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

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи змП-25
Єфимець Ольги Віталіївни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Олексюк Вікторія Романівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Надвинична Тетяна Лонгінівна

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП 3-6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 7-40

1.1. Поняття «стрес» та його вплив на організм людини 7-20

1.2. Особливості переживання стресу в ранньому юнацькому віці 20-28

1.3. Механізми становлення стресостійкості 28-40

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАНОВЛЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 41-55

2.1. Організація і психодіагностичний інструментарій емпіричного етапу дослідження особливостей становлення стресостійкості у ранньому юнацькому віці 41-45

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження особливостей становлення стресостійкості у ранньому юнацькому віці 45-55

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 56-78

3.1. Інтервенції та практичні підходи до становлення стресостійкості у ранньому юнацькому віці 56-60

3.2. Тренінгова програма підвищення стресостійкості для раннього юнацького віку 61-66

3.3. Аналіз результатів апробації тренінгової програми підвищення стресостійкості для раннього юнацького віку 66-78

ВИСНОВКИ 79-81

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 82-87

ДОДАТКИ 88-99

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах воєнного стану в Україні стрес є серйозною проблемою, яка впливає на фізичне та психологічне здоров’я. Результати дослідження, проведеного в межах Програми ментального здоров'я «Ти як?» за підтримки Unisef (станом на вересень 2024 року) показали, що 47% українців відчувають високий рівень стресу, а найвразливішими категоріями є діти, підлітки та молодь. При чому в ранньому юнацькому віці (14–17 років) та молоді (18–21 років) стрес і резильєнтність вищі, ніж у підлітків (10–13 років)[57].

Актуальність проблеми становлення стресостійкості в ранньому юнацькому віці визначається ще й тим, що це надзвичайно складний період у житті людини, оскільки відбуваються зміни в організмі, психіці й свідомості, що призводить до переходу на новий рівень сприйняття. Юнаки і юнки переосмислюють своє місце у світі й формують себе в ньому. В сучасних умовах молоді люди також переживають негативні емоції, що пов’язані із зовнішніми факторами, зокрема військовою агресією в країні, що спричинює появу стресу, тривожність, агресивність, страхи.

В період ранньої юності стрес проявляється у змінах різних функціональних систем організму, а інтенсивність порушень може варіювати від невеликих перепадів емоційного настрою до серйозних захворювань. Окрім цього, стрес може позначатися на навчанні, зокрема, на засвоєнні й використанні знань, а це, в свою чергу, перешкоджає академічній успішності та створює психологічний дискомфорт, у результаті чого загальний стрес посилюється.

Сучасні наукові підходи розглядають стресостійкість як мультифакторне поняття. Переважно поняття «стресостійкість» визначають як властивість психіки, яка дозволяє людині ефективно діяти в стресогенних умовах. Тобто стресостійкість – це здатність особи впоратись зі стресом та подолати психологічні бар’єри емоційного перевантаження. Цьому сприяє певний комплекс чинників, які впливають на чутливість людини до стресу. Залежно від

способу долання стресу також залежить фізичне здоров'я та соціальний добробут особи, її самореалізація.

Тому актуальним є не лише сам феномен стресу в юнаків, а вивчення проблеми становлення стресостійкості та стратегій стресодолання, які молодь вибирає у стресових ситуаціях.

Дослідження поняття «стрес» розпочав Г. Сельє ще на початку XX ст. Подальшого розвитку воно набуло у працях Р. Лазаруса, С. Фолкман, Б. Голдстоуна, Т. Кокса. Проблему професійного стресу з погляду психології розглянуто у працях Дж. Грінберга, Л. Леві, Г. Купера та інших. Окрім того, вивченням проблеми стресу займалися такі науковці, як Е. Гелгорн, У. Кенон Л. Орбелі. Питання стресостійкості як фактора становлення особистості та копінг-стратегії постійно вивчається науковцями: психологами, педагогами. Зокрема, це питання досліджували: Д. Брайт, Дж. Грінберг Р. Сапольскі. А. Шамне, М.Лахад.та ін.

Серед вітчизняних вчених, які досліджують проблему стресу й стресостійкості, можна зазначити таких, як Т. Ткачук, В. Моляко, Н.Пов'якель, О. Киричук, Л. Карамушка та інші.

Об'єкт дослідження: стресостійкість осіб раннього юнацького віку

Предмет дослідження: особливості становлення стресостійкості у ранньому юнацькому віці.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз особливостей становлення стресостійкості в ранньому юнацькому віці та емпірично дослідити вплив тренінгової програми на рівень стресостійкості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати механізм виникнення й перебігу стресу та особливості стресу в ранньому юнацькому віці;
2. Проаналізувати способи реакції й поведінки юнаків і юнок у стресових ситуаціях;
3. Визначити головні чинники становлення стресостійкості в ранньому юнацькому віці;

4. Підібрати психодіагностичний інструментарій для визначення рівня стресу, стресостійкості;

5. Підібрати методичний інструментарій для тренінгової програми та емпірично дослідити її вплив на підвищення стресостійкості;

6. Надати практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості у ранньому юнацькому віці.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних для вивчення досліджуваної проблеми; емпіричні: констатувальний та формувальний експерименти.

У дослідженні використано такі діагностичні методики: Диференціальна шкала емоцій (Differential Emotions Scale - DES, К.Ізард), Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10), Тест «BASIC Ph-36» (М. Лахад).

Дослідження здійснювалося в чотири етапи:

- На першому етапі було проаналізовано наукову літературу з питань стресостійкості, сформульовано мету, основні завдання, об’єкт і предмет дослідження, визначено суть базових понять та теоретичні основи дослідження.
- На другому етапі проведено емпіричне дослідження рівня стресостійкості осіб раннього юнацького віку.
- На третьому етапі розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на розвиток стресостійкості молоді.
- На четвертому етапі проведено аналіз ефективності розробленої тренінгової програми за допомогою повторного опитування, а також сформульовано загальні висновки та рекомендації щодо впровадження програми в практику психокорекційної роботи з юнаками та юнками.

Експериментальна база дослідження: дослідження проведено протягом 2025 року на базі Відокремленого структурного підрозділу «Тернопільський фаховий коледж Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя», закладу фахової передвищої освіти, який готує фахівців технічного, економічного, гуманітарного напрямків. У дослідженні взяли участь 49 студентів коледжу віком 16 - 18 років (37% дівчата, 63% юнаки).

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про механізми становлення стресостійкості в ранньому юнацькому віці. У дослідженні уточнено зміст та структуру поняття «стресостійкість», а також визначено специфіку взаємодії когнітивних, емоційно-вольових та особистісних чинників, що впливають на формування здатності молоді ефективно долати стресові ситуації. Розширено теоретичні положення щодо вікових закономірностей розвитку адаптивних стратегій поведінки, механізмів саморегуляції та формування стресостійкості. Результати роботи доповнюють і систематизують наукові підходи до вивчення стресостійкості як комплексного багатовимірного утворення та сприяють подальшому розвитку теоретичних моделей, що описують її динаміку в період ранньої юності.

Практичне значення дослідження: матеріали дослідження можуть бути використані психологами в процесі розробки та проведення тренінгів зі стресостійкості, а також у консультативній та психотерапевтичній роботі для допомоги людям у кризових ситуаціях. Отримані результати будуть корисні при роботі з негативними переживаннями, що виникають через стресові фактори в повсякденному житті, зокрема, й в у мовах війни, у стосунках або в освітньому процесі.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Обсяг роботи 99 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття «стрес» та його вплив на організм людини

Стрес як наукова категорія - це міждисциплінарне поняття, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні реакції організму на внутрішні або зовнішні подразники - стресори. Існує кілька основних підходів до тлумачення стресу: біологічний, розроблений Г. Сельє, когнітивно-транзакційний, авторами якого є Р. Лазарус і С. Фолкман, системний або динамічний, запропонований Б.Мак'юеном, модель стресу в життєвих подіях, розроблена Т. Холмсом і Р. Раге та ін.

У психології та фізіології поняття «стрес» почали використовувати з початку 30-х років XX століття. Увів цей термін Уолтер Кеннон у праці «Боротися чи бігти», у якій описано реакцію організму людини у складних ситуаціях. Проте широко термін почали вживати після публікації у 1936 році в журналі «Nature» статті канадського фізіолога Г. Сельє «Синдром, зумовлений різноманітними шкідливими чинниками». Теорія, розроблена вченим також має назву загальний адаптаційний синдром – ЗАС. Вона полягає в тому, що стрес - це універсальна реакція організму на різні негативні фактори, фізичні чи психічні. Г. Сельє розмежував поняття «еустрес» та «дистрес»: еустрес є корисним і сприяє адаптації до несприятливих умов, дистрес - шкідливим і може призводити до різноманітних захворювань, зокрема й психосоматичних [55].

Стрес, за Сельє, включає три фази: тривогу, опір і виснаження, що відображає природну реакцію організму на вимогу адаптації. Такий підхід до визначення стресу отримав назву біологічний.

Згодом психологи розширили визначення стресу, підкреслюючи роль когнітивних процесів у виникненні та подоланні стресових ситуацій. Так, Річард Лазарус і Сьюзан Фолкман запропонували когнітивно-транзакційну модель стресу, у якій визначальним чинником є оцінка ситуації як загрозливої або такої, що перевищує ресурси особистості [52]. Ця теорія базується на індивідуальній оцінці стресової ситуації. Зокрема, вважається, що стрес виникає не

безпосередньо під впливом зовнішніх факторів, а залежить від сприйняття та оцінки цих факторів людиною. Вчений виділяє два види такої оцінки: оцінку стресора, на предмет становить він загрозу чи не становить, та оцінку ресурсів, як таких, що є достатніми або недостатніми для подолання стресу. Залежно від цих оцінок, особа й реагує на ситуацію, що викликає стрес. Стрес, у цьому підході, - це не лише реакція на подію, але й результат її психологічної інтерпретації та доступних стратегій подолання, які отримали назву копінг-стратегії.

Системний або ж динамічний підхід до стресу Брюса Мак'юена розглядає стрес не як одноразову подію, а як складний, багатогранний процес, що зачіпає різні системи організму: нервову, ендокринну, імунну - та вимагає постійної адаптації. Стрес - це динамічна рівновага між вимогами середовища - стресорами - та ресурсами людини: фізіологічними, психологічними, соціальними.

Б.Мак'юен ввів поняття «алостазії» - здатності організму підтримувати стабільність, адаптуючись до стресових ситуацій, та «алостатичне навантаження» - сукупності хронічного стресу, що призводить до виснаження організму та захворювань. Пітер Стерлінг, що співпрацював із Макюеном, також зробив значний внесок у розуміння алостазу, розглядаючи його як механізм регуляції, що виходить за межі гомеостазу. Коли стресори тривають довго, алостатичне навантаження зростає і це може призвести до виснаження фізіологічних систем і розвитку захворювань [54].

Модель стресу життєвих подій, запропонована Т. Холмсом і Р. Раге, акцентує увагу на значущих змінах у житті людини як ключових детермінантах виникнення стресу, незалежно від їхньої позитивної чи негативної спрямованості. У межах цієї концепції було створено шкалу соціальної адаптації, що дозволяє кількісно вимірювати рівень стресового навантаження, пов'язаного з різними життєвими подіями, зокрема втрата близької людини, розірвання шлюбу, професійні зміни, вимушена зміна місця проживання, шляхом присвоєння їм відповідних балів. Сукупність високих показників протягом обмеженого

проміжку часу пов’язується з підвищеною ймовірністю виникнення соматичних і психічних розладів. Водночас дана модель зосереджується переважно на кумулятивному впливі стресорів і не враховує суб’єктивну інтерпретацію подій та індивідуальні копінг-ресурси [47].

Іншою впливовою теоретичною концепцією є модель збереження ресурсів, розроблена С. Хобфоллом. Відповідно до цієї теорії, людина прагне накопичувати, підтримувати та захищати власні ресурси, до яких належать матеріальні об’єкти, соціальні й психологічні стани, особистісні характеристики та енергетичні резерви. Стрес, згідно з цією моделлю, виникає у випадках загрози втрати ресурсів, їхньої реальної втрати або тоді, коли вкладені зусилля не забезпечують очікуваного приросту ресурсів. Такий підхід дозволяє глибше пояснити високу стресогенність втрат і підвищену вразливість до стресу осіб із обмеженим ресурсним потенціалом [50].

Окрему групу становлять нейробіологічні та психофізіологічні моделі стресу, які розкривають механізми функціонування стресових реакцій на рівні центральної нервової та ендокринної систем. У межах цих підходів аналізується роль гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, мигдалеподібного тіла та префронтальної кори в ініціації та регуляції стресової відповіді. Особливий акцент робиться на біологічних індикаторах стресу, зокрема рівнях кортизолу та катехоламінів, а також на їхньому зв’язку з довготривалими наслідками для здоров’я, такими як алостатичне навантаження, що формується внаслідок хронічної активації стресових систем.

Сучасні наукові підходи дедалі частіше поєднують положення різних теоретичних моделей. Так, біопсихосоціальна концепція стресу розглядає його як результат складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Такий цілісний підхід є найбільш комплексним і створює підґрунтя для розроблення ефективних стратегій профілактики та корекції стресових розладів.

Модель стресу Р. Сапольскі належить до біопсихосоціальної парадигми. Вона поєднує глибокий аналіз нейроендокринних механізмів із урахуванням психологічних чинників - переживання загрози, відчуття контролю, та

соціального контексту: соціальна ієрархія, культурні умови. Р.Сапольскі особливо наголошує на відмінності гострого та хронічного стресу, доводячи, що саме хронічний соціально зумовлений стрес є ключовим чинником у розвитку багатьох хвороб. [32].

Таким чином, узагальнивши теоретичний огляд сучасних наукових досліджень про стрес, можна зробити висновок, що стрес розглядається як складне багаторівневе психофізіологічне явище, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів: когнітивні оцінки, емоційні реакції, поведінкові прояви та фізіологічні зміни. Такий підхід підкреслює, що стрес - це не просто реакція на фактор впливу, а динамічна структура, що формується під впливом стресорів й інтегрує множинні аспекти реагування організму та психіки.

1. Когнітивний компонент включає оцінку ситуації людиною. Зокрема, це суб'єктивне сприйняття події як загрозливої, що перевищує власні ресурси; оцінка значущості та контрольованість ситуації; інтерпретація стресора як небезпечного або складного.

2. Емоційний компонент включає реакції, що запускають почуття тривоги, страху, роздратування, напруги, фрустрації та інші афективні прояви. Емоційна складова часто є найбільш вираженою у переживанні стресу та визначає інтенсивність суб'єктивних переживань. Саме вона розкриває, як особистість відчуває стресор під час його впливу.

3. Поведінковий компонент визначається діями, які людина здійснює у відповідь на стресор: активні чи пасивні стратегії копінгу, зміни поведінкових реакцій.

4. Фізіологічний компонент - це реакції на рівні організму та нервової системи, що включають активацію симпатичної нервової системи, зокрема, вивільнення гормонів стресу, зміни артеріального тиску, частоти пульсу тощо.

Отож, стрес – це динамічний процес і комплексна психофізіологічна реакція організму на внутрішні або зовнішні вимоги - стресори, які перевищують або загрожують перевищити доступні адаптивні ресурси людини. Сучасна наука розглядає стрес не лише як реакцію, а як динамічний процес взаємодії між особистістю та середовищем, що включає когнітивну оцінку ситуації, емоційну

відповідь, нейроендокринні зміни та поведінкові стратегії подолання [21]. Стрес є багатовимірним психофізіологічним явищем, яке включає когнітивний, емоційний, поведінковий та фізіологічний компоненти, що перебувають у постійній взаємодії при реагуванні на стресори. Така структурна модель дозволяє комплексно описати механізми формування стресових реакцій у ранньому юнацькому віці.

Наукові дослідження стресу продовжуються, інтегруючи інформацію з нейронаук, генетики, епігенетики, імунології й соціології, щоб більш повно та глибоко зрозуміти, який вплив стрес чинить на здоров'я та добробут людини, а також для розробки ефективних стратегій управління стресом. Це сприятливо позначається на подальших мультидисциплінарних дослідженнях стресу та практичних застосуваннях отриманих результатів для збереження й підтримання психологічного добробуту.

Існують різні підходи до класифікації стресу, залежно від критерію, який береться за основу типології. Розглянемо найбільш поширені класифікації стресу.

1. За валентністю стрес поділяється на два види: еустрес - позитивний стрес, що мобілізує організм і покращує його функції, і дистрес - негативний стрес, який виникає, коли навантаження перевищує можливості організму й призводить до виснаження та погіршення здоров'я. Ця класифікація розроблена відповідно до біологічної моделі, запропонованої Г.Сельє.

Еустрес або позитивний стрес характеризується як адаптаційна реакція на подразник, який не перевищує можливості організму, а навіть, як наслідок, підвищує його стресостійкість і діє як мотиваційна та творча сила, що допомагає мобілізувати сили для досягнення мети.

Дистрес - негативний стрес - виникає, коли стресовий фактор надто сильний або діє тривалий час, перевищуючи адаптаційні можливості організму. Зазвичай, призводить до виснаження, зниження стресостійкості, а також може спричинити хвороби, шок виснаження організму, якщо ситуація триває довго.

Г. Сельє описав три стадії стресу:

1) Стадія тривожності: початкова реакція, пов'язана з активацією гормонів;

2) Стадія опору: організм протидіє подразнику, підвищується стійкість, мобілізується розумова та м'язова діяльність.

