних, зокрема кількісний та якісний аналізи, метод середнього арифметичного, порівняльний аналіз (критерій χ^2 Пірсона).

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота була проведена на базі закладу загальної середньої освіти «Тернопільська загальноосвітня школа № 24». До загальної вибірки досліджуваних входило 25 учнів підліткового (13-14 років) та 25 учнів старшого шкільного (16-17 років)

віку, котрі відповідно навчалися у 7-8 та 10-11 класах.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про сутність, структуру, прояви та механізми розвитку стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці, уточненні ролі вікових та соціально-психологічних чинників у її формуванні, а також у систематизації наукових підходів до дослідження вказаної проблеми в сучасній психології. Отримані результати сприяють розширенню теоретичної бази вікової та педагогічної психології, зокрема в аспекті вивчення адаптаційних можливостей особистості.

Практичне значення дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, педагогічних працівників з метою діагностики рівня стресостійкості та розробки ефективних програм її розвитку у підлітковому та юнацькому віці. Розроблені психологічні рекомендації можуть бути впроваджені в освітній процес або в роботу соціально-психологічних служб закладів загальної середньої освіти, зокрема в структуру тренінгових програм, психологічних консультацій, що сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя молоді та її готовності до подолання життєвих труднощів.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст дослідження викладено на 77 сторінках комп'ютерного набору. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 96 сторінок. Кількість використаних джерел складає 87 найменувань. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1 Концептуалізація поняття стресостійкості у зарубіжній та вітчизняній психології

У психологічній науці поняття стресостійкості розглядається крізь призму різних теоретичних підходів, що зумовлює багатозначність його трактувань та відсутність єдиного визначення. Так, стресостійкість часто інтерпретується як здатність особистості ефективно протистояти стресогенним впливам, зберігаючи внутрішню рівновагу та функціональну активність, також акцент робиться на її системному характері, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти. Водночас сучасні наукові підходи до концептуалізації вказаного феномену передбачають його розгляд як інтегративної властивості особистості, що формується у процесі взаємодії індивіда з соціальним середовищем і визначає ефективність його адаптації до складних життєвих обставин.

Історія наукового вивчення стресу бере свій початок у першій половині ХХ століття, коли в умовах індустріалізації та зростання темпів життя постала потреба пояснити вплив перевантажень на організм і психіку людини. У цей період формується біологічний підхід до розуміння стресу як універсальної реакції організму на будь-які вимоги середовища, що супроводжується мобілізацією адаптаційних ресурсів. Ранні дослідження акцентували увагу на фізіологічних механізмах реагування, зокрема на ролі нервової та ендокринної систем у забезпеченні пристосування до несприятливих умов. У межах цього підходу «стрес розглядався переважно як неспецифічна відповідь організму людини, що виникає незалежно від характеру подразника» [21, с. 73].

У другій половині ХХ століття відбувається поступовий перехід від суто біологічного до комплексного розуміння стресу, що враховує роль психічних процесів у його виникненні та перебігу. Дослідники починають розглядати стрес не тільки як реакцію організму, але і як результат взаємодії індивіда з довкіллям, у якій важливу роль відіграє суб'єктивне сприйняття ситуації. У цей період

формується уявлення про те, що одна й та сама подія може викликати різний рівень стресу залежно від індивідуальних особливостей особистості, її досвіду та ресурсів. З'являється поняття когнітивної оцінки, що визначає, як людина інтерпретує події та які стратегії реагування обирає [4].

Подальший розвиток проблематики пов'язаний із активним вивченням психологічних механізмів подолання стресу, що призвело до формування концепцій копінг-поведінки. У межах цих досліджень увага зосереджується на тому, як людина справляється зі складними ситуаціями, які стратегії використовує для зниження напруження та відновлення внутрішньої рівноваги. Вивчення копінг-стратегій дало змогу розширити уявлення про стрес як процес, що охоплює не тільки виникнення напруження, але й активні дії особистості, спрямовані на його подолання. У цей період також зростає інтерес до індивідуально-психологічних чинників стресостійкості, зокрема таких, як тип особистості, рівень тривожності, особливості мотивації та саморегуляції [33].

У другій половині XX – на початку XXI століття дослідження стресу набувають міждисциплінарного характеру, охоплюючи не тільки психологію та фізіологію, але й соціологію, медицину, педагогіку та інші галузі знань. У центрі уваги опиняється взаємодія між індивідом і соціальним середовищем, що дає змогу науковцям розглядати стрес як соціально зумовлене явище. На цьому етапі досліджуються такі аспекти, як вплив соціальної підтримки, роль сім'ї, професійного середовища та культурних чинників у формуванні стресових реакцій. Водночас в науці розширюється спектр досліджуваних форм стресу, охоплюючи хронічний, професійний, інформаційний та інші його різновиди [39].

Сучасний етап розвитку досліджень стресу характеризується акцентом на ресурсному підході, який передбачає вивчення не тільки негативних наслідків стресу, але й можливостей особистості щодо його подолання та використання як чинника розвитку. У цьому контексті зростає інтерес до таких понять, як стресостійкість, життестійкість, психологічна резильєнтність, що відображають здатність особистості адаптуватися до складних умов і зберігати ефективність функціонування. Дослідження спрямовуються на виявлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які сприяють подоланню стресу, а також на розробку методів

їх розвитку. Особлива увага приділяється профілактиці стресу та підтримці психічного здоров'я особистості в умовах сучасних викликів [45].

У новітніх психологічних дослідженнях дедалі більшого значення набуває інтегративний підхід до вивчення стресу, що поєднує різні теоретичні перспективи та враховує складну природу цього явища. Вчені прагнуть створити цілісні моделі, які б враховували взаємодію біологічних, психологічних і соціальних факторів у формуванні стресових реакцій. Також на сучасному етапі активно розвиваються дослідження у сфері нейропсихології та психофізіології, спрямовані на вивчення мозкових механізмів стресу. Водночас зростає увага до прикладних аспектів, зокрема до розробки програм психологічної допомоги та тренінгів, спрямованих на підвищення стресостійкості [25].

Як доводить О. Кононко, стрес доцільно розглядати як «універсальну адаптаційну реакцію організму і психіки на впливи середовища, які порушують стан гомеостазу та вимагають мобілізації регуляторних систем» [30, с. 5]. У цьому розумінні він постає не як суто негативне явище, а як складний процес перебудови функціонування організму, спрямований на відновлення рівноваги та підтримання життєдіяльності. Його сутність полягає у взаємодії фізіологічних і психологічних механізмів, що забезпечують пристосування до змінних умов. Водночас інтенсивність і тривалість такого впливу на особистість визначають, чи матиме ця реакція адаптивний чи дезадаптивний характер.

Стрес О. Макаренко інтерпретує як «специфічний психічний стан, що виникає в ситуаціях, які суб'єктивно оцінюються як значущі, складні або загрозливі для особистості» [39, с. 19]. При цьому вирішальне значення має індивідуальна когнітивна оцінка ситуації, яка визначає характер емоційного реагування та подальшу поведінку. Такий стан супроводжується підвищеним рівнем внутрішнього напруження, тривожності та активації психічних процесів, спрямованих на подолання труднощів. Відповідно, стрес розглядається як результат взаємодії між вимогами середовища та ресурсами особистості.

Є. Павлютенков пов'язує стрес із «процесом порушення психологічної рівноваги особистості внаслідок невідповідності між її потребами, цілями та реальними можливостями їх задоволення» [52, с. 14]. У цьому контексті стрес

виступає як динамічний процес, що охоплює усвідомлення проблемної ситуації, емоційне переживання та пошук способів її розв'язання, а перебіг стресу визначається як об'єктивними умовами, так і особистісними характеристиками – рівнем саморегуляції, досвідом подолання труднощів та системою цінностей.

Окрім цього, стрес О. Макаревич розглядає як функціональний стан деякої психофізіологічної напруженості, що виникає у відповідь на надмірні або тривалі навантаження і супроводжується мобілізацією енергетичних ресурсів організму. Він характеризується змінами у діяльності нервової, ендокринної та інших систем, які забезпечують готовність до активної дії або протидії. Водночас за умов перевищення адаптаційних можливостей організму стрес може призводити до виснаження ресурсів і розвитку негативних наслідків для здоров'я [38].

Г. Колесова аналізує динаміку переживання стресу в онтогенезі особи, яка визначається нерівномірністю дозрівання нейробіологічних і психосоціальних систем, а також зміною провідних видів діяльності й вимог оточення. Так, у ранньому дитинстві стрес має переважно фізіологічний характер і пов'язаний з базовими потребами та якістю прив'язаності; ефективність їх регуляції значною мірою забезпечується дорослим, який виступає «зовнішнім регулятором» емоцій. У міру розвитку символічних функцій зростає роль когнітивних процесів у переживанні стресу, проте механізми саморегуляції недостатньо сформовані, що зумовлює залежність від контексту виховання. Перехід до молодшого шкільного віку супроводжується появою навчальних вимог, оцінювання та необхідності довільного контролю поведінки, що підвищує ймовірність шкільного стресу, але водночас відкриває й можливості для формування базових навичок самоконтролю та конструктивних способів подолання труднощів [27].

В. Розов пише, що підлітковий вік є одним із найбільш уразливих періодів щодо стресогенних впливів через поєднання інтенсивних біологічних змін, емоційної лабільності та перебудови системи соціальних відносин. Асиметричне дозрівання мозкових систем (швидша реактивність емоційних центрів за відносно повільнішого становлення виконавчих функцій) зумовлює підвищену імпульсивність і труднощі саморегуляції, що може посилювати стресові реакції у ситуаціях міжособистісних конфліктів, навчального навантаження чи

невизначеності ідентичності. Разом із тим саме цей період є сенситивним для формування ефективних копінг-стратегій, розвитку рефлексії та навичок емоційної регуляції, за умови соціальної підтримки. Старший шкільний вік характеризується поступовою стабілізацією самооцінки та розширенням репертуару поведінкових стратегій, що сприяє зростанню стресостійкості, хоча екзистенційні вибори (професійне самовизначення, життєві цілі) можуть виступати значущими джерелами психоемоційного напруження [67].

У дорослому віці, як стверджує А. Шамне, динаміка стресу визначається поєднанням професійних, сімейних і соціальних ролей, де середній вік часто асоціюється з піком відповідальності та ризиком хронічного стресу і вигорання, але водночас характеризується відносно високою ефективністю саморегуляції та використанням досвіду для подолання труднощів. Пізня дорослість і старість особистості пов'язані зі змінами здоров'я, соціальних зв'язків і статусу, що може підвищувати вразливість до стресу, однак накопичені копінг-ресурси, життєва мудрість і переоцінка цінностей нерідко сприяють емоційній стабільності [79].

Що стосується стресостійкості, то її доцільно розглядати як інтегративну властивість особистості, що забезпечує здатність зберігати психічну рівновагу та ефективність діяльності в умовах дії стресогенних факторів, не допускаючи деструктивних змін у поведінці та емоційній сфері. У цьому розумінні, пише Л. Коломієць, вона виступає як «результат узгодженої роботи когнітивних, емоційних і вольових компонентів, що забезпечують адаптацію до складних життєвих обставин» [28, с. 71]. Важливо, що стресостійкість не є вродженою рисою, а формується в процесі соціалізації особистості та життєвого досвіду.

Стресостійкість М. Кудінова інтерпретує як «здатність особистості адекватно оцінювати ситуації стресу й обирати ефективні стратегії їх подолання, зберігаючи контроль над власними емоційними реакціями та поведінкою» [34, с. 23]. Ключову роль тут відіграє когнітивна переробка інформації, що визначає характер реагування особистості на складні обставини й передбачає не тільки зниження рівня негативних переживань, а й активне залучення нею психічних ресурсів для конструктивного вирішення проблем.

Д. Морозов визначає стресостійкість як систему внутрішніх ресурсів, що охоплює психологічні, емоційні та поведінкові механізми, які дають змогу особі протистояти негативному впливу стресу та мінімізувати його деструктивні наслідки. У цьому контексті вона розглядається як сукупність індивідуальних особливостей, таких як самоконтроль, оптимізм, життєстійкість, гнучкість мислення та здатність до саморегуляції. Важливим є те, що ці ресурси можуть активізуватися або, навпаки, блокуватися залежно від умов середовища [44].

Стресостійкість І. Підопригора визначає як здатність особистості зберігати цілісність «Я-концепції» та стабільність самооцінки в умовах психологічного навантаження, що виникає внаслідок дії стресогенних факторів. У межах цього підходу особлива увага приділяється внутрішній узгодженості цінностей особистості та її здатності протистояти зовнішнім впливам без втрати персональної ідентичності. Стійкість проявляється у здатності підтримувати внутрішню гармонію навіть за умов значного емоційного напруження [54].

З позицій В. Крайнюк стресостійкість розглядається як здатність особи ефективно виконувати поставлені завдання в умовах підвищеного навантаження, зберігаючи продуктивність і якість діяльності. Вона передбачає активну взаємодію особистості з середовищем і спрямованість на досягнення результату попри труднощі. У цьому випадку акцент робиться на поведінкових проявах стійкості до стресу, які проявляються у здатності до концентрації уваги, швидкого прийняття рішень та регуляції власних дій [23].

Окрім цього, О. Калашникова осмислює стресостійкість як процесуальну рису, що відображає динаміку реагування особистості на стрес, охоплюючи етапи мобілізації, адаптації та відновлення. У цьому підході вона розглядається не як статична властивість, а як безперервний процес, що змінюється залежно від ситуації та стану особи. Важливою є здатність до швидкого відновлення після пережитого стресу та повернення до оптимального рівня функціонування [21].

У межах психодинамічного підходу стресостійкість розглядається як похідна від глибинних психічних процесів, пов'язаних із взаємодією свідомих і несвідомих компонентів психіки, а також із функціонуванням захисних механізмів особистості. Центральне місце займає уявлення про те, що здатність

протистояти стресу значною мірою визначається рівнем сформованості «Я» (его) та його здатністю до інтеграції суперечливих імпульсів, переживань і зовнішніх вимог. Стрес у цьому контексті постає як результат внутрішнього конфлікту між потягами, заборонами та реальністю, а стресостійкість – як здатність ефективно регулювати ці конфлікти без значної дезорганізації психіки.

Подальший розвиток психодинамічного підходу акцентує увагу на ролі раннього досвіду та характеру об'єктних відносин у формуванні стресостійкості, оскільки саме в дитинстві закладаються базові моделі емоційної регуляції та переживання тривоги. Наявність стабільних, підтримувальних взаємин сприяє формуванню внутрішнього відчуття безпеки, що підвищує здатність особистості витримувати стресові навантаження. Водночас травматичний досвід або дефіцит емоційної підтримки можуть призводити до формування нестійких або примітивних захисних механізмів, що знижують рівень стресостійкості [24].

Когнітивно-поведінковий підхід трактує стресостійкість як результат взаємодії когнітивних оцінок ситуації та сформованих поведінкових стратегій реагування, що визначають ефективність подолання стресових впливів. У цьому контексті ключову роль відіграє процес інтерпретації подій, оскільки саме суб'єктивна оцінка ситуації як загрозової чи контрольованої визначає рівень переживаного стресу. Стресостійкість розглядається як здатність особистості здійснювати адекватну когнітивну оцінку, уникати катастрофізації, зберігати реалістичне мислення та обирати конструктивні способи поведінки.

У межах когнітивно-поведінкового підходу особлива увага приділяється можливості цілеспрямованого формування стресостійкості особистості через навчання адаптивним моделям мислення та поведінки. Розвиток навичок самоспостереження, когнітивної реструктуризації, контролю емоційних реакцій і формування поведінкової гнучкості розглядається як основа підвищення здатності до подолання стресу. Водночас важливим є врахування індивідуальних відмінностей особистості у когнітивних стилях і попередньому досвіді, що впливають на вибір нею стратегій і тактик реагування [39].

Гуманістичний підхід розглядає стресостійкість як прояв внутрішнього потенціалу особи до саморозвитку, саморегуляції та збереження психологічної

цілісності в умовах життєвих труднощів. У центрі уваги перебуває унікальність індивіда, його здатність до усвідомлення власного досвіду, прийняття себе та реалізації особистісних можливостей. Стрес контексті трактується не тільки як загроза, але і як можливість для зростання, переосмислення життєвих цінностей та розвитку нових форм поведінки, а стресостійкість визначається рівнем відкритості досвіду, гнучкості, здатності до автентичного самовираження [3].

Особливого значення в контексті гуманістичного підходу у психології набуває внутрішня узгодженість особистості, її здатність підтримувати позитивне самосприйняття та довіру до власних можливостей навіть у складних умовах. Високий рівень стресостійкості пов'язується з наявністю внутрішнього локусу контролю, прагненням до самореалізації та здатністю знаходити сенс у пережитому досвіді. Водночас обмеження у самоприйнятті або залежність від зовнішніх оцінок можуть знижувати здатність ефективно справлятися зі стресом.

У межах діяльнісного підходу стресостійкість особистості розглядається як її функціональна риса, що проявляється у здатності ефективно здійснювати діяльність в умовах підвищеного психологічного навантаження. Основна увага приділяється взаємозв'язку між умовами діяльності, вимогами середовища та індивідуальними можливостями суб'єкта, який організовує власну поведінку відповідно до поставлених цілей. Стрес у цьому контексті виступає як фактор, що ускладнює діяльність людини, а стресостійкість – як здатність зберігати її продуктивність і цілеспрямованість, де значу роль відіграють саморегуляція, мотивація, вольові якості та здатність до планування і контролю дій [18].

Розвиток стресостійкості у межах діяльнісного підходу пов'язується з формуванням ефективних способів організації діяльності, оптимізацією режиму роботи, розвитком навичок самоконтролю та здатності до мобілізації внутрішніх ресурсів. Особлива увага приділяється ролі життєвого досвіду, оскільки саме в процесі діяльності особистість набуває умінь долати труднощі та адаптуватися до змінних умов. Також важливе узгодження зовнішніх вимог із можливостями суб'єкта, що забезпечує ефективність функціонування без перевантаження.

Системний підхід розглядає стресостійкість як складне багаторівневе утворення, що охоплює взаємодію біологічних, психологічних і соціальних

компонентів, які разом забезпечують адаптацію особистості до стресу. У цьому контексті вона постає як цілісна система, де зміни в одному компоненті впливають на функціонування інших. Стресостійкість визначається не тільки індивідуальними характеристиками людини, але й особливостями соціального середовища, культурними нормами та умовами життєдіяльності. Важливим є також врахування динамічного характеру цієї системи, що змінюється під впливом досвіду особистості та зовнішніх обставин [33].

У межах системного підходу особлива увага приділяється взаємозв'язку між різними рівнями функціонування особистості, зокрема фізіологічним, емоційним, когнітивним і поведінковим, що забезпечують цілісність реагування на стрес. Ефективність адаптації визначається узгодженістю цих компонентів та їх здатністю до взаємної компенсації у разі перевантаження. Водночас «порушення балансу між елементами системи може призводити до зниження стресостійкості та виникнення дезадаптивних станів» [44, с. 113].

Наукові підходи до розуміння стресостійкості у психології узагальнено у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Підходи до розуміння стресостійкості у психології

Науковий підхід	Сутність стресостійкості	Характеристика стресостійкості	Практичний вимір
Психодинамічний	Здатність особи регулювати внутрішні конфлікти без дезорганізації її психіки	Внутрішні конфлікти, несвідомі процеси, захисні механізми, сила «Я», емоційна стабільність	Психотерапія, розвиток зрілих механізмів захисту
Когнітивно-поведінковий	Здатність адекватно оцінювати ситуацію та використовувати ефективні копінг-стратегії	Когнітивна оцінка, інтерпретація ситуації, когнітивна гнучкість, самоконтроль, поведінкова адаптивність	Когнітивна реструктуризація, тренінги копінг
Гуманістичний	Внутрішній потенціал особистості до саморегуляції та самореалізації в умовах стресу	Особистісне зростання, самоприйняття, автономія, цілісність «Я», пошук сенсу	Розвиток усвідомленості, підтримка самореалізації
Діяльнісний	Здатність ефективно діяти та досягати	Організація діяльності, саморегуляція, вольові	Формування навичок самоконтролю і планування

	цілей в умовах стресу	якості, цілеспрямованість	
Системний	Інтегративна риса, що забезпечує узгодженість рівнів функціонування особистості	Взаємодія біологічних, психологічних і соціальних факторів, цілісність, адаптивність	Комплексний розвиток особистості, психопрофілактика
Ресурсний	Сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують подолання стресу	Резильєнтність, соціальна підтримка, оптимізм, активізація ресурсів	Розвиток ресурсів, тренінги життєстійкості

Як доводить Н. Родіна, стресостійкість має важливе значення для забезпечення психічного здоров'я та збереження внутрішньої рівноваги особистості в умовах підвищеного психологічного навантаження. Вона виступає важливим регулятором емоційного стану, даючи змогу знижувати інтенсивність негативних переживань, запобігати розвитку тривожних і депресивних станів та підтримувати стабільність психічного функціонування. Завдяки сформованій стресостійкості особистість здатна адекватно реагувати на складні життєві ситуації, не допускаючи їх деструктивного впливу на власну психіку [25].

О. Малхазов визначає важливе значення стресостійкості у сфері діяльності, оскільки вона «забезпечує ефективність виконання завдань навіть за умов високого рівня напруження та невизначеності, сприяючи підтриманню концентрації уваги, здатності до прийняття рішень, самоконтролю та організації власної поведінки» [40, с. 39]. Стресостійкість дає змогу не тільки уникати дезорганізації діяльності, але й використовувати складні ситуації як стимул для розвитку і самовдосконалення. Окрім цього, стресостійкість сприяє формуванню толерантності до труднощів, розвитку емпатії, гнучкості у спілкуванні та здатності підтримувати стабільні соціальні зв'язки навіть у складних умовах.

Важливим аспектом дослідження є копінг-стратегії особистості, які у сучасній психології розглядаються як механізм забезпечення її стресостійкості, визначаючи способи реагування на складні, напружені або кризові ситуації. У загальному вигляді копінг постає як сукупність свідомих та відносно контрольованих дій, спрямованих на подолання, зменшення або переосмислення стресового впливу. У цьому контексті стресостійкість не зводиться лише до

пасивної витривалості, а передбачає активну позицію суб'єкта, який здатний обирати адекватні стратегії поведінки залежно від умов ситуації.

У структурі копінгу традиційно виокремлюють проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії, які виконують різні функції у процесі подолання стресу. Зокрема, проблемно-орієнтований копінг спрямований на активну зміну ситуації або усунення джерела стресу, що передбачає аналіз особою проблеми, планування дій та їх реалізацію. Натомість емоційно-орієнтовані стратегії мають на меті регуляцію внутрішнього стану, зниження рівня напруження та відновлення емоційної рівноваги. У контексті стресостійкості важливим є не домінування певного типу копінг-стратегій, а їх гнучке поєднання залежно від специфіки ситуації, що дає змогу забезпечити адаптацію до змінних умов [83].

Особливого значення, як доводить А. Подорожня, набуває когнітивний аспект копінгу, оскільки оцінка ситуації визначає вибір стратегії реагування. Так, адекватна когнітивна інтерпретація подій сприяє зниженню суб'єктивної загрози ситуації і формуванню конструктивних способів її подолання. У цьому контексті важливими є такі когнітивні стратегії, як позитивна переоцінка, раціоналізація, пошук смислу та усвідомлення власних ресурсів. Вони дають змогу трансформувати стресову ситуацію з деструктивної у потенційно розвивальну, що безпосередньо підвищує рівень стресостійкості особистості [56].

Водночас у структурі копінгу, за словами О. Донець, існують дезадаптивні стратегії, які можуть тимчасово знижувати напруження, але в довгостроковій перспективі негативно впливають на психічний стан і ефективність діяльності. До них належать уникнення проблеми, заперечення, агресивні реакції, залежна поведінка та інші форми психологічного захисту, що не сприяють реальному вирішенню ситуації. Використання таких копінг-стратегій може призводити до накопичення стресу, зниження рівня самоконтролю та порушення адаптації [13].

Отже, узагальнення зарубіжних і вітчизняних підходів до концептуалізації стресостійкості засвідчує відсутність єдиного трактування цього феномену, проте дає змогу визначити спільну тенденцію до розгляду стресостійкості як інтегративної властивості особистості, яка забезпечує ефективну адаптацію до стресогенних впливів через взаємодію когнітивних, емоційно-вольових і

поведінкових компонентів. Зарубіжні концепції переважно акцентують увагу на процесуальних аспектах подолання стресу та ролі когнітивної оцінки і копінг-стратегій, тоді як вітчизняні підходи підкреслюють системність, особистісну зумовленість і зв'язок стресостійкості з розвитком саморегуляції та життєвої активності, що сукупно створює теоретичне підґрунтя для її комплексного дослідження та практичного розвитку.

1.2 Психологічні особливості підліткового та юнацького віку як передумова розвитку стресостійкості

Підлітковий та юнацький вік є періодами інтенсивних змін, що охоплюють когнітивну, емоційну, мотиваційну та соціальну сфери, і супроводжуються кризовими явищами, пов'язаними з формуванням ідентичності, самосвідомості і системи цінностей. У цей віковий період відбувається становлення механізмів саморегуляції людини, розвиток здатності до рефлексії та усвідомлення власних переживань, що створює передумови для формування стресостійкості як важливої особистісної якості. Водночас підвищена психоемоційна чутливість, нестійкість самооцінки та істотна залежність від соціального оточення можуть ускладнювати процес адаптації до стресових ситуацій, що потребує аналізу психологічних особливостей цих онтогенетичних періодів.

Пубертатний період, що припадає на вік 13–14 років, характеризується інтенсивною гормональною перебудовою організму, яка безпосередньо впливає на психоемоційний стан підлітка та визначає специфіку його реагування на стрес. Різкі перепади настрою, підвищена дратівливість, імпульсивність або, навпаки, епізоди замкненості створюють підвищений рівень емоційної напруги, що ускладнює процес адаптації до зовнішніх вимог. У цьому віці емоційні реакції часто випереджають раціональне осмислення ситуації, що знижує здатність до конструктивного подолання труднощів. Водночас переживання таких станів створює умови для поступового формування навичок емоційної регуляції та усвідомлення власних переживань [16].

Центральним психологічним новоутворенням підліткового віку є почуття дорослості, яке визначає прагнення до автономії, самостійності та визнання з боку оточення. Це прагнення супроводжується активним відстоюванням власної позиції та зростанням чутливості до обмеження свободи, що нерідко породжує конфліктні ситуації з дорослими та підвищує рівень стресу. Водночас розвиток почуття дорослості стимулює розвиток відповідальності за власні дії, здатності приймати рішення та нести за них наслідки, що є складовими стресостійкості. Підліток починає усвідомлювати себе як суб'єкта діяльності, що здатен впливати на перебіг подій, а це сприяє формуванню внутрішнього локусу контролю.

У підлітковому віці провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками, яке набуває визначального значення для формування самооцінки, системи цінностей і поведінкових стратегій. Група однолітків виступає основним джерелом емоційної підтримки, соціального визнання та відчуття приналежності, що може значно підвищувати рівень стресостійкості за умов позитивної взаємодії. Водночас залежність від думки референтної групи робить підлітка вразливим до соціального тиску, відторгнення або конфліктів, що може виступати потужним стресогенним фактором. У процесі спілкування формуються навички соціального копіngu, зокрема здатність звертатися по допомогу, вирішувати конфлікти та адаптуватися до групових норм [22].

Як пише О. Байєр, в підлітковому віці відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, що проявляється у спрямованості особистості на пізнання власного внутрішнього світу, аналіз своїх переживань, можливостей і обмежень. Підліток починає активно ставити питання «Хто я?», «Яким я є?» і «Яким я хочу бути?», що супроводжується підвищеною самокритичністю та нестійкістю самооцінки. У контексті стресостійкості розвиток рефлексії дає змогу усвідомлювати причини власних емоційних реакцій і регулювати їх. Водночас надмірна зосередженість на собі може призводити до загострення внутрішніх переживань, підвищення тривожності та зниження впевненості у власних силах. За сприятливих умов рефлексія трансформується у здатність до саморегуляції, що дає змогу підлітку більш усвідомлено реагувати на стрес [2].

Однією з характерних особливостей підліткового віку є формування критичного ставлення до дорослих, що проявляється у прагненні переглянути нав'язані норми та сформувати власну систему переконань. Така позиція часто супроводжується протестною поведінкою, нігілізмом і конфліктами з батьками або вчителями, що створює додаткове психологічне напруження та може виступати джерелом стресу. Водночас цей процес є важливим для становлення автономності мислення, розвитку критичності та здатності до прийняття рішень, що в контексті стресостійкості сприяє формуванню внутрішніх орієнтирів, які дають змогу особистості зменшувати залежність від зовнішніх оцінок і більш упевнено діяти в складних ситуаціях. Проте за відсутності конструктивного діалогу з дорослими така критичність може призводити до дезадаптації [23].

Прагнення підлітка належати до певної соціальної групи або субкультури, що отримало назву реакції групування, є важливим механізмом формування соціальної ідентичності та водночас чинником, який впливає на розвиток стресостійкості. Участь у групі забезпечує відчуття захищеності, прийняття та підтримки, що знижує рівень тривожності та сприяє емоційній стабілізації. У групі підліток може апробувати різні моделі поведінки, отримувати зворотний зв'язок і формувати навички соціальної взаємодії. Водночас залежність від групових норм і цінностей може призводити до втрати індивідуальності, підвищеної конформності та участі в ризикованих формах поведінки, що знижує стресостійкість у довгостроковій перспективі. У цьому контексті важливим є баланс між інтеграцією в групу та збереженням особистісної автономії.

У віці 13–14 років відбувається перехід від конкретно-операційного до формально-логічного мислення, що проявляється у здатності підлітка будувати гіпотези, прогнозувати наслідки подій та аналізувати альтернативні варіанти розвитку ситуації. Ця особливість має принципове значення для формування стресостійкості, оскільки дає змогу підлітку не тільки реагувати на стрес, а й попереджати його, прогножуючи можливі труднощі. Здатність до мислення за принципом «а що, якби...» сприяє розвитку планування, прийняття рішень і вибору адекватних копінг-стратегій. Водночас недостатній життєвий досвід

може призводити до перебільшення негативних сценаріїв, що підвищує рівень тривожності та внутрішнього напруження [36].

І. Павлова пише, що емоційна сфера підлітка характеризується вираженою нестійкістю, полярністю переживань і швидкою зміною настрою, що зумовлено як фізіологічними, так і психологічними чинниками розвитку. Така лабільність проявляється у різких переходах від піднесення до пригніченості, підвищеній вразливості до зовнішніх впливів і труднощах контролю емоційних реакцій. У контексті стресостійкості це створює значні труднощі, оскільки підліток може реагувати на незначні події як на сильні стресори. Водночас саме через переживання широкого спектра емоцій формується досвід їх усвідомлення та регуляції, що є основою розвитку емоційної стійкості. За сприятливих умов підліток поступово навчається диференціювати свої почуття, контролювати їх прояви та використовувати конструктивні способи їх вираження [51].

У підлітковому віці значно загострюється чутливість до соціального оцінювання, що проявляється у підвищеній вразливості до критики та схильності сприймати зауваження як особистісну загрозу. Почуття власної гідності набуває особливої значущості, а будь-яке порушення очікуваного ставлення з боку оточення може викликати інтенсивні емоційні реакції, охоплюючи образу, агресію або замкненість. У контексті стресостійкості це створює підвищений ризик дезадаптивних реакцій, оскільки навіть незначні соціальні ситуації можуть переживатися як стресові. Водночас поступове навчання прийняттю зворотного зв'язку, формування адекватної самооцінки та розвиток внутрішніх критеріїв самоповаги сприяють зниженню залежності від зовнішніх оцінок [61].

Попри активне включення у соціальні взаємодії, підлітки нерідко переживають почуття самотності та відчуженості, що пов'язано з інтенсивними внутрішніми змінами та пошуком особистісної ідентичності. Це відчуття може виникати навіть у колі друзів і супроводжуватися переживанням нерозуміння з боку оточення, що значно підвищує рівень емоційного напруження. У контексті стресостійкості такі переживання виступають як фактор ризику, оскільки можуть призводити до ізоляції, зниження самооцінки та підвищення тривожності. Водночас досвід переживання самотності сприяє розвитку внутрішнього діалогу,

саморефлексії та здатності до самопідтримки, що є важливими компонентами психологічної стійкості. За умов наявності довірливих стосунків із значущими іншими підліток навчається інтегрувати ці переживання у власний досвід [6].

У підлітковому віці відбувається інтенсивний розвиток вищих емоцій, зокрема моральних, естетичних та інтелектуальних, що проявляється у виникненні глибоких переживань, таких як перше кохання, дружба, почуття обов'язку та відповідальності. Такі почуття набувають значної особистісної цінності та визначають спрямованість поведінки підлітка, впливаючи на його ставлення до життєвих труднощів. У контексті стресостійкості вони виступають важливим ресурсом, оскільки забезпечують смислову основу для подолання стресу та підтримання внутрішньої рівноваги. Водночас «інтенсивність цих переживань може призводити до підвищеної емоційної вразливості підлітка, особливо у ситуаціях втрати або розчарування» [19, с. 68].

У підлітковому віці увага набуває рис довільності, проте її функціонування пов'язане з рівнем особистісної значущості та інтересу до діяльності, що зумовлює її вибірковість. Підліток здатний тривалий час концентруватися на тому, що відповідає його внутрішнім потребам і цінностям, але швидко втрачає зосередженість у ситуаціях, які не мають для нього суб'єктивної важливості. У контексті стресостійкості ця особливість має подвійний характер: з одного боку, вона ускладнює виконання обов'язкових завдань, що може підвищувати рівень напруження та викликати фрустрацію, а з іншого – створює можливості для регуляції психічного стану через свідоме переключення уваги. Здатність керувати фокусом уваги дає змогу підлітку знижувати інтенсивність негативних переживань, уникаючи надмірної фіксації на стресогенних подіях.

У віці 13–14 років посилюється і здатність до критичного аналізу інформації, що проявляється у прагненні підлітка виявляти суперечності, логічні помилки та невідповідності в аргументах інших людей. Така критичність часто сприймається дорослими як схильність до заперечення або «сперечання заради сперечання», однак у психологічному контексті вона є важливим етапом розвитку самостійного мислення. У межах формування стресостійкості така здатність дає змогу підлітку більш об'єктивно оцінювати ситуації, уникати

нав'язаних негативних інтерпретацій і формувати власну позицію щодо подій. Водночас надмірна критичність без достатнього рівня емоційної зрілості може призводити до конфліктів, що підвищують рівень стресу [32].

У віці 16–17 років центральним змістом соціальної ситуації розвитку стає професійне самовизначення, яке концентрує навколо себе більшість життєвих орієнтацій і діяльнісних зусиль юнака. Питання «Ким бути?» і «Яким бути?» набувають екзистенційного значення, визначаючи спрямованість навчальної активності, систему мотивації та вибір пріоритетів. У контексті стресостійкості «цей процес має амбівалентний характер, оскільки, з одного боку, створює напруження, пов'язане із відповідальністю за майбутнє, страхом помилки та соціальними очікуваннями, а з іншого – формує здатність до довгострокового планування, цілепокладання та мобілізації внутрішніх ресурсів» [41, с. 25]. Юнаки і дівчата починають співвідносити власні можливості з вимогами професійного середовища, що сприяє розвитку реалістичного самосприйняття.

У ранній юності, на думку Н. Божок, відбувається трансформація системи орієнтацій, що проявляється в істотній зміні ролі референтних груп: поряд із збереженням значущості однолітків відновлюється й авторитет дорослих, особливо тих, хто сприймається як компетентний. Така переорієнтація створює більш збалансовану систему соціальної підтримки, яка є важливим ресурсом стресостійкості. Юнак починає диференційовано ставитися до думок оточення, відокремлюючи емоційно значущу підтримку від експертної оцінки, що сприяє формуванню критичності та самостійності мислення. Водночас збереження залежності від соціального схвалення може залишатися джерелом внутрішнього напруження, особливо у ситуаціях невідповідності очікуванням [5].

Період ранньої юності характеризується інтенсивною підготовкою до переходу у доросле життя, що пов'язано з необхідністю прийняття важливих рішень щодо освіти, професії та життєвого шляху. Цей перехід супроводжується високим рівнем когнітивного та емоційного навантаження, оскільки юнак стикається з невизначеністю, відповідальністю та необхідністю самостійного вибору. У контексті стресостійкості такі умови можуть виступати як сильний стресогенний фактор, що викликає тривогу, сумніви та страх перед майбутнім.

Водночас в цих умовах формуються навички планування, прийняття рішень, самоконтролю та подолання труднощів, які є основою стійкості. За наявності позитивного досвіду подолання труднощів юнак здобуває впевненість у власних можливостях і здатність ефективно діяти в умовах невизначеності [1].

У віці 16–17 років високого рівня розвитку досягає теоретичне мислення, що проявляється у здатності оперувати складними абстрактними поняттями, будувати узагальнені моделі реальності та формувати цілісні світоглядні системи. У контексті стресостійкості це має принципове значення, оскільки дає змогу особистості виходити за межі ситуативного реагування і осмислювати труднощі в ширшій перспективі. Юнак здатний аналізувати причини подій, прогнозувати їх наслідки та оцінювати альтернативні варіанти поведінки, що знижує рівень невизначеності та тривожності. Водночас надмірне абстрагування може призводити до ускладнення прийняття рішень або «застрягання» [28].

В ранній юності спостерігається чітка професійна селективність уваги та пам'яті, що проявляється у зосередженості на тих видах діяльності, які пов'язані з майбутнім вибором професії або вступом до закладу вищої освіти. Така спрямованість дає змогу юнаку ефективно розподіляти ресурси, концентруючись на пріоритетних завданнях і мінімізуючи вплив другорядних чинників. У контексті стресостійкості це сприяє підвищенню контролю над навчальним навантаженням і зниженню хаотичності діяльності, що позитивно впливає на емоційний стан. Водночас ігнорування інших сфер життя або надмірна концентрація на результаті може призводити до перевантаження і виснаження.

Характерною особливістю пізнавального розвитку у старшокласників є здатність до синтезу, тобто інтеграції знань, досвіду та уявлень з різних сфер у цілісну картину світу. У контексті стресостійкості ця здатність дає змогу юнакові не тільки аналізувати окремі ситуації, але й осмислювати їх у ширшому життєвому контексті, знаходити зв'язки між подіями та формувати узагальнені стратегії поведінки. Завдяки цьому «знижується фрагментарність сприйняття стресових подій, що сприяє їх більш адекватній оцінці та подоланню. Водночас недостатній рівень інтеграції досвіду може призводити до суперечливості уявлень і підвищення внутрішнього напруження» [41, с. 27].

У ранній юності спостерігається поступова стабілізація емоційної сфери, що проявляється у зменшенні коливань настрою та більшій передбачуваності емоційних реакцій. Юнаки здатні краще усвідомлювати власні переживання, диференціювати емоційні стани та контролювати їх прояви у соціальній взаємодії. У контексті стресостійкості це означає зниження імпульсивності та підвищення здатності до конструктивного реагування на стресові ситуації. Водночас емоційна стабілізація не означає повної відсутності напруження, оскільки складні життєві вибори можуть викликати глибокі переживання. Однак юнак уже володіє більш розвиненими механізмами регуляції, що дає змогу йому не тільки переживати, а й усвідомлено опрацьовувати складні емоційні стани.

У віці 16–17 років самооцінка особистості набуває більшої стійкості, диференційованості та адекватності, що зумовлено накопиченням життєвого досвіду та розвитком самосвідомості. Юнак починає об'єктивніше оцінювати свої сильні та слабкі сторони, що знижує залежність від випадкових оцінок і критики з боку оточення. У контексті стресостійкості це сприяє формуванню внутрішньої впевненості та здатності зберігати психологічну рівновагу в умовах зовнішнього тиску. Водночас невідповідність між очікуваннями та реальними досягненнями може залишатися джерелом внутрішнього напруження [48].

Однією з провідних особливостей ранньої юності є розвиток здатності до свідомого самоконтролю, що проявляється у вмінні старшокласників керувати власною поведінкою, емоціями та пізнавальними процесами. Юнак здатний мобілізувати зусилля для досягнення поставлених цілей, навіть за умов напруження або страху перед невдачею. У контексті розвитку стресостійкості самоконтроль виступає як важливий механізм регуляції, що дає змогу уникати дезорганізації діяльності та підтримувати продуктивність. Водночас надмірне напруження вольових зусиль може призводити до перевтоми та емоційного виснаження. За умов гармонійного розвитку самоконтроль забезпечує баланс між вимогами ситуації та внутрішніми ресурсами особистості.

У ранній юності зберігається юнацький максималізм, проте він набуває більш конструктивного характеру, трансформуючись із протестної установки у спрямованість на досягнення ідеалів через особисті зусилля. Прагнення до

високих стандартів, справедливості та самореалізації підсилює мотивацію до навчання і професійного розвитку, що в контексті стресостійкості виступає потужним внутрішнім ресурсом. Водночас завищені очікування щодо себе і світу можуть призводити до фрустрації, якщо реальні результати не відповідають ідеалам, що підвищує рівень напруження і ризик емоційного виснаження. За умов розвитку реалістичності та гнучкості мислення максималізм сприяє формуванню наполегливості, витривалості та здатності долати труднощі [13].

У віці 16–17 років у юнаків і дівчат формується життєвий план, що охоплює уявлення про майбутнє, стратегічні цілі та шляхи їх досягнення. Це новоутворення має суттєве значення для розвитку стресостійкості, оскільки забезпечує смислову організацію діяльності та знижує рівень невизначеності. Наявність чітких життєвих орієнтирів дає змогу юнакові інтерпретувати труднощі як тимчасові перешкоди на шляху до мети, а не як загрозу власній цілісності. Водночас невизначеність або нестабільність життєвих планів може викликати у старшокласників тривожність і внутрішній дискомфорт [50].

У ранній юності формується его-ідентичність, яка забезпечує відчуття внутрішньої цілісності, послідовності та визначеності у власному розвитку. Старшокласник починає усвідомлювати себе як особистість із цінностями, цілями та життєвою позицією, що знижує внутрішню суперечливість і підвищує здатність до адаптації. У контексті стресостійкості сформована ідентичність виступає ядром стабільності, оскільки дає змогу зберігати цілісність у складних ситуаціях. Паралельно розвивається потреба в інтимності, яка проявляється у здатності до глибоких, довірливих міжособистісних стосунків, що стають важливим джерелом емоційної підтримки. Водночас труднощі у формуванні ідентичності або інтимних зв'язків можуть підвищувати вразливість до стресу.

Порівняння підліткового віку (13–14 років) і ранньої юності (16–17 років) у контексті розвитку стресостійкості засвідчує суттєву зміну загального вектора розвитку – від імпульсивного реагування до усвідомленої саморегуляції. Якщо для підлітків характерна підвищена емоційна лабільність, нестійкість настрою та схильність до афективних реакцій, то старшокласники демонструють більшу емоційну стабільність і здатність контролювати переживання. Це безпосередньо

впливає на рівень стресостійкості: у підлітків вона часто ситуативна і нестійка, тоді як у юнаків набуває передбачуваного характеру. Водночас у підлітковому віці закладаються основи майбутньої стійкості через накопичення досвіду переживання та подолання емоційних труднощів [57].

Суттєві відмінності спостерігаються у когнітивній сфері, яка визначає спосіб осмислення стресових ситуацій. Підлітки лише переходять до формально-логічного мислення, що проявляється у здатності до гіпотетичних міркувань, але часто супроводжується перебільшенням загроз і недостатньою реалістичністю оцінок. Натомість старшокласники вже володіють розвиненим теоретичним мисленням, здатні до синтезу знань і формування цілісної картини світу, що дає змогу об'єктивніше оцінювати ситуації та прогнозувати наслідки. У контексті стресостійкості це означає перехід від емоційно-когнітивної дезорганізації до раціонального аналізу і конструктивного подолання труднощів [72].

Відмінності також проявляються у структурі мотиваційно-ціннісної сфери, яка визначає ставлення до труднощів і життєвих викликів. Для підлітків характерна орієнтація на самоствердження, визнання з боку однолітків і боротьба за автономію, що часто супроводжується конфліктністю та внутрішнім напруженням. У старшокласників на перший план виходить професійне самовизначення, формування життєвих планів і орієнтація на майбутнє, що надає їх діяльності більшої визначеності, що сприяє підвищенню стресостійкості, оскільки труднощі починають сприйматися як частина досягнення цілей.

У сфері спілкування підлітки значною мірою залежать від однолітків, яка виступає основним джерелом підтримки, самооцінки та норм поведінки. Це робить їх водночас більш вразливими до соціального тиску і відторгнення, що може підвищувати рівень стресу. В ранній юності спостерігається більш диференційоване ставлення до соціального оточення: поряд із значущістю однолітків зростає роль дорослих як джерела експертної підтримки. Така зміна дає змогу розширити спектр ресурсів і підвищити ефективність копінгу [82].

Важливі відмінності стосуються рівня розвитку самосвідомості, зокрема підлітковий вік характеризується інтенсивним пошуком себе, нестійкістю самооцінки та внутрішніми суперечностями, що підвищує емоційну вразливість

і ускладнює подолання стресу. Натомість у старшокласників формується більш цілісна еґо-ідентичність, яка забезпечує відчуття стабільності, послідовності та впевненості у своїх можливостях. Вказане сприяє підвищенню стресостійкості, оскільки особистість здатна зберігати рівновагу навіть у складних ситуаціях.

Отже, аналіз психологічних особливостей підліткового та юнацького віку засвідчує, що розвиток стресостійкості має динамічний і складний характер: у підлітковому віці вона формується на тлі емоційної нестабільності, інтенсивного розвитку самосвідомості, залежності від соціального оточення та становлення базових механізмів саморегуляції, що зумовлює підвищену вразливість до стресу, тоді як у ранній юності відбувається інтеграція когнітивних, емоційно-вольових і особистісних компонентів, стабілізація самооцінки, формування ідентичності та життєвих орієнтирів, що забезпечує перехід до усвідомленого, цілеспрямованого та ефективного подолання ситуацій стресу.