3) Стадія виснаження: якщо стресор не зникає, настає виснаження ресурсів, з'являються знову реакції тривожності, що може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям.

2. За тривалістю дії та характером виникнення стресорів, виділяють:

1) Гострий стрес - це інтенсивна, короткочасна, реакція на раптову, несподівану подію, наприклад, аварія, нещасний випадок. При гострому стресі фізіологічні реакції є, зазвичай, сильними, але швидко внормовуються після усунення стресора. Саме цей тип стресу часто запускає реакцію «бий або біжи».

2) Епізодичний гострий вирізняється частим повторенням гострих стресових епізодів, які організм повністю не встигає опрацювати і тому поступово відбувається виснаження організму.

3) Хронічний стрес виникає через тривалий вплив стресорів, як інтенсивних, так і помірних, але які тривають протягом довгого часу. Такий стрес призводить до виснаження адаптаційних ресурсів організму, підвищення алостатичного навантаження і часто призводить до розвитку соматичних захворювань, психічних розладів та синдрому професійного вигорання [53]. Прикладами хронічного стресу можуть бути постійні конфлікти у сім'ї, складні взаємини на роботі, хвороба.

3. За природою/джерелом стресорів та сферою впливу, визначають стрес таких видів:

1) Фізичний стрес - виникає як відповідь на фізичні подразники, такі як підвищена чи знижена вологість, екстремальні температури, біль, сильні звукові подразники, фізичні травми, порушений режим сну, харчування, надмірні фізичні навантаження.

2) Психологічний стрес є найбільш поширеним видом, що виникає через загрозу психологічному добробуту людини.

Він у свою чергу, поділяється на:

- Емоційний стрес, спричинений інтенсивними емоціями, часто пов'язаний з міжособистісними конфліктами, фрустрацією, втратами;

- Когнітивний стрес - виникає внаслідок когнітивного перенавантаження, надмірної кількості інформації, яку треба опрацювати, необхідності швидкого ухвалення рішень в умовах невизначеності або внутрішніх когнітивних дисонансів.

- Соціальний стрес, зазвичай спричиняється проблемами у міжособистісних відносинах, соціальними ідентифікаціями та очікуваннями, а також такими чинниками як: конфлікти, соціальна ізоляція, публічні виступи, різного роду дискримінації, проблеми з адаптацією до нових соціальних умов .

3) Професійний стрес викликається надмірними вимогами на роботі, конфліктами з колегами або керівництвом, невідповідністю між посадою та компетенціями, через низький рівень контролю над процесом роботи, нерівномірний розподілу навантаження. Тривала дія такого стресу часто спричиняє професійне вигорання [31].

4) Навчальний стрес є характерним для сфери освіти. Причинами такого стресу можуть бути високі академічні вимоги, конкуренція, необхідність засвоєння великих обсягів інформації тощо.

5) Екологічний стрес виникає через несприятливі фактори довкілля, такі як забруднене повітря, вода, ґрунт, шуми, стихійні лиха, несприятливі кліматичні умови тощо.

6) Технологічний стрес – відносно новий вид стресу, який спричиняється постійною інформаційною перевантаженістю, надмірним використанням інформаційних технологій, кібербулінгом, залежністю від соціальних мереж, комп’ютерних ігор [12].

Науковці вважають, що механізм виникнення стресу та його перебіг доцільно розглядати з двох позицій: нейрофізіологічних та ендокринних механізмів, а також психологічних механізмів перебігу стресу. Стресова реакція- це системний інтегрований процес, що передбачає взаємодію центральної нервової та ендокринної системи. Першим завданням цих систем

організму під час стресової ситуації є мобілізація внутрішніх ресурсів для подолання загрози та відновлення сталого стану організму.

Мозок, незалежно від того чи це реальна фізична загроза, чи суто психологічний виклик, реагує перший: розпізнає та інтерпретує ситуацію. Попри те, що усвідомлення та раціональна інтерпретація відбувається в корі головного мозку, первинні, швидкі та автоматичні реакції запускаються в глибоких підкіркових структурах, так званому рептильному мозку, що є частиною еволюційно давньої системи виживання.

У механізмах виникнення реакції на стресову ситуацію беруть участь такі структури центральної нервової системи: мигдалоподібне тіло або амігдала, гіпоталамус, гіпокамп, префронтальна кора.

Амігдала є ключовою нейрональною структурою у формуванні стресової реакції, оскільки вона здійснює швидке розпізнавання потенційної небезпеки та ініціює активацію НРА-осі. Вона забезпечує інтеграцію сенсорної інформації з емоційною оцінкою подій, бере участь у формуванні емоційної пам'яті та взаємодіє з префронтальною корою та гіпокампом. Амігдала дуже швидко обробляє сенсорну інформацію, особливо сигнали, пов'язані з небезпекою. Вона може активувати стресову реакцію навіть раніше, ніж кора головного мозку встигає усвідомити ситуацію, й активує реакцію «бий або біжи». Саме ця структура запускає механізм виділення кортизолу та адреналіну, внаслідок чого підвищується тиск, частота серцебиття, мобілізуються енергетичні ресурси. Амігдала виділяє події, що викликали сильні емоції, і робить їх краще запам'ятовуваними. Саме тому травматичні події часто закарбовуються дуже яскраво.

Гіпоталамус - основний інтеграційний центр між нервовою та ендокринною системами, який перетворює сигнал від мозку у конкретну фізіологічну відповідь організму. Основні ролі гіпоталамуса у стресі: запуск НРА-осі - гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи. Гіпоталамус у відповідь на сигнал амігдали виділяє кортиколіберин та аргінін-вазопресин. Це стимулює передню частку гіпофіза, яка виділяє адренокортикотропний гормон,

що сигналізує наднирникам виробляти кортизол. Кортизол мобілізує енергетичні ресурси, впливає на серце, судини, імунну систему. Гіпоталамус активує симпато-адреналінову системи, регулює вегетативні й поведінкові реакції. Зокрема, координує частоту дихання, тонус скелетних м'язів, травлення та відтворні функції, адже всі ресурси спрямовуються на виживання організму. Гіпоталамус також впливає на емоційну поведінку, спричиняючи агресію, уникнення чи страх. Коли рівень кортизолу в крові підвищується, це стає сигналом гіпоталамусу й гіпофізу зменшити продукцію гормонів. Такий негативний зворотний зв'язок допомагає уникати надмірного виснаження організму. При хронічному стресі цей механізм може виходити з ладу, що спричиняє постійно високий кортизол, пригнічений імунітет, розлади настрою.

Частиною лімбічної системи є також гіпокамп. Він відповідальний за формування пам'яті та процесу навчання. Під час стресу, гіпокамп допомагає формувати відповідь на стресову подію, використовуючи інформацію про попередній досвід, і спричиняє пригнічувальний вплив на гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь, допомагаючи таким чином гальмувати стресову реакцію, коли загроза вже минула або була хибною. Проте стресові гормони при тривалому впливі можуть спричинити структурні зміни та функціональні порушення в гіпокампі, що може викликати труднощі у запам'ятовуванні та відтворенні інформації та проблеми з емоційною регуляцією.

Загалом амігдала, гіпокамп, гіпоталамус та інші структури утворюють лімбічну систему - комплекс взаємопов'язаних структур, що забезпечують емоційну обробку інформації, формування пам'яті та регуляцію поведінки. У механізмах стресу лімбічна система виконує інтегративну роль: амігдала ініціює реакцію на небезпеку, гіпоталамус запускає нейроендокринні зміни, гіпокамп надає подіям контекст, а префронтальна кора модерує емоційну відповідь.

Префронтальна кора - частина лобної кори гоголовного мозку, яка виступає як своєрідна гальмівна система, що врівноважує імпульси лімбічної системи. Префронтальна кора розміщується у лобних частках мозку й відповідає за вищі когнітивні функції: планування, прийняття рішень, оперативну пам'ять,

цілеспрямовану поведінку та емоційну регуляцію. Вона може здійснювати низхідний гальмівний контроль над лімбічною системою, допомагаючи нам свідомо керувати стресовими реакціями та ухвалювати раціональні рішення. Префронтальна кора виконує регуляторну функцію в механізмах стресу, забезпечуючи когнітивний контроль над емоційними реакціями амігдали та модуляцію НРА-осі. Вона дозволяє оцінювати загрози в контексті та приймати адаптивні рішення. При гострому стресі її функції пригнічуються на користь автоматизованих реакцій виживання, тоді як хронічний стрес сприяє дисфункції префронтальної кори, що лежить в основі афективних і тривожних розладів.

За умов надмірного або пролонгованого стресового впливу нормальне функціонування відповідних мозкових структур може порушуватися, що проявляється ослабленням когнітивного контролю, зростанням імпульсивності та труднощами з утриманням уваги. Інформація про потенційну небезпеку з боку центральної нервової системи передається до ендокринної системи - складно організованого комплексу залоз внутрішньої секреції, які продукують гормони, що виконують роль хімічних медіаторів і через кровообіг впливають на функціонування віддалених органів і систем. Така нейроендокринна взаємодія забезпечує інтенсивну гормональну відповідь, яка виступає посередником між нервовою активацією та системною мобілізацією адаптаційних ресурсів організму.

У відповідь на стресові стимули активуються дві ключові нейроендокринні системи. Першою є симпатоадреналова система, яка характеризується високою швидкістю реагування і відповідає за негайну фізіологічну мобілізацію. При сприйнятті загрозливої ситуації гіпоталамус оперативно активує симпатичний відділ автономної нервової системи, що регулює реакції збудження. У результаті симпатичні нервові волокна стимулюють мозкову речовину надниркових залоз до інтенсивного вивільнення катехоламінів - адреналіну та норадреналіну. Саме ці нейрогормони є основними біохімічними посередниками класичної реакції «бий або біжи», описаної В. Кенноном, яка супроводжується швидкими та вираженими фізіологічними змінами, спрямованими на підготовку організму до

негайної дії. Таким чином, симпатоадреналова система забезпечує короткочасну, але потужну відповідь на гостру загрозу, сприяючи ефективному реагуванню на небезпечні ситуації.

Другою є гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь, яка функціонує повільніше, проте відіграє провідну роль у тривалій адаптації до стресу та підтриманні внутрішньої рівноваги організму. Її активація розпочинається з секреції гіпоталамусом кортикотропін-рилізинг-гормону, який стимулює передню частку гіпофіза до синтезу адренокортикотропного гормону. АКТГ, у свою чергу, з кровотоком досягає кори надниркових залоз і запускає продукцію глюкокортикоїдів, основним з яких у людини є кортизол. Кортизол належить до стероїдних гормонів із широким спектром метаболічних та імунорегуляторних ефектів. Він забезпечує стабільне енергетичне постачання шляхом стимуляції глюконеогенезу та мобілізації жирних кислот. У короткостроковій перспективі кортизол може чинити протизапальну дію, однак його тривале підвищення призводить до пригнічення імунної відповіді, що підвищує сприйнятливість до інфекційних та аутоімунних захворювань. Окрім цього, кортизол впливає на функціонування центральної нервової системи, модулюючи емоційний стан, процеси сну, пам’яті та навчання; порушення його регуляції асоціюється з розвитком депресивних і тривожних розладів, а також когнітивних дисфункцій. Гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь забезпечує підтримку адаптаційних механізмів упродовж тривалого часу, що є особливо значущим в умовах хронічного стресу [10].

Після усунення стресового чинника або успішного подолання складної ситуації відбувається активація парасимпатичного відділу автономної нервової системи, який функціонує антагоністично до симпатичного. Його основним завданням є відновлення стану фізіологічного спокою, відомого як реакція «відпочинку та травлення». Це проявляється уповільненням серцевого ритму, зниженням артеріального тиску, активізацією травних процесів та поповненням енергетичних резервів, що сприяє регенерації організму і поверненню до стану гомеостазу. Водночас надмірна або постійна активація стресових систем,

особливо в умовах хронічного дистресу, може спричиняти їхній функціональний дисбаланс і виснаження, що створює підґрунтя для розвитку психосоматичних захворювань, імунних порушень і психічних розладів. Усвідомлення цих базових механізмів є необхідною передумовою для подальшого аналізу впливу стресу на психічне та фізичне здоров'я.

На відміну від суто біологічних систем, людина є психосоціальною істотою, і її реакції на стрес не обмежуються автоматичними фізіологічними процесами. Вони значною мірою зумовлюються суб'єктивним сприйняттям ситуації, когнітивними інтерпретаціями та індивідуальними способами подолання труднощів. Саме психологічні механізми визначають, чи трансформується потенційно стресова подія в реальне переживання стресу та яким буде її вплив на особистість. Центральним елементом цього процесу є когнітивна оцінка стресора. Згідно з когнітивно-транзакційною моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкман, стрес розглядається не як прямий наслідок зовнішнього впливу, а як результат інтерпретації ситуації індивідом [52].

Процес оцінювання включає дві взаємопов'язані стадії. На етапі первинної оцінки людина швидко, часто на несвідомому рівні, визначає значущість події для власного благополуччя, відповідаючи на питання про те, чи становить ситуація загрозу, втрату, шкоду або, навпаки, виклик. Подія може інтерпретуватися як загрозлива у разі можливих негативних наслідків у майбутньому, як така, що вже завдала шкоди (фізичної, психологічної чи матеріальної), або як виклик — коли вона сприймається як можливість для особистісного зростання та набуття нового досвіду. Якщо ситуація оцінюється як загрозлива або шкідлива, запускається вторинна оцінка, у межах якої індивід аналізує власні ресурси та здатність впоратися з вимогами ситуації. Суб'єктивне відчуття стресу виникає тоді, коли очікувані вимоги перевищують наявні ресурси, що пояснює індивідуальні відмінності у реакціях на одні й ті самі події.

Перебіг стресу значною мірою детермінується особистісними характеристиками, які виконують функцію своєрідних фільтрів сприйняття та реагування. Особи з внутрішнім локусом контролю, як правило, обирають

активні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання, тоді як для людей із зовнішнім локусом контролю більш характерними є пасивні або унікальні реакції. Високий рівень самооцінки пов’язаний із впевненістю у власних можливостях і більшою готовністю долати труднощі. Особливу роль відіграє життєстійкість як інтегративна особистісна характеристика, що включає залученість, відчуття контролю та сприйняття труднощів як виклику. Особи з високим рівнем життєстійкості схильні активно взаємодіяти зі стресовими ситуаціями, що сприяє не лише ефективному подоланню напруги, а й особистісному зростанню після кризових подій [43].

Емоційні реакції є невід’ємною складовою психологічного досвіду стресу. Вони виникають унаслідок активації нейрофізіологічних механізмів і водночас виконують сигнальну та мотиваційну функції. Найбільш типовими емоційними проявами стресу є тривога, страх, гнів, роздратування, а також смуток, апатія та фрустрація. Ці стани супроводжуються характерними фізіологічними змінами - зокрема прискоренням серцебиття або м’язовою напругою - та зумовлюють певні поведінкові реакції. Поведінкові відповіді на стрес можуть мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. До конструктивних форм реагування належать активний пошук інформації, планування, вирішення проблеми та безпосереднє протистояння джерелу стресу. Важливою адаптивною стратегією є звернення по соціальну підтримку з метою отримання емоційної, інформаційної або практичної допомоги. Водночас стрес може спричиняти порушення сну та харчування, зміну рівня фізичної активності, а також формування деструктивних форм поведінки, таких як агресія, зловживання психоактивними речовинами, розлади харчової поведінки чи соціальна ізоляція.

Поширеними є також стратегії уникнення, зокрема прокрастинація, ігнорування проблеми або ухилення від відповідальності. Усі ці реакції розглядаються в межах концепції копінгу як свідомих зусиль, спрямованих на регуляцію зовнішніх і внутрішніх вимог, що сприймаються як надмірні або такі, що перевищують ресурси індивіда.

Відповідно до когнітивно-транзактної моделі виокремлюють два базові типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтований копінг, спрямований на зміну або усунення джерела стресу через активні дії, планування та вирішення конфліктів, і емоційно-орієнтований копінг, метою якого є регуляція емоційних переживань у ситуаціях, коли вплив на стресор є неможливим або недоцільним. Останній може включати як адаптивні форми - переоцінка ситуації, соціальна підтримка, релаксаційні практики, так і дезадаптивні механізми, зокрема заперечення або вживання психоактивних речовин. Ефективність копінгу має ситуаційний і динамічний характер та залежить від контексту, особистісних ресурсів і індивідуальних особливостей. Адаптивні стратегії сприяють збереженню психологічного благополуччя та здоров'я, тоді як неадаптивні можуть посилювати негативні наслідки стресу [52].

Таким чином, психологічні механізми стресу становлять багаторівневу систему взаємопов'язаних когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, які опосередковують вплив об'єктивних стресорів на фізіологічні системи організму та зумовлюють індивідуальну варіативність стресових реакцій. Їхнє розуміння є ключовим для розроблення ефективних профілактичних і корекційних психологічних втручань, спрямованих на формування адаптивних способів подолання стресу.

1.2. Особливості переживання стресу у ранньому юнацькому віці

Для розуміння перебігу стресу в ранньому юнацькому віці важливо визначити фізичні, нейрофізіологічні та соціально-психологічні особливості розвитку цього вікового періоду.

Період раннього юнацького віку (14–18 років) є завершальним етапом пубертатного розвитку, що супроводжується суттєвими морфофункціональними змінами в організмі. У цей час фізіологічні зміни спрямовані на досягнення зрілості органів і систем, що забезпечують базові життєві функції, рухову активність та адаптацію до навколишнього середовища [10].