1.3 Соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці

В умовах сучасного суспільства формування стресостійкості особистості значною мірою визначається впливом соціально-психологічних чинників, що зумовлюють специфіку її взаємодії з навколишнім середовищем. Для підлітків і юнаків особливого значення набувають такі фактори, як сімейне виховання, міжособистісні взаємини з однолітками, освітнє середовище, рівень соціальної підтримки та характер соціальних очікувань. В процесі соціалізації формується система цінностей, життєвих орієнтацій і моделей поведінки, які визначають способи реагування на стресові ситуації та вибір копінг-стратегій. Водночас несприятливі соціальні умови, дефіцит підтримки або наявність конфліктних взаємин можуть знижувати рівень стресостійкості, тоді як позитивне соціальне середовище сприяє її розвитку як ресурсу психологічної стабільності.

Так, тип сімейного виховання виступає одним із соціально-психологічних чинників формування стресостійкості, оскільки саме в родині закладаються базові моделі емоційного реагування, саморегуляції та взаємодії зі світом. При

цьому авторитетний стиль виховання, що поєднує емоційну підтримку з чіткою системою вимог і правил, створює оптимальні умови для розвитку внутрішньої впевненості, автономії та здатності до конструктивного подолання труднощів. Натомість гіперопіка формує залежність, невпевненість у власних силах і низьку толерантність до стресу, тоді як емоційна холодність або байдужість з боку батьків призводить до дефіциту базового відчуття безпеки. У цьому контексті в сім'ї формується здатність людини витримувати навантаження без дезорганізації психіки. Важливим є також характер зворотного зв'язку, який отримує дитина, оскільки він визначає її уявлення про власну ефективність [84].

У підлітковому віці вплив типу сімейного виховання проявляється через зростання потреби в автономії та одночасну залежність від батьківської підтримки. Авторитетний стиль у цей період забезпечує баланс між свободою і контролем, що дає змогу підлітку набувати досвіду самостійного подолання труднощів, не втрачаючи відчуття захищеності. Натомість авторитарний стиль може провокувати протестну поведінку, підвищену тривожність і внутрішню напругу, що знижує стресостійкість. Гіперопіка в сім'ї, у свою чергу, обмежує можливості набуття досвіду подолання труднощів, що призводить до низької витривалості перед стресом. За умов емоційної відстороненості батьків підліток може шукати підтримку поза сім'єю, що не завжди конструктивно.

В ранній юності вплив сімейного виховання набуває опосередкованого характеру, проте зберігає значущість у формуванні стійких особистісних рис. Старшокласник, який виховувався в умовах демократичного стилю, демонструє вищий рівень самостійності, відповідальності та здатності до саморегуляції, що безпосередньо підвищує стресостійкість у ситуаціях самовизначення. Водночас наслідки гіперопіки можуть проявлятися у невпевненості, страху перед відповідальністю та труднощах прийняття рішень. За умов дефіциту батьківської підтримки юнак може відчувати внутрішню нестабільність і підвищену вразливість до стресу. Водночас саме в цей період можливе переосмислення особистістю сімейного досвіду та формування власних моделей поведінки [66].

Слід враховувати, що соціально-психологічний клімат у сім'ї, родині визначається емоційною атмосферою взаємин між її членами, рівнем довіри,

підтримки, відкритості та безпеки, що безпосередньо впливає на формування стресостійкості особи. Сприятливий клімат, який характеризується прийняттям, емоційною близькістю та відсутністю хронічних конфліктів, створює так зване «безпечне середовище», у якому дитина може вільно виражати свої переживання та отримувати підтримку. Це формує базове відчуття захищеності, яке виступає психологічним буфером проти зовнішніх стресів. Натомість напружений або конфліктний клімат, емоційна холодність чи нестабільність у сім'ї підвищують рівень тривожності та знижують здатність до ефективного подолання труднощів.

У підлітковому віці значення психологічного клімату в родині набуває особливої ваги через підвищену емоційну чутливість і нестійкість особистості. Підліток потребує емоційної підтримки навіть за умови зовнішнього прагнення до незалежності, а наявність «безпечного місця» вдома дає змогу знижувати рівень напруження, накопиченого у школі чи серед однолітків. У конфліктних сім'ях підлітки частіше демонструють агресивну або замкнену поведінку, що ускладнює процес адаптації до стресових ситуацій. Водночас позитивний сімейний клімат сприяє формуванню довіри до світу, відкритості та здатності звертатися по допомогу. Підліток, який відчуває підтримку вдома, легше переживає невдачі та швидше відновлюється після стресу [51].

У ранній юності психологічний клімат родини продовжує відігравати значну роль, проте його вплив знижується через зростання автономії особи. Старшокласник уже менш залежний від щоденних емоційних взаємодій у сім'ї, однак загальна атмосфера підтримки та довіри залишається важливим ресурсом у період прийняття життєво важливих рішень. Сприятливий клімат сприяє формуванню впевненості у власних силах, знижує страх перед майбутнім і підтримує психологічну рівновагу в умовах високого навантаження. Натомість тривала напруженість у родині може посилювати внутрішні конфлікти та ускладнювати процес самовизначення. Водночас юнак здатний частково компенсувати дефіцит сімейної підтримки за рахунок інших соціальних ресурсів.

Одним із провідних соціальних чинників розвитку стресостійкості у підлітковому і старшому шкільному віці є підтримка однолітків, яка забезпечує емоційне підкріплення, відчуття приналежності та можливість спільного

переживання труднощів. Наявність хоча б одного близького друга або включення підлітка у групу створює так зване «ми-відчуття», яке знижує рівень тривожності та сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій. У цьому контексті соціальна підтримка виконує буферну функцію, пом'якшуючи негативний вплив зовнішніх навантажень на психіку. Важливим є також характер групових норм, які можуть як сприяти розвитку конструктивних копінг-стратегій, так і стимулювати дезадаптивні форми поведінки [66].

У підлітковому віці роль однолітків є домінуючою, що зумовлює високу залежність емоційного стану підлітка від якості міжособистісних взаємин у групі. Підтримка друзів дає змогу знижувати рівень напруження, підвищує самооцінку та створює відчуття безпеки, що важливо для подолання стресу. Водночас конфлікти, відторгнення або булінг можуть виступати потужними стресогенними факторами, що негативно впливають на психічне здоров'я. У цьому віці підліток активно засвоює моделі соціального копіngu, зокрема звернення по допомогу або уникнення проблем. Залежність від групових норм може призводити як до конструктивної адаптації, так і до ризикованої поведінки.

У ранній юності вплив однолітків залишається значущим, проте набуває більш диференційованого та усвідомленого характеру. Старшокласник уже здатний вибірково формувати коло спілкування, орієнтуючись на спільність інтересів, цінностей і життєвих цілей, що підвищує якість соціальної підтримки. Дружні стосунки стають довірливими, що сприяє емоційному розвантаженню і обговоренню проблем. Водночас знижується залежність від групового тиску, що дає змогу юнакові зберігати автономність у прийнятті рішень. Соціальна підтримка у цьому віці виступає не тільки емоційним, але й когнітивним ресурсом, оскільки сприяє обміну досвідом і спільному пошуку рішень [42].

До важливих соціальних чинників формування стресостійкості юнаків і дівчат Є. Павлютенков відносить стосунки з педагогами, оскільки школа є провідним середовищем соціалізації, а вчитель – значущим дорослим, який може впливати на емоційний стан і поведінкові стратегії учня. Наявність педагога-ментора, який демонструє повагу до особистості, підтримує ініціативу та визнає індивідуальність, створює умови для формування впевненості, внутрішньої

стабільності та здатності долати труднощі. У цьому контексті педагог виконує не тільки освітню, а й соціально-психологічну функцію, сприяючи розвитку у підлітків адаптивних копінг-стратегій. Натомість формальний або авторитарний стиль взаємодії може підвищувати рівень тривожності, страху помилки та знижувати мотивацію до діяльності. Важливим є також характер зворотного зв'язку, який визначає сприйняття підлітком власної компетентності [52].

У підлітковому віці стосунки з педагогами часто ускладнюються через критичне ставлення до авторитетів і прагнення до автономії. Підліток може сприймати вимоги вчителя як обмеження свободи, що призводить до конфліктів і підвищення рівня стресу. Водночас наявність хоча б одного дорослого у школі, який проявляє розуміння і підтримку, може суттєво знизити рівень напруження та виступити стабілізуючим фактором. У цьому віці «педагог має особливу роль у формуванні адекватної самооцінки та навчанні конструктивних способів подолання труднощів. За умов позитивної взаємодії підліток починає сприймати навчальні труднощі не як загрозу, а як виклик» [58, с. 93].

У ранній юності взаємодія з педагогами набуває більш усвідомленого і вибіркового характеру, що пов'язано зі зростанням зрілості та орієнтацією на професійне самовизначення. Старшокласники починають сприймати вчителів не тільки як контролюючих осіб, а як потенційних наставників і експертів, особливо у тих сферах, які пов'язані з майбутньою професією. Підтримка з боку педагога сприяє зниженню тривожності перед іспитами, підвищенню впевненості у власних знаннях і формуванню адекватних стратегій підготовки. Водночас «відсутність такого наставництва може посилювати невпевненість і напруження. Юнак здатний більш критично оцінювати педагогічний вплив, але водночас і більш ефективно використовувати його як ресурс» [42, с. 71].

Базовим внутрішньоособистісним ресурсом, що визначає переживання труднощів і вибір поведінкових стратегій у стресових ситуаціях, виступає адекватна самооцінка. Вона забезпечує реалістичне співвіднесення власних можливостей із вимогами середовища, підтримує відчуття компетентності та знижує залежність від випадкових зовнішніх оцінок. За наявності адекватної самооцінки особа схильна інтерпретувати невдачі як тимчасові та керовані, що

сприяє активному подоланню перешкод, тоді як занижена, завищена самооцінка підвищують ризик виникнення дезадаптивних реакцій. Вона також виконує регулятивну функцію, впливаючи на рівень домагань особистості, її стійкість, наполегливість і толерантність до фрустрації. Важливим є зв'язок самооцінки з мотиваційною сферою, що у сукупності визначає ефективність адаптації.

У підлітковому віці самооцінка характеризується нестійкістю, полярністю та високою залежністю від соціального схвалення, що зумовлює підвищену вразливість до критики й невдач. Підліток часто переоцінює або недооцінює власні можливості, що призводить до коливань упевненості та нестабільності поведінки у стресових ситуаціях. У цьому контексті навіть незначні труднощі можуть сприйматися як загроза, що ускладнює конструктивне подолання стресу. Водночас через зіткнення з оцінками та досвідом успіхів і невдач формується більш диференційоване уявлення про себе. Підтримка з боку значущих дорослих і однолітків у підлітковому віці відіграє ключову роль у стабілізації самооцінки.

У ранній юності самооцінка набуває стабільності, диференційованості та автономності, що знижує її залежність від ситуативних оцінок і підвищує ефективність саморегуляції. Юнак здатний більш об'єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, що сприяє реалістичному плануванню діяльності та зниженню тривожності у стресових ситуаціях. Адекватна самооцінка дає змогу зберігати внутрішню рівновагу навіть за умов невдач, оскільки вони не сприймаються як загроза цілісності «Я». Водночас процес самовизначення може тимчасово підвищувати внутрішнє напруження через зіткнення з реальністю власних можливостей. За умов сформованої самооцінки юнак демонструє більшу наполегливість і здатність до конструктивного подолання труднощів [67].

У розвитку стресостійкості значну роль відіграє локус контролю, який відображає систему уявлень особистості про джерела причинності життєвих подій і результатів власної діяльності, зокрема співвідношення внутрішніх (власні зусилля, здібності) та зовнішніх (обставини, випадок) детермінант. Зокрема, інтернальний локус контролю, за якого людина схильна приписувати результати своїм діям, є важливим психологічним ресурсом стресостійкості, оскільки підсилює відчуття суб'єктності, відповідальності та керованості

ситуацією. Така установка сприяє активному подоланню труднощів, пошуку рішень і мобілізації внутрішніх ресурсів, тоді як екстернальний локус контролю пов'язаний із пасивністю, уникненням і підвищеною тривожністю. У контексті стресу інтернальність знижує рівень безпорадності та сприяє конструктивному осмисленню подій. Водночас надмірна інтернальність особи без урахування об'єктивних обмежень може призводити до самозвинувачення.

У підлітковому віці локус контролю не є стабільним і характеризується коливаннями між інтернальністю та екстернальністю залежно від ситуації та впливу соціального оточення. Підлітки часто пояснюють невдачі зовнішніми причинами, що дає змогу тимчасово знизити рівень тривожності, але водночас обмежує розвиток відповідальності та активності. У стресових ситуаціях це може проявлятися у схильності до уникнення проблем або перекладання відповідальності на інших людей. Водночас починає формуватися усвідомлення власної ролі у досягненні результатів, що створює передумови для розвитку інтернальності. Значну роль у цьому процесі відіграють батьки та педагоги, які можуть стимулювати відповідальність і самостійність підлітка.

У ранній юності локус контролю стає стабільним і диференційованим, що зумовлено розвитком самосвідомості та життєвого досвіду. Старшокласники частіше демонструють інтернальну орієнтацію, усвідомлюючи зв'язок між власними зусиллями та результатами діяльності, особливо у сфері навчання та професійного самовизначення. Вказане сприяє формуванню активної життєвої позиції, підвищує впевненість у власних силах і знижує рівень стресу в ситуаціях невизначеності. Водночас життєві вибори можуть тимчасово підсилювати відчуття невпевненості та залежності від зовнішніх обставин. За наявності інтернальності юнак здатний ефективніше долати труднощі, сприймаючи їх як результат власних дій і можливість для розвитку [76].

Рефлексія виступає одним із ключових внутрішньоособистісних чинників стресостійкості, оскільки забезпечує усвідомлення власних емоційних станів, думок і поведінкових реакцій у складних ситуаціях. Завдяки рефлексії особистість здатна не тільки переживати стрес, а й аналізувати його причини, оцінювати власні ресурси та обирати адекватні стратегії подолання труднощів.

Вона виконує функцію внутрішнього регулятора, що дає змогу дистанціюватися від безпосередніх емоційних реакцій і переходити до їх осмислення. У контексті стресостійкості рефлексія юнаків і дівчат сприяє зниженню імпульсивності, розвитку самоконтролю та формуванню здатності до переоцінки ситуацій. Водночас надмірна або неструктурована рефлексія в старшому шкільному віці може призводити до румінацій і посилення тривожності.

У підлітковому віці рефлексія лише формується і характеризується підвищеною емоційною насиченістю та нестабільністю, що часто проявляється у схильності до самокритики, сумнівів і внутрішніх суперечностей. Підліток починає активно аналізувати свої переживання, але ще не володіє достатніми навичками їх конструктивного осмислення, що може призводити до емоційних «вибухів» або, навпаки, до замкненості. У ранній юності рефлексія набуває усвідомленого характеру, що зумовлено розвитком абстрактного мислення. Старшокласник здатний аналізувати причини своїх реакцій, а також оцінювати ефективність поведінки та коригувати її відповідно до ситуації. У контексті стресостійкості це дає змогу більш гнучко реагувати на труднощі, знижувати рівень напруження та обирати конструктивні копінг-стратегії [60].

У розвитку стресостійкості особистості важливе значення має гнучкість копінг-стратегій, що розглядається як здатність варіювати способи реагування на стрес залежно від специфіки ситуації, власних ресурсів і доступної підтримки, що є ключовою передумовою ефективної адаптації. Вона передбачає не тільки наявність репертуару стратегій (проблемно-, емоційно- або соціально-орієнтованих), але й уміння своєчасно змінювати їх відповідно до вимог довкілля. Підлітки часто використовують імпульсивні або унікальні стратегії, що не завжди сприяють ефективному подоланню труднощів. Вибір копінг-поведінки значною мірою визначається впливом однолітків, сімейним досвідом і ситуативними емоційними реакціями. В ранній юності гнучкість копінг-стратегій досягає вищого рівня розвитку, що зумовлено зростанням когнітивної зрілості, рефлексії та життєвого досвіду. Старшокласники здатні усвідомлено обирати способи реагування на стрес, комбінуючи різні стратегії залежно від ситуації. Вони частіше використовують проблемно-орієнтований копінг, а також

активно залучають соціальну підтримку як ресурс подолання труднощів. У контексті стресостійкості це сприяє більш ефективному контролю над ситуацією та зниженню рівня емоційного напруження [83].

Соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці узагальнено у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

**Соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості
у підлітковому та юнацькому віці**

Чинник	Сутність впливу	Прояв у підлітковому віці	Прояв у старшому шкільному віці
Тип сімейного виховання	Формує базові моделі реагування на стрес і рівень психологічної безпеки	Висока залежність від стилю виховання; гіперопіка або авторитарність підвищують тривожність і конфліктність	Більш опосередкований вплив; формується самостійність, але наслідки стилю виховання зберігаються
Психологічний клімат у родині	Забезпечує емоційну стабільність і «безпечне середовище»	Визначає рівень емоційної напруги; конфлікти підсилюють стрес, підтримка знижує його	Вплив зменшується, але залишається ресурсом підтримки у період самовизначення
Соціальна підтримка однолітків	Сприяє емоційній підтримці та формуванню соціальних копінг-стратегій	Домінуючий вплив; залежність від групи, ризик соціального тиску	Більш вибіркові та глибокі стосунки; зниження конформності, підвищення автономії
Стосунки з педагогами	Формують відчуття компетентності та підтримки	Часті конфлікти через протест; важливість одного значущого дорослого	Переорієнтація на наставництво; педагоги як експерти і підтримка у самовизначенні
Адекватна самооцінка	Визначає впевненість і стійкість до критики	Нестійка, залежна від зовнішніх оцінок; підвищена вразливість	Більш стабільна і диференційована; зниження залежності від думки інших людей
Локус контролю	Визначає рівень відповідальності за події життя	Нестабільний; схильність до зовнішніх пояснень невдач	Переважно інтернальний; усвідомлення зв'язку між зусиллями і результатом
Рефлексія	Забезпечує усвідомлення і регуляцію емоційних станів	Емоційно насичена, нестійка; схильність до самокритики	Усвідомлена і структурована; використовується для саморегуляції
Гнучкість копінг-стратегій	Визначає ефективність подолання стресу	Обмежений репертуар;	Розвинена варіативність стратегій; здатність до їх усвідомленого вибору

		імпульсивні реакції або реакції уникнення	
--	--	--	--

Отже, соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості у підлітків та старшокласників поєднують вплив соціального середовища та внутрішньоособистісних ресурсів, що сукупно визначають здатність особистості ефективно витримувати стрес. У підлітковому віці провідну роль відіграють зовнішні чинники, зокрема сімейне середовище, підтримка однолітків і стосунки з педагогами, які формують базові механізми реагування на стрес, тоді як у ранній юності зростає значення внутрішніх ресурсів – адекватної самооцінки, інтернальності, рефлексії та гнучкості копінг-стратегій, що забезпечують більш усвідомлене та автономне подолання труднощів. Ефективність розвитку стресостійкості визначається узгодженістю проаналізованих чинників.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1 Діагностичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці

Дослідження стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці потребує застосування комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення як загального рівня стресостійкості, так і пов'язаних із нею характеристик й ознак, зокрема тривожності, емоційної регуляції, копінг-стратегій, рівня самоконтролю, соціальної адаптації. Вибір діагностичного інструментарію при цьому зумовлюється віковими особливостями респондентів, цілями дослідження та необхідністю отримання достовірних і репрезентативних результатів.

Так, для емпіричного вивчення психологічних особливостей стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці нами дібрано інструментарій, що охоплював такі діагностичні методики:

1. Тест на визначення рівня стресу (за В. Щербатих) [10].
2. Методика діагностики рівня невротизації Л. Вассермана [31].
3. Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник (FPI) [27].
4. Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової) [46].

Зокрема, для дослідження психологічних особливостей стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці одним із базових діагностичних засобів виступає методика визначення рівня стресу, розроблена В. Щербатих, яка забезпечує можливість комплексного аналізу проявів стресових реакцій особистості за ключовими психологічними та психофізіологічними параметрами. Застосування методики є обґрунтованим, оскільки вона дає змогу не тільки фіксувати інтенсивність психоемоційного напруження, але й опосередковано оцінювати здатність особистості протистояти стресовим впливам.

В основі методики В. Щербатих лежить уявлення про стрес як багатовимірне явище, що охоплює взаємопов'язані інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні компоненти, які у своїй сукупності відображають рівень функціонування адаптаційних механізмів. Саме через аналіз цих компонентів стає можливим визначення не тільки рівня стресу, але й особливостей реагування на стресогенні чинники, що є важливим показником сформованості або недостатності стресостійкості у досліджуваних вікових групах.

Процедура застосування діагностичної методики В. Щербатих передбачає, що респондентам пропонується перелік симптомів, які репрезентують різні аспекти стресових реакцій, після чого вони мають визначити наявність або відсутність кожного із зазначених проявів у власному стані за певний часовий період. Подальша кількісна обробка результатів здійснюється на основі диференційованої бальної системи, яка враховує специфіку та інтенсивність різних груп симптомів: інтелектуальні та поведінкові ознаки оцінюються в 1 бал, емоційні – у 1,5 бала, тоді як фізіологічні – у 2 бали, що зумовлено їх більшою об'єктивною вираженістю та значущістю у структурі стресових реакцій. Такий підхід дає змогу більш точно відобразити загальний рівень психоемоційного напруження та забезпечує диференційований аналіз складових стресу. Отримані бали підсумовуються, що дає змогу визначити інтегральний показник рівня стресу як індикатор стану адаптаційних можливостей особистості.

Зміст методики В. Щербатих структуровано відповідно до груп симптомів, кожна з яких відображає специфічний аспект функціонування психіки в умовах стресу: 1) інтелектуальні симптоми стресу – характеризуються порушеннями пізнавальних процесів, зокрема уваги, пам'яті, мислення, а також труднощами у прийнятті рішень, що свідчить про зниження когнітивної ефективності; 2) поведінкові симптоми – проявляються у зміні звичних форм діяльності людини, дезорганізації поведінки, порушеннях комунікації та способу життя, що відображає зовнішні прояви дезадаптації; 3) емоційні симптоми – охоплюють спектр негативних переживань особи, таких як тривожність, дратівливість, пригнічений настрій, відчуття самотності, що вказує на внутрішній емоційний дисбаланс; 4) фізіологічні симптоми стресу – проявляються у порушеннях

функціонування організму, охоплюючи соматичні реакції, які є індикаторами психоемоційного напруження. Така структуризація симптомів дає змогу здійснювати всебічний аналіз стресу як комплексного феномену.

Інтерпретація результатів методики В. Щербатих здійснюється на основі загальної суми набраних балів, максимальне значення якої становить 66, що дає змогу диференціювати рівні стресу відповідно до ступеня (рівня) вираження психоемоційного напруження. Зокрема, показник у межах 0–5 балів свідчить про низький рівень стресу, що характеризується відсутністю суттєвих проявів напруження та достатнім рівнем адаптації; 6–12 балів відповідають помірному рівню, за якого стресові реакції є контрольованими і можуть компенсуватися за рахунок організації діяльності та відпочинку; 13–24 бали вказують на підвищений рівень стресу, що відображає напруження адаптаційних механізмів і потребує розвитку навичок саморегуляції; 25–40 балів свідчать про високий рівень стресу, пов'язаний із виснаженням ресурсів і необхідністю психологічної підтримки; показник понад 40 балів відповідає дуже високому рівню стресу, що характеризується значним порушенням адаптаційних можливостей та переходом організму досліджуваних до стадії психоемоційного виснаження.

У системі дослідження психологічних особливостей стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці важливе місце посідає методика діагностики рівня невротизації, розроблена Л. Вассерманом, яка дає змогу виявити ступінь емоційної нестабільності особистості як одного з ключових чинників зниження стресостійкості. Вказаний психодіагностичний інструмент спрямований на вимірювання невротизації як відносно стійкої особистісної характеристики, що проявляється у підвищеній чутливості до стресових впливів, швидкій психічній втомлюваності, емоційній лабільності, тривожності, нестійкій самооцінці та залежності від соціального оточення. У цьому контексті невротизація акцентує увагу саме на станах, що відображають схильність до невротичних реакцій. Стан невротизації розглядається як такий рівень емоційної нестабільності, який за певних умов може трансформуватися у невротичні прояви або сформувати стійку тенденцію до дезадаптивної поведінки особистості.

Так, високий рівень невротизації особи характеризується підвищеною емоційною збудливістю, дратівливістю, схильністю до інтенсивних негативних переживань, зокрема тривожності, напруженості, почуття невпевненості та іпохондричних проявів, що ускладнює міжособистісну взаємодію та знижує ефективність соціальної адаптації. Такі особливості безпосередньо впливають на здатність особистості витримувати стресові навантаження, оскільки знижують рівень саморегуляції та підвищують вразливість до психотравмуючих факторів. Водночас низький рівень невротизації людини, навпаки, свідчить про емоційну стабільність, наявність позитивного емоційного фону, розвинену здатність до самоконтролю, незалежність у судженнях, ініціативність та впевненість у собі, що є важливими передумовами високої стресостійкості.

Структурно опитувальник Л. Вассермана складається з 40 тверджень, на які досліджуваним пропонується дати відповіді у формі «так» або «ні», що забезпечує простоту та доступність процедури тестування. Орієнтовний час виконання становить 15–20 хв., що дає змогу ефективно застосовувати методику у групових умовах. Інструкція передбачає уважне ознайомлення з кожним твердженням і вибір відповіді, яка найбільшою мірою відповідає власному стану або поведінці. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку кількості позитивних відповідей, що відображають наявність невротичних проявів, причому збільшення сумарного показника свідчить про зростання невротизації.

Інтерпретація отриманих результатів здійснюється відповідно до таких критеріїв: показник у межах 0–9 балів свідчить про низький рівень невротизації, що характеризується емоційною рівноваженістю особистості, оптимістичним світосприйняттям і достатнім рівнем соціальної адаптації; 10–19 балів відповідають середньому рівню невротизації, який вказує на наявність окремих проявів емоційної нестабільності людини, що, однак, не мають дезадаптивного характеру; 20–40 балів свідчать про високий рівень невротизації особи, який супроводжується вираженими негативними емоційними станами, такими як тривожність, напруженість, розгубленість, подразливість, а також труднощами у спілкуванні та схильністю до іпохондричних реакцій.

У структурі діагностичного інструментарію дослідження психологічних особливостей стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці вагоме місце посідає Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник (Freiburg Personality Inventory, FPI), який використовується для комплексного вивчення індивідуально-психологічних властивостей особистості, що мають визначальне значення для процесів соціальної адаптації та регуляції поведінки. Зазначений опитувальник, розроблений Х. Зелгом, Й. Фаренбергом і Р. Гампелом у 1963 р., ґрунтується на методі факторного аналізу та за психометричними ознаками є близьким до ММРІ, що забезпечує його надійність і валідність у дослідженні особистісних рис. У контексті вивчення стресостійкості FPI дає змогу належно діагностувати не тільки окремі риси, але й цілісні особистісні профілі, які визначають здатність індивіда протистояти стресогенним впливам, адаптуватися до змінних умов та ефективно регулювати власні емоційні стани.

Структура опитувальника FPI представлена 12 факторами, серед яких виокремлюють як базові (невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, комунікабельність, врівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість), так і похідні (екстраверсія–інтроверсія, емоційна лабільність, маскулінність–фемінність), що сукупно дають змогу здійснити багатовимірний аналіз особистості. Особливу значущість для дослідження стресостійкості мають шкали «невротичність», «емоційна лабільність» та «врівноваженість», які відображають рівень емоційної стабільності, здатність до саморегуляції та стійкість до впливу стресових факторів.

Зокрема, шкала «невротичність» характеризує рівень емоційної нестійкості та схильність до психосоматичних реакцій, що знижують адаптаційні можливості особистості, тоді як шкала «врівноваженість» виступає індикатором стійкості до стресу, відображаючи здатність зберігати психологічну рівновагу у складних життєвих ситуаціях. Високі показники за цією шкалою свідчать про сформованість захисних механізмів, оптимістичність та впевненість у власних силах, що є важливими складовими стресостійкості. Натомість шкала «емоційна лабільність» дає змогу оцінити рівень емоційної нестійкості, яка проявляється у частих змінах настрою, підвищеній збудливості, недостатньому самоконтролі.

Крім того, значний інтерес у контексті дослідження становлять шкали агресивності (спонтанної та реактивної), які дають змогу диференціювати різні типи агресивної поведінки, що можуть виступати як формами реагування на стрес, так і чинниками дезадаптації. Зокрема, шкала «сором'язливість» відображає схильність до тривожного реагування та пасивно-захисної поведінки, що ускладнює соціальну адаптацію, а шкала «комунікабельність» характеризує рівень соціальної активності та готовність до міжособистісної взаємодії.

Обробка результатів FPI передбачає переведення первинних показників у стенографи, що дає змогу здійснити стандартизовану оцінку рівня вираженості кожної особистісної характеристики. При цьому інтерпретація результатів базується на виділенні низьких (1–3 бали), середніх (4–6 балів) та високих (7–9 балів) показників, що забезпечує можливість диференційованого аналізу особистісного профілю. Доцільною є також перевірка достовірності відповідей досліджуваних, оскільки нещирість може вплинути на результати дослідження.

Для емпіричного вивчення психологічних особливостей стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці вагомим місце посідає методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS), розроблена С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом і М. Паркером. Застосування цієї методики є обґрунтованим, оскільки підлітки та старшокласники функціонують у середовищі підвищеної невизначеності, трансформації соціальних зв'язків та нестабільності життєвих перспектив, що актуалізує різноманітні механізми реагування на стресогенні впливи. У цьому контексті копінг-стратегії виступають не тільки як ситуативні поведінкові реакції, але й як індикатори адаптаційного потенціалу особистості, безпосередньо пов'язані з рівнем її стресостійкості.

Методика CISS дає змогу виявити домінуючі стратегії психологічного реагування на стрес, що має принципове значення для розуміння здатності підлітків і старшокласників до саморегуляції, прийняття рішень та ефективної адаптації у складних життєвих обставинах. Концептуально вона ґрунтується на виокремленні трьох типів копінгу – проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого та копінгу уникнення, кожен із яких відображає специфічний спосіб взаємодії особистості зі стресом. У підлітковому та юнацькому віці ці

стратегії набувають особливої значущості, оскільки саме в цей період активно формуються механізми саморегуляції, здатність до усвідомленого вибору поведінки та готовність до подолання труднощів.

Зазначимо, що проблемно-орієнтований копінг проявляється у прагненні активно впливати на стресову ситуацію шляхом її аналізу, пошуку оптимальних рішень, планування діяльності та використання наявних ресурсів, що свідчить про високий рівень розвитку адаптивних механізмів і сформованість конструктивних стратегій поведінки. Використання цього типу копіngu сприяє зниженню рівня невизначеності, підвищенню суб'єктивного відчуття контролю над ситуацією та, як наслідок, зменшенню психоемоційного напруження.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія, у свою чергу, характеризується зосередженістю на регуляції власних переживань, зокрема тривоги, страху, розчарування чи гніву, що виникають у відповідь на стрес, при цьому основна увага спрямовується на внутрішній емоційний стан, а не на зміну зовнішніх обставин. У підлітковому віці така стратегія може виконувати як адаптивну функцію, сприяючи емоційному розвантаженню, так і дезадаптивну, якщо вона призводить до фіксації на негативних переживаннях та емоційного виснаження.

Копінг особи, зорієнтований на уникнення, проявляється у прагненні дистанціюватися від стресової ситуації шляхом переключення уваги на інші види діяльності або уникнення безпосереднього зіткнення з проблемою, що може включати як поведінкове відволікання, так і звернення до соціальної підтримки. У короткотривалій перспективі така стратегія може бути ефективною, оскільки дає змогу людині знизити інтенсивність психоемоційного напруження, однак у довготривалому вимірі вона часто перешкоджає вирішенню проблем і сприяє накопиченню стресу. У підлітковому та юнацькому віці стратегія уникнення нерідко реалізується через занурення у цифрове середовище, неформальне спілкування або діяльність, що не пов'язана безпосередньо із ситуацією стресу, що може мати як компенсаторний, так і ризиковий характер.

Процедурно методика CISS передбачає заповнення опитувальника, який містить 48 тверджень, що описують можливі реакції особистості на стресові ситуації, при цьому відповіді надаються за п'ятибальною шкалою частотності,

що дає змогу кількісно оцінити інтенсивність використання особистістю різних копінг-стратегій. У результаті обробки даних визначаються показники за трьома основними шкалами – проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого копінгу та уникнення, а також за додатковими шкалами, зокрема «відволікання» та «пошук соціальної підтримки», що забезпечує можливість більш детального аналізу структури копінг-поведінки. Отримані результати дають змогу виявити домінуючі способи реагування на стрес та оцінити їх адаптивність.

Узагальнення результатів діагностики стресостійкості за методиками В. Щербатих, Л. Вассермана, FPI та CISS дає змогу виокремити три рівні її сформованості – низький, середній і високий, кожен з яких характеризується специфічним поєднанням показників за всіма застосованими інструментами.

Низький рівень стресостійкості – характеризується високими показниками загального рівня стресу за методикою В. Щербатих, що свідчить про значне психоемоційне напруження та виснаження адаптаційних ресурсів особистості. За методикою Л. Вассермана при цьому фіксується високий рівень невротизації, який проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності особи, дратівливості, схильності до негативних переживань і труднощах у взаємодії. Дані Фрайбурзького багатофакторного особистісного опитувальника (FPI) демонструють високі показники за шкалами «невротичність», «депресивність», «емоційна лабільність», «дратівливість» і низькі – за шкалою «врівноваженість», що вказує на недостатній рівень саморегуляції та низьку стійкість до стресових впливів. За методикою CISS у таких респондентів домінують емоційно-орієнтовані та уникаючі копінг-стратегії, що проявляється у фіксації на власних переживаннях, уникненні проблем і недостатній здатності до конструктивного їх вирішення. У сукупності це свідчить про низький адаптаційний потенціал, високу вразливість до стресу та схильність до дезадаптивних форм поведінки.

Середній рівень стресостійкості – виявляється помірними емпіричними показниками рівня стресу за методикою В. Щербатих, що відображає наявність психоемоційного напруження, яке, однак, не перевищує адаптаційні можливості особистості. За методикою Л. Вассермана у таких досліджуваних спостерігається середній рівень невротизації, що виявляється у ситуативній тривожності та

емоційній нестійкості, які не мають стійкого дезадаптивного характеру. Дані FPI демонструють переважно середні показники за основними шкалами, зокрема «невротичність», «емоційна лабільність» та «врівноваженість», що свідчить про відносну збалансованість особистісних характеристик. За методикою CISS спостерігається варіативність копінг-стратегій із частковим переважанням як проблемно-орієнтованого, так і емоційно-орієнтованого копінгу, що вказує на наявність адаптивних ресурсів поряд із певними труднощами у їх реалізації. Загалом цей рівень характеризується відносною здатністю до подолання стресу, яка, однак, потребує подальшого розвитку та оптимізації.

Високий рівень стресостійкості – визначається низькими або помірно низькими показниками рівня стресу за методикою В. Щербатих, що свідчить про ефективне функціонування адаптаційних механізмів та здатність особистості підтримувати психоемоційну рівновагу. За методикою Л. Вассермана фіксується низький рівень невротизації, що проявляється у емоційній стабільності особи, впевненості у собі, незалежності та здатності до саморегуляції. Результати FPI при цьому характеризуються низькими емпіричними показниками за шкалами «невротичність», «депресивність», «емоційна лабільність» та високими – за шкалою «врівноваженість», що вказує на сформованість психологічної стійкості та ефективних механізмів самоконтролю. За методикою CISS у респондентів домінує проблемно-орієнтований копінг разом з конструктивним використанням соціальної підтримки, що забезпечує ефективне подолання стресу.

Отже, для емпіричного вивчення психологічних особливостей стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці нами дібрано інструментарій, що охоплював такі діагностичні методики: тест на визначення рівня стресу (за В. Щербатих), методика діагностики рівня невротизації Л. Вассермана, Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник (FPI), методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової). Вказане дає змогу розглядати стресостійкість як багатовимірну рису особистості, що виявляється через рівень психоемоційного напруження, ступінь невротизації, особистісні характеристики та домінуючі копінг-стратегії. Низький рівень стресостійкості

пов'язаний із високою емоційною нестабільністю, дезадаптивними формами реагування та обмеженістю особистих ресурсів, середній – із збалансованістю та варіативністю поведінкових стратегій, тоді як високий рівень характеризується сформованістю механізмів саморегуляції, переважанням конструктивних копінг-стратегій та здатністю до збереження психологічної рівноваги в умовах стресу.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці

Емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці було організоване та проведене на базі закладу загальної середньої освіти «Тернопільська загальноосвітня школа №24». До складу досліджуваної вибіркової сукупності увійшло 50 респондентів, серед яких 25 учнів підліткового віку (13–14 років), які навчаються у 7–8 класах, та 25 учнів старшого шкільного (раннього юнацького) віку (16–17 років, 10–11 класів), що є здобувачами базової та повної загальної середньої освіти.

Аналіз результатів, отриманих за допомогою тесту на визначення рівня стресу за В. Щербатих, дав змогу охарактеризувати психоемоційний стан досліджуваних та здійснити порівняльний аналіз рівнів стресу у двох вікових групах – підлітків (13–14 років) та старшокласників (16–17 років) (рис. 2.1).

Зокрема, низький рівень стресу (0–5 балів) зафіксовано у 12% підлітків (3 особи) та у 20% старшокласників (5 осіб), що свідчить про більшу частку емоційно стабільних респондентів у старшому шкільному віці. Таку тенденцію пояснюється сформованістю у старшокласників механізмів саморегуляції, життєвого досвіду та здатності до раціонального осмислення складних ситуацій, що дає змогу їм ефективніше протистояти стресогенним впливам.

Помірний рівень стресу (6–12 балів) продемонстрували 36% підлітків (9 осіб) і 32% старшокласників (8 осіб), що свідчить про певну збалансованість психоемоційного стану у значної частини обох груп. Водночас для підлітків характерною є дещо більша частка осіб із цим рівнем, що відображає типову для цього віку нестабільність емоційної сфери та ситуативну тривожність, пов'язану

з процесами становлення самосвідомості та соціальних відносин.

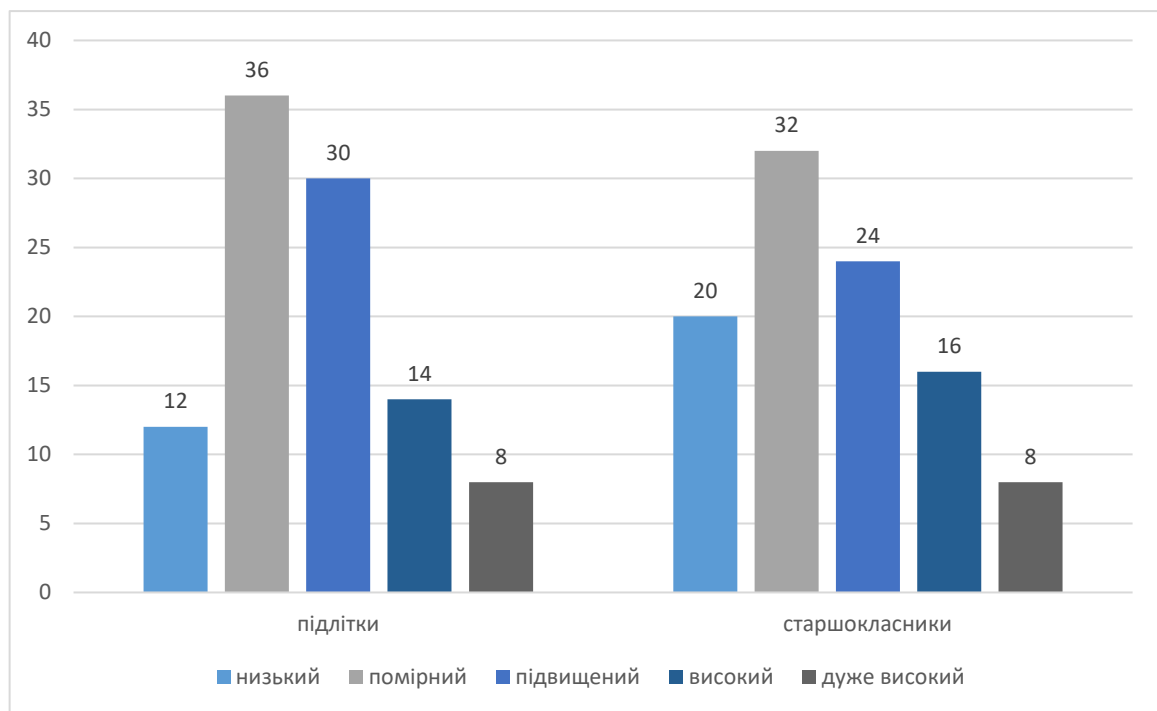


Рис. 2.1. Порівняльний розподіл рівнів стресу у підлітків і старшокласників, %

Підвищений рівень стресу (13–24 бали) виявлено у 30% підлітків (7 осіб) та у 24% старшокласників (6 осіб), що свідчить про дещо більшу вразливість підлітків до впливу стресогенних факторів. У цій групі осіб спостерігається поєднання емоційних, когнітивних і поведінкових проявів стресу, що вказує на напруження адаптаційних механізмів і недостатню ефективність стратегій подолання труднощів.

Високий рівень стресу (25–40 балів) продемонстрували 16% підлітків (4 особи) та 16% старшокласників (4 особи), що свідчить про приблизно однакову частку респондентів із вираженим психоемоційним напруженням у обох вікових групах. Для цих досліджуваних характерним є значне навантаження на емоційну та фізіологічну сфери, що супроводжується труднощами у навчальній діяльності та міжособистісній взаємодії.

Водночас дуже високий рівень стресу (понад 40 балів) було зафіксовано у 8% підлітків (2 особи) та у 8% старшокласників (2 особи), що свідчить про наявність незначної, але стабільної частки осіб із критичним рівнем виснаження

адаптаційних ресурсів у обох групах. Такий стан характеризується глибокими емоційними порушеннями, соматичними проявами та зниженням ефективності діяльності, що потребує цілеспрямованого психологічного втручання.

Порівняльний аналіз структури симптомів стресу показує, що у підлітків вираженими є емоційні прояви, зокрема підвищена тривожність, дратівливість, емоційна нестабільність та відчуття внутрішнього напруження, що обумовлено віковими проявами розвитку емоційної сфери та недостатньою сформованістю механізмів саморегуляції. У старшокласників емоційні прояви залишаються значущими, проте спостерігається краще співвідношення між емоційними та когнітивними компонентами, що проявляється у здатності до осмислення ситуації, аналізу проблем та більш раціонального реагування на стрес.

Інтелектуальні симптоми стресу в обох групах займають друге місце за рівнем вираженості, однак у підлітків вони частіше проявляються у вигляді труднощів концентрації уваги, імпульсивності мислення, негативних думок, тоді як у старшокласників ці прояви мають більш усвідомлений характер і пов'язані зі складністю прийняття рішень у ситуаціях життєвого вибору. Поведінкові прояви стресу у підлітків частіше набувають дезорганізуючого характеру, тоді як у старшокласників вони більш контрольовані, хоча можуть проявлятися у формі перевантаження або уникнення діяльності.

Фізіологічні симптоми в обох групах є найменш вираженими, однак їх інтенсивність зростає у випадках високого та дуже високого рівнів стресу, що свідчить про залучення соматичного компоненту у процес переживання стресу. У цілому отримані результати дають змогу зробити висновок, що підлітки є більш емоційно вразливими до стресогенних впливів, тоді як старшокласники демонструють більшу сформованість механізмів саморегуляції, що забезпечує вищий рівень стресостійкості, хоча й не виключає наявності значної частки осіб із підвищеним рівнем психоемоційного напруження.

Емпіричні результати, отримані за методикою психодіагностики рівня невротизації Л. Вассермана, дали змогу здійснити порівняльний аналіз рівня емоційної нестабільності у підлітків та старшокласників як важливого чинника їх стресостійкості (рис. 2.2).