Організм людини у 15–18 років уповільнює інтенсивний ріст, характерний для раннього пубертату. Маса тіла стабілізується відповідно до індивідуального

типу конституції. Закінчується статеве дозрівання: в хлопців активізується ріст м’язової маси та плечового поясу, у дівчат - розвиток жирової тканини, округлення форм. Гормональні зміни впливають на співвідношення маси м’язів та жиру, регуляцію росту та емоційний фон. Активно розвивається серцево-судинна система, яка проте не завжди встигає за обсягом серця, що іноді викликає фізіологічну тахікардію [41].

Ранній юнацький вік характеризується інтенсивними нейро-фізіологічними змінами, які формують основу для когнітивного, емоційного та поведінкового розвитку особистості. Саме в цей період формуються функціональні зв’язки між ключовими структурами мозку, відбувається складна гормональна перебудова та завершення морфофункціонального дозрівання нейросистем.

Однією з головних особливостей віку є повільне дозрівання префронтальної кори - області мозку, що відповідає за виконавчі функції, планування, самоконтроль і регуляцію емоцій. Саме в ранньому юнацькому віці ця зона ще формується, що зумовлює низький рівень інгібіторного контролю та високий рівень імпульсивності.

Лімбічна система, включаючи амігдалу та гіпокамп, розвивається швидше за префронтальну кору, особливо у ранньому юнацькому віці. Це спричиняє емоційні сплески, різкі зміни настрою, тривожність, конфліктність. Сильна активність лімбічної системи при слабкому гальмівному впливі кори є підґрунтям так званої «моделі дисбалансу».

В цей період відбувається масове обрізання синапсів - усунення неефективних чи невикористовуваних нервових з'єднань. Така селекція забезпечує спеціалізацію нейронних мереж, підвищує когнітивну ефективність, але може призводити до зниження гнучкості. Під впливом ендокринної перебудови змінюється нейрохімічний баланс, що призводить до варіабельності настрою, порушення сну, підвищеної реактивності. Це посилює чутливість до стресових факторів [10]

Система винагороди - мезолімбічний шлях дофаміну - є гіперчутливою до новизни та соціальних стимулів. Тому юнаки схильні до ризику, прагнення визнання, участі в соціальних експериментах. Пошук новизни часто є способом формування ідентичності.

Нейрофізіологічні процеси в ранньому юнацькому віці зумовлюють асиметрію розвитку: емоції - гіперактивні, а контроль ще слабкий. Це спричиняє вразливість до стресу, імпульсивної поведінки, але також відкриває великі можливості для розвитку творчості, адаптивності, гнучкого мислення.

Ранній юнацький вік характеризується значними змінами в психіці, глибоким соціально-психологічним розвитком і формуванням ключових складових особистості.

В цей період відбувається активне формування ідентичності та соціальної самосвідомості. За теорією про стадії психосоціального розвитку, розробленою Е.Еріксоном, п’ятою стадією є - ідентичність проти рольової плутанини. Вона припадає на старший підлітковий та ранній юнацький вік, приблизно від 14 до 18 років. В цей час молоді люди перебувають в пошуках особистої ідентичності, інтенсивно досліджують особисті цінності, переконання, цілі та місце в суспільстві. За умови надання юнацтву підтримки у процесі самопошуку та створення можливостей для апробації різних соціальних ролей, цей віковий етап може завершитися формуванням стійкого відчуття власної гідності, автономії та внутрішнього контролю. Такий процес передбачає усвідомлення юнаком або юнкою власних інтересів, ціннісних орієнтацій і життєвих цілей, що сприяє становленню індивідуальної ідентичності. Водночас обмеження у можливостях самодослідження або переживання цього етапу як надмірно складного чи емоційно напруженого можуть зумовити виникнення рольової плутанини. Це, своєю чергою, призводить до невизначеності щодо власного місця у світі, системи цінностей і життєвих орієнтирів. У таких умовах юнак або юнка можуть відчувати труднощі у визначенні особистої мети, що супроводжується станом розгубленості щодо власної ідентичності. Подібна невизначеність часто проявляється через експериментування з різними ролями, зокрема у виборі

стилю одягу, належності до певних субкультур, а також у формуванні політичної чи сексуальної ідентичності. Згідно з концепцією Е. Еріксона, у цьому віковому періоді психічний розвиток особистості перебуває між дитинством і дорослістю, поєднуючи моральні настанови, засвоєні в дитинстві, з етичними принципами, які мають сформуватися в дорослому віці [12].

Яскравою особливістю досліджуваного віку є підлітково-юнацький егоцентризм. Компонентами підлітково-юнацького егоцентризму є феномени «уявної аудиторії» та «особистого міфу», запропоновані психологом Девідом Елкіндом. «Уявна аудиторія» – це переконання молодої людини, що за нею постійно спостерігають і оцінюють, наче вона на сцені. Цей феномен може бути як у реальності, наприклад, у метро, так і в уявних ситуаціях, коли особа відчуває присутність уявних глядачів, що за ним підглядають.

«Особистий міф» – це віра у власну унікальність і неповторність почуттів, страждань та досвідів, що робить його особливим і недоступним для інших. Це може призвести до відчуття ізоляції та нерозуміння з боку оточення, а також посилює зосередженість на власних переживаннях [48].

Ці феномени є частиною процесу формування індивідуальності юнака/юнки, коли вони досліджують себе та навколишній світ. Хоча такі феномени можуть спричиняти певні труднощі та соціальні проблеми, проте вони також є природними етапами когнітивного розвитку, які допомагають юнакам/юнкам краще зрозуміти власні цінності та переконання.

Формування самооцінки - важливий показник соціально-психологічного розвитку в ранньому юнацькому віці. Проблеми самооцінки юнаків/ юнок виникають через вплив оточення - сім'я, школа, однолітки, соцмережі, - та нереалістичні очікування та невдачі, що може призводити до замкненості, відстороненості, розладів харчування та агресії.

Атмосфера в родині, оцінки батьків та однолітків, а також спілкування в соціальних мережах відіграють ключову роль у формуванні уявлення юнацтва про себе. Юнаки/юнки переймають досвід дорослих, але також починають формувати власні вимоги та уявлення про себе, що робить їх вразливими до

критики та зовнішніх факторів. Це час, коли молоді особи стикаються з першими серйозними труднощами, формують світогляд і потребують підтримки для подолання стресу та розчарувань. Надмірні амбіції та прагнення до недосяжних цілей можуть викликати сильний стрес та відчуття спустошеності, що знижує самооцінку. Наслідками низької самооцінки можуть бути соціальна ізоляція, розлади харчової поведінки, агресія й автоагресія та загалом неспроможність реалізувати свій потенціал.

Ще одним з ключових процесів у житті юнака/юнки займає соціалізація. Особливості соціалізації цього віку включають прагнення до самостійності та незалежності, активне спілкування з однолітками, формування власної ідентичності через порівняння себе з іншими, сепарацію від дорослих та зростання вимог до себе. Важливу роль у цьому процесі відіграють агенти соціалізації, такі як сім'я, друзі та педагоги, а також розвиток самосвідомості та прагнення до самовиховання.

Юнак/юнка прагне відчувати себе дорослим і вимагає визнання його самостійності та значимості від оточуючих. Зростає потреба в спілкуванні з ровесниками, в ході якого формується «Я-концепція» через порівняння себе з іншими. Підліток починає активно цікавитися собою, аналізувати свої почуття, переживання та якості особистості.

У цей період також відбувається процес відділення від батьків та їхнього впливу, що проявляється в бажанні самостійно ухвалювати рішення. Через діяльність, спілкування та стосунки відбувається активне відтворення соціального досвіду, що формує власне «Я» особистості. На основі розвитку самосвідомості та зростання вимог до себе, з’являється прагнення до самовдосконалення та самовиховання. Зростає потреба в незалежності від батьків, посилюється роль однолітків, виникає новий формат дружби - глибший, емоційно насичений.

У віці 15–18 років соціальні зв’язки набувають ключового значення. Юнаки/юнки більше часу проводять з однолітками, що сприяє зміцненню емоційної підтримки та формуванню навичок дружби. Дослідження показують,

що дружба високої якості пов’язана з підвищенням самооцінки, зниженням самотності та покращенням здатності справлятися зі стресом. Разом з тим, соціальна тривожність може обмежувати інтеграцію в групу, але одночасно сприяти взаємодії зі схожими за тривожністю. Початок романтичних стосунків у цьому віці сприяє розвитку емоційної інтимності, навичок спілкування та розуміння власних меж. Дослідження вказують, що такі стосунки можуть як підтримувати психологічний добробут, так і підсилювати емоційні труднощі, особливо при наявності соціальної тривожності [2]. Крім того, досвід романтичних стосунків служить тренувальним майданчиком для побудови здатності до довіри, конфліктогенезу й емоційної регуляції.

Основною провідною діяльністю юнацтва є навчально-професійна діяльність. Юнаки/юнки опиняються перед необхідністю професійного самовизначення: починають замислюватися про кар’єру, вибір спеціальності чи професії. Це зумовлює глибшу рефлексію результатів навчання, тому мотивація до навчання стає більш внутрішньою, цілеспрямованою.

Загалом новоутвореннями раннього юнацького віку є:

- сформована рефлексія - здатність аналізувати власну поведінку, почуття, мотиви;
- стійка ідентичність - перші обриси дорослого Я-концепту;
- моральна самосвідомість- критичне переосмислення норм, самостійне формування цінностей;
- початки світогляду - формування поглядів на світ, політику, релігію, майбутнє.

Найбільш поширеними проявами стресу у юнаків/юнок є:

- Фізіологічні реакції: прискорене серцебиття, тремор, порушення сну, зміни апетиту, головний біль, біль у животі, підвищена стомлюваність.
- Емоційні прояви: тривога, страх, сором, почуття провини, дратівливість, меланхолія, апатія.
- Когнітивні прояви: труднощі концентрації, негативні уявлення про себе / майбутнє, катастрофізація, негативні сценарії.

- Поведінкові прояви: уникання певних ситуацій, ізоляція, зміни у ставленні до навчання, можлива агресія або замкненість.

Особливістю переживання стресу юнаками/юнками є й вибір ними певних копінг-стратегій. Термін «копінг» у психології означає сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, які людина здійснює для того, щоб протистояти вимогам чи стресорам, які вона оцінює як перевищення власних ресурсів. Основна теорія, яка заклала базу для поняття копінгу, розроблена Річардом Лазарусом і Сьюзен Фолкман. У своїй класичній праці «Stress, Appraisal, and Coping» (1984) вони сформували когнітивно-транзакційну модель стресу і копінгу.

Копінг-стратегії поділяють на:

- орієнтовані на вирішення проблеми - коли підліток намагається змінити ситуацію чи знайти способи контролювати те, що викликає стрес;
- емоційно орієнтовані - коли людина більше працює з власними емоціями, намагається контролювати їх, приміром через підтримку, відволікання, роздуми;
- ухиляння, уникання проблеми, відмова думати про проблему.

За результатами досліджень для осіб 15-18 років характерний перехід від «безпечних», дитячих стратегій, до більш складних, соціально-орієнтованих та потенційно більш адаптивних. Тобто, стратегій, які включають самостійну роботу з проблемою, пошуку підтримки, планування, переосмислення. Активні копінг-стратегії, наприклад, позитивне переосмислення, пошук підтримки у інших - як у почуттях, так і в діях, пов’язані з вищим рівнем резильєнтності й меншим рівнем тривоги, депресії. У той же час пасивні стратегії - уникання, емоційне згортання - прямо корелюють зі збільшенням психоемоційного дистресу [52].

Підлітки частіше вдаються до соціальної підтримки - друзів, родини, іноді професійної психологічної підтримки, особливо коли стрес сильний або ситуація складна. Юнаки/юнки відзначають, що дозвілля, проведення часу з друзями, хобі- дуже важливі стратегії для зменшення стресу. Хоча багато хто при цьому

не готовий ділитися проблемами з іншими через стигму або через те, що не вірять, що їх зрозуміють.

Значна частка юнацтва для подолання наслідків стресу використовують різноманітні активності: дозвілля, спорт, хобі, медіа. Це дозволяє тимчасово знизити напругу. Серед сучасних українських юнаків/юнок також часте використання соцмереж, які вони використовують як цифрові засоби відволікання і пошуку підтримки. Серед тих, хто перебуває за кордоном чи в умовах зміни середовища частіше спостерігається вибір емоційно орієнтованих стратегій [37].

В умовах крайніх стресових обставин - війна, небезпека, переселення - такі типи копінг-стратегій, як уникання чи емоційно-орієнтовані стратегії використовуються частіше, особливо якщо відчуття контролю низьке. При чому юнаки з прифронтових регіонів мають значно вищий рівень емоційного, поведінкового та фізіологічного реагування на стрес. Дослідження показують, що у них порушена емоційна сфера, знижена мотивація до навчання, стійкі порушення настрою, активності [15].

Під час воєнного стану в Україні зростає переживання страху й тривоги у молоді. Особистісні характеристики - рівень самооцінки, попередній досвід травм - модулюють інтенсивність та форму проявів цих емоцій. Рівень переживання хронічного стресу пов’язаний із уявленням про майбутнє, тобто чим більше стресових ситуацій, тим більш песимістичні чи нечіткі уявлення про власне життя надалі. Тому важливими стають також фактори, пов’язані з безпекою, стабільністю, відчуттям контролю, інформаційним середовищем, наприклад, як підлітки сприймають новини, соцмережі, чутливість до медіа.

Отож, постійні гострі стреси чи тривалий хронічний дистрес можуть завдавати серйозної шкоди фізичному й психічному здоров’ю молоді та їх соціальній взаємодії. Зокрема, хронічний або травматичний стрес може призвести до розвитку тривожних розладів, депресії, порушень сну, соматичних проявів. Також можуть виникати соціальні труднощі: зниження мотивації, конфлікти в сім’ї чи в колі ровесників, зниження академічної успішності. Як

наслідок, формування негативних самооцінок, песимізму щодо власного майбутнього, втрати віри у власні сили. А в разі відсутності підтримки можливі довгострокові психологічні втрати, затримки у формуванні адаптивних механізмів емоційної регуляції.

Тому важливо враховувати, що особи 15-18 років мають унікальну динаміку реагування на стрес, поєднуючи фізіологічні, психологічні та соціальні зміни. Потрібно звертати увагу на індивідуальні відмінності: стать, оточення, попередній досвід, оскільки вони впливають на те, як саме юнаки/юнки переживають стрес.

1.3. Механізми становлення стресостійкості

До визначення поняття стресостійкості та її структури існує ряд підходів як закордонних, так і вітчизняних дослідників. Сучасні наукові підходи розглядають стресостійкість як мультифакторний феномен. Вивчення основних наукових праць, які розглядають питання стресостійкості, дає нам можливість стверджувати, що здебільшого це поняття визначають як властивість психіки, яка дозволяє людині ефективно діяти в стресогенних умовах. Тобто стресостійкість– це здатність людини впоратись зі стресом та подолати психологічні бар'єри емоційного перевантаження [3]. Цьому сприяє певний спектр чинників, які впливають на чутливість людини до стресу. Від того, як особа справляється зі стресом на рівні критичних, екстремальних та повсякденних проблемних ситуацій, залежить фізичний та соціальний добробут, здоров'я, успішність її самореалізації.

Стресостійкість - це психологічна властивість та адаптивна здатність особистості, яка забезпечує успішне подолання й пристосування до складних, стресогенних чи критичних життєвих подій. Вона включає інтеграцію когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових компонентів психіки, що сприяють підтримці ефективного функціонування, стабільності психічного стану та психічного благополуччя у несприятливих умовах [31].

Часто поруч з поняттям «стресостійкість» розглядають поняття «резильєнтність». Резильєнтність - динамічний процес адаптації особи або

системи: сім’ї, спільноти, у якому після або під час психотравмуючих або стресових подій відбувається часткове чи повне відновлення функціонування, або здатність до підтримання прийнятного рівня психосоціальної активності, за умов наявності ресурсів захисту та за умов взаємодії з контекстом. Проте дослідники розмежовують поняття стресостійкості і резильєнтності. У міжнародній літературі резильєнтність часто трактують як процес, включно з відновленням після травматичного стресу, адаптації; українські дослідники частіше підкреслюють під цим поняттям стійкість, збереження нормального функціонування під дією стресу або повернення до такого стану.

Усвідомлення стресу як складного, багатокомпонентного феномену стало підґрунтям для становлення концепції стресостійкості. У сучасних наукових підходах це поняття розглядається як інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості, що проявляється у врівноваженості, стабільності та здатності до опору деструктивним впливам. Зазначена властивість охоплює біологічний, психологічний і соціальний рівні функціонування людини та зумовлюється як наявністю внутрішніх ресурсів, так і впливом зовнішніх чинників, зокрема підтримкою соціального середовища [9].

У межах гуманістичної традиції Е. Фромм наголошував, що рівень стресостійкості визначається психологічними ресурсами, які особистість здатна активізувати в умовах складних життєвих обставин. До ключових складових адаптивної стійкості він відносив надію, раціональну віру та внутрішню силу особистості. Ці компоненти мають не лише теоретичне, а й прикладне значення. Так, надія як активна орієнтація на майбутні можливості забезпечує внутрішню підтримку та стимулює цілеспрямовану діяльність; раціональна віра ґрунтується на усвідомленні реалістичних перспектив і сприяє зниженню рівня ірраціональної тривоги; внутрішня сила як здатність до опору забезпечує психологічну стабільність навіть у кризових ситуаціях. Сукупність зазначених чинників формує основу адаптивної стійкості особистості, яка відіграє провідну роль у подоланні життєвих труднощів [11]. Такий підхід до розуміння життєстійкості відкриває широкі можливості для поєднання різних теоретичних

і практичних підходів у межах тренінгових програм, спрямованих на розвиток і підвищення рівня стресостійкості.