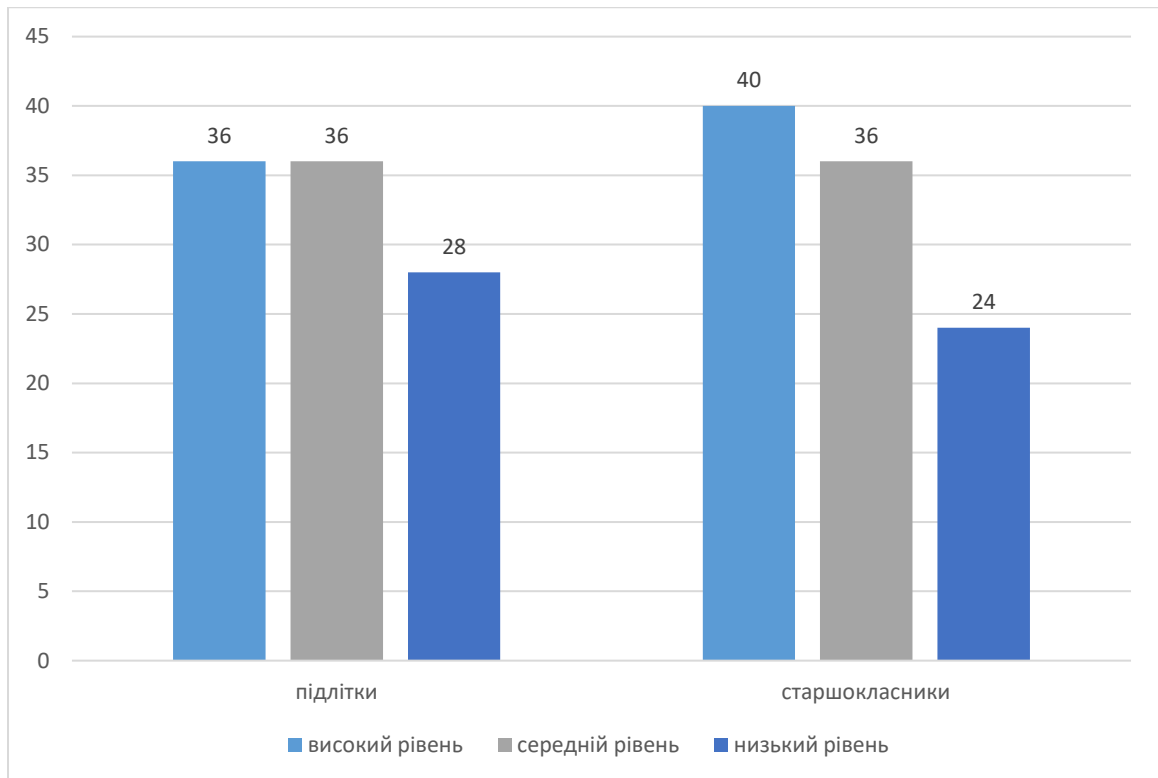


Рис. 2.2. Порівняльний розподіл рівнів невротизації у підлітків і старшокласників, %

Аналіз емпіричних даних засвідчив, що у старшокласників переважає високий рівень невротизації, який було виявлено у 40% (10 осіб), тоді як середній рівень зафіксовано у 36% (9 осіб), а низький – у 24% (6 осіб). Водночас у підлітків розподіл має дещо інший характер: високий рівень невротизації виявлено у 36% (9 осіб), середній – у 36% (9 осіб), а низький – у 28% (7 осіб). Такий розподіл свідчить про те, що у старшому шкільному віці спостерігається тенденція до зростання частки осіб із високим рівнем невротизації, що може бути зумовлено підвищеним рівнем відповідальності, а також необхідністю професійного самовизначення та зростанням соціальних очікувань.

Старшокласники з високим рівнем невротизації характеризуються вираженою емоційною збудливістю, що проявляється у підвищеній тривожності, внутрішній напруженості, розгубленості, дратівливості та нестабільності емоційних станів, які часто мають затяжний характер і впливають на загальну ефективність діяльності. У їх поведінці та діяльності можуть спостерігатися прояви безініціативності, переживання, пов'язані із незадоволеністю власних потреб, а також схильність до егоцентричної спрямованості, що іноді

супроводжується іпохондричною фіксацією на соматичних відчуттях і власних недоліках. Такі особливості значно ускладнюють процес соціальної взаємодії, оскільки можуть проявлятися у вигляді соціальної тривожності, невпевненості та уникнення контактів, що загалом знижує рівень адаптації.

Зазначимо, що в підлітків із високим рівнем невротизації подібні прояви також мають місце, однак вони частіше носять ситуативний характер і пов'язані з нестабільністю емоційної сфери, що є типовою для цього вікового періоду. У них спостерігається підвищена реактивність на зовнішні впливи, швидка зміна настрою, схильність до імпульсивних емоційних реакцій, що, однак, менше супроводжується переживаннями порівняно зі старшокласниками.

Старшокласники із середнім рівнем невротизації (36%) демонструють відносну стабільність емоційного стану, однак для них характерні періодичні прояви тривожності, ситуативні коливання настрою та певний дискомфорт у міжособистісній взаємодії, що може посилюватися в умовах підвищеного навантаження або значущих ситуацій. У підлітків ця група є дещо більшою (40%), що свідчить про переважання нестійкого, але контрольованого рівня емоційної лабільності, який не набуває вираженого дезадаптивного характеру і може бути компенсований за рахунок підтримки з боку соціального оточення.

Низький рівень невротизації в обох групах представлений відповідно 24% і 28%, що свідчить про наявність у частини респондентів сформованої емоційної стабільності, здатності до саморегуляції та ефективної адаптації до стресових впливів. Старшокласники цієї групи характеризуються впевненістю у собі, незалежністю суджень, ініціативністю та соціальною сміливістю, що забезпечує легкість у встановленні міжособистісних контактів. У підлітків аналогічні характеристики також проявляються, однак вони ще перебувають у процесі становлення і можуть мати менш стабільний характер.

Результати вивчення індивідуально-психологічних характеристик та ознак підлітків і старшокласників у контексті їх стресостійкості та адаптаційного потенціалу, отримані нами за допомогою Фрайбурзького багатофакторного особистісного опитувальника (FPI), подано на рис. 2.3–2.4.

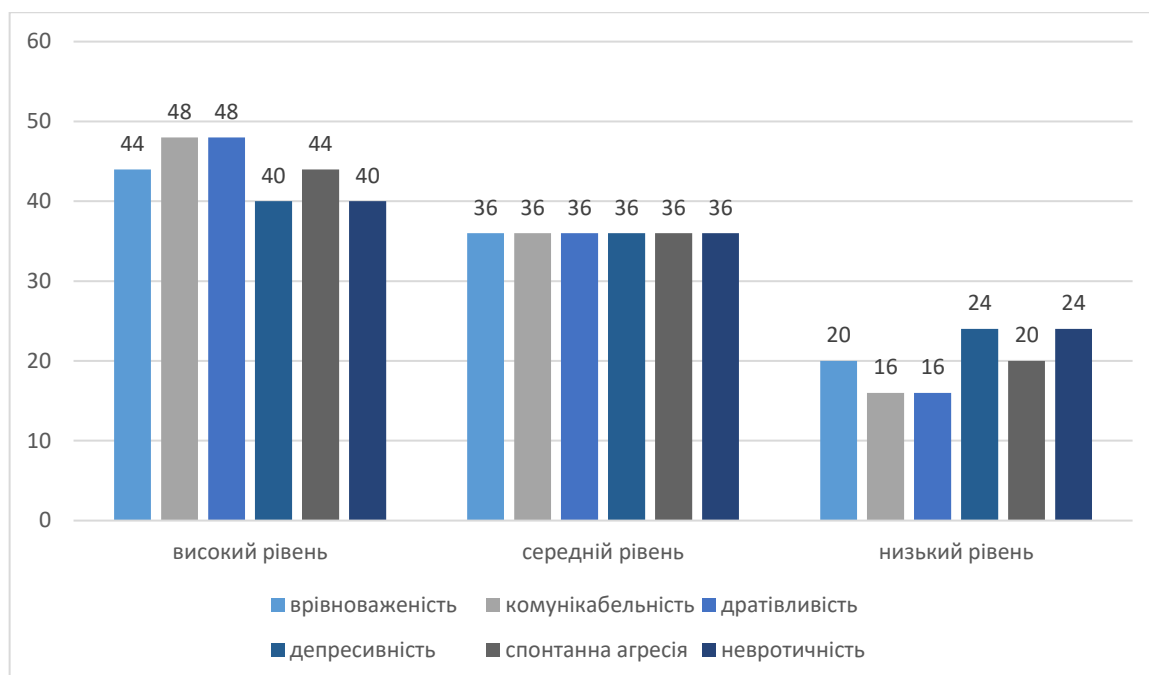


Рис. 2.3. Порівняльні рівні прояву особистісних рис у підлітків за методикою FPI (%)

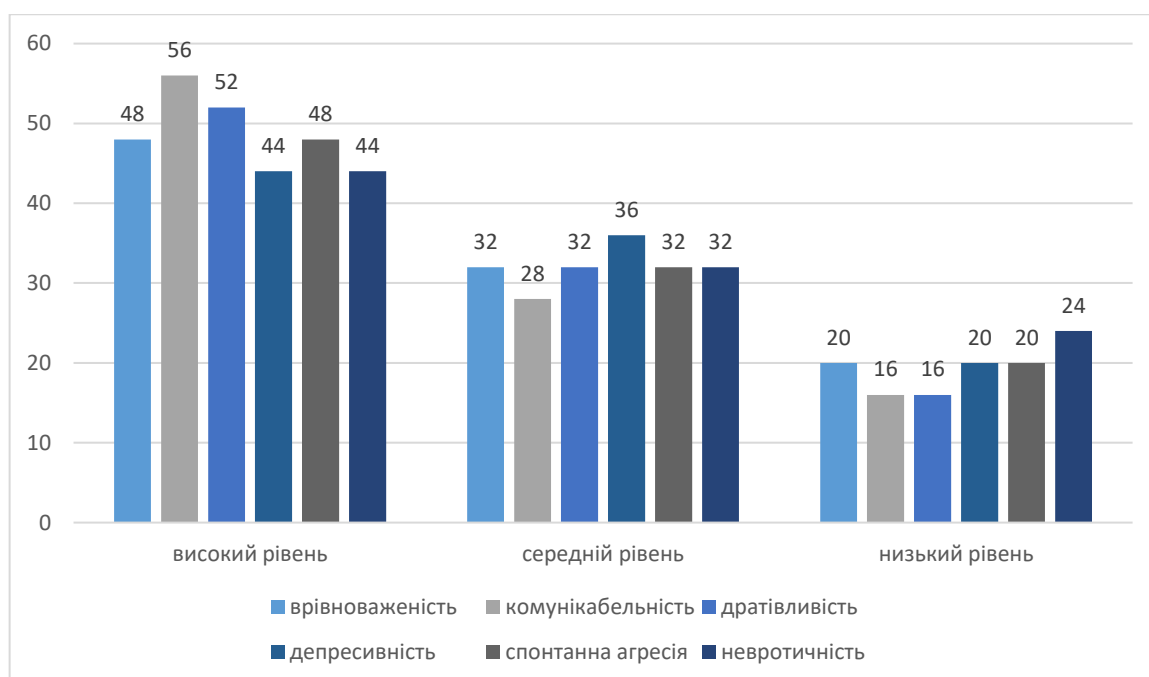


Рис. 2.4. Порівняльні рівні прояву особистісних рис у старшокласників за методикою FPI (%)

Згідно з отриманими результатами, високий рівень невротичності було виявлено у 44% старшокласників (11 осіб) та у 40% підлітків (10 осіб), середній рівень – у 32% старшокласників (8 осіб) і 36% підлітків (9 осіб), тоді як низький

рівень становить відповідно 24% (6 осіб) у обох групах. Такий розподіл свідчить про те, що емоційна нестабільність є характерною рисою респондентів обох груп, однак її змістове наповнення має вікову специфіку: у старшокласників невротичність набуває більш стійкого характеру, пов'язаного з усвідомленням життєвих перспектив, внутрішніми конфліктами та відповідальністю за майбутнє, тоді як у підлітків вона частіше проявляється у вигляді ситуативних емоційних реакцій, імпульсивних переживань і швидких коливань настрою. Це означає, що у старшому шкільному віці невротичність виступає більш значущим чинником зниження стресостійкості, оскільки пов'язана не лише з реактивністю, а й із глибинними особистісними переживаннями.

Високий рівень спонтанної агресії виявлено у 48% старшокласників (12 осіб) та у 44% підлітків (11 осіб), середній – у 32% (8 осіб) і 36% (9 осіб) відповідно, а низький – у 20% старшокласників (5 осіб) і 20% підлітків (5 осіб). Тобто імпульсивні агресивні реакції є досить поширеними в обох вікових групах, проте їх психологічна природа відрізняється: у підлітків вони більшою мірою зумовлені незрілістю їх емоційно-вольової сфери, недостатнім розвитком самоконтролю та домінуванням афективних реакцій, тоді як у старшокласників спонтанна агресія частіше є наслідком накопиченого психоемоційного напруження, внутрішніх суперечностей і фрустрації життєвих очікувань. Це означає, що агресія у старшокласників може виступати як вторинна реакція на хронічний стрес, що знижує ефективність їхньої адаптації.

Щодо депресивності, то високий рівень її прояву зафіксовано у 44% старшокласників (11 осіб) і 40% підлітків (10 осіб), середній – у 36% і 36% відповідно, а низький – у 20% старшокласників (5 осіб) і 24% підлітків (6 осіб). Це означає, що старшокласники більшою мірою схильні до стійких знижених емоційних станів, які пов'язані з переживанням невизначеності майбутнього, професійного вибору та соціальних очікувань, тоді як у підлітків депресивні прояви носять більш ситуативний характер і зумовлені емоційною лабільністю. Така тенденція вказує на те, що у старшому шкільному віці підвищується ризик формування хронічного психоемоційного напруження, що безпосередньо впливає на зниження рівня стресостійкості.

Високий рівень дратівливості виявлено у 52% старшокласників (13 осіб) та у 48% підлітків (12 осіб), середній – у 32% (8 осіб) і 36% (9 осіб), а низький – у 16% (4 особи) у старшокласників і 16% (4 особи) у підлітків. Тобто підвищена емоційна реактивність є типовою для обох груп, однак її прояви мають різний характер: у підлітків дратівливість частіше проявляється у формі відкритих афективних реакцій, конфліктності та імпульсивності, тоді як у старшокласників вона може бути більш стриманою, але водночас глибшою та тривалішою, що пов'язано з внутрішнім накопиченням напруження. Це означає, що дратівливість у старшокласників може виступати індикатором хронічного стресу.

Високий рівень комунікабельності зафіксовано у 56% старшокласників (14 осіб) та у 48% підлітків (12 осіб), середній – у 28% і 36% відповідно, а низький – у 16% і 16%. Це означає, що старшокласники демонструють більш сформовані навички соціальної взаємодії, здатність до встановлення соціальних контактів і використання соціальної підтримки, що є важливим ресурсом стресостійкості. У підлітків комунікабельність також є досить високою, однак вона більшою мірою залежить від групи однолітків і може бути нестійкою, що знижує її ефективність як механізму подолання високого прояву стресу.

Високий рівень врівноваженості виявлено у 48% старшокласників (12 осіб) та у 44% підлітків (11 осіб), середній – у 32% і 36%, а низький – у 20% і 20% відповідно. Вказане означає, що зі збільшенням віку поступово формується здатність до самоконтролю та емоційної регуляції, що є ключовим чинником підвищення стресостійкості. Водночас наявність значної частки осіб із середнім і низьким рівнем врівноваженості вказує на те, що ці механізми ще не є повністю сформованими навіть у старшокласників.

Інші результати вивчення індивідуально-психологічних характеристик та ознак підлітків і старшокласників у контексті їх стресостійкості та адаптаційного потенціалу, отримані нами за допомогою Фрайбурзького багатофакторного особистісного опитувальника (FPI), подано на рис. 2.5–2.6.

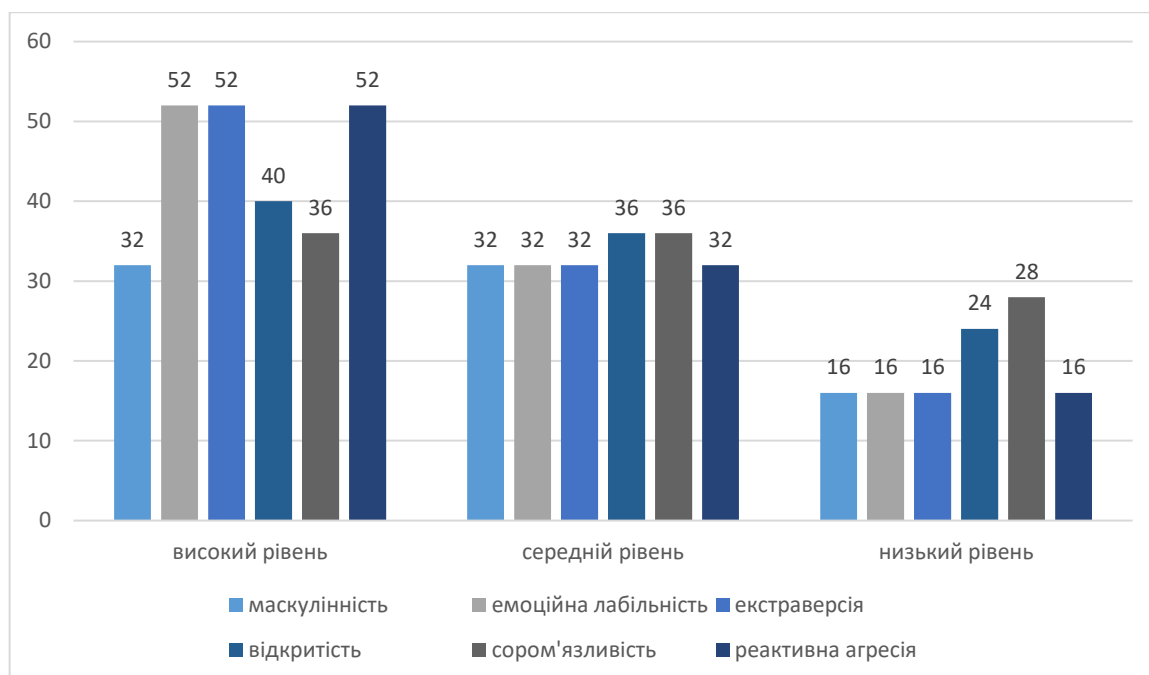


Рис. 2.5. Порівняльні рівні прояву особистісних рис у підлітків за методикою FPI (%)

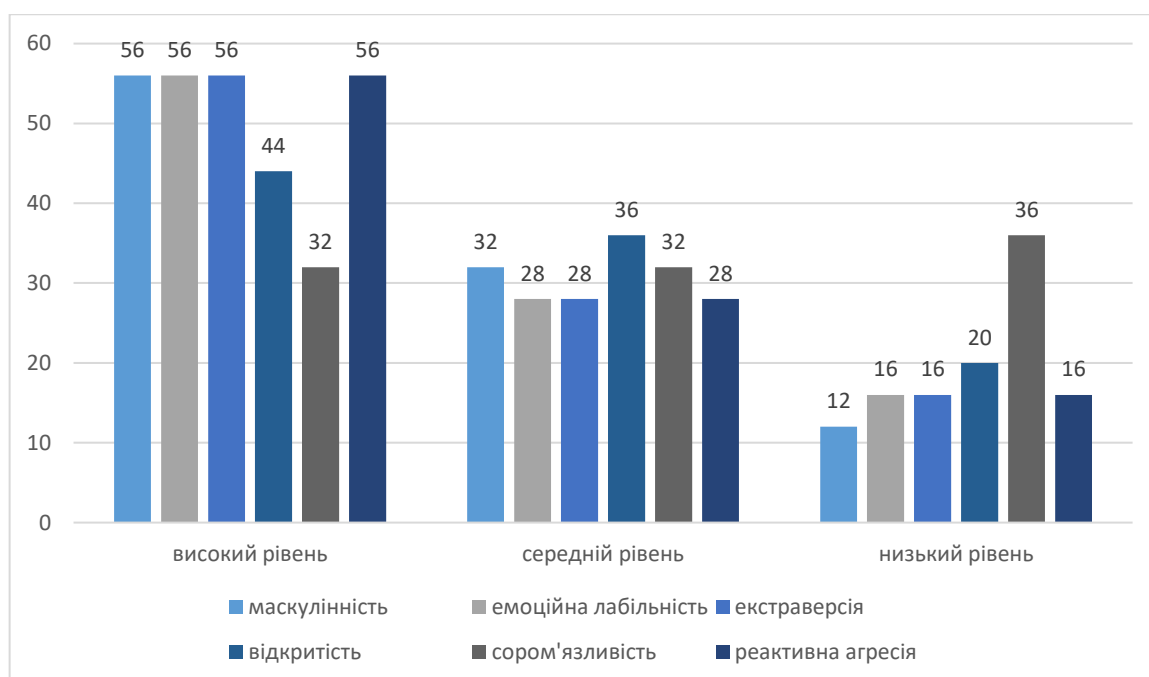


Рис. 2.6. Порівняльні рівні прояву особистісних рис у старшокласників за методикою FPI (%)

Зокрема, високий рівень реактивної агресії спостерігається у 56% старшокласників (14 осіб) та у 52% підлітків (13 осіб), середній – у 28% і 32%, а низький – у 16% в обох групах. Це означає, що агресія як реакція на фрустрацію

є поширеною формою реагування, однак у підлітків вона має більш імпульсивний характер, тоді як у старшокласників є більш контрольованою, хоча й пов'язаною з внутрішніми конфліктами.

Високий рівень сором'язливості виявлено у 32% старшокласників (8 осіб) і 36% підлітків (9 осіб), середній – у 32% і 36%, а низький – у 36% і 28% відповідно. Тобто підлітки більше відчують невпевненість у соціальних ситуаціях, що ускладнює адаптацію та знижує можливість отримання соціальної підтримки, а старшокласники демонструють більшу впевненість у взаємодії.

Високий рівень відкритості спостерігається у 44% старшокласників (11 осіб) і 40% підлітків (10 осіб), середній – у 36% і 36%, а низький – у 20% і 24% відповідно. Старшокласники більш готові до змін, прийняття нових ролей і життєвих рішень, що виступає важливим ресурсом адаптації до стресових умов.

Високий рівень екстраверсії зафіксовано у 56% старшокласників (14 осіб) і 52% підлітків (13 осіб), середній – у 28% і 32%, а низький – у 16% і 16% відповідно. Тобто обидві групи орієнтовані на соціальну взаємодію, однак у старшокласників вона є більш усвідомленою і функціональною, що підвищує їхню здатність використовувати соціальні ресурси у подоланні стресу.

Високий рівень емоційної лабільності виявлено у 56% старшокласників (14 осіб) і 52% підлітків (13 осіб), середній – у 28% і 32%, а низький – у 16% в обох групах. Так, емоційна нестабільність залишається суттєвим чинником ризику в обох вікових групах, однак у підлітків вона має більш реактивний характер, тоді як у старшокласників пов'язана з глибинними переживаннями.

Високий рівень маскулінності зафіксовано у 56% старшокласників (14 осіб) і 52% підлітків (13 осіб), середній – у 32% і 32%, а низький – у 12% і 16% відповідно. Тобто зі збільшенням віку посилюється орієнтація на активність, досягнення та самоствердження, що може виступати як ресурсом подолання стресу, так і фактором підвищення внутрішнього напруження.

Результати діагностування домінуючих копінг-стратегій у підлітків та старшокласників, отримані за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер), відображено на рис. 2.7.

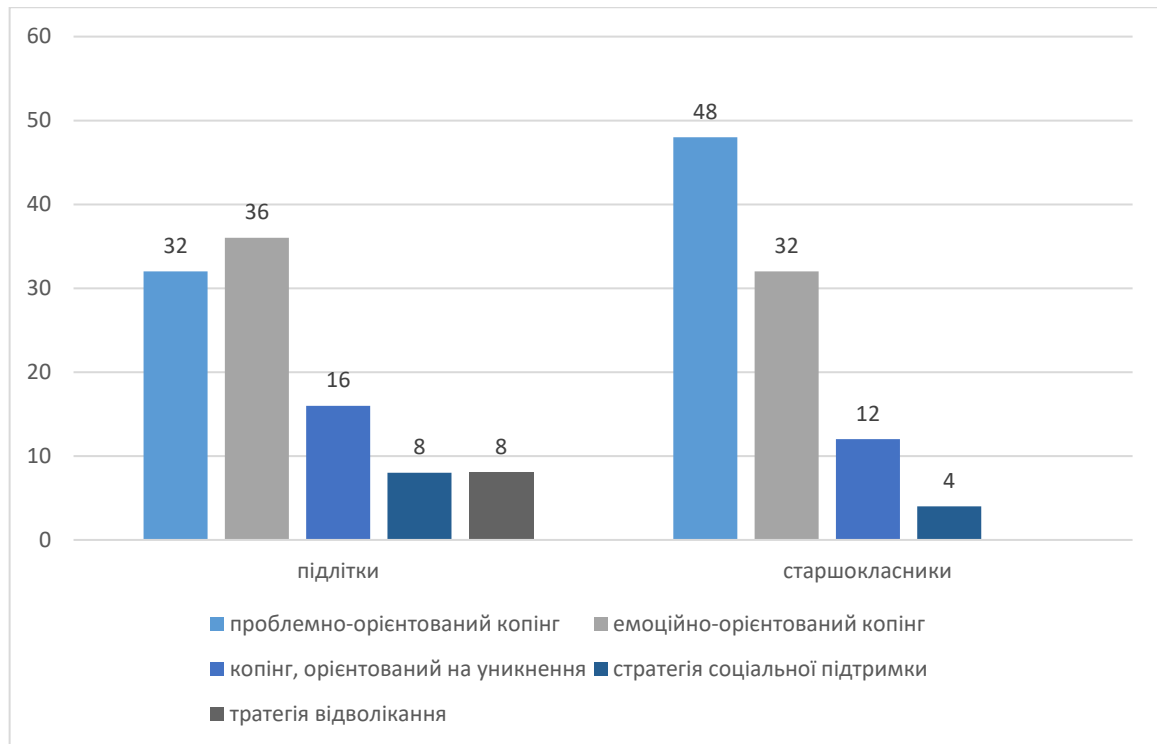


Рис. 2.7. Порівняльний розподіл видів копінг-стратегій у підлітків і старшокласників, %

За результатами дослідження встановлено, що 32% підлітків (8 осіб) і 48% старшокласників (12 осіб) використовують проблемно-орієнтований копінг, що свідчить про прагнення активно впливати на ситуацію, яка викликає стрес, шляхом її аналізу, пошуку ефективних рішень і планування діяльності. Така різниця означає, що зі збільшенням віку зростає здатність до раціонального осмислення проблем і конструктивного їх подолання, що безпосередньо пов'язано з розвитком абстрактного мислення, рефлексії та накопиченням життєвого досвіду. У підлітків використання цієї стратегії свідчить про наявність початкових навичок саморегуляції, які ще не є достатньо стабільними і можуть залежати від ситуації, тоді як у старшокласників вона є показником зрілих адаптивних механізмів, що забезпечують більш ефективний контроль над стресовою ситуацією та підвищують загальний рівень стресостійкості.

Найбільша частка підлітків – 36% (9 осіб) – демонструє переважання емоційно-орієнтованої стратегії, тоді як серед старшокласників цей показник є дещо нижчим і становить 32% (8 осіб), що свідчить про поступове зменшення домінування афективних способів реагування з віком. Це означає, що підлітки

значною мірою зосереджені на переживанні та регуляції власних емоцій, таких як тривога, страх, роздратування або фрустрація, причому ці переживання часто мають інтенсивний і нестійкий характер. У старшокласників емоційно-орієнтований копінг також залишається значущим, однак частіше інтегрується з раціональними стратегіями подолання труднощів, що свідчить про вищий рівень зрілості. Висока частка вказаної стратегії у підлітків означає недостатню сформованість ефективних способів реагування, що може призводити до накопичення внутрішнього напруження та зниження стресостійкості.

Водночас 16% підлітків (4 особи) і 12% старшокласників (3 особи) використовують унікаючу копінг-стратегію, яка проявляється у прагненні дистанціюватися від проблемної ситуації через її ігнорування, а також переключення на інші види діяльності. Тобто підлітки частіше вдаються до уникнення як способу зниження емоційного напруження, що зумовлено недостатньою саморегуляцією та обмеженим досвідом подолання труднощів. У старшокласників зменшення частки стратегії свідчить про усвідомлення її обмеженої ефективності та перехід до більш конструктивних форм поведінки.

Порівняно невелика частка досліджуваних обох груп використовує додаткові копінг-стратегії, зокрема пошук соціальної підтримки та відволікання, причому їх представленість також має вікові відмінності: у підлітків по 8% (2 особи) припадає на кожну з цих стратегій, тоді як у старшокласників – по 4% (1 особа). Хоча підлітки частіше звертаються до соціального оточення або відволікаються від проблеми, ці стратегії не завжди мають системний характер, тоді як у старшокласників вони використовуються вибірково, але усвідомлено. Пошук соціальної підтримки є важливим ресурсом підвищення стресостійкості, оскільки дозволяє знизити емоційне напруження і отримати допомогу у вирішенні проблем, тоді як відволікання забезпечує тимчасову стабілізацію стану, однак не усуває причину стресу.

Результати узагальнення оцінки рівнів стресостійкості у підлітків і старшокласників, отримані на основі узагальнення показників за усіма використаними методиками, відображено на рис. 2.6.

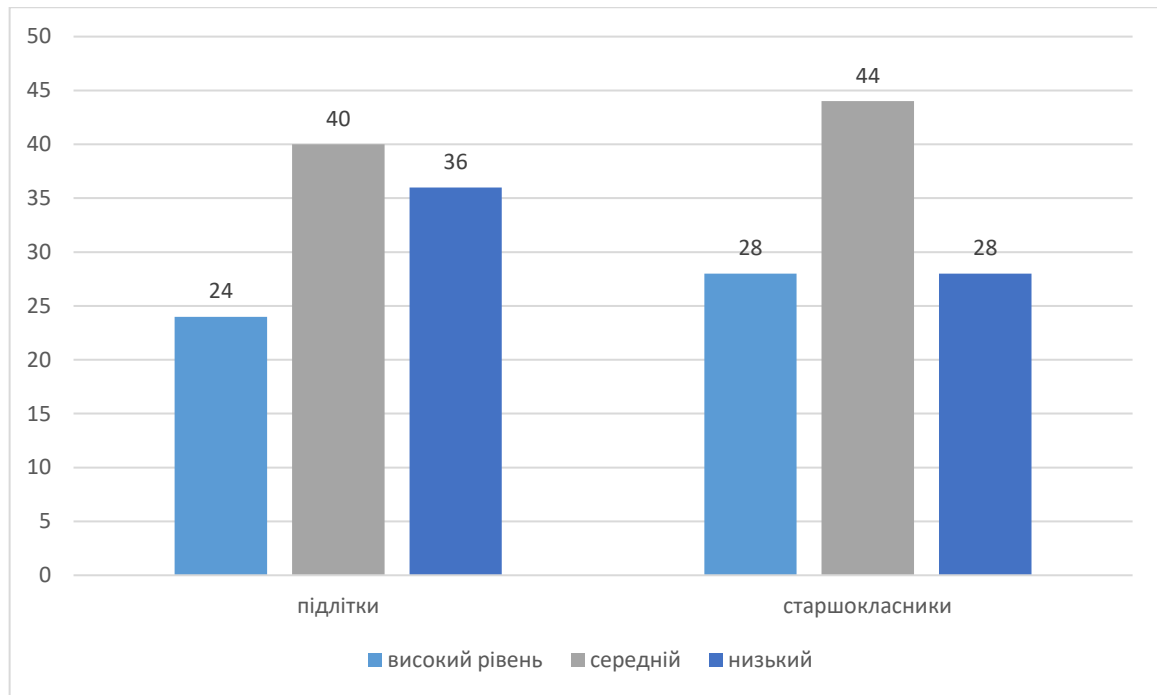


Рис. 2.6. Порівняльний розподіл рівнів стресостійкості у підлітків і старшокласників, %

Згідно з отриманими результатами, низький рівень стресостійкості було виявлено у 36% підлітків (9 осіб) та у 28% старшокласників (7 осіб), що свідчить про частку осіб, які характеризуються підвищеною емоційною вразливістю, нестійкістю до стресогенних впливів, недостатньою сформованістю механізмів саморегуляції. Підлітки частіше демонструють дезадаптивні форми реагування, зокрема домінування емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, а також копіngu, орієнтованого на уникнення, високий рівень невротизації та виражене психоемоційне напруження, тоді як у старшокласників, хоча частка таких осіб також є значною, спостерігається певне зниження інтенсивності цих проявів, що пов'язано з поступовим розвитком адаптаційних механізмів.

Середній рівень стресостійкості виявлено у 40% підлітків (10 осіб) та у 44% старшокласників (11 осіб), що є найбільш представленим у структурі обох вибірок і свідчить про відносну збалансованість психоемоційного стану більшості респондентів. Досліджувані цієї групи мають певні адаптаційні ресурси, однак їх використання є нестійким і залежить від умов середовища та інтенсивності стресових впливів. У підлітків цей рівень характеризується поєднанням емоційно-орієнтованих і частково проблемно-орієнтованих копінг-

стратегій, тоді як у старшокласників спостерігається тенденція до більш частого використання конструктивних способів подолання труднощів.

Високий рівень стресостійкості зафіксовано у 24% підлітків (6 осіб) та у 28% старшокласників (7 осіб), що свідчить про наявність у частини респондентів сформованих механізмів психологічної стійкості, здатності до ефективної саморегуляції та конструктивного подолання стресових ситуацій. Це означає, що старшокласники дещо частіше демонструють високий рівень стресостійкості, що пов'язано з розвитком рефлексії, самоконтролю, життєвого досвіду та здатності до використання проблемно-орієнтованого копіngu і соціальної підтримки.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між підлітками та старшокласниками за основними показниками стресостійкості було застосовано критерій χ^2 Пірсона, результати якого узагальнено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Узагальнені результати дослідження психологічних особливостей
стресостійкості у підлітків і старшокласників**

Показник	Підлітки (%)	Старшокласники (%)	χ^2	p-рівень	Інтерпретація відмінностей
Рівень стресу			0,64	0,96	Незначущі
Низький	12	20			
Помірний	36	32			
Підвищений	28	24			
Високий	16	16			
Дуже високий	8	8			
Копінг-стратегії			1,67	0,79	Незначущі
Проблемно-орієнтований	32	48			
Емоційно-орієнтований	36	32			
Уникаючий	16	12			
Соціальна підтримка	8	4			
Відволікання	8	4			
Рівень невротизації			0,72	0,70	Незначущі
Високий	40	44			
Середній	36	32			
Низький	24	24			
Інтегральний рівень стресостійкості			0,88	0,64	Незначущі
Низький	36	28			
Середній	40	44			
Високий	24	28			

Аналіз розподілу рівнів стресу у досліджуваних свідчить про відносну подібність психоемоційного стану обох груп: у підлітків і старшокласників домінують помірний (36% і 32%) та підвищений (28% і 24%) рівні стресу, тоді як частка осіб із низьким рівнем дещо більша у старшокласників (20% проти 12%), що може вказувати на певну вікову тенденцію до зниження психоемоційного напруження. Водночас високий і дуже високий рівні стресу представлені приблизно однаково в обох групах. Результати статистичної перевірки ($\chi^2 = 0,64$; $p = 0,96$) підтверджують відсутність значущих відмінностей, що означає, що виявлені розбіжності не мають системного характеру.

Структура копінг-поведінки також демонструє певні вікові особливості: старшокласники частіше використовують проблемно-орієнтований копінг (48% проти 32%), що свідчить про більшу сформованість конструктивних стратегій подолання стресу, тоді як підлітки частіше вдаються до емоційно-орієнтованого (36% проти 32%) і копіngu уникнення (16% проти 12%). Водночас використання соціальної підтримки та відволікання залишається відносно низьким у обох групах. Проте отримані відмінності не є статистично значущими ($\chi^2 = 1,67$; $p = 0,79$), що свідчить про їх тенденційний характер.

Щодо рівня невротизації, то в обох групах переважає високий і середній рівні: у старшокласників дещо більша частка осіб із високим рівнем (44% проти 40%), тоді як у підлітків дещо більше представлені середній і низький рівні. Це може свідчити про більш глибокі внутрішні переживання у старшокласників, пов'язані з процесами самовизначення. Водночас результати статистичного аналізу ($\chi^2 = 0,72$; $p = 0,70$) не підтверджують значущості цих відмінностей.

Інтегральний рівень стресостійкості також характеризується близькими показниками у двох групах: у старшокласників дещо менша частка осіб із низьким рівнем (28% проти 36%) і більша – із середнім та високим (44% і 28% проти 40% і 24% у підлітків), що вказує на певну позитивну вікову динаміку розвитку стресостійкості. Проте ці відмінності також не є статистично значущими ($\chi^2 = 0,88$; $p = 0,64$).

Отже, результати емпіричного дослідження свідчать про наявність чітко вираженої вікової динаміки стресостійкості, яка проявляється у поступовому

переході від переважання емоційно-реактивних і частково дезадаптивних форм реагування у підлітків до більш збалансованих і конструктивних способів подолання стресу у старшокласників, що підтверджується зменшенням частки осіб із низьким рівнем стресостійкості та зростанням частки респондентів із середнім і високим рівнями. Виявлено наявність певних вікових тенденцій у напрямі підвищення стресостійкості та розвитку більш конструктивних копінг-стратегій у старшокласників порівняно з підлітками, однак результати статистичної перевірки не підтверджують їх значущості, що вказує на відносну подібність характеристик досліджуваних груп у межах даної вибірки.

2.3 Психологічні рекомендації підліткам та юнакам щодо розвитку стресостійкості

В умовах підвищеної стресогенності особливої практичної значущості набуває розробка психологічних рекомендацій, спрямованих на формування та розвиток стресостійкості у підлітків і юнаків як ресурсу особистісного зростання та психологічного благополуччя. Такі рекомендації мають ґрунтуватися на результатах емпіричних досліджень і враховувати вікові, індивідуально-психологічні та соціальні особливості молоді, забезпечуючи формування адаптивних способів реагування на стресові ситуації. Особливого значення набуває розвиток навичок емоційної саморегуляції, конструктивного мислення, усвідомленого ставлення до власних переживань, а також здатності ефективно використовувати соціальну підтримку. Упровадження таких рекомендацій у практику психологічної роботи сприятиме підвищенню рівня стресостійкості молоді та її готовності до подолання складних життєвих викликів.

Охарактеризуємо психологічні рекомендації підліткам щодо розвитку стресостійкості.

1. Однією з передумов формування стресостійкості є здатність підлітка розпізнавати емоційні стани та розуміти їх причини, оскільки неусвідомлені емоції часто призводять до імпульсивних реакцій і дезадаптивної поведінки. Усвідомлення переживань дає змогу знизити їх інтенсивність і перейти від

афективного реагування до більш раціонального осмислення ситуації. У цьому контексті ефективною є вправа «Емоційний щоденник», яка передбачає щоденне фіксування власних емоцій, ситуацій, що їх викликали, та реакцій на них. Така практика сприяє розвитку рефлексії, підвищує здатність до самоспостереження і формує навички саморегуляції. Поступово підліток починає розуміти свої емоційні реакції та знаходити більш конструктивні способи їх вираження.

2. В ситуаціях підвищеного психоемоційного напруження організм підлітка реагує активацією фізіологічних процесів, що проявляється у прискореному серцебитті, напруженні м'язів та поверхневому диханні, що посилює відчуття тривоги. Формування навичок дихальної саморегуляції дає змогу свідомо впливати на ці процеси та знижувати рівень стресу. Ефективною є вправа «Квадратне дихання», яка передбачає повільний вдих на 4 рахунки, затримку дихання на 4 рахунки, видих на 4 рахунки та знову затримку на 4 рахунки. Регулярне виконання цієї вправи сприяє нормалізації фізіологічного стану, зниженню тривожності та відновленню внутрішньої рівноваги. Важливо, що така техніка може використовуватися безпосередньо в ситуації стресу.

3. Ситуації стресу часто супроводжуються негативними автоматичними думками, які підсилюють тривогу та знижують здатність до ефективного реагування, тому важливим напрямом розвитку стресостійкості є формування конструктивного мислення. Підліткам доцільно навчатися виявляти такі думки, аналізувати їх і замінювати більш реалістичними та підтримувальними. У цьому контексті корисною є вправа «Зміна перспективи», яка передбачає відповіді на запитання: «Що найгірше може статися?», «Наскільки це реально?» та «Що я можу зробити в цій ситуації?». Такий підхід дає змогу знизити катастрофізацію подій і сформулювати більш збалансоване ставлення підлітка до труднощів.

4. У ситуаціях підвищеного психоемоційного напруження підлітки часто демонструють схильність до фіксації на негативних аспектах події, що призводить до посилення тривожності та дезорганізації діяльності, тому розвиток здатності до свідомого управління увагою виступає важливим напрямом підвищення стресостійкості. Усвідомлене переключення уваги дає змогу зменшити інтенсивність переживань, уникнути надмірної концентрації на

проблемі та зберегти здатність до раціонального мислення. У цьому контексті доцільним є використання вправи «Фокус 5–4–3–2–1», яка передбачає послідовне усвідомлення п'яти об'єктів, які можна побачити, чотирьох – які можна відчувати на дотик, трьох – які можна почути, двох – які можна відчувати як запах, і одного – як смак. Така техніка сприяє поверненню до «тут і тепер», знижує рівень тривоги та стабілізує емоційний стан підлітка.

5. Недостатній рівень організованості та відсутність чіткої структури діяльності часто виступають джерелом додаткового стресу для підлітків, оскільки сприяють накопиченню завдань, відчуттю перевантаження та втраті контролю над ситуацією. Формування навичок планування дає змогу підлітку більш ефективно розподіляти свої ресурси, визначати пріоритети та знижувати рівень невизначеності. Важливим є усвідомлення того, що структурованість діяльності безпосередньо впливає на емоційний стан і рівень стресостійкості. У цьому контексті ефективною є техніка «Список трьох головних справ», яка передбачає щоденне визначення трьох найбільш значущих завдань, виконання яких забезпечує відчуття контролю та продуктивності.

6. В підлітковому віці спостерігається суперечливе поєднання потреби в підтримці та прагнення до автономії, що нерідко призводить до уникнення звернення по допомогу навіть у ситуаціях високого стресу, що негативно впливає на здатність до його подолання. Формування навички конструктивного використання соціальної підтримки передбачає усвідомлення того, що звернення по допомогу не є проявом слабкості, а виступає ефективною стратегією адаптації. Важливим є розвиток уміння обирати надійних осіб для спілкування та відкрито виражати свої переживання. У цьому контексті доцільною є вправа «Коло підтримки», яка передбачає визначення людей, до яких можна звернутися у складних ситуаціях, та усвідомлення характеру їх допомоги.

7. В підлітковому віці поширеною є тенденція до заперечення, витіснення негативних емоцій, що, замість їх зниження, призводить до накопичення внутрішнього напруження та підвищення рівня стресу, тому важливим напрямом розвитку стресостійкості є формування здатності приймати власні переживання без їх оцінювання. Прийняття емоцій передбачає визнання їх як природної

реакції на життєві обставини, що дає змогу зменшити внутрішній конфлікт і сприяє більш конструктивному опрацюванню переживань. У цьому контексті доцільним є використання вправи «Назви і дозволь», яка полягає в тому, що підліток визначає свою емоцію («я зараз злюся», «мені тривожно») і дає змогу їй бути, не намагаючись одразу її змінити. Така практика сприяє розвитку емоційної усвідомленості та зниженню інтенсивності переживань.

8. Фізіологічні прояви стресу, зокрема м'язове напруження, прискорене серцебиття та напруження тіла, можуть суттєво впливати на психоемоційний стан підлітка, тому розвиток навичок тілесної релаксації виступає важливим засобом підвищення стресостійкості. Усвідомлення зв'язку між тілом і емоціями дає змогу підлітку використовувати фізичні техніки для регуляції внутрішнього стану. Ефективною є вправа «Прогресивна м'язова релаксація», яка передбачає поетапне напруження і розслаблення різних груп м'язів із фокусом на відчуттях у тілі. Така практика сприяє зниженню рівня фізіологічного збудження підлітків, покращує самопочуття та підвищує здатність до концентрації.

9. Підлітки часто переживають труднощі в умовах невизначеності, оскільки потреба в ясності та передбачуваності є однією з провідних у цьому віці, що може посилювати тривожність і ускладнювати подолання стресу. Розвиток толерантності до невизначеності передбачає формування здатності приймати ситуації, які не мають однозначного вирішення, та зберігати внутрішню рівновагу в умовах нестабільності. У цьому контексті важливим є усвідомлення того, що невизначеність є природною частиною життя, а не виключно загрозою. Можна використати вправу «Контроль і прийняття», яка передбачає розподіл аспектів ситуації на ті, які можна контролювати, і ті, які слід прийняти.

10. У підлітковому віці стресові події часто інтерпретуються як негативні та такі, що загрожують цілісності Я, що посилює тривожність і знижує здатність до конструктивного реагування, тому важливим у розвитку стресостійкості є оволодіння навичками позитивної переоцінки. Йдеться не про заперечення труднощів, а про здатність виявляти у складній ситуації можливості для навчання, розвитку або набуття досвіду, що змінює емоційне забарвлення події та підвищує відчуття контролю. У цьому контексті ефективною є вправа «Три

ресурси ситуації», яка передбачає письмове визначення трьох потенційних вигод або уроків, що їх можна отримати з пережитої події.

11. У підлітковому віці внутрішній діалог часто має критичний характер, що підсилює стресові переживання і знижує впевненість у власних силах, тому важливим завданням є формування навичок самопідтримки. Йдеться про розвиток у підлітка здатності ставитися до себе з розумінням, прийняттям і доброзичливістю, особливо в ситуаціях невдач або помилок. Конструктивний внутрішній діалог дає змогу знизити рівень тривожності, підтримати мотивацію та зберегти емоційну рівновагу. У цьому контексті корисним є прийом «Підтримуюча фраза», коли підліток формулює коротке речення, яке він може повторювати у складній ситуації (наприклад: «Я впораюся», «Це тимчасово», «Я роблю все можливе»). Така практика поступово змінює характер внутрішнього діалогу та сприяє формуванню більш стійкого ставлення до труднощів.

12. Підлітки нерідко схильні до уникнення проблемних ситуацій, що тимчасово знижує рівень напруження, але в довгостроковій перспективі призводить до накопичення стресу та зниження впевненості у власних силах, тому важливим є розвиток активної позиції. Остання передбачає готовність діяти, навіть за умов невпевненості або страху, що сприяє формуванню досвіду подолання труднощів і підвищує відчуття контролю над ситуацією. У цьому контексті доцільною є техніка «Малих кроків», яка передбачає розподіл складного завдання на невеликі, доступні етапи та поступове їх виконання.

13. Конфліктні ситуації у підлітковому віці є частими та емоційно насиченими, що може виступати джерелом стресу, тому формування здатності до їх конструктивного вирішення є важливим для розвитку стресостійкості. Конструктивна поведінка в конфлікті передбачає здатність висловлювати власну позицію без агресії, враховувати інтереси іншої сторони та шукати компромісні рішення, що знижує рівень емоційного напруження. У цьому контексті ефективною є техніка «Я-повідомлення», яка передбачає формулювання власних почуттів і потреб без звинувачення іншого (наприклад: «Я засмучуюсь, коли це відбувається, бо для мене це важливо»).