Стресостійкість як індивідуальна психологічна властивість формується під впливом комплексу чинників, серед яких особливе значення має життєвий досвід. Поведінкові стратегії реагування на стресові ситуації нерідко закладаються ще в дитячому віці. Ранні психотравмувальні переживання, а також особливості реакцій батьків на складні події створюють основу майбутніх моделей поведінки в умовах напружених ситуацій. У зв'язку з цим багато реакцій, які в дорослому віці сприймаються як спонтанні або автоматичні, фактично є відтворенням засвоєних у дитинстві патернів. Водночас такі моделі не є незмінними, оскільки можуть піддаватися корекції шляхом усвідомленого переосмислення досвіду та розвитку навичок саморегуляції [16].

Важливими предикторами стресостійкості є персональні риси особистості, зокрема, локус-контролю, концепт якого був сформульований Джуліаном Роттером. Локус-контролю - це установка особистості щодо того, чи залежать події в житті від власних дій - інтернальність локус контролю чи від зовнішніх чинників: удачі, обставин, інших людей - екстернальний локус контролю.

Механізми впливу локус контролю на стресостійкість визначається тим, що внутрішній локус-контролю сприяє активним копінг-стратегіям, більшому відчуттю самоефективності й контролю над подіями, що знижує оцінку загрози й підсилює адаптивну реакцію. Екстернальний локус-контролю пов'язаний зі стилями уникнення або пасивного реагування, що підвищує вразливість до тривалого стресу. Проте ефект локусу-контролю на стресостійкість не універсальний: він модерується доступом до соціальної підтримки, характером стресора, культурними чинниками та віком.

Однією з провідних передумов формування високого рівня стресостійкості є позитивна самооцінка. Особи, які усвідомлюють власну цінність і сприймають себе як компетентних, зазвичай ефективніше долають життєві труднощі, активізуючи внутрішні психологічні ресурси. Натомість негативне ставлення до себе підвищує вразливість до стресових впливів і може зумовлювати розвиток

серйозних психологічних наслідків, зокрема посттравматичного стресового розладу [13]. У цьому контексті формування позитивної «Я-концепції» постає важливим чинником підвищення рівня стресостійкості.

Не менш значущу роль у становленні стресостійкості відіграє емоційний інтелект. Здатність усвідомлювати та регулювати власні емоційні стани, розуміти почуття інших і підтримувати конструктивне ставлення до навколишньої дійсності становить основу ефективної саморегуляції [22]. Високий рівень емоційної компетентності не лише сприяє стабілізації емоційного стану, а й позитивно впливає на загальну задоволеність життям. Особи, які володіють навичками емоційної регуляції, зазвичай демонструють вищу здатність до подолання стресових ситуацій та кращі показники стресостійкості. В умовах сучасних соціальних викликів емоційний інтелект набуває особливої актуальності, оскільки дає змогу не лише зберігати психологічну рівновагу, а й трансформувати стрес у ресурс особистісного розвитку.

Аналіз копінг-стратегій дозволяє з’ясувати особливості реагування індивідів на стресові чинники, а також визначити ресурси, які вони залучають у процесі подолання складних життєвих ситуацій. Копінг-стратегії - це сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, які людина використовує для управління вимогами, що перевищують її ресурси , а також для регуляції емоцій, пов’язаних із такими вимогами. Річарда Лазарус і Сьюзан Фолкман розглядають копінг як процес оцінки і вибору дій, що залежать від того, як індивід інтерпретує стресор і власні ресурси. Виділяють три групи копінг-стратегій:

1. Проблемно-орієнтовані - спрямовані на зміну ситуації або її умов: планування, пошук інформації, безпосередні дії. Часто вважаються адаптивними при ситуаціях, що піддаються контролю.

2. Емоційно-орієнтовані - спрямовані на регуляцію емоцій, що викликав стрес. Це, наприклад, емоційна підтримка, прийняття, переоцінка. Адаптивність таких залежить від контексту. Зокрема, в неконтрольованих ситуаціях емоційно-орієнтовані стратегії можуть бути корисними.

3. Стратегії уникнення - уникання проблеми, заперечення, зловживання речовинами тощо. Такі стратегії вважаються дезадаптивними, часто пов'язані з гіршими психосоціальними результатами при тривалому стресі.

Підхід Лазаруса-Фолкман пояснює, що копінг формується після первинної і вторинної оцінок стресора, а саме: чи є реальна загроза і які і ресурси доступні для вирішення ситуації. Адаптивні копінг-реакції зменшують оцінку загрози й підтримують відновлення. Певні копінг-стратегії, такі як планування, активний пошук підтримки, підвищують суб'єктивні ресурси, що послаблює негативні наслідки стресу і підвищує резильєнтність. При чому одна й та сама стратегія може бути адаптивною або ні залежно від керованості стресора, тривалості стресу, соціального контексту й культурних норм.

Водночас зазначені стратегії подолання стресу не функціонують відокремлено, а перебувають у тісному взаємозв'язку із загальним психофізіологічним станом особистості, її попереднім життєвим досвідом, а також наявними соціальними й емоційними ресурсами. Саме комплексне поєднання різних рівнів аналізу стресових реакцій і механізмів їх подолання дає змогу розглядати стресостійкість як цілісне, системне утворення. У цьому контексті особливої наукової та практичної цінності набуває модель BASIC Ph, оскільки вона не лише описує адаптаційні можливості людини в умовах стресу, а й пропонує багатовимірний підхід до відновлення психологічної рівноваги. Модель ґрунтується на ідеї здатності особистості залучати ресурси з різних сфер життєдіяльності, що зумовлює її унікальність у дослідженні та розвитку стресостійкості.

У 1990-х роках ізраїльський дослідник і практик М. Лахад разом із групою фахівців, серед яких Д. Лейкін, Н. Капланський, Ш. Нім, О. Аялон, Н. Надарі та інші, поставили за мету створення інтегративної концепції, яка б відображала своєрідний «психологічний код виживання» людини після інтенсивних або тривалих стресових впливів. У ході емпіричних досліджень було встановлено, що приблизно у 20 % осіб, які пережили гострий або хронічний стрес, спостерігаються прояви посттравматичного стресового розладу, тоді як близько

80 % здатні подолати стресові події без істотних негативних наслідків для здоров’я.

Узагальнення багаторічних емпіричних даних і теоретичних напрацювань дало змогу сформувати багатовимірну модель подолання стресу, яку М. Лахад окреслив як модель зустрічі зі світом - BASIC Ph. Вона розглядається як умовний міст, що допомагає особистості вийти з кризового стану, інтегрувати внутрішній світ із зовнішньою реальністю та віднайти психологічну рівновагу [51]. Основна ідея моделі полягає в тому, що кожна людина володіє індивідуальним потенціалом і досвідом подолання стресових подій, які реалізуються через шість взаємопов’язаних модальностей:

1. B – Believ & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization – соціальні зв’язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Таким чином, кожна особистість має шість потенційних каналів подолання стресу, проте на практиці зазвичай домінують лише декілька з них. З метою визначення провідних ресурсних модальностей було розроблено діагностичний інструмент - тест BASIC Ph, створений фахівцями Ізраїльського центру профілактики стресу [51].

Проблематика стресостійкості в умовах воєнних подій широко представлена у працях сучасних науковців. Зокрема, М. М. Шпак зазначає, що феномен стресостійкості розглядається в наукових дослідженнях у кількох аспектах: як особистісна властивість, що відображає змістові характеристики здатності людини протистояти стресу; як процес, що характеризує динаміку адаптації до стресових впливів; а також як стан, який відображає функціональні особливості діяльності людини в умовах стресових ситуацій [45].

Отже, стресостійкість є багаторівневою системою, що включає:

1. психофізіологічні основи;
2. когнітивні навички;
3. емоційно-мотиваційні ресурси;
4. вольові/регулятивні здібності;
5. соціальні складові.

Ця структура забезпечує гармонійне поєднання внутрішніх та зовнішніх ресурсів, що дозволяє особистості ефективно виживати, адаптуватися і навіть зростати в умовах стресу.

Розглянемо детально чинники, що впливають на становлення стресостійкості в ранньому юнацькому віці. Дослідники виділяють три групи чинників, що впливають на становлення стресостійкості: фізіологічні, психологічні та соціальні [31].

1. Фізіологічні механізми стресостійкості включають нейрофізіологічну регуляцію, нейропластичність мозку та генетичні фактори. У процесі стресу ключову роль відіграє діяльність гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи, яка регулює виділення кортизолу - гормону стресу. Оптимальне функціонування цієї системи дозволяє людині уникати як гіперреактивності, так і виснаження.

Особам у віці 14-18 років притаманна висока нейропластичність мозку, тому, як показують дослідження, завдяки регулярним когнітивним та фізичним тренуванням можливе зміцнення зв’язків у структурах, відповідальних за самоконтроль, зокрема, префронтальній корі та за емоційну регуляцію в амігдалі й гіпокампі. Префронтальна кора, амігдала і гіпокамп - ключові структури, що зазнають пластичних змін під впливом хронічного стресу або тренувань, наприклад, технік усвідомленості, когнітивних вправ, фізичної активності. Посилення функціональної взаємодії префронтальної кори з лімбічними структурами асоціюється зі зростанням здатності до емоційної регуляції [10]. Також є дослідження, які підтверджують, що певні варіації генів, що відповідають за метаболізм серотоніну та дофаміну, можуть зумовлювати індивідуальні відмінності у рівні стресостійкості.

2. До психологічних механізмів формування стресостійкості відносять: рівень емоційного інтелекту та здатність до емоційної регуляції, рівень самооцінки, локус-контролю, вибір копінг-стратегій [34].

Емоційна регуляція передбачає розвиток навичок усвідомлення власних емоцій, застосування технік релаксації, медитації та майндфулнесу для зниження рівня психоемоційного напруження. А також когнітивну переоцінку ситуації - здатність інтерпретувати стресові події не як загрозу, а як виклик, що сприяє розвитку, формує позитивні установки та підвищує контроль над ситуацією. Ефективне використання стратегії когнітивної переоцінки корелює із нижчою негативною афективністю та кращим психосоціальним функціонуванням у стресових ситуаціях. Рівень розвитку емоційної саморегуляції та емоційного інтелекту визначає, наскільки юнак/юнка здатний розпізнавати, приймати та контролювати власні емоції. Це необхідна умова для збереження психологічної рівноваги в умовах тиску чи фрустрації [36].

Важливим є також рівень рефлексії та здатність до саморозуміння. Рефлексія - здатність особи осмислювати свої думки, почуття, мотиви,- тісно пов'язана з саморегуляцією та емоційною гнучкістю. Це дозволяє особистості адаптувати поведінку залежно від ситуації, не втрачати контроль над внутрішнім станом. Юнаки/юнки з високим рівнем рефлексивності здатні ефективніше опрацьовувати травматичні події, зокрема пов'язані з війною. Особи з розвиненим емоційним інтелектом частіше застосовують конструктивні стратегії подолання стресу: переформування, прийняття, пошук підтримки [11].

Один із ключових чинників стресостійкості - самооцінка. Позитивне ставлення до себе, віра у власні сили, внутрішня узгодженість «Я-образу» дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу у складних обставинах.
Юнаки/юнки з адекватною самооцінкою мають більшу емоційну стабільність та демонструють ефективні копінг-стратегії, на відміну від тих, чия самооцінка є нестійкою чи заниженою [24]. Переконання у власних можливостях долати труднощі значною мірою визначає, чи буде індивід відчувати себе жертвою обставин, чи активним суб’єктом подолання стресу.

Локус контролю також розглядають як важливий чинник регуляції стресу. Особи з переважанням екстернального локусу контролю зазвичай відзначаються емоційною нестабільністю, підвищеним рівнем тривожності та схильністю до необґрунтованих фрустраційних переживань. Для них характерна недостатня впевненість як у власних здібностях загалом, так і в окремих можливостях, а також виражена потреба у схваленні та підтримці з боку соціального оточення. Натомість юнаки та юнки з інтернальним локусом контролю, як правило, демонструють вищу емоційну врівноваженість. Для них притаманна орієнтація на досягнення, що може супроводжуватися зростанням рівнів особистісної й реактивної тривожності. У ситуаціях значущих невдач це здатне створювати передумови для підвищеної фрустрованості та певного зниження стресостійкості. Водночас інтернальний локус контролю забезпечує відчуття внутрішньої автономії та відповідальності за події власного життя, що загалом сприяє підвищенню рівня стресостійкості особистості. Дослідження показують, що такі юнаки/юнки краще адаптуються до стресу й активно шукають рішення, на відміну від екстернального локусу, за якого особи схильні до пасивності та проявів безпорадності. Юнаки/юнки з домінуючим інтернальним локусом контролю частіше демонстрували гнучкі стратегії адаптації, знижений рівень тривожності та вищу самооцінку, що є маркерами психологічної стійкості [44].

У процесі подолання стресових ситуацій особи юнацького віку зазвичай спираються на індивідуально сформовані копінг-стратегії, які виступають моделями поведінки, зумовленими попереднім життєвим досвідом та наявними психологічними ресурсами. Відтак копінг-стратегії можна розглядати як механізми регуляції впливу стресових чинників, що визначають характер реакції особистості на загрозливі або складні обставини.

Копінг-стратегії, спрямовані на розв’язання проблем, у науковій літературі трактуються як когнітивно-поведінкові процеси, за допомогою яких особистість обирає найбільш доцільні способи дій для ефективного подолання різноманітних життєвих труднощів. Стратегії, орієнтовані на пошук соціальної підтримки, передбачають активну взаємодію з оточенням з метою отримання емоційної,

інформаційної або інструментальної допомоги. Реалізація такого підходу дає змогу актуалізувати доступні ресурси соціального середовища та використати відповідні когнітивні, поведінкові й емоційні реакції для зниження рівня стресу. У межах цієї стратегії особистість прагне отримати впевненість у власних рішеннях і можливість відкрито обговорити наявні проблеми з тими, хто здатен надати підтримку.

Копінг-стратегія уникнення спрямовує поведінку на тимчасове відновлення емоційного благополуччя шляхом зниження інтенсивності контакту з проблемною ситуацією. Такий спосіб реагування дозволяє зменшити емоційне напруження й вплив дистресу доти, доки обставини не зміняться самостійно. При цьому особистість може вдаватися до ігнорування проблеми, відмови від її осмислення, занурення у фантазії або використання різних засобів для зняття напруги, зокрема медикаментозних. У механізмах подібної поведінки простежується спрощене, інфантильне сприйняття ситуації [44].

Існує також варіант цієї стратегії, за якого індивід намагається прийняти ситуацію, що склалася, розглядаючи зміни як невід'ємну складову життєвого процесу. Водночас дослідники наголошують, що часте й домінантне використання копінг-стратегії уникнення може свідчити про переважання мотивації уникнення невдач над мотивацією досягнення успіху, а також виступати індикатором можливих внутрішньоособистісних конфліктів.

Серед юнацтва найбільш продуктивними виявилися такі стратегії: позитивне переосмислення, звернення за соціальною підтримкою, активне планування, гумор. Натомість уникання, заперечення, пасивне прийняття ситуації асоціюються з низькою стресостійкістю та зростанням дистресу [8].

Серед соціальних механізмів формування стресостійкості варто виділити: соціальну підтримку, культурні та ціннісні орієнтації, навчання і виховання. Стресостійкість у юнацькому віці значною мірою залежить від характеру міжособистісної взаємодії. Зокрема, у сім'ї, де стиль стосунків підтримувальний, демократичний спостерігається високий рівень стресостійкості [31]. Соціальне оточення може як підсилювати стрес, так і пом'якшувати його наслідки.

Найважливішими буферами, які сприяють збереженню стресостійкості є: емоційно стабільна фігура дорослого, психологічний супровід у закладі освіти, інформаційна безпека, що передбачає фільтрацію травматичного контенту, стабільні ритуали й структура дня. Юнаки/юнки, що зберігали доступ до шкільної комунікації, хобі та мали хоча б одного значущого дорослого, демонстрували вищу стресостійкість. Сприятливі соціально-економічні умови, такі як стабільність середовища, відсутність травматичних подій, війни, насильства чинять позитивний вплив на становлення стресостійкості.

Теорія А. Маслоу та її подальші інтерпретації у психології стресу вказують: нестача базових ресурсів - безпечного середовища, стабільності, постійності, підвищує ризик формування дистресових станів і знижує опірність. Вимушене переміщення, втрата дому чи близьких, перебування в укриттях, негативні зміни освітнього й соціального середовища - усі ці чинники порушують звичні опори психіки [53].

Культурні практики, цінності, релігійні або громадські інститути можуть надавати рамки для переосмислення стресів і створювати колективні стратегії підтримки, що особливо важливо у масових кризах. Культурні цінності й практики надають юнацтву моральні настанови й рольові моделі, що допомагає трансформувати негативний досвід задля досягнення спільної мети або спільних цінностей, що підвищує ресурси для подолання труднощів. Громадські інститути — заклади освіти, гуртки, волонтерські організації, місцеві ініціативи - створюють мережі соціальної підтримки, доступ до ресурсів та можливості для практики соціальних навичок. Все це корелює з вищими рівнями стресостійкості у юнацтва.