14. Підлітки часто недооцінюють значення відпочинку як ресурсу відновлення, що призводить до накопичення втоми та підвищення рівня стресу, тому важливим є формування навичок усвідомленого балансування між діяльністю та відновленням. Ефективний відпочинок передбачає не тільки пасивне проведення часу, а й активні форми роботи, які сприяють емоційному розвантаженню, такі як творчість, фізична активність або спілкування. У цьому контексті доцільним є застосування прийому «Планування відновлення», який передбачає включення у щоденний розклад часу для діяльності, що приносить задоволення і сприяє психоемоційному відновленню.

15. Підлітковий вік характеризується підвищеною самокритичністю та невпевненістю у власних можливостях, що може посилювати переживання стресу та знижувати рівень психологічної стійкості, тому важливим є формування навичок самоприйняття. Останнє передбачає здатність визнавати як свої сильні сторони, так і обмеження без надмірного самозвинувачення або знецінення, що сприяє стабілізації емоційного стану. В цьому контексті корисна вправа «Список своїх ресурсів», яка передбачає регулярне фіксування власних досягнень, позитивних якостей і успіхів. Така практика сприяє формуванню більш адекватного і позитивного образу «Я». Поступово підліток починає сприймати себе більш цілісно і впевнено, що знижує його вразливість до стресу.

16. У підлітковому віці нерідко спостерігається тенденція до встановлення завищених або, навпаки, занижених цілей, що може призводити до фрустрації, втрати мотивації та підвищення рівня стресу, тому важливим напрямом є формування навичок реалістичного цілепокладання. Реалістичні цілі дають змогу підлітку співвідносити власні можливості з вимогами ситуації, поступово досягати результатів і відчувати успіх, що підвищує впевненість у собі. У цьому контексті ефективною є техніка «SMART-цілі», яка передбачає формулювання цілей як конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних і обмежених у часі.

17. Підлітки часто занадто занурюються у власні переживання, що посилює інтенсивність емоцій і ускладнює їх регуляцію, тому важливим є розвиток їх здатності до емоційного дистанціювання. Йдеться про вміння сприймати ситуацію ніби «зі сторони», що дає змогу зменшити суб'єктивну

значущість події та перейти до її раціонального аналізу. У цьому контексті корисною є вправа «Погляд спостерігача», яка передбачає уявлення себе як стороннього глядача, що спостерігає за ситуацією і оцінює її більш об'єктивно.

18. Підлітки часто сприймають невдачі як свідчення неспроможності, що підсилює тривожність і знижує мотивацію до подальших дій, тому важливим є формування ставлення до помилок як до природної частини процесу розвитку. Прийняття невдач передбачає усвідомлення їх як джерела досвіду, що дає змогу аналізувати помилки та використовувати їх для вдосконалення поведінки. У цьому контексті доцільним є застосування вправи «Аналіз помилки», яка передбачає відповіді на запитання: «Що саме пішло не так?», «Що я можу зробити інакше наступного разу?» і «Чого я навчився?».

Охарактеризуємо психологічні рекомендації старшокласникам щодо розвитку стресостійкості.

1. У ранній юності, коли провідним завданням розвитку стає професійне та життєве самовизначення, стресові переживання значною мірою зумовлюються невизначеністю майбутнього та високою відповідальністю за прийняті рішення, у зв'язку з чим особливої ваги набуває формування стратегічного мислення та навичок довгострокового планування. Усвідомлення власних цілей, їх ієрархії та можливих шляхів досягнення дає змогу старшокласнику структурувати життєвий простір, знизити рівень тривожності та сформувати відчуття контролю над ситуацією, що безпосередньо підвищує його стресостійкість. У цьому контексті доцільним є використання вправи «Карта майбутнього», яка передбачає не тільки візуалізацію бажаних результатів, але й деталізацію конкретних кроків, ресурсів і можливих перешкод на шляху до їх досягнення.

2. З огляду на те, що старшокласники перебувають у ситуації постійного оцінювання їх досягнень та змушені приймати рішення, які мають довгострокові наслідки, розвиток навичок саморегуляції набуває визначального значення для забезпечення психологічної стійкості. Саморегуляція передбачає здатність свідомо контролювати власні емоційні реакції, поведінку та пізнавальні процеси, що дає змогу уникати дезорганізації діяльності в умовах стресу та зберігати продуктивність. У цьому контексті ефективною є техніка «Стоп–пауза–дія», яка

полягає у свідомому призупиненні автоматичної реакції, аналізі власного стану та виборі найбільш доцільної поведінкової стратегії.

3. В умовах невизначеності та швидких соціальних змін здатність до когнітивної гнучкості стає одним із провідних чинників психологічної стійкості, оскільки жорсткість мислення та фіксація на єдиному варіанті розвитку подій можуть суттєво підвищувати рівень стресу. Когнітивна гнучкість передбачає здатність змінювати точку зору, переосмислювати ситуацію, знаходити альтернативні рішення та адаптуватися до нових умов, що дає змогу знижувати суб'єктивну загрозу подій. У цьому контексті доцільним є застосування вправи «Три варіанти», яка передбачає свідомий пошук щонайменше трьох можливих способів вирішення проблемної ситуації, навіть якщо перший здається очевидним. Така практика розширює межі мислення, знижує відчуття безвиході та сприяє формуванню більш гнучких когнітивних стратегій.

4. У ранній юності, коли підвищується значущість результатів діяльності, емоційна напруга може набувати хронічного характеру, що актуалізує потребу у свідомому регулюванні емоційних станів як складовій стресостійкості. Емоційна саморегуляція передбачає не тільки стримування імпульсивних реакцій, а й усвідомлене управління власними переживаннями через їх розпізнавання, прийняття та трансформацію. У цьому контексті ефективною є вправа «Емоційне маркування», яка полягає у вербалізації власного стану («я відчуваю тривогу», «я роздратований»), що сприяє зниженню інтенсивності емоції та підвищує рівень контролю над нею. Така практика дає змогу зменшити афективну напругу і перейти до більш раціонального реагування.

5. З огляду на значний обсяг навчальних вимог і необхідність підготовки до вступу, старшокласники часто стикаються з перевантаженням, яке може призводити до хронічного стресу, тому формування навичок пріоритизації діяльності є критично важливим. Уміння визначати пріоритети, розподіляти час і зосереджуватися на найбільш значущих завданнях дає змогу знизити відчуття хаосу та підвищити ефективність діяльності. У цьому контексті доцільним є використання методу «Матриця пріоритетів» (важливе/термінове), який допомагає структурувати завдання та уникати перевантаження.

6. В ранній юності значно зростає кількість ситуацій, що вимагають самостійного прийняття рішень, що супроводжується сумнівами, страхом помилки та внутрішнім напруженням, тому розвиток відповідних навичок є важливою умовою стресостійкості. Усвідомлене прийняття рішень передбачає аналіз альтернатив, оцінку можливих наслідків та врахування власних цінностей і цілей, що дає змогу зменшити рівень невизначеності. Ефективною є техніка «Плюси–мінуси–наслідки», яка передбачає систематизацію аргументів «за» і «проти» кожного варіанту, а також прогнозування коротко- і довгострокових наслідків, що сприяє раціональному вибору і знижує емоційне напруження.

7. У ранній юності невдачі, особливо пов'язані з навчанням або соціальним визнанням, можуть сприйматися як загроза життєвим перспективам, що істотно підвищує рівень стресу, тому формування у старшокласників конструктивного ставлення до помилок є важливою умовою розвитку стресостійкості. Йдеться про трансформацію сприйняття невдач із категорії «поразка» у категорію «досвід», що дає змогу зменшити емоційне навантаження і сприяє збереженню мотивації до діяльності. Доцільною є вправа «Рефлексія досвіду», яка передбачає аналіз ситуації за трьома параметрами: що було зроблено ефективно, що потребує вдосконалення і які висновки можна використати в майбутньому.

8. Старшокласники, попри емоційну зрілість, можуть демонструвати схильність до надмірного залучення у проблемні ситуації, що підсилює стресові переживання, тому важливим є розвиток здатності до емоційної дистанції. Емоційна дистанція передбачає вміння тимчасово «відсторонитися» від ситуації, щоб оцінити її більш об'єктивно і зменшити інтенсивність переживань. У цьому контексті ефективною є вправа «Третя позиція», яка полягає в уявленні ситуації з позиції стороннього спостерігача, що дає змогу побачити її у ширшому контексті. Така техніка сприяє зниженню емоційного напруження і підвищує здатність до раціонального аналізу. Регулярне застосування цього підходу формує у старшокласників більш врівноважене ставлення до труднощів.

9. У ранній юності зростає значення вибіркового соціальних зв'язків, які можуть виступати ресурсом подолання стресу, однак не всі старшокласники ефективно використовують цей ресурс. Усвідомлене використання соціальної

підтримки передбачає здатність ідентифікувати людей, які можуть надати допомогу, відкрито висловлювати свої переживання та приймати підтримку без відчуття слабкості. У цьому контексті доцільною є вправа «Мапа підтримки», яка передбачає визначення різних джерел допомоги (друзі, родина, педагоги) та усвідомлення їх ролі. Вказане сприяє зниженню у юнаків і дівчат почуття ізольованості і підвищує їх впевненість у наявності ресурсів.

10. Старшокласники перебувають у стані постійного інформаційного перевантаження, що пов'язано як із навчальною діяльністю, так і з активним використанням цифрових технологій, тому формування навичок регуляції інформаційного потоку є умовою збереження рівноваги. Надмірне споживання інформації, особливо негативної, може підвищувати рівень тривожності, ускладнювати концентрацію уваги та знижувати продуктивність діяльності. У цьому контексті доцільним є застосування техніки «Інформаційна дієта», яка передбачає свідоме обмеження часу перебування в інформаційному просторі, зокрема у соціальних мережах, а також відбір якісного та значущого контенту.

11. Високий рівень навчального та емоційного навантаження у старшому шкільному віці зумовлює необхідність відновлення психічних ресурсів, оскільки їх виснаження безпосередньо впливає на зниження стресостійкості. Усвідомлене відновлення передбачає не тільки пасивний відпочинок, але й включення у діяльність, що сприяє психологічному відновленню. В такому контексті ефективною є практика «Ресурсної діяльності», яка полягає у регулярному включенні в розклад занять, що приносять задоволення і сприяють відновленню (спорт, творчість, спілкування). Вказане дає змогу підтримувати баланс між напруженням і відпочинком, що є необхідною умовою психологічної стійкості.

12. Самовизначення юнаків і дівчат часто супроводжується внутрішніми сумнівами, невпевненістю та порівнянням себе з іншими, що може підвищувати рівень стресу, тому важливим є розвиток самоприйняття як основи психологічної стабільності. Самоприйняття передбачає здатність визнавати сильні сторони і обмеження без надмірної самокритики, що сприяє формуванню стійкого образу «Я». У цьому контексті корисною є вправа «Позитивна самопрезентація», яка передбачає усвідомлене формулювання власних досягнень, якостей і цінностей.

13. Часто старшокласник одночасно виконує кілька соціальних ролей – учня, абітурієнта, члена сім'ї, друга, що за відсутності внутрішньої узгодженості може призводити до рольового конфлікту та підвищеного рівня стресу, у зв'язку з чим формування здатності до балансування різних сфер життя виступає важливою передумовою стресостійкості. Усвідомлення пріоритетності ролей у конкретний період часу, а також гнучке їх поєднання дає змогу знизити внутрішню напругу і уникнути перевантаження. У цьому контексті доцільним є застосування вправи «Життєвий баланс», яка передбачає візуалізацію різних сфер життя (навчання, відпочинок, стосунки, саморозвиток) і оцінку рівня задоволеності кожною з них із подальшим коригуванням.

14. В ранній юності зростає необхідність усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я, оскільки саме в цей період формується здатність до самостійного управління своїм станом без постійної зовнішньої підтримки. Відповідальне ставлення юнаків, дівчат до свого психічного здоров'я передбачає своєчасне розпізнавання ознак перевантаження, емоційного виснаження або тривожності та вжиття заходів для їх корекції. У цьому контексті ефективною є практика «Моніторинг свого психоемоційного стану», яка передбачає регулярну оцінку власного самопочуття за шкалою напруження, втоми або настрою, що дає змогу юнакам і дівчатам вчасно реагувати на зміни.

15. Період ранньої юності об'єктивно пов'язаний із високим рівнем невизначеності, оскільки майбутнє ще не має чітких контурів, а рішення, що приймаються, можуть мати довготривалі наслідки, що часто викликає тривогу і внутрішню напругу. У зв'язку з цим розвиток здатності приймати невизначеність без надмірного емоційного реагування є важливим чинником стресостійкості. Йдеться про формування установки на те, що невизначеність є природною складовою життя, яка не завжди потребує негайного усунення. Тому доцільною є вправа «Зона контролю», яка передбачає розмежування того, що залежить від особистості, і того, що знаходиться поза її впливом, з подальшою концентрацією зусиль на першому. Вказане дає змогу знизити тривожність і підвищити у юнаків і дівчат відчуття самоконтролю і психологічної стабільності.

16. У ранній юності особливого значення набуває здатність особистості надавати подіям індивідуального смислу, оскільки саме смислова інтерпретація визначає, чи буде ситуація сприйматися як руйнівна чи як така, що сприяє розвитку. Формування цієї здатності в юнаків і дівчат передбачає розвиток рефлексії, ціннісної сфери та життєвих орієнтирів, що дає змогу інтегрувати складні переживання у власний досвід. У цьому контексті ефективною є вправа «Смислове переосмислення», яка передбачає відповіді на запитання: «Чого мене навчає ця ситуація?», «Який досвід я можу з цього винести?» та «Як це може допомогти мені в майбутньому?».

17. У юнаків і дівчат різко зростає значущість довготривалих цілей і необхідність діяльності (підготовка до іспитів, вибір професійного шляху), що вимагає високого рівня самодисципліни як умови підтримання стійкості до стресу, пов'язаного з перевантаженням і відкладеним результатом. При цьому самодисципліна передбачає здатність діяти відповідно до поставлених цілей навіть за відсутності миттєвої мотивації або за наявності внутрішнього опору, що безпосередньо пов'язано з розвитком вольової сфери. У цьому контексті ефективною є техніка «Тайм-блокінг», яка полягає у розподілі часу на конкретні види діяльності з фіксацією часових інтервалів для роботи та відпочинку.

18. У ситуаціях, коли зовнішні стимули є недостатніми або нестабільними, старшокласники можуть втрачати мотивацію, що підвищує рівень стресу і знижує ефективність діяльності, тому важливим є формування в юнаків і дівчат здатності до підтримання внутрішньої мотивації. Остання ґрунтується на усвідомленні особистісного смислу діяльності, її значущості для майбутнього та відповідності власним цінностям. Тому доцільною є вправа «Навіщо це мені?», яка передбачає регулярне осмислення юнаками і дівчатами причин виконання певних завдань і їх зв'язку з особистими цілями.

Отже, психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці засвідчують, що ефективне подолання стресу ґрунтується на поєднанні когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових навичок, які формуються поступово та ускладнюються в процесі розвитку, причому якщо у підлітків значення мають базові механізми саморегуляції,

емоційної усвідомленості та соціальної підтримки, то у старшокласників зростає роль стратегічного мислення, самодисципліни, внутрішньої мотивації та смислової інтерпретації досвіду, що забезпечує високий рівень автономності та усвідомленості у подоланні труднощів. У зв'язку з цим розвиток стресостійкості юнаків і дівчат слід розглядати як процес формування особистісних ресурсів, здатних забезпечити ефективну адаптацію до змінних умов життєдіяльності.

ВИСНОВКИ

Проведені у кваліфікаційній роботі теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці дало змогу розробити психологічні рекомендації досліджуваним і сформулювати такі висновки.

1. Проаналізовано основні наукові підходи до концептуалізації поняття стресостійкості у зарубіжній та вітчизняній психології. Встановлено, що стресостійкість у сучасній психологічній науці розглядається як багатовимірний, динамічний і системно організований феномен, що забезпечує ефективну адаптацію особистості до складних умов життєдіяльності. Особливу увагу приділено тому, що у зарубіжних дослідженнях акцент зміщується на вивчення копінг-механізмів, психологічної резильєнтності та адаптаційних ресурсів особистості, тоді як у вітчизняній психології значна увага приділяється особистісним якостям, внутрішнім регулятивним механізмам та соціально зумовленим аспектам стресостійкості. Узагальнення різних підходів показало, що стресостійкість доцільно розглядати як інтегративну властивість особистості, яка формується у процесі онтогенетичного розвитку і відображає здатність до збереження психічної рівноваги, саморегуляції та конструктивного подолання труднощів у змінних умовах соціального середовища.

3. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники становлення і розвитку стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці. З'ясовано, що підлітковий вік характеризується складною перебудовою емоційної, когнітивної та особистісної сфер, що проявляється у підвищеній емоційній лабільності, нестійкості самооцінки, загостреному почутті власної гідності, залежності від думки однолітків та схильності до афективних реакцій. У цьому віці домінують переважно емоційно-реактивні способи реагування на стрес, що знижує рівень стресостійкості та обумовлює підвищену вразливість до негативних впливів. Водночас у юнацькому віці відбувається якісна трансформація психологічних механізмів регуляції поведінки, що проявляється у розвитку абстрактного мислення, рефлексії, самосвідомості, здатності до самоконтролю та планування

майбутнього. Вказане створює передумови для формування в ранньому юнацькому віці більш зрілих, більш усвідомлених і конструктивніших стратегій подолання стресу, що підвищує рівень стресостійкості особистості.

4. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці, проаналізовано результати. Так, за методикою визначення рівня стресу за В. Щербатих встановлено, що у підлітків переважають помірний (36%) і підвищений (30%) рівні стресу, тоді як у старшокласників – помірний (32%) і підвищений (24%), при цьому частка осіб із низьким рівнем є більшою у старшокласників (20% проти 12%), що свідчить про певне зниження психоемоційного напруження з віком. За методикою діагностики рівня невротизації Л. Вассермана виявлено домінування високого рівня невротизації у старшокласників (40%) порівняно з підлітками (36%), тоді як середній рівень становить по 36% у обох групах, а низький – 24% в учнів старших класів і 28% у підлітків, що вказує на характер емоційної нестабільності у старшому шкільному віці. Емпіричні результати, здобуті за Фрайбурзьким багатофакторним особистісним опитувальником (FPI) підтверджують вказані тенденції, демонструючи високі показники невротичності (44% у ранній юності і 40% у підлітковому віці), спонтанної агресії (48% і 44%), депресивності (44% і 40%) та емоційної лабільності (56% і 52%), що свідчить про значну роль емоційної нестабільності як чинника зниження стресостійкості в обох групах. За методикою CISS встановлено, що підлітки частіше використовують емоційно-орієнтований копінг (36%) та уникаючу стратегію (16%), тоді як старшокласники більшою мірою орієнтовані на проблемно-орієнтований копінг (48% проти 32%), що свідчить про вікове зростання конструктивних способів подолання стресу. Узагальнення результатів за всіма методиками показало, що інтегральний рівень стресостійкості у підлітків характеризується переважанням середнього (40%) та низького (36%) рівнів, тоді як у старшокласників – середнього (44%) і високого (28%) рівнів при меншій частці низького (28%), що свідчить про поступове формування більш зрілих механізмів саморегуляції та адаптації з віком, хоча ці відмінності мають переважно тенденційний характер. Проте проведений нами статистичний аналіз за критерієм χ^2 Пірсона показав, що відмінності між

підлітками та старшокласниками за всіма досліджуваними показниками є статистично незначущими ($p > 0,05$), що свідчить про відсутність достовірних міжгрупових розбіжностей у проявах їх стресостійкості.

5. Розроблено практичні рекомендації досліджуваним щодо розвитку стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці. Запропоновані рекомендації передбачають формування в підлітків і старшокласників навичок емоційної саморегуляції, розвиток рефлексивних здібностей, оптимізацію самооцінки, формування інтернального локусу контролю, а також оволодіння ефективними копінг-стратегіями, зокрема проблемно-орієнтованими способами подолання труднощів. Значна увага приділена розвитку здатності до використання соціальної підтримки, встановлення конструктивних міжособистісних взаємин та формування позитивного ставлення до себе і навколишнього світу. Практичні рекомендації мають системний характер і можуть бути використані як у психолого-педагогічній практиці, так і в індивідуальній роботі з підлітками та старшокласниками з метою підвищення їх адаптаційного потенціалу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, застосуванні більш чутливих статистичних методів та поглибленому вивченні взаємодії індивідуально-психологічних і соціально-психологічних чинників розвитку стресостійкості особистості в різних вікових групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анпілова Д. В., Донець О. І. Задоволення актуальних потреб як фактор психологічної адаптації до стресу у старшокласників. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія*. 2015. Вип. 21. С. 3-12.
2. Байєр О. М. Розвиток саморегуляції старших підлітків у взаємодії з однолітками і дорослими : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 180 с.
3. Білова М. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі фахівців стресогенних професій) : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2007. 252 с.
4. Блінов О. А. Прояви посттравматичних стресових розладів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. Костюка НАПН України*. 2013. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 32. С. 15-20.
5. Божок Н. О. Психологічні особливості юнацького віку. *Психологія особистості*. 2013. № 1 (4). С. 187–194.
6. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків : реалії та перспективи : монографія. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 340 с.
7. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинської, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2007. 344 с.
8. Вовк М.В. Особливості переживання фрустраційних ситуацій юнацького віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. №19. С. 118-124.
9. Волошок О. Особистісні чинники тривожності підлітків. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2012. Вип. 8. С. 479-484.
10. Гончарук С. Стреси та їх діагностика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 9. С. 19-20.
11. Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 262 с.
12. Дейнеко Л.Д. Соціальний простір особистісного зростання особистості у підлітковому віці. *Науковий вісник ПУДПУ ім. К. Д. Ушинського*. 2013. Вип. 1-2. С. 171-181.

- 13.Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 55-61.
- 14.Драган А. О. Розвиток міжособистісних відносин дітей підліткового віку. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського*. 2015. №1 (48). С. 117-120.
- 15.Дяблова К. Особливості формування стресостійкості у старшокласників. *Вища освіта : проблеми і перспективи : наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (17-18 жовтня 2013 р.)*. Житомир, 2013. С. 55-57.
- 16.Єгонська Н. Криза підліткового періоду. *Практична психологія і соціальна робота*. 2012. № 4. С. 14-15.
- 17.Жизномірска О.Я. Психологічні особливості самоствердження молодших та старших підлітків : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 214 с.
- 18.Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості старшокласників. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2015. Вип. 50. С. 101-113.
- 19.Зелінська Я. Саморегуляція поведінки у стресових ситуаціях. *Соціальна психологія*. 2011. № 5. С. 67-75.
- 20.Історія психології : від античності до початку ХХІ століття : навч. посіб. / авт.-уклад. О. П. Коханова. Київ : Інтерсервіс, 2016. 235 с.
- 21.Калашникова О. Особливості стресостійкості особистості. *Педагогіка і психологія*. 2009. №8. С. 73-75.
- 22.Калюжна О. М. Психологічні особливості формування Я-концепції у старшому підлітковому віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. 2016. №2. С. 1-9.
- 23.Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 220 с.
- 24.Кісарчук З. Г. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Слово, 2020. 178 с.
- 25.Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2021. № 9. С. 110-113.