Регулярні культурні та релігійні ритуали, зокрема, свята, молитва, колективні заходи створюють відчуття порядку, передбачуваності та приналежності. Завдяки цьому знижується тривожність і зміцнюється відчуття контролю. Цінності праці, відповідальності, солідарності, альтруїзму можуть сприяти пошуку допомоги, активних дій та довгострокового планування, що асоційоване з кращою адаптацією юнацтва до стресових ситуацій.

Освітнє середовище і педагогічні практики - ключові контексти соціалізації юнаків/юнок, через які формуються навички регуляції емоцій, соціальні зв'язки, когнітивні стратегії вирішення проблем і почуття приналежності. У юнацькому віці інтенсивна нейропсихологічна й соціальна перебудова робить молодь особливо чутливою до педагогічних практик: програми навчання, взаємодія з педагогом, культура класу/групи та наявність системи підтримки прямо корелюють із показниками психічного здоров'я й резильєнсу. Отож, педагогічні інтервенції, орієнтовані на розвиток навичок соціально-емоційної компетентності й специфічних програм стресостійкості, дають відчутне покращення адаптації юнацтва [35].

Найбільш ефективними в плані формування стресостійкості є такі освітні практики як:

1. Соціально-емоційне навчання (SEL), яке передбачає розвиток навичок саморегуляції, емпатії, міжособистісної комунікації й відповідального прийняття рішень, сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій та зниженню тривожності [30]

2. Навчання засноване на резильєнс-підході - тренінги, що прямо формують навички вирішення проблем, позитивного мислення, когнітивної реструктуризації, стратегіям емоційної регуляції, показують ефективність як для підвищення стресостійкості, так і на зниження ризикової поведінки.

3. Культура класу/групи та підтримка педагога, емоційно безпечний клас/група, модель поведінки дорослого як ресурсу - все це створює передбачуваність та відчуття підтримки, що пом'якшує наслідки стресу. Мережі підтримки - парне навчання, наставництво - є додатковим захисним фактором [24].

4. Педагогічні практики адаптації навчального навантаження: диференційоване навчання, розвиток навчальної автономії та стратегій тайм-менеджменту зменшують академічний стрес і сприяють відчуттю контролю - ключовому компоненту стресостійкості [35].

Загалом позитивними чинниками підвищення стресостійкості є педагогіка, яка мінімізує булінг, створює правила та процедури для вирішення конфліктів,

зменшує хронічні джерела стресу, що дозволяє мобілізувати внутрішні ресурси. Також освітні практики, що стимулюють рефлексію: щоденники, супервізія, групові обговорення, - допомагають молоді осмислити негативні події як можливість для росту стресостійкості.

Останні українські дослідження стресостійкості юнацтва фокусуються на специфічних контекстах: стресостійкість в умовах воєнного стану, роль школи в підтримці психоемоційного стану й проєкти з розвитку адаптивних навичок, наводять приклади освітніх ініціатив і показують, що соціально-емоційні навички й підтримка педагогів пов’язані з нижчими показниками тривожності та кращою адаптацією. [31]

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАНОВЛЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація і психодіагностичний інструментарій емпіричного етапу дослідження особливостей становлення стресостійкості у ранньому юнацькому віці

Узагальнення наукових джерел, присвячених проблематиці стресостійкості та специфіці її формування в ранньому юнацькому віці, дало змогу окреслити провідні аспекти впливу психологічних інтервенцій на розвиток стресостійкості у представників цієї вікової групи. З огляду на вікові особливості, проаналізовані в попередньому розділі, юнаки та юнки демонструють специфічні реакції на стресові чинники та особливості переживання стресових ситуацій. З метою вивчення ефективності цілеспрямованого фахового психологічного впливу для підвищення рівня стресостійкості осіб раннього юнацького віку (15-18 років) було проведено експериментальне дослідження, в якому взяли участь студенти коледжу - закладу фахової передвищої освіти, Відокремленого структурного підрозділу «Тернопільський фаховий коледж Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя» - віком 16-18 років. Вибірка складалася із 49 учасників обох статей (37% дівчата, 63% хлопці) різного рівня академічної успішності. Це дослідження забезпечує краще розуміння того, як психоедукація та тренінгові заняття, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та вироблення вмінь орієнтуватися та ефективно діяти в стресових ситуаціях, можуть сприяти підвищенню стресостійкості серед молоді на цьому етапі життя.

Експериментальне дослідження передбачало такі завдання:

1. Провести діагностику і здійснити аналіз рівня стресостійкості серед студентської молоді;
2. Розробити та впровадити тренінгову програму, орієнтовану на розвиток стресостійкості;

3. Оцінити ефективність цієї тренінгової програми;

4. Надати практичні рекомендації для студентів щодо підвищення рівня стресостійкості.

Діагностика рівня стресостійкості у студентів проводилася з використанням таких методик:

1. Диференціальна шкала емоцій (Differential Emotions Scale –DES, К.Ізард);
2. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10);
3. Тест «BASIC Ph-36»(М.Лахад).

1. Диференціальна шкала емоцій (Differential Emotions Scale -DES, К. Ізард, 1972). Диференціальна шкала емоцій - методика самооцінювання, розроблена для оцінки вираження індивідом фундаментальних емоцій або їхніх комплексів. Це набір емоційних термінів, згрупованих на основі факторного аналізу десяти факторів, які К. Ізард інтерпретував як основні емоції: інтерес, радість, подив, сум, гнів, відраза, зневага, сором, страх і провина. Методика базується на теорії диференціальних емоцій К. Ізарда, згідно з якою окремі емоції є мотиваційними процесами, які по-різному переживаються особистістю. Автор окреслює п’ять основних припущень, зокрема:

1. мотиваційна система людини складається із фундаментальних емоцій, кожна з яких має унікальні мотиваційні та феноменологічні властивості;
2. фундаментальні емоції призводять до різних внутрішніх переживань, які по-різному виражаються у різних людей;
3. усі емоції взаємодіють між собою, активуючи, посилюючи або послаблюючи одна одну;
4. емоційні процеси взаємодіють із спонуками та гомеостатичними, перцептивними, когнітивними і моторними процесами, так чи інакше впливаючи на них.

На думку К.Ізарда тривожність – це завжди складна емоція, яка складається із декількох базових емоцій, при цьому страх зазвичай є провідною і необхідною складовою тривожності, інші ж базові емоції визначають різні види тривожності.

Методика К. Ізарда передбачає активність досліджуваних, їхню відвертість задля того, аби результати обстеження були достовірними. В Україні переважно використовується перша редакція Шкали, тоді як у західних країнах – четверта (DES-IV, 1993), суттєвою відмінністю якої є діагностика 12 базових емоцій: інтерес, радість, здивування, сум, гнів, відраза, презирство, вороже ставлення до себе, страх, сором, сором'язливість і почуття провини.

Респондентам пропонують оцінити за 4-бальною шкалою, якою мірою кожне поняття описує самопочуття на даних момент, поставивши відповідну цифру у таблиці навпроти кожної шкали емоцій.

1- зовсім мені не підходить,

2- мабуть що так,

3 – так,

4 – абсолютно мені підходить.

Підраховуються суми балів за кожним рядком. Таким чином можна виявити домінуючі емоції, які дозволяють якісно описати самопочуття досліджуваного.

2. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10);

Шкала сприйнятого стресу PSS (Perceived Stress Scale) розроблена американськими дослідниками на чолі з Шелдоном Коеном для визначення ступеню, в якому людина оцінює життєву ситуацію як стресову. Теоретичною основою методики є когнітивно-опосередкована теорія стресу Р. Лазаруса, згідно з якою реакція людини на складну подію, а також її патогенний вплив на психічне та фізичне здоров’я, визначаються не стільки об’єктивними характеристиками стресора, зокрема, його природою, інтенсивністю, тривалістю, раптовістю, скільки суб’єктивною оцінкою події в контексті можливостей подолання.

Стресова реакція виникає, коли:

а) ситуація сприймається як значима та загрозлива,

б) людина оцінює власні ресурси як недостатні для її подолання.

Шкала вимірює, наскільки стресовим – тобто непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим – людина вважає попередній місяць свого життя. Цим PSS відрізняється від більшості методик, які фіксуються на зовнішніх

чинниках стресового впливу та представляють собою перелік проблемних ситуацій, наявність яких респондент оцінює за певний проміжок часу. Натомість сприйнятий стрес розглядається як загальний результат впливу реальних подій, процесів подолання та ряду інших особистісних і контекстуальних чинників: очікувань, толерантності до фрустрації, рівня накопиченого стресу, ресурсного стану людини, наявності соціальної підтримки та ін.

Респонденти оцінюють кожний пункт за допомогою 5-бальної шкали: ніколи -0 балів, майже ніколи - 1 бал, іноді -2 бали, досить часто -3 бали, часто-4 бали. Бали за всіма питаннями підсумовуються. Сумарний показник PSS відображує, наскільки напруженим людина сприймає поточний момент свого життя – це усвідомлювана оцінка ступеню, в якому зовнішні вимоги перевищують власну здатність впоратися з ними.

Автори відзначають, що місяць є достатньо коротким періодом, щоб усвідомлювати об’єктивні події, котрі все ще впливають на рівень стресу респондентів. При цьому PSS не прив’язує оцінку до конкретних ситуацій – методика чутлива як до поточних життєвих обставин, так і до стресів, викликаних ненастанням очікуваних подій, а також до проблем в житті друзів і родичів.

Оскільки запитання носять загальний характер і не стосуються конкретних життєвих чи професійних умов, інструмент може використовуватись для будь-яких груп населення, що мають принаймні базову середню освіту. Такий підхід дозволяє охопити джерела стресу, що відрізняються в різних країнах і культурах. Простота та зручність опитувальника дозволяють використовувати його в телефонних та інтернет-опитуваннях.

3. Тест «BASIC Ph-36» (М. Лахад)

Тест «BASIC Ph-36», розроблений М. Лахадом - це психологічний інструмент, що ґрунтується на моделі «BASIC Ph», яка допомагає ідентифікувати особисті ресурси та стратегії подолання стресу. Суть тесту полягає у визначенні, які з шести ресурсних каналів людина використовує найчастіше для адаптації до складних ситуацій: Belief -віру, Affect - почуття, Social — соціальну підтримку,

Imagination - уяву, Cognition — когнітивні процеси та Physical - фізичну активність.

Мета тесту: з'ясувати, які з шести каналів людина найчастіше задіює для подолання стресу і які вона використовує недостатньо; виявити унікальні патерни поведінки в стресових ситуаціях, допомогти людині зрозуміти свій власний, унікальний спосіб справлятися із труднощами. За результатами тесту особа може розвивати та використовувати ті ресурси, які вона рідко використовує для кращої адаптації до стресових умов.

Кожна людина має унікальний набір ресурсів, які допомагають їй впоратися зі стресом. Ці канали:

- B - Belief: віра, цінності, переконання, життєва філософія.
- A - Affect: почуття, емоції.
- S - Social: соціальна підтримка, спілкування з близькими, групова приналежність.
- I - Imagination: уява, творчість, фантазія.
- C - Cognition: інтелект, логічне мислення, аналіз ситуації.
- Ph -Physical: фізична активність, робота з тілом, сон, харчування.

Тест пропонує 36 запитань, які допомагають визначити, на які ресурси людина найчастіше спирається в стресових ситуаціях. Це дозволяє зрозуміти, чи використовує людина свою унікальну систему подолання стресу ефективно, чи їй потрібно розвивати інші ресурси для стабільності та адаптації.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження особливостей становлення стресостійкості у ранньому юнацькому віці

У дослідженні брали участь студенти коледжу - закладу фахової передвищої освіти, Відокремленого структурного підрозділу «Тернопільський фаховий коледж Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя» - віком 16-18 років. Вибірка складалася із 49 учасників обох статей (37% дівчата, 63% хлопці) різного рівня академічної успішності. Це дослідження забезпечує краще розуміння того, як психоедукація, системна робота з розвитку

емоційного інтелекту, тренінгові заняття можуть сприяти підвищенню стресостійкості молоді на цьому етапі життя.

Результати дослідження за Шкалою диференціальних емоцій (Differential Emotions Scale –DES, К.Ізард) відображені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

№ з\п	**Шкали емоцій**			% переважаючих шкал
1.	Уважний	Концентрований	Зібраний	4%
2.	Отримую задоволення	Щасливий	Радісний	-
3.	Здивований	Приголомшений	Вражений	-
4.	Сумний	Пригнічений	Зломлений	26%
5.	Роздратований	Гнівний	Розлючений	8%
6.	Відчуваю неприязнь	Відчуваю гидливість	Відчуваю відразу	-
7.	Презирливий	Зневажливий	Гордовитий	-
8.	Наляканий	Відчуваю страх	Відчуваю паніку	22%
9.	Невпевнений	Боязкий	Соромливий	22%
10.	Відчуваю провину	Винуватий	Жалкую про скоєне	18%

Результати дослідження за Шкалою диференціальних емоцій (Differential Emotions Scale –DES, К.Ізард)

Дані представлені також у вигляді діаграми 2.1.

Діаграма 2.1.

Найбільша кількість опитуваних (26%) мають найвищу кількість балів за шкалою «Сумний, пригнічений, зломлений». Ця шкала відображає рівень суму, зниженого настрою та емоційного виснаження. Високий бал може свідчити, що юнаки/юнки періодично відчувають пригніченість або сум, схильні до рефлексії про минулі невдачі. Часто виникає певне відчуття емоційного виснаження або труднощі у знаходженні радості в щоденних подіях.

22% опитуваних найбільшу кількість балів отримали за шкалою «Невпевнений, боязкий, соромливий». Ця шкала пов'язана з відчуттями тривожності, страху та соціальної скутості. Високий бал може свідчити про те, що опитувані часто відчувають невпевненість у собі, їм може бути складно проявляти ініціативу або висловлювати власну думку через страх критики. Для них притаманна тенденція уникати нових або соціально складних ситуацій.

Ще 22% респондентів найбільшу кількість балів отримали за шкалою «Наляканий, відчуваю страх, відчуваю паніку». Це може свідчити про високий рівень емоційної напруги, внутрішнього конфлікту або пригнічених переживань, хронічний стрес або тривожність. Особи можуть відчувати небезпеку навіть у

звичайних ситуаціях, переживати відчуття безсилля: страх може виникати через почуття, що ситуація непідконтрольна.

За шкалою «Винуватий, провина, жалкую про скоєне» найбільшу кількість балів отримали 14% респондентів. Ця шкала відображає відчуття провини або схильність до самозвинувачення. Високий бал може свідчити про часті роздуми про власні помилки чи неправильні вчинки, переживання щодо того, як власні дії впливають на інших, можливу схильність до самокритики, навіть у ситуаціях, де вина не є очевидною.

Низький показник за шкалою «Роздратований, гнівний, розлючений» - 8% може свідчити, що особи можуть мати розвинену здатність до саморегуляції: вони не дозволяють гніву домінувати над поведінкою, швидше заспокоюються, або ж навчилися соціально прийнятним способам виражати невдоволення. Але низький рівень гніву не завжди є ознакою психологічного добробуту. У юнацькому віці пригнічення емоцій часто зустрічається через страх перед покаранням або несхваленням дорослих, прагнення здаватися спокійним чи вихованим, емоційну відчуженість або уникнення конфліктів.

Також низькі відсотки за шкалою «Уважний, концентрований, зібраний» - 4% можуть бути наслідком емоційної втоми чи зниження мотивації. Обстежуваний ніби «присутній», але внутрішньо не зосереджений. Для осіб 16–18 років це дуже поширене явище - період підготовки до іспитів, високі навчальні навантаження, емоційне виснаження через соціальні зміни. Іноді юнаки/юнки можуть бути емоційно зануреними у власні переживання, а не в зовнішні події.

Якщо низький рівень уважності поєднується з низьким гнівом, як і спостерігаємо - 8% «Роздратування, гнів», це може свідчити про загальне зниження емоційного тонусу, коли людина відчуває менше енергії для вираження будь-яких сильних емоцій, і позитивних, і негативних. Інколи низькі показники уважності можуть означати не проблему, а просто спокійний, розслаблений стан під час тестування - без внутрішньої напруги чи стресу.

За шкалою «Відчуваю неприязнь, відчуваю гидливість, відчуваю відразу» жоден опитуваний не отримав переважну кількість балів. Це може свідчити про

кілька можливих станів або особливостей: високий рівень толерантності й прийняття, чи емоційну загальмованість або притуплення емоційної реактивності. Юнаки/юнки можуть не визнавати відчуття відрази, бо вважають його некрасивим або неприйнятним, особливо якщо в опитуванні вони хочуть виглядати доброзичливими.

Шкала «Отримую задоволення, щасливий, радісний» в жодного опитуваного не набрала найбільшої кількості балів. Такий низький рівень радості свідчить про зниження позитивного емоційного тонусу. Підлітки або не відчувають радості, або не мають джерел емоційного задоволення у повсякденному житті. Це може бути проявом емоційної втоми, апатії чи стресу.

Отримані результати дослідження свідчать про переважання в опитуваних таких емоцій як сум, страх та невпевненість. Найвищі показники за шкалами «Сумний, пригнічений, зломлений», «Невпевнений, боязкий, соромливий» і «Наляканий, відчуваю страх, відчуваю паніку» вказують на емоційний стан тривоги, внутрішнього напруження та зниженого життєвого тонусу.

Такі результати можуть бути проявом емоційної нестабільності, почуття небезпеки, психологічної вразливості або наслідком переживання хронічного стресу. У контексті сучасних умов - соціальна нестабільність, воєнний стан, навчальне перевантаження, - подібні емоційні прояви є природною адаптивною реакцією, що відображає потребу в підтримці, безпеці та прийнятті.

Поряд із цим, низькі показники за шкалами позитивних емоцій «Радісний, щасливий», «Уважний, зібраний» свідчать про зменшення емоційної енергії, апатичність і пригнічення мотиваційної сфери. Загалом емоційний стан групи характеризується певним рівнем пригніченості, тривожності та зниженням активності, що може ускладнювати процес навчання та соціальної адаптації.

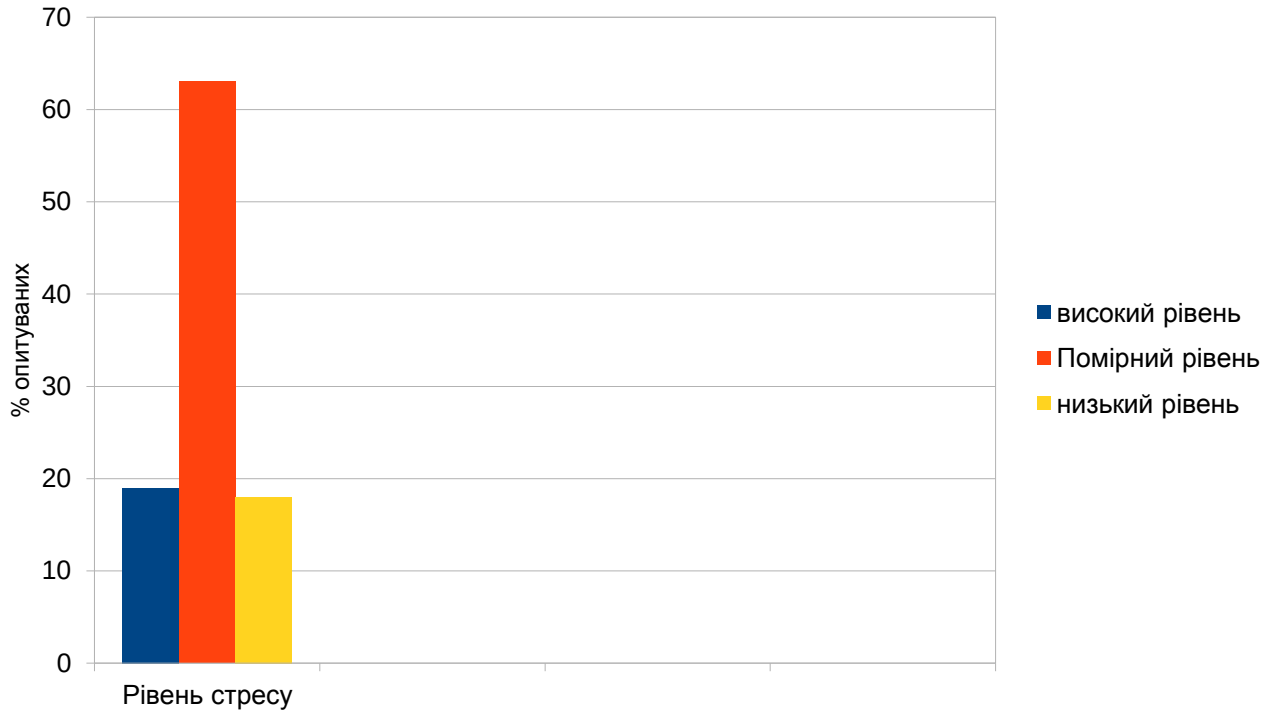
2. Результати діагностики за методикою Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10).

Результати діагностики за методикою Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) представлені також у таблиці 2.2. та діаграмі 2.2.

Таблиця 2.2.

	Рівень стресу	Результати
		%
1.	Низький рівень	18%
2.	Помірний рівень	63%
3.	Високий рівень	19%

Результати діагностики за методикою Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10)



Діаграма 2.2.

Результати опитування свідчать про те, що переважна більшість опитуваних - 63 %, протягом останнього місяця відчували помірний стрес, 19% - високий рівень стресу, 18% - низький рівень.

Це може свідчити, що студенти часто переживають непередбачувані, неконтрольовані або надмірно напружені ситуації, відчувають тривогу через невизначеність або мають відчуття, що їм складно впоратися з повсякденними труднощами. Частина студентів часто відчувають втому, дратівливість, мають проблеми зі сном або тривожні думки.

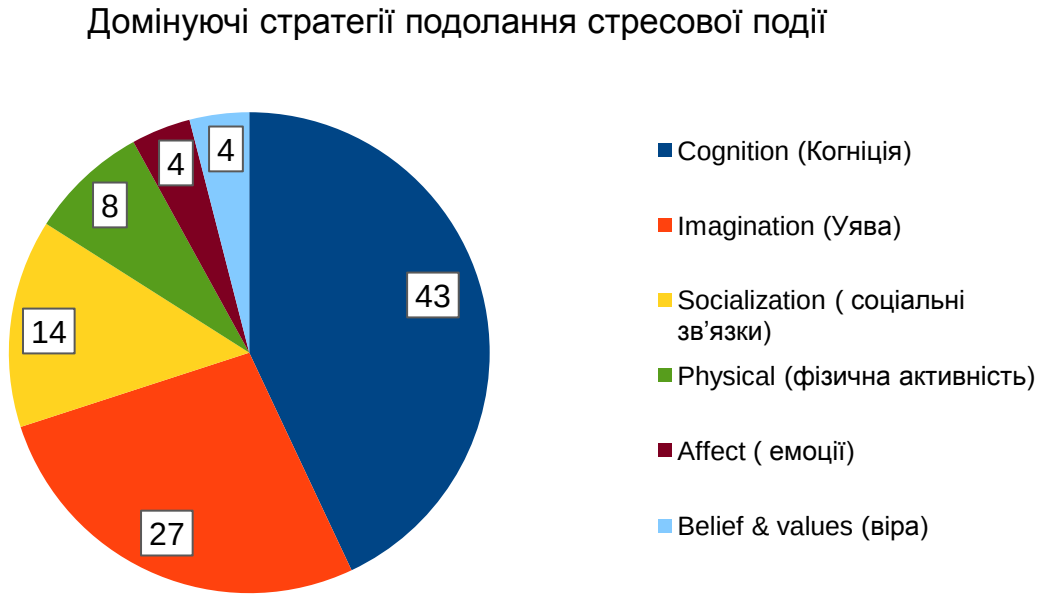
Результати дослідження за тестом «BASIC Ph-36» (М. Лахад):

Результати дослідження за тестом «BASIC Ph-36» представлені також в таблиці 2.3. та діаграмі 2.3.

Таблиця 2.3.

№ з/п	Домінуюча стратегія подолання стресової події	Результати (%) домінуючих стратегій
1.	**B** – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.	4%
2.	**A** – Affect -вираження емоцій та почуттів	4%
3.	**S** – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.	14%
4.	**I** – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.	27%
5.	**C** – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.	43%
6.	**Ph** – Physical (фізична активність, тілесні ресурси.	8%

Результати дослідження за тестом «BASIC Ph-36»



Діаграма 2.3.

У більшості опитуваних домінуючими стилями подолання стресової події є :

1. Cognition - Когніція: 43% – за такої поведінки людина обирає аналітичний підхід до проблем, намагається зрозуміти ситуацію через логіку та аналіз, звертається до своїх ментальних здібностей, намагається пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія. Такий рівень когнітивного компонента (43%) вказує, що обстежувані достатньо ефективно використовують інтелектуальні та пізнавальні стратегії для подолання труднощів, покладаються передусім на мислення, аналіз і структурованість поведінки, демонструють копінг-стратегії, пов'язані з раціональним контролем ситуації.

2. Imagination - Уява: 27% - цей спосіб подолання стресу апелює до творчих здібностей, креативної сторони особистості. Завдяки уяві людина може мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер». Сюди також відноситься почуття гумору, імпровізація, мистецтво та різного роду ремесла. Високий показник свідчить про добре розвинене образне мислення, творчу адаптацію до труднощів, схильність до мрійливості або нестандартного бачення ситуацій.

Найменш розвинені стилі:

1.Physical - фізична активність: 8% – спосіб стресодолання, що передбачає звернення до фізичної активності тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болю та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він включає в себе різного роду фізичні навантаження: зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо та тілесні практики: релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо. Низький бал означає, що особа не використовує рухову активність як спосіб справлятися зі стресом. В результаті

організм може недостатньо отримувати фізичну розрядку, яка часто допомагає зменшити емоційну напругу.

2.Affect - Емоційність: 4% – цей спосіб подолання стресу передбачає вироблення вміння розуміти власні почуття, правильно їх називати. Після цього з'являється можливість висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами: словесно – в особистій розмові, письмово – в листі, без слів – в танці, малюнку, музиці чи драмі. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати в щоденник свої почуття, висловлювати їх у будь-який арт-спосіб: малюнок, спів, інструментальна музика тощо. Мало розвинена стратегія свідчить про можливу складність у розпізнаванні та вираженні власних почуттів, емоційна закритість.

3. Believe & values - Віра й цінності: 4% – цей спосіб подолання стресової ситуації базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Існування в житті сенсової наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях. Низький бал означає, що людина рідко знаходить підтримку у власних переконаннях, ідеології, релігії або моральних принципах. Вона може не бачити сенс у складних ситуаціях. Не завжди покладається на філософські погляди чи життєві принципи у вирішенні проблем.

Також результати діагностики показали, що більшість опитуваних використовують переважно 2 стратегії стресодолання - 84%, зрідка 3 стратегії - 12%, 4 стратегії — 4 %.

Отож, за результатами дослідження, можна зробити висновок, що більшість опитаних студентів використовують у стресових ситуаціях переважно дві, рідше три стратегії, тобто мають обмежений набір способів реагування на стресові ситуації. Це може призводити до труднощів в адаптації, якщо звична стратегія не працює.

За результатами трьох діагностичних методик було визначено три групи студентів з високим, середнім і низьким рівнем стресостійкості.

За результатами проведеної методики «Шкала диференційних емоцій»DES можна зробити висновок про емоційний фон опитуваних. Зокрема переважання емоцій за шакалами, що є маркерами стресового стану - сум, страх, невпевненість, провина, - вказує на низьку стресостійкість – 50% опитуваних. Нейтрально-змішаний емоційний фон – середній рівень стресостійкості – 34%, переважання емоцій - маркерів позитивного емоційного стану – свідчить про високий рівень стресостійкості – 16 % респондентів.

Результати за методикою «Шкала сприйнятого стресу», PSS-10 вказують , що низький рівень стресостійкості мають 19 % студентів, середній - 63%, високий рівень 18 %.

Результати за методикою «BASIC Ph-36». Слабке емоційне реагування, обмежена кількість стратегій стресодолання вказують на низький рівень стресостійкості – 20 %. Домінування когнітивних стратегій (43%) та стратегій орієнтованих на уяву (27%), що часто вказує на копінг уникнення, та застосування лише 2 - 3 стратегій стресодолання вказують на середній рівень стресостійкості – 53% опитуваних. Високий рівень засвідчує використання 5-6 стратегій з переважанням емоційно соціально та фізично орієнтованих стратегій - 27% студентів.

Результати опитування за трьома методиками також представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

	Результати за методикою «Шкала диференційних емоцій»	Результати за методикою «Шкала сприйнятого стресу», PSS-10	Результати за методикою «BASIC Ph-36»	Середній показник
Низький рівень стресостійкості	50%	19%	20%	30%
Середній рівень стресостійкості	34%	63%	53%	50%

Високий рівень стресостійко-сті	16%	18%	27%	20%

Рівень стресостійкості респондентів за результатами трьох діагностичних методик

Узагальнений аналіз результатів трьох психодіагностичних методик показав, що низький рівень стресостійкості притаманний 30% опитуваних, середній рівень – 50%, високий рівень – 20% респондентів. Отримані дані свідчать про домінування середнього рівня стресостійкості в опитуваних, проте є група осіб, що мають низьку стресостійкість і потребують психологічної підтримки або корекційних заходів. Рівень стресостійкості досліджуваної вибірки можна оцінити як середній із ризиком зниження, що зумовлює доцільність впровадження програм розвитку емоційної регуляції, розширення репертуару копінг-стратегій та підвищення стресостійкості.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Інтервенції та практичні підходи до підвищення стресостійкості у ранньому юнацькому віці

Інтервенції та практичні підходи до підвищення стресостійкості в ранньому юнацькому віці мають на меті посилити захисні фактори, такі як соціальні навички, емоційну регуляцію, соціальну підтримку, відчуття контролю та сенсу, й зменшити вплив ризик-факторів: хронічного стресу, травм, булінгу, соціальної ізоляції. Підхід може бути універсальним, що передбачає залучення для всього контингенту здобувачів освіти, або селективним - для груп підвищеного ризику, або індикований - для осіб із наявними симптомами.

Серед найбільш ефективних інтервенцій, що мають доказові бази, можна назвати:

1. Соціально-емоційне навчання. Аналізи й огляди вказують, що SEL покращує емоційний добробут, соціальні навички й може опосередковано підвищувати стресостійкість, особливо коли впроваджується системно і за підтримки фахівців. [18]

2. Когнітивно-поведінкові інтервенції - КПТ-орієнтовані програми. Групові або індивідуальні програми, що вчать когнітивній реструктуризації, навичкам вирішення проблем, технікам релаксації сприяють зменшенню катастрофізації, розвитку ефективних копінг-стратегій і контролю над емоціями. КПТ-техніки часто показують помітний короткочасний ефект на зниження симптомів тривоги у підлітків, особливо у цільових груп. Проте довготривала ефективність потребує додаткового дослідження [1].

3. Програми менторства та підтримки однолітків. Наставництво дорослого або парна підтримка між учнями, програми підтримують і моделюють здорові стратегії поведінки, зростання соціального капіталу, доступ до ресурсів. Існує багато даних про позитивний вплив наставництва на самооцінку, академічні результати й зниження ризикової поведінки [7].

4. Інтервенції усвідомленості

Практики усвідомленості, майндфулнес, дихальні техніки, тренінги стрес-менеджменту сприяють зниженню реактивності, покращенню уваги й емоційної регуляції [7].

5. Цифрові інтервенції

Сучасні онлайн-тренінги, мобільні додатки з техніками релаксації, супровідними чат-ботами є ефективними механізмами підвищення стресостійкості. Доступність, гнучкість, анонімність таких інтервенцій можуть знизити бар'єри в доступі до допомоги. Вплив на стресостійкість залежить від залученості користувача [34].

6. Фізична активність і соматичні підходи

Фізична активність є одним із найефективніших природних засобів підвищення стресостійкості, адже вона впливає як на біологічні, так і на психосоціальні механізми регуляції стресу. Згідно з даними ВООЗ (2020) фізична активність сприяє підвищенню нейропластичності мозку та посиленню системи дофамін–серотонін, що позитивно впливає на настрій і здатність справлятися зі стресом.

У психологічному аспекті фізична активність розглядається як модель адаптивного копінгу: активність допомагає зняти психом'язову напругу, зміцнює почуття контролю над тілом і середовищем, сприяє формуванню позитивної самооцінки та соціальної інтеграції [41].

Соматичні практики - це методи, спрямовані на усвідомлення тілесних реакцій та гармонізацію зв'язку «тіло–емоції–свідомість». До них належать:

- Йога, пілатес, дихальні техніки;
- Саморегуляція за методом соматичного переживання, розроблена П.Левіном ;
- Тілесно-орієнтовані та майндфулнес-практики;
- Танцювально-рухова терапія.

7. Арттерапія є дієвим інструментом подолання стресу, оскільки поєднує творчий процес із психологічною саморегуляцією. Вона дає можливість людині

невербально виразити власні емоції, знизити напруження та відновити внутрішній баланс. Через малювання, ліплення, колаж чи інші форми творчості учасник арттерапевтичного процесу безпечно опрацьовує переживання, отримує новий погляд на складні ситуації та активує природні механізми самодопомоги. Дослідження показують, що арттерапія сприяє зменшенню рівня тривоги та покращенню емоційного стану, а також підтримує розвиток рефлексивності та усвідомленості важливих факторів стійкості до стресу [6].

Проте доведено, що найстійкіші результати дають мультирівневі інтервенції: поєднання SEL, КПТ-технік, фізичної активності, майндфулнес-практик, підтримки з боку значущих дорослих і системної роботи в закладі освіти. Однак багато досліджень мають обмеження: короткий період спостереження, відсутність випадкового розподілу або невелика потужність для аналізів.

З 2022 року в Україні різко зросла потреба у масштабних MHPSS-ініціативах у школах і громадах. Зокрема діють національні й міжнародні програми MHPSS (ПЗПСП - Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка), що інтегрують психологічну допомогу в освітню систему. Зокрема, програми ЮНІСЕФ і МОЗ України у школах: «Безпечний простір», «HowAreU», інтеграція психологів у громади, проєкти WHO Ukraine з навчання вчителів і лікарів базовим MHPSS-навичкам, програми Save the Children, Right to Protection, Voices of Children, що впроваджують групові заняття, тренінги для батьків і кризові консультації [29].