- 26.Ковальчук Ю. М., Бігун Н. І. Підліткова депресія : криза особистісних здібностей : монографія. Київ : Інформаційні системи, 2010. 211 с.
- 27.Колесова Г. Діагностика стресів : методичне забезпечення. *Психолог. Шкільний світ*. 2010. №23-24. С. 3-18.
- 28.Коломієць Л. І. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 70-81.
- 29.Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Вип. 18, Том 2. С. 10-13.
- 30.Кононко О. Стреси та психологічний вік. *Рідна школа*. 2012. №1. С. 5-10.
- 31.Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2004. 400 с.
- 32.Кочубей Б.І., Новікова Є.В. Емоційна стійкість школяра. Київ : Освіта, 2008. 237 с.
- 33.Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с
- 34.Кудінова М. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22-28.
- 35.Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми: МакДен, 2012. 410 с.
- 36.Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія: навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 448 с.
- 37.Лисенко Л.М. Особливості емоційного ставлення до навчання у старшокласників. *Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. 2013. Вип.11. С. 140-144.
- 38.Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія. Київ : Оріяни, 2001. 240 с.
- 39.Макаренко О., Голубєва М. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*. 2010. № 2. С. 18-27.
- 40.Малхазов О. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс, 2022. 215 с.

- 41.Микитенко О. П. Особливості формування впевненості в собі у юнацькому віці. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. Т. 11. Вип. 6. С. 24-29.
- 42.Михайлець А., Мітлош А. Особливості переживання психологічної кризи в осіб юнацького віку. *Актуальні проблеми загальної та соціальної психології*. 2016. Вип. 3. С. 70-72.
- 43.Міщик Л. Основи управління стресом : досвід та перспективи. Запоріжжя, 1999. 248 с.
- 44.Морозов Д. Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості педагогів : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2012. 228 с.
- 45.Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ЛДУВС, 2015. 324 с.
- 46.Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2016. 181 с.
- 47.Остапенко Г. В. Спілкування та його фактори в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2014. №3. С. 73-75.
- 48.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
- 49.Павленко Т. В. Особливості комунікативної сфери підлітків різних вікових періодів. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. Львів : Львівська педагогічна спільнота, 2018. №14. С. 93-97.
- 50.Павлик Н. Гармонізація психосоматичного компоненту характеру особистості в юнацькому віці. *Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія*. 2013. Вип. 29. С. 150-156.
- 51.Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому і юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2005. 249 с.
- 52.Павлютенков Є. Стрес у педагогічній діяльності. Харків : Основа, 2008. 224 с.
- 53.Підготовка старшокласників до життєдіяльності у відкритому суспільстві: навчально-методичний посібник / Л.В. Канішевська, Л.В. Кузьменко, С.О. Свириденко та ін. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 336 с.

- 54.Підопригора І. Взаємозв'язок стресостійкості старшокласників з способом життя. *Актуальні проблеми психології : III звітна конф. виклад.-студ. складу Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2004. С. 189-193.
- 55.Подмазін С.І., Сибіль Є.І. Як допомогти підлітку з «важким» характером. Київ : Перспектива, 2006. 155 с.
- 56.Подорожня А. Проблема дослідження копінг-поведінки старшокласників. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія «Психологічні науки». 2011. Т. 2. Вип. 94. С. 93-97.
- 57.Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : монографія. Суми : Університет. книга, 2012. 478 с.
- 58.Пономаренко Л. П. Особливості когнітивної сфери осіб, схильних до невротичних розладів (на прикладі молодших підлітків) : дис... канд. психол. наук. Київ, 2015. 264 с.
- 59.Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
- 60.Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти : навч.-метод. посіб. / упоряд. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
- 61.Психодіагностика особистості підлітка : навч. посіб. / за ред. О.Д. Кравченко, В.Ф. Моргуна. Полтава, 2008. 118 с.
- 62.Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академ-видав, 2006. 424 с.
- 63.Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
- 64.Психологічний тлумачний словник сучасних термінів / Шапар В. Б., Олефир В. О., Куфлієвський А. С. та ін. Харків : Прапор, 2009. 672 с.
- 65.Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М. Лемак, В. Петрищевої. Ужгород : Вид. Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
- 66.Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 23 с.

- 67.Розов В. І. Методи оцінки та самооцінки стресових станів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 5. С. 41-52.
- 68.Ружинська О.В. Подолання шкільної тривожності учнів підліткового віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 9. С. 27-33.
- 69.Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2021. 376 с.
- 70.Сапельнікова Т. С., Білоцерківська Ю. О. Дослідження негативних психічних станів старшокласників під час учбової діяльності як фактору порушення стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(1). С. 159-163.
- 71.Сідун О.Ю. Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2018. 270 с.
- 72.Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : метод. реком. / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.
- 73.Степаненко В. Психологічні особливості стресостійкості старшокласників. *Актуальні питання сучасної психології*. 2015. Т. 1. С. 276-282.
- 74.Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9. С. 314-319.
- 75.Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у психологічній науці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2019. №2 (39). С. 40-44.
- 76.Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
- 77.Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Слово, 2020. 178 с.
- 78.Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 105 с.
- 79.Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : Слово, 2017. 548 с.

80. Федорінов Д. Формування Я-концепції в юнацькому віці. *Психолог. Шкільний світ*. 2006. № 10. С. 5-8.
81. Харченко В. Є. Соціально-психологічні особливості стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. №20. Ч. 2. С. 221-227.
82. Харченко С., Завгородня Д. Діагностика стресостійкості старшокласників у період професійного самовизначення. *Наука і освіта*. 2020. №3. С. 153-157.
83. Чала О. Вплив копінг-стратегій на деструктивну конфліктність представників юнацького віку. *Педагогічна освіта : теорія і практика. Педагогіка. Психологія*. 2010. № 2. С. 95-98.
84. Чистенко І. Г. Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. С. 204-207.
85. Шейко А. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2013. Т. 2, вип. 11. С. 332-336.
86. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : дис. ... канд. псих. наук. Київ, 2011. 258 с.
87. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 697 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей стресостійкості у підлітковому та юнацькому віці

Методика діагностики рівня невротизації Л. Вассермана

Інструкція: Ознайомтесь з наведеними нижче судженнями і ситуаціями, виберіть відповідь «так» або «ні». Наведені питання для визначення рівня невротизації мають орієнтовний характер

Стимульний матеріал

1. В різних частинах свого тіла я часто відчуваю жар, поколювання, відчуття мурашок, оніміння.
2. Я рідко задихаюсь, і у мене не буває сильного серцебиття.
3. Раз в тиждень або й частіше я буваю дуже збудженим чи схвилюваним.
4. Голова у мене болить часто.
5. Два-три рази на тиждень вночі мене непокоять кошмари.
6. Останнім часом я себе почуваю гірше, ніж будь-коли.
7. Майже кожен день трапляється що-небудь таке, що мене тривожить.
8. У мене бували періоди, що я через хвилювання втрачав сон.
9. Здебільшого, робота дається мені ціною великих зусиль.
10. Інколи я буваю таким збудженим, що це заважає мені заснути.
11. Велику частину часу я відчуваю невдоволення життям.
12. Мене постійно що-небудь тривожить.
13. Я намагаюсь рідше зустрічатися зі своїми знайомими і друзями.
14. Життя для мене майже завжди пов'язане з напруженням.
15. Мені важко зосередитись на якомусь завданні чи роботі.
16. Я дуже втомлююсь за день.
17. Я вірю в майбутнє.
18. Я часто переймаюсь сумними думками.
19. Часом мені здається, що моя голова працює повільніше, ніж звичайно.
20. Найважча для мене боротьба – це боротьба з самим собою.

21. Я майже завжди про щось або про когось тривожусь.
22. У мене мало впевненості в собі.
23. Я часто відчуваю невпевненість в собі.
24. Кілька разів на тиждень мене турбують неприємні відчуття у верхній частині живота (під ложечкою).
25. Іноді у мене виникає таке почуття, ніби переді мною з'явилося стільки труднощів, що здолати їх просто неможливо.
26. Раз в тиждень або й частіше я без вагомої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
27. Часом я виснажую себе тим, що забагато на себе беру.
28. Я дуже уважний до того, як я одягаюсь.
29. Мій зір погіршився останнім часом.
30. У стосунках між людьми частіше всього переважає несправедливість.
31. У мене бувають періоди такого сильного хвилювання, що мені важко всидіти на місці.
32. Я з задоволенням танцюю, коли є можливість.
33. По можливості, я намагаюсь уникати великого скупчення людей.
34. Мій шлунок дуже мене непокоїть.
35. Мушу визнати, що часом я хвилююсь через дурниці.
36. Часом сам жалкую, що я такий дратівливий і невдоволений.
37. Кілька разів на тиждень у мене з'являється відчуття того, що мусить статися щось страшне.
38. Мені здається, що мої близькі погано мене розуміють.
39. Я часто відчуваю біль в серці або в грудях.
40. В гостях я здебільшого сиджу збоку чи розмовляю з кимсь одним.

Фрайбурзький багатфакторний особистісний опитувальник FPI

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень, кожне з яких відповідає чи не відповідає особливостям вашої поведінки, окремих вчинків, ставлення до людей, поглядам на життя і т.д. Якщо ви вважаєте, що таке відповідність має місце, то дайте відповідь «Так», в іншому випадку – відповідь «Ні». Свою

відповідь зафіксуйте на листі, поставивши хрестик або будь-який інший знак в клітинку, що відповідає номеру твердження в опитувальнику і виду вашої відповіді. Відповіді потрібно дати на всі питання.

Успішність дослідження залежить від того, наскільки уважно виконується завдання. Прагнути своїми відповідями справити на когось краще враження не має сенсу, жодна відповідь не оцінюється як хороша або погана. Не міркуйте над кожним питанням, а намагайтеся якомога швидше вирішити, яка з двох відповідей, нехай дуже відносно, але все-таки здається вам ближчою до істини. Вас не повинно бентежити, якщо деякі з питань здадуться занадто особистими, оскільки дослідження не передбачає аналізу кожного питання і відповіді, а спирається лише на кількість відповідей одного й іншого виду. Крім того, ви повинні знати, що результати індивідуально-психологічних досліджень, як і медичних, не підлягають широкому обговоренню.

Стимульний матеріал

1. Я уважно прочитав інструкцію і готовий відверто відповісти на всі питання анкети.

2. Вечорами я віддаю перевагу розважатися у веселій компанії (гості, дискотека, кафе і т.п.).

3. Моєму бажанню познайомитися з ким-небудь завжди заважає те, що мені важко знайти підходящу тему для розмови.

4. У мене часто болить голова.

5. Іноді я відчуваю стук у скронях і пульсацію в області шиї.

6. Я швидко втрачаю самовладання, але й швидко беру себе в руки.

7. Буває, що я сміюся над непристойним анекдотом.

8. Я уникаю про що-небудь розпитувати і віддаю перевагу дізнаватися те, що мені потрібно, іншим шляхом.

9. Я вважаю за краще не входити в кімнату, якщо не впевнений, що моя поява пройде непоміченою.

10. Можу так розлютити, що готовий розбити все, що потрапить під руку.

11. Відчуваю себе ніяково, якщо оточуючі чомусь починають звертати на мене увагу.

12. Я іноді відчуваю, що серце починає працювати з переборами або починає битися так, що, здається, готове вискочити з грудей.

13. Не думаю, що можна було б пробачити образу.

14. Не вважаю, що на зло треба відповідати злом, і завжди дотримуюся цього.

15. Якщо я сидів, а потім різко встав, то у мене темніє в очах і паморочиться голова.

16. Я майже щодня думаю про те, наскільки кращим було б моє життя, якби мене не переслідували невдачі.

17. У своїх вчинках я ніколи не виходжу з того, що людям можна повністю довіряти.

18. Можу вдатися до фізичної сили, якщо потрібно відстояти свої інтереси.

19. Легко можу розвеселити нудну компанію.

20. Я легко ніяковію.

21. Мене анітрохи не ображає, якщо робляться зауваження щодо моєї роботи або мене особисто.

22. Нерідко відчуваю, як у мене німіють або холонуть руки і ноги.

23. Буваю незграбним в спілкуванні з іншими людьми.

24. Іноді без видимої причини відчуваю себе пригніченим, нещасним.

25. Іноді немає ніякого бажання чим-небудь зайнятися.

26. Часом я відчуваю, що мені не вистачає повітря, начебто я виконував дуже важку роботу.

27. Мені здається, що в своєму житті я дуже багато робив неправильно.

28. Мені здається, що інші нерідко сміються наді мною.

29. Люблю такі завдання, коли можна діяти без довгих роздумів.

30. Я вважаю, що у мене достатньо підстав бути не дуже задоволеним своєю долею.

31. Часто у мене немає апетиту.

32. У дитинстві я радів, якщо батьки або вчителі карали інших дітей.

33. Зазвичай я рішучий і дію швидко.

34. Я не завжди говорю правду.

35. З інтересом спостерігаю, коли хтось намагається виплутатися з неприємної історії.

36. Вважаю, що всі засоби хороші, якщо треба настояти на своєму.

37. Те, що пройшло, мене мало хвилює.

38. Не можу уявити нічого такого, що варто було б доводити кулаками.

39. Я не уникаю зустрічей з людьми, які, як мені здається, шукають сварки зі мною.

40. Іноді здається, що я взагалі ні на що не придатний.

41. Мені здається, що я постійно перебуваю в напрузі і мені важко розслабитися.

42. Нерідко у мене виникають болі «під ложечкою» і різні неприємні відчуття в животі.

43. Якщо скривдять мого друга, я намагаюся помститися кривдникові.

44. Бувало, я запізнювався до призначеного часу.

45. У моєму житті було так, що я чомусь дав змогу собі мучити тварину.

46. При зустрічі зі старим знайомим від радості я готовий кинутися йому на шию.

47. Коли я чогось боюся, у мене пересихає в роті, тремтять руки і ноги.

48. Частенько у мене буває такий настрій, що я із задоволенням нічого б не бачив і не чув.

49. Коли лягаю спати, то зазвичай засинаю вже через кілька хвилин.

50. Мені приносить задоволення, як то кажуть, ткнути носом інших у їх помилки.

51. Іноді можу похвалитися.

52. Беру активну участь в організації громадських заходів.

53. Нерідко буває так, що доводиться дивитися в іншу сторону, щоб уникнути небажаної зустрічі.

54. У своє виправдання я іноді щось вигадував.

55. Я майже завжди рухливий і активний.

56. Нерідко сумніваюся, чи дійсно цікаво моїм співрозмовникам те, що я говорю.

57. Іноді раптом відчуваю, що весь покриваюся потім.
58. Якщо сильно розлючуся на когось, то можу його вдарити.
59. Мене мало хвилює, що хтось погано до мене ставиться.
60. Зазвичай мені важко заперечувати моїм знайомим.
61. Я хвилююся і переживаю навіть при думці про можливу невдачу.
62. Я люблю не всіх своїх знайомих.
63. У мене бувають думки, яких слід було б соромитися.
64. Не знаю чому, але іноді з'являється бажання зіпсувати те, чим захоплююся.
65. Я віддаю перевагу змусити будь-яку людину зробити те, що мені потрібно, ніж просити його про це.
66. Я нерідко неспокійно рухаю рукою або ногою.
67. Віддаю перевагу провести вільний вечір, займаючись улюбленою справою, а не розважаючись у веселій компанії.
68. У компанії я веду себе не так, як вдома.
69. Іноді, не подумавши, скажу таке, про що краще б помовчати.
70. Боюся стати центром уваги навіть у знайомій компанії.
71. Хороших знайомих у мене дуже небагато.
72. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві фарби, сильний шум викликають у мене болісно неприємні відчуття, хоча я бачу, що на інших людей це так не діє.
73. У компанії у мене нерідко виникає бажання когось образити чи роздратувати.
74. Іноді думаю, що краще б не народитися на світ, як тільки уявлю собі, скільки всяких неприємностей, можливо, доведеться відчувати в житті.
75. Якщо хтось мене серйозно образить, то отримає своє сповна.
76. Я не соромлюся у виразах, якщо мене виведуть з себе.
77. Мені подобається так ставити запитання чи так відповісти, щоб співрозмовник розгубився.
78. Бувало, відкладав те, що було потрібно зробити негайно.
79. Не люблю розповідати анекдоти чи кумедні історії.

80. Повсякденні труднощі і турботи часто виводять мене з рівноваги.
81. Не знаю, куди подітися при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я вів себе ніяково.
82. На жаль, ставлюся до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці.
83. Я ніяковію при виступі перед великою аудиторією.
84. У мене досить часто змінюється настрій.
85. Я втомлююся швидше, ніж більшість оточуючих мене людей.
86. Якщо я чимось сильно схвилюваний або роздратований, то відчуваю це ніби всім тілом.
87. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть в голову.
88. На жаль, мене не розуміють ні в родині, ні в колі моїх знайомих.
89. Якщо сьогодні я посплю менше звичайного, то завтра не буду почувати себе відпочилим.
90. Намагаюся вести себе так, щоб оточуючі побоювалися викликати моє незадоволення.
91. Я впевнений у своєму майбутньому.
92. Іноді я опинявся причиною поганого настрою когось з оточуючих.
93. Я не проти посміятися над іншими.
94. Я відношуся до людей, які «за словом в кишеню не лізуть».
95. Я належу до людей, які до всього ставляться досить легко.
96. Підлітком я виявляв інтерес до заборонених тем.
97. Іноді для чогось я заподіював біль коханим людям.
98. У мене досить часті конфлікти з оточуючими через їх упертості.
99. Часто відчуваю докори совісті в зв'язку зі своїми вчинками.
100. Я нерідко буваю розсіяним.
101. Не пам'ятаю, щоб мене особливо засмутили невдачі людини, якого я не можу терпіти.
102. Часто я занадто швидко починаю гніватися на інших.
103. Іноді несподівано для себе починаю впевнено говорити про такі речі, в яких насправді мало що тямлю.

104. Часто у мене такий настрій, що я готовий вибухнути з будь-якого приводу.
105. Нерідко відчуваю себе млявим і втомленим.
106. Я люблю розмовляти з людьми і завжди готовий поговорити і зі знайомими і з незнайомими.
107. На жаль, я часто дуже поспішно оцінюю інших людей.
108. Вранці я зазвичай встаю в хорошому настрої і нерідко починаю насвистувати або наспівувати.
109. Чи не відчуваю себе впевнено у вирішенні важливих питань навіть після тривалих роздумів.
110. Виходить так, що в суперечці я чомусь намагаюся говорити голосніше від свого опонента,
111. Розчарування не викликають у мене скільки-небудь сильних і тривалих переживань.
112. Буває, що я раптом починаю кусати губи або гризти нігті.
113. Найбільш щасливим я відчуваю себе тоді, коли буваю один.
114. Іноді долає така нудьга, що хочеться, щоб все пересварилося один з одним.

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Інструкція: Перед вами перелік ознак стресу, які поділено на чотири групи: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. Необхідно уважно ознайомитися з кожною ознакою та відмітити ті, які ви спостерігаєте у себе.

Оцінювання здійснюється за такими критеріями:

- за кожную інтелектуальну та поведінкову ознаку – 1 бал;
- за кожную емоційну ознаку – 1,5 бала;
- за кожную фізіологічну ознаку – 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження

3. Погіршення пам'яті
4. Постійне і безрезультатне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі у прийнятті рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, прагнення перекласти відповідальність на інших
10. порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні та необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору» (обмеження варіантів дії)

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання кількості помилок при виконанні звичних дій
3. Прискорення або уповільнення мовлення
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення кількості конфліктних ситуацій у сім'ї чи навчальному середовищі
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється спілкуванню з близькими та друзями
8. Зниження уваги до власного зовнішнього вигляду
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Зниження продуктивності діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Збільшення частоти куріння або вживання алкоголю

Емоційні симптоми стресу

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресивні стани
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість

7. Цинічний або недоречний гумор
8. Зниження впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або незадоволеності собою чи своєю діяльністю

Фізіологічні симптоми стресу

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порухи травлення (запор, діарея)
5. Утруднене дихання
6. Відчуття м'язової напруги
7. Підвищена втомлюваність
8. Тремтіння в руках, судом
9. Поява алергічних реакцій або шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Різкі зміни маси тіла (збільшення або зменшення)
12. Зниження імунітету, часті нездужання

Опитувальник CISS (адаптація Т. Крюкової)

Інструкція: Нижче наведено перелік реакцій людини на різні важкі або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви поведетеся так у подібних обставинах:

- 1 – Ніколи
- 2 – Дуже рідко
- 3 – Іноді
- 4 – Часто
- 5 – Дуже часто

Текст опитувальника

1. Складаю план дій.
2. Намагаюся не звертати уваги на проблему.
3. Звинувачую себе в тому, що сталося.
4. Намагаюся переконати себе, що це не так вже й важливо.
5. Почуваюся дуже стривоженим/ою.
6. Зосереджуюся на тому, що потрібно робити далі.
7. Шукаю підтримки у знайомих та друзів.
8. Йду в кіно або дивлюся телевізор.
9. Гніваюся.
10. Відкладаю рішення на потім.
11. Намагаюся бути з людьми.
12. Обвинувачую себе в тому, що я занадто емоційний/а.
13. Бажаю, щоб ситуація якось сама вирішилася або закінчилася.
14. Намагаюся знайти кращий вихід із ситуації.
15. Намагаюся заспокоїти інших.
16. Сплю довше, ніж зазвичай.
17. Переживаю через те, що не можу впоратися.
18. Ретельно аналізую ситуацію.
19. Вирішую відвідати когось із друзів.
20. Мені важко на чомусь зосередитися.
21. Намагаюся забути про все.
22. Дивлюся на ситуацію з погляду того, що я можу змінити.
23. Стаю нестерпним/ою для оточуючих.
24. Сподіваюся, що проблема зникне сама собою.
25. Вирішую зробити щось хороше для себе.
26. Намагаюся не поспішати і все добре обдумати.
27. Думаю про те, як я зазвичай поведжуся в таких випадках.
28. Вирушаю на прогулянку.
29. Звинувачую себе в тому, що не зміг/не змогла передбачити це.
30. Намагаюся сконцентруватися на справі.

31. Спілкуюся з кимось про свої проблеми.
32. Мені хочеться піти від усього цього.
33. Намагаюся переконати себе, що все не так погано.
34. Згадую, як я вирішував/ла схожі проблеми раніше.
35. Йду за покупками.
36. Намагаюся ставитися до ситуації об'єктивно.
37. Турбуюся про свої почуття.
38. Хочу побути на самоті.
39. Намагаюся зрозуміти, що для мене зараз найголовніше.
40. Стаю дуже емоційним/ою.
41. Намагаюся чимось зайнятися, щоб відволіктися.
42. Розробляю стратегію вирішення ситуації.
43. Переконую себе, що все владнається.
44. Гніваюся на себе.
45. Шукаю пораду у людей, яких поважаю.
46. Займаюся хобі.
47. Намагаюся побачити в ситуації щось хороше.
48. Багато їм (більше, ніж звичайно).