Отож, формування стресостійкості в ранньому юнацькому віці є багаторівневим процесом і включає біологічні/фізіологічні, психологічні та соціальні чинники. Їхня інтеграція забезпечує здатність особистості адаптуватися до складних умов, підтримувати ефективну діяльність і психологічний добробут. З практичної точки зору, розвиток стресостійкості є стратегічним завданням не лише для окремих індивідів, але й освітніх, професійних і суспільних інституцій.

На основі теоретичних досліджень особливостей становлення стресостійкості розроблено практичні рекомендації для юнаків і юнок щодо підвищення рівня стресостійкості.

Як підвищити стресостійкість:
поради для юнаків і юнок

1. Зрозумій свій стрес

- Веди «щоденник настрою»: записуй, що викликало стрес і як ти відреагував.
- Вчися розрізняти емоції. Називаючи емоцію, ти вже зменшуєш їх силу.

2. Подбай про тіло

- **Сон:** намагайся спати 7-9 годин. Хронічне недосипання робить стрес сильнішим.
- **Харчування:** слідкуй за повноцінним харчуванням: правильне співвідношення білків, жирів, вуглеводів; більше фруктів, овочів, води - менше енергетиків та фастфуду.
- **Рух:** спорт, танці, прогулянки чи просто розминка - це «перезапуск» для нервової системи.

3. Дихання і релаксація

- **Використовуй техніку** «2–4–6»: вдихни на 2 секунди, затримай на 4, видихни на 6.
- **Медитація або майндфулнес** допоможуть зосередитися «тут і зараз».
- **Слухай музику** для відпочинку чи уявляй спокійне місце (наприклад, гори чи ліс).

4. Контролюй думки

- Коли з’являється негативна думка, наприклад, «Я нічого не вмію», зупинись і запитай себе: «А чи є докази, що це правда?»
- Спробуй замінити думку на конструктивну, наприклад, «Я можу зробити це крок за кроком».
- Використовуй фразу-якір: наприклад, «Я впораюся» або «Це тимчасово».

5. Знаходь ресурси

- Склади «список підтримки»: друзі, родина, педагоги, з ким можна поговорити.
- Створи «коробочку радості»: фото, улюблена музика, листи, що нагадують про добрі моменти.
- Займайся тим, що наповнює енергією: хобі, творчість, спорт.

6. Вчися вирішувати проблеми

Використовуй алгоритм **STOP**:

S - Stop - зупинись,

T -Take a breath - подихай,

O - Observe - подивись на ситуацію збоку,

P - Proceed - зроби крок уперед.

Розділяй проблему на маленькі кроки замість того, щоб бачити її як «велетня».

7. Підтримуй соціальні зв’язки

- Спілкуйся з тими, хто надихає і підбадьорює.
- Будь готовим і сам підтримати інших - це підвищує власну впевненість.
- Уникай токсичного середовища, де тебе знецінюють чи виснажують.

8. Приймай себе

- Пам’ятай: бути ідеальним неможливо, помилки - частина розвитку.
- Навчися казати «ні» тому, що шкодить твоєму стану.
- Радій навіть маленьким перемогам - це кроки до великої стійкості.

Пам’ятай: Формування стресостійкості подібне до роботи з м’язами. Чим більше ти тренуєш навички саморегуляції та підтримки себе, тим сильнішим стаєш.

3.2. Програма підвищення стресостійкості для осіб раннього юнацького віку

На основі теоретичних та емпіричних досліджень було розроблено й апробовано тренінгову програму, спрямовану на розвиток стресостійкості юнацтва «Від стресу до сили»

Тренінгова програма «Від стресу - до сили»

Актуальність. Сучасні юнаки і юнки живуть у складних соціально-психологічних умовах: нестабільність світу, вплив цифрового середовища, інформаційне перевантаження, навчальні вимоги, міжособистісні конфлікти, а для української молоді - це й досвід війни, вимушеного переселення чи розлуки з близькими. Такі обставини підвищують рівень тривожності, агресивності, емоційного виснаження і можуть спричиняти тривалі стресові стани. Тому розвиток стресостійкості, емоційного інтелекту та вміння відновлювати внутрішній баланс стає не просто бажаним, а життєво необхідним.

Тренінгова програма «Від стресу - до сили» спрямована на формування у юнацтва навичок саморегуляції, усвідомлення власних емоцій, конструктивного реагування на стрес і перетворення труднощів на джерело розвитку.

Мета програми:

Сприяти формуванню в юнацтва навичок емоційної саморегуляції, позитивного мислення та конструктивного подолання стресових ситуацій, розвиткові внутрішньої сили, впевненості й оптимізму як основи психологічного добробуту.

Завдання програми:

1. Пізнавальні завдання:

- Ознайомити учасників із поняттями стрес, стресостійкість, емоційний інтелект;
- Розкрити механізми впливу стресу на організм та поведінку людини;

- Сформувати розуміння різниці між «корисним» і «шкідливим» стресом - еустресом і дистресом.

2. Розвивальні завдання:

- Розвивати навички самопізнання, емоційної грамотності та усвідомленості;
- Формувати вміння розпізнавати власні емоції, думки, реакції на стрес;
- Навчити технік саморегуляції в стресових ситуаціях;
- Розвивати здатність підтримувати внутрішній ресурс через здорові звички, рухову активність, спілкування, творчість.

3. Соціальні завдання:

- Сприяти розвитку навичок ефективного спілкування й взаємопідтримки в групі;
- Виховувати толерантність, емпатію та готовність допомагати іншим у стресових ситуаціях;
- Стимулювати формування командного духу, відчуття безпеки та взаємодовіри.

4. Практичні завдання:

- Ознайомити учасників із конкретними техніками подолання стресу в повсякденному житті;
- Допомогти сформувати власний індивідуальний стиль підтримки емоційного балансу;
- Навчити визначати свої ресурси та вчасно звертатися по допомогу.

Цільова аудиторія: юнаки/юнки 15-18 років

Структура тренінгу: 10 занять тривалістю 70 хвилин, двічі в тиждень.

Приклад тренінгового заняття наведено в додатку 4. Тренінгове заняття «Мої ресурси й підтримка в стресових ситуаціях» має на меті допомогти учасникам усвідомити власні внутрішні та зовнішні ресурси, зрозуміти важливість соціальної підтримки у подоланні стресу, розвинути навичку усвідомленої присутності - «тут і тепер», як способу зниження напруги.

Зміст занять тренінгової програми підвищення стресостійкості в ранньому юнацькому віці

Тема заняття	Мета	Форми і методи роботи
Заняття 1. «Знайомство. Мій ресурс - я»	Створити безпечну атмосферу, встановити правила тренінгу, налаштувати учасників, ознайомити їх з інформацією про стрес, його негативні наслідки для здоров'я, та позитивні чинники стресу.	**1. Вправа «Коло імен»**. Кожен учасник називає своє ім'я і слово, що асоціюється зі словом «сила» **2. Міні-лекція з елементами бесіди** «Що таке стрес і чому він не завжди ворог?». 3. **Арт-вправа: «Мій стрес-монстр»:** малюнок з подальшим обговоренням.
Заняття 2. «Як працює стрес»	Допомогти учасникам зрозуміти фізіологічні й психологічні механізми стресу, його соматичні прояви; ознайомити з дихальними техніками для зняття напруги	**1. Інтерактивна презентація «Мозок в стресі» -** про механізм стресу. **2. Зображувальна техніка «Тіло говорить»**: підлітки зображають, як виглядає тіло у стресовому стані, де найбільше відчувається напруження. **3. Дихальна техніка «2–4–6»** для зняття напруги. **4. Техніка «Прогресивна м'язова релаксація»**

Заняття 3. «Стрес: ворог чи союзник?»	Сформувати розуміння проявів стресу, його видів, причин і впливу на поведінку людини; розвивати навички розпізнавання власного рівня стресу.	**1.Міні-лекція «Види стресу»**, обговорення; **2.Вправа «Мій стресометр»:** учасники оцінюють власний рівень стресу **3. Вправа «Як я реагую на стрес»**, **4. Вправа «Заземлення»**
Заняття 4. «Як подружитися з емоціями»	Навчати учасників усвідомлювати власні емоції, зрозуміти їхню функцію, навчати виражати їх екологічно.	**1. Міні-презентація «Колесо емоцій»** (за Р.Плутчиком), 2. **Вправа «Емоційний барометр»** - створення власної шкали настрою, **3. Арттерапевтична зображувальна техніка «Моє емоційне небо».** 4. **Міні-гра «Вгадай емоцію .**
Заняття 5. «Думки, які керують нами»	Формувати вміння розпізнавати негативні автоматичні думки, навчити технік позитивного мислення й когнітивної гнучкості.	**1.Міні-лекція «Автоматичні негативні думки»** **2. Вправа «АВС-модель»** за методом когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) **3. Вправа «Заміни негативну думку на конструктивну».**

		4. Групове обговорення: «Які переконання допомагають бути сильним?»
Заняття 6. «Управління тілом й енергією»	Навчити підлітків усвідомлювати тілесні сигнали стресу, опанувати базові техніки релаксації	**1. «Стрес-сканування» тіла** **2. Прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона**. **3. Танцювальна вправа «Відпусти стрес» -** танцювальна імпровізація під музику.
Заняття 7. «Спілкування без стресу»	Навчити учасників ефективній комунікації в стресових ситуаціях, розвитку емпатії, навичок активного слухання й асертивної поведінки.	1.**Вправа «Я–повідомлення»:** комунікативна техніка, яка допомагає висловлювати емоції без конфліктів, **2. Вправа «Активне слухання»,** **3. Вправа «Три кроки до розуміння»**
Заняття 8 «Конструктивне вирішення проблем»	Навчитися долати труднощі без зайвої тривоги, розвивати здатність обирати конструктивні способи реагування.	**1. Алгоритм «STOP»** (зупинись - подихай - обдумай -дій), 2. **Рольова гра «Стресові ситуації під час навчання / вдома»**. **3. Вправа «Скринька рішень» -** генерація варіантів виходу з проблем.

Заняття 9. «Мої ресурси і підтримка»	Навчити учасників знаходити та використовувати власні ресурси - фізичні, емоційні, духовні, соціальні- для відновлення енергії.	**1. Арт-вправа «Моє дерево сили»** (корені - сім'я, друзі; гілки - таланти; плоди — досягнення), **2. Вправа «Колесо підтримки» -** визначення значущих людей, **3. Майндфулнес-практика: «Три хвилини тут і тепер».**
Заняття 10. «Від стресу до сили: підсумки і мій план стійкості»	Підсумувати набуті знання та навички, зміцнити віру у власні сили.	**1. Арттерапевтична техніка «Мій щит сили»** (зображення та слова-ресурси), **2.Вправа «Послання собі в майбутнє»,** **3.Груповий ритуал «Коло вдячності»,** **4. Рефлексія «Що я забираю з цього тренінгу?».**

3.3. Аналіз результатів апробації тренінгової програми підвищення стресостійкості у ранньому юнацькому віці

Після проведення тренінгової програми «Від стресу - до сили» було проведено повторне обстеження рівня емоційного стану, стресу, та домінуючих стратегій стресодолання в експериментальній та контрольній групах. Вивчення ефективності тренінгу включало порівняння показників стресостійкості до і після програми за допомогою різних методик.

1. Порівняльний аналіз результатів дослідження за Шкалою диференціальних емоцій (Differential Emotions Scale - DES, К.Ізард) в експериментальній групі представлено в таблиці 3.1.

Мета дослідження: з'ясувати динаміку емоційних станів студентів після проходження тренінгової програми, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції, усвідомлення власних почуттів та формування більш гармонійного емоційного фону.

За шкалою «Уважний - Концентрований - Зібраний»: результат до тренінгу: 4%, після тренінгу 9%. Збільшення на 5% свідчить про підвищення здатності підлітків до концентрації уваги, зібраності та самоконтролю. Це може бути результатом практик саморефлексії, усвідомлення власних емоційних реакцій і тренування навичок уваги, що включала тренінгова програма.

Шкала «Здивований - Приголомшений - Вражений»: до тренінгу в жодного з опитуваних не входила до переважаючого результату. Зростання цього показника на 5% може відображати підвищення емоційної відкритості, здатності юнаків/юнок реагувати на нові враження, дивуватися, проявляти щирий інтерес. Це позитивна тенденція, що свідчить про розширення емоційного репертуару та зниження емоційної закритості.

За шкалою «Сумний -Пригнічений - Зломлений»: зменшення на 5% вказує на зниження рівня пригніченості та песимістичних переживань. Ймовірно, тренінг сприяв формуванню більш позитивного емоційного фону, розвитку оптимізму та покращенню самооцінки.

Таблиця 3.1.

№ з\п	Шкали емоцій	% переважаючих шкал в опитуваних, до впровадження тренінгової програми	% переважаючих шкал в опитуваних після впровадження	Динаміка

			тренінгової програми	
1.	Уважний- Концентрований- Зібраний	4%	9%	+5
2.	Отримую задоволення - Щасливий - Радісний	-	-	-
3.	Здивований Приголомшений- Вражений	-	5%	+5
4.	Сумний - Пригнічений Зломлений	26%	21%	-5
5.	Роздратований - Гнівний - Розлючений	8%	8%	0
6.	Відчуваю неприязнь Відчуваю гидливість Відчуваю відразу	-	2%	+2
7.	Презирливий- Зневажливий - Гордовитий	-	-	0
8.	Наляканий- Відчуваю страх - Відчуваю паніку	22%	20%	-2
9.	Невпевнений - Боязкий- Соромливий	22%	19%	-3

10.	Відчуваю провину - Винуватий - Жалкую про скоєне	18%	16%	-2

Результати дослідження за Шкалою диференціальних емоцій (Differential Emotions Scale - DES, К.Ізард) в експериментальній групі

Зменшення на 2% за шкалою «Наляканий - Відчуваю страх -Відчуваю паніку» свідчить про легке, але помітне зниження тривожності. Це може бути наслідком засвоєння навичок релаксації, самозаспокоєння, опанування власних страхів та конструктивного реагування на стресові ситуації.

Шкала «Відчуваю провину - Винуватий - Жалкую про скоєне»: невелике зниження на 2% може відображати зменшення схильності до самообвинувальних тенденцій, формування більш здорового ставлення до власних помилок та підвищення рівня самоприйняття.

Отримані результати свідчать про позитивні зміни в емоційному стані студентів після проходження тренінгової програми. Підвищилися показники уважності, зосередженості та відкритості до нових вражень, що вказує на покращення когнітивно-емоційної регуляції та емоційної пластичності. Водночас спостерігається зниження рівня негативних емоцій: суму, страху та почуття провини, що є маркером зниження емоційної напруги та стабілізації внутрішнього стану.

Порівняльний аналіз результатів дослідження за Шкалою диференціальних емоцій (Differential Emotions Scale - DES, К.Ізард) в контрольній групі представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

№ з\п	Шкали емоцій	% переважаючих шкал в опитуваних, до впровадження тренінгової програми	% переважаючих шкал в опитуваних після повторного опитування	Динаміка

1.	Уважний-Концентрований-Зібраний	4%	3%	-1
2.	Отримую задоволення - Щасливий - Радісний	-	-	-
3.	Здивований Приголомшений-Вражений	-	-	-
4.	Сумний - Пригнічений Зломлений	26%	27%	+1
5.	Роздратований - Гнівний - Розлючений	8%	8%	0
6.	Відчуваю неприязнь Відчуваю гидливість Відчуваю відразу	-	2%	+2
7.	Презирливий-Зневажливий - Гордовитий	-	-	0
8.	Наляканий- Відчуваю страх - Відчуваю паніку	22%	23%	+1
9.	Невпевнений - Боязкий-Соромливий	22%	22%	0
10.	Відчуваю провину - Винуватий - Жалкую про скоєне	18%	19%	+1

Порівняльний аналіз результатів дослідження за Шкалою диференціальних емоцій (Differential Emotions Scale - DES, К.Ізард) в контрольній групі

Аналіз динаміки емоційних станів у контрольній групі після повторного опитування показує мінімальні зміни, що є цілком очікуваним для групи, яка не брала участі у тренінговій програмі. За шкалами «Отримую задоволення -

Щасливий - Радісний» показники залишаються стабільно низькими. Зниження за шкалою «уважний–зібраний» на 1 % може свідчити про певне зниження зосередженості або мотиваційного тонусу. Інші позитивні шкали не проявилися в опитуваних (0%). Спостерігається незначне зростання емоцій пригніченості, страху та провини +1 % за кожною шкалою. Помірні прояви гніву та роздратування залишилися без змін (8%). Невелике зростання показника «неприязнь/відраза» (+2%) також може бути реакцією на зовнішні обставини, але не пов’язане з тренінгом.

Більшість емоційних шкал демонструють повну відсутність динаміки, що підтверджує очікувану стабільність емоційного стану контрольної групи. Загалом емоційний фон залишається на рівні майже однаковому як і за первинної діагностики, що характерно для груп, які не отримували психокорекційної чи тренінгової підтримки.

Таким чином, корекційна тренінгова програма продемонструвала ефективність у формуванні більш збалансованого емоційного профілю, розвитку саморегуляції та емоційної зрілості юнаків і юнок.

Результати діагностики за методикою Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10). Метою обстеження було визначити рівень суб’єктивно сприйнятого стресу у студентів віком 16–18 років та простежити динаміку його змін після участі у тренінговій програмі, спрямованій на розвиток емоційної стійкості, саморегуляції та навичок конструктивного подолання стресу.

Результати діагностики за методикою Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) після апробації тренінгової програми представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

	Рівень стресу	**Результати**		
		%опитуваних, до впровадження тренінгової програми	% опитуваних після впровадження тренінгової програми	Динаміка

1.	Низький рівень	18%	25%	+7%
2.	Помірний рівень	63%	60%	-3%
3.	Високий рівень	19%	15%	-4%

Результати діагностики за методикою Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) в експериментальній групі

Зростання частки осіб із низьким рівнем стресу з 18% до 25% свідчить про покращення емоційного самопочуття та зменшення впливу стресогенних факторів. Це вказує на підвищення здатності студентів ефективно справлятися зі щоденними труднощами, використовувати адаптивні стратегії поведінки та зберігати внутрішню рівновагу. Ймовірно, цьому сприяли вправи, спрямовані на розвиток усвідомленості, самопідтримки, релаксації та конструктивного мислення.

Зниження показника високого рівня стресу з 19% до 15% є позитивним результатом і демонструє, що після участі в програмі зменшилася кількість осіб, які відчувають високий рівень хронічної напруги, перевтоми чи емоційне виснаження. Це свідчить про підвищення толерантності до стресу та формування навичок психологічного відновлення.

Помірний рівень стресу залишається домінуючим серед учасників, близько 60%, однак спостерігається його незначне зменшення. Така динаміка є закономірною, адже для раннього юнацького віку характерний середній рівень стресу, пов’язаний із перехідним періодом розвитку, навчальним навантаженням, соціальними викликами та формуванням самоідентичності. Зниження навіть на кілька відсотків у цій категорії вказує на стабілізацію емоційного стану й підвищення адаптаційних можливостей групи.

Отримані результати підтверджують ефективність тренінгової програми в зниженні рівня сприйнятого стресу серед студентів. Після її проходження учасники демонструють більш спокійне, врівноважене ставлення до життєвих ситуацій, кращу здатність контролювати емоційні реакції, а також зниження проявів тривожності та напруження. Програма позитивно вплинула на розвиток

таких якостей, як емоційна гнучкість, усвідомленість, самоприйняття та навички подолання труднощів без надмірного внутрішнього напруження.

Результати повторної діагностики за методикою Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) в контрольній групі представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

	Рівень стресу	**Результати**		
		%опитуваних, до впровадження тренінгової програми	% опитуваних після повторного опитування	Динаміка
1.	Низький рівень	18%	19%	+1%
2.	Помірний рівень	63%	61%	-2%
3.	Високий рівень	19%	20%	+1%

Результати повторної діагностики за методикою Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) в контрольній групі

Результати повторної діагностики рівня стресу в контрольній групі демонструють мінімальні коливання, що є типовим для групи, яка не брала участі у тренінговій програмі. Низький рівень стресу (+1%). Показник зріс з 18% до 19%. Це незначне збільшення може свідчити про те, що частина учасників відчула певне полегшення або адаптацію до зовнішніх умов. Проте зміна настільки мала, що не має практичної значущості.

Помірний рівень стресу –2%. Основна частина контрольної групи перебувала і залишається в зоні помірного стресу. Зниження з 63% до 61% можна розглядати як випадкове або природне коливання, а не наслідок будь-якого впливу. Високий рівень стресу +1%. Зростання з 19% до 20% є незначним. Це може означати, що окремі учасники пережили підвищене навантаження чи тимчасові труднощі, але в масштабах групи показник стабільний. Отож емоційно-стресовий стан контрольної групи залишається практично незмінним.

Таким чином, можна зробити висновок, що участь у тренінгу сприяла формуванню більш зрілої стресостійкої поведінки, що є важливим чинником

психологічного добробуту та гармонійного розвитку особистості у ранньому юнацькому віці.

Порівняльний аналіз результатів дослідження за тестом “BASIC Ph-36” (М. Лахад).

Мета: визначити зміни у використанні студентами різних стратегій/способів подолання стресу до і після впровадження тренінгової програми, спрямованої на розвиток емоційної стійкості, саморегуляції та навичок адаптивного реагування на складні ситуації.

Порівняльний аналіз результатів дослідження за тестом “BASIC Ph-36” (М. Лахад) до і після впровадження тренінгової програми підвищення стресостійкості представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

№ з/п	**Домінуюча стратегія подолання стресової події**	**Результати**		
		%домінуючих стратегій опитуваних до впровадження тренінгової програми	% домінуючих стратегій опитуваних після впровадження тренінгової програми	Динаміка
1.	**B** – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.	4%	6%	+2
2.	**A** – Affect -вираження емоцій та почуттів	4%	10%	+6
3.	**S** – Socialization – соціальні зв’язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.	14%	16%	+2

4.	**I** – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.	27%	18%	-9
5.	**C** – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.	43%	36%	-7
6.	**Ph** – Physical (фізична активність, тілесні ресурси.	8%	14%	+6

Порівняльний аналіз результатів дослідження за тестом "BASIC Ph-36" (М. Лахад) в експериментальній групі

B – Belief & values -віра, переконання, цінності: збільшення на 2% свідчить, що зросла внутрішня впевненість, усвідомлення власних життєвих принципів, розвиток внутрішнього локусу контролю.

A – Affect - емоційна сфера: збільшення на 6% свідчить про помітне покращення вміння виражати емоції та здатності до емоційної саморегуляції. Юнаки/юнки краще усвідомлюють свої почуття і можуть відкрито їх висловлювати.

S – Socialization - соціальні зв'язки: збільшення на 2% свідчать про підвищену потребу в соціальній взаємодії, зросла довіра до оточення, підвищилася готовність звертатися по допомогу.

I – Imagination - уява, творчість: Зменшення на 9% свідчить про зниження орієнтації на фантазії як форму уникнення реальності; натомість зросло використання більш реалістичних стратегій подолання.

C – Cognition - мислення, логічний аналіз: хоча раціональний підхід залишається провідним, частка його зменшилась через перерозподіл ресурсів. Обстежувані почали частіше залучати емоційні, соціальні й тілесні механізми.

Ph – Physical -фізична активність: збільшилося використання тілесних ресурсів як способу зняття стресу.

Також результати дослідження показали, що опитувані до впровадження корекційної програми використовували переважно 2 стратегії стресодолання (84%), зрідка - 3 стратегії (12%). Після проходження тренінгу в більшості

респондентів переважало використання 3 стратегій (52%) і навіть 4 стратегій (10%).

Після проходження тренінгової програми спостерігається розширення спектру механізмів, які використовують студенти для подолання стресових ситуацій. Якщо до початку програми домінував когнітивний компонент (43%), тобто схильність до раціонального аналізу та контролю, то після її завершення структура стала більш збалансованою, із посиленням емоційного, фізичного та соціального аспектів:

- Студенти почали краще відчувати власні емоції, виражати їх конструктивно, не пригнічуючи.
- Соціальні навички зміцнилися: зросла взаємопідтримка, довіра та відкритість у стосунках.
- Активізувалися тілесні ресурси - спорт, рух, фізична активність стали дієвими засобами для зниження напруги.
- Зменшення частки Imagination і Cognition вказує на зниження тенденції до уникання реальності через фантазії чи надмірне розмірковування, що є ознакою більш зрілої адаптації.

Порівняльний аналіз результатів дослідження за тестом “BASIC Ph-36” (М. Лахад) в контрольній групі представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

№ з/п	**Домінуюча стратегія подолання стресової події**	**Результати**		
		%домінуючих стратегій опитуваних до впровадження тренінгової програми	% домінуючих стратегій опитуваних після повторного опитування	Динаміка
1.	**B** – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.	4%	5%	+1

2.	**A** – Affect -вираження емоцій та почуттів	4%	4%	0
3.	**S** – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.	14%	15%	+1
4.	**I** – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.	27%	25%	-2
5.	**C** – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.	43%	43%	0
6.	**Ph** – Physical (фізична активність, тілесні ресурси.	8%	9%	+1

Порівняльний аналіз результатів дослідження за тестом "BASIC Ph-36" (М. Лахад) в контрольній групі

Результати повторного визначення стратегій подолання стресу в контрольній групі демонструють мінімальні зміни, що є очікуваним для учасників, які не проходили тренінгову програму. Загальний профіль стратегій стресодолання лишається практично незмінним і свідчить про стабільну структуру реагування на стрес.

B –віра, переконання, цінності +1%. Збільшення з 4% до 5% може бути пов'язане з природною потребою опертя на внутрішні переконання у складних ситуаціях. Проте динаміка надто мала, щоб говорити про реальний зсув у стратегіях подолання стресу.

S - соціальні зв'язки та підтримка +1%. Стратегії зросли з 14% до 15%. Суттєвих змін не відбулося, оскільки тренінг не впливав на цю групу.

I - уява, мрії, творчість –2%. Зниження з 27% до 25% є найбільш помітною, хоча все ще незначною зміною. Може свідчити про тимчасове зменшення використання творчих або фантазійних способів подолання стресу або про

переключення учасників на інші стратегії, але без значущих зрушень. Загалом зміна у межах кількох відсотків не має практичного впливу.

Ph – фізична активність +1%. Незначне зростання з 8% до 9%. Може бути випадковим або пов’язаним з тимчасовими змінами у поведінці Зміна несуттєва та не впливає на загальний профіль. Структура стратегій стресодолання у контрольній групі залишається стабільною. Невеликі зрушення є природними і зумовлені звичайними коливаннями у реагуванні на стрес.

C – когнітивні стратегії - 0%. Найбільш домінуюча стратегія на рівні 43% залишилася незмінною. Це свідчить про стабільний раціональний спосіб реагування на стрес.

A - вираження емоцій - 0%. Показник залишився незмінним (4%). Це свідчить про стабільність емоційної відкритості й того, що учасники не стали ні більш емоційними, ні більш стриманими в реакціях.

Порівняльний аналіз показав, що після тренінгової програми в студентів відбулася позитивна трансформація системи подолання стресу: від однобічного, раціонального типу, до більш гармонійного, інтегрованого використання різних внутрішніх ресурсів: емоційних, соціальних, тілесних та ціннісних. Такі зміни свідчать про підвищення емоційної компетентності, розвиток самоприйняття та впевненості у власних силах, формування більш зрілої стратегії саморегуляції, заснованої на поєднанні розуму, тіла, емоцій та соціальної підтримки.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів теоретичного обґрунтування та дослідження особливостей становлення стресостійкості у ранньому юнацькому віці дає підстави зробити такі висновки:

У рамках роботи реалізовано комплексний підхід, що поєднує теоретичний аналіз, емпіричне дослідження та практичну розробку й апробацію тренінгової програми. На основі теоретичного аналізу узагальнено сучасні наукові уявлення про стрес та стресостійкість як цілісні психофізіологічні та соціально-психологічні явища. Визначено, що стрес – це динамічний процес і комплексна психофізіологічна реакція організму на внутрішні або зовнішні вимоги - стресори, які перевищують або загрожують перевищити доступні адаптивні ресурси людини. Сучасна наука розглядає стрес не лише як реакцію, а як динамічний процес взаємодії між особистістю та середовищем, що включає когнітивну оцінку ситуації, емоційну відповідь, нейроендокринні зміни та поведінкові стратегії подолання.

Стресостійкість визначено як інтегративну властивість особистості, що включає емоційно-вольові, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти та забезпечує здатність ефективно адаптуватися до стресових впливів. Результати дослідження показали, що рання юність є важливим періодом для формування стійких моделей реагування на стресові ситуації. У цьому віці активно розвиваються механізми саморефлексії, ціннісно-мотиваційна сфера, відбувається становлення особистісної автономії. Водночас швидкі соціальні зміни, академічні вимоги, перші серйозні особистісні вибори та труднощі в міжособистісних стосунках можуть виступати чинниками підвищеного стресу. Це зумовлює важливість своєчасної підтримки молоді та цілеспрямованого формування їхньої стресостійкості.

Аналіз феномену стресостійкості та механізмів її формування в один із найдинамічніших періодів психічного розвитку - ранню юність показує, що головними чинникам становлення стресостійкості в цьому віковому періоді є:

- Біологічні чинники, що включають нейрофізіологічну регуляцію, нейропластичність мозку та генетичні фактори. Під час стресу ключову роль відіграє діяльність гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи, яка регулює виділення кортизолу - гормону стресу. Оптимальне функціонування цієї системи дозволяє людині уникати як гіперреактивності, так і виснаження.

- Індивідуально-психологічні чинники, до яких належать рівень емоційної регуляції, самооцінка, локус контролю, когнітивні стилі, ступінь розвитку вольових якостей. Показано, що підлітки з більш розвиненими навичками самоконтролю, позитивним самосприйняттям та внутрішнім локусом контролю демонструють вищу стресостійкість.

- Соціально-психологічні чинники, зокрема, підтримка родини, якість стосунків з однолітками, атмосфера в освітньому середовищі, рівень залученості в соціальні взаємодії, культурні та ціннісні орієнтації, навчання і виховання. Соціальна підтримка виступає буферним механізмом, що зменшує інтенсивність переживання стресу та сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки.

Визначено, що рання юність є сенситивним періодом для формування адаптивних навичок стресодолання, що створює можливість ефективних інтервенцій для становлення й підвищення стресостійкості.

Емпіричне дослідження дозволило виявити рівні стресостійкості осіб раннього юнацького віку та окреслити характерні для них труднощі, що проявляються на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Зокрема, переважання негативного емоційного фону; недостатньо розвинені навички емоційної регуляції, обмежене використанням стратегій стресодолання, схильністю до тривалого переживання стресу без ефективного розвантаження.

Важливою частиною роботи стала розробка та впровадження тренінгової програми підвищення стресостійкості. Тренінгова програма побудована з урахуванням вікових особливостей юнацтва та включає техніки й вправи на розвиток емоційної усвідомленості та навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних стратегій подолання стресу, навичок комунікації та

соціальної підтримки, релаксації та тілесно-орієнтовані й арттерапевтичні техніки.

Після участі в тренінгу учасники продемонстрували підвищення здатності контролювати емоційні реакції, зменшення рівня тривожності, покращення навичок конструктивного вирішення стресових ситуацій, зростання впевненості у власних силах. Це свідчить про ефективний вплив тренінгу на підвищення особистісних характеристик, що впливають на стресостійкість. Розроблений тренінг містить практичні інструменти для роботи з юнацтвом і може бути рекомендований для використання у закладах освіти, психологічних службах, молодіжних центрах та інших установах, що працюють із молоддю.

Отже, проведене дослідження підтвердило, що стресостійкість у ранньому юнацькому віці формується під впливом багатьох біологічних, психологічних та соціальних чинників й може бути цілеспрямовано розвинута через спеціальні психологічні програми.

Перспективою для досліджень цієї проблеми вважаємо ґрунтовніше вивчення соціально-психологічних чинників, що впливають на становлення стресостійкості юнацтва.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабій С. О. Когнітивно-поведінкові методи у профілактиці деструктивної поведінки старшокласників. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*, *2020.* 4(1). С. 24–30.
2. Басенко О. Психологічні особливості розвитку резильєнтності дітей та підлітків. (університетське видання/монографія). Електронна бібліотека КДПУ, 2023.
3. Бобро О.В., Фурман А.А. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. *Молодий вчений.* 2021. № 91. С. 189-192
4. Борщ, К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія.* 2023. Вип. 1. С. 47–51.
5. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
6. Волотовська Н. Перспективи застосування арт-терапії як засобу протидії при посттравматичному стресовому розладі. PMGP. 29, Грудень,2023. 8(4). URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/464
7. Давидова О. В. Ефективність психотерапевтичних практик майндфулнес у регуляції стресостійкості в юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія».* 2021. № 13. С. 96–103.
8. Демиденко О. І. Копінг-стратегії у підлітків з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний журнал.* 2021. 3(2). С. 102–107.
9. Дьоміна Ж. Омельчук О. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров’я учнівської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія* 15. 2023. 12(172). С. 73-77.

10.Гречуха В., Отич Д. Вплив нейропластичності нервової системи на розвиток особистості у підлітковому віці. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2020. Вип. 11. С. 48-56.

11.Гудзь К. М. Рефлексія як чинник психологічної резильєнтності. *Актуальні питання психології розвитку.* 2023. 1(4). С. 36–42.

12. Еріксон Е. Ідентичність: юність та криза. Київ, 2019. С. 311.

13.Іванова, О. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 2. С. 109-116.

14. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. ЛДУВС : Львів, 2020. 232 с.

15.Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

16.Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2022. Вип. 7(36). С.72-78

17.Лисенко І. М. Використання КПТ-інтервенцій у роботі з підлітками з підвищеним рівнем тривожності. *Психологія і суспільство.* 2022. № 2(10). С. 45–53.

18.Маркова Н. А. Посттравматичне зростання в юнацькому віці як чинник стресостійкості. *Психологія розвитку особистості.* 2024. № 1(2). С. 66–72.

19.Михайлишин У. Б. Вплив темпераменту на стресостійкість у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2022. -№ 2(58). С. 137-159.

20. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія.*2023. №1. С. 52-57

21. Остополець І.Ю., Мостова Т.О. Психологія стресу і фрустрації:навчальний посібник. Запоріжжя:Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 170 с.

22. Паламарчук О. Короцінська Ю. Технології розвитку емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Мукачево,* 2020. Вип. 1. С. 266–269

23. Пасько К. Застосування методу арт-терапії у разі криз і психічних травм особистості. *Слобожанський науковий вісник : Серія «Психологія».* 2023. № 1. С. 39-43.

24. Петренко О. Ю. Ресурсні чинники подолання стресу у старшому підлітковому віці. *Психологічні перспективи.* 2023. № 41. С. 97–103.

25. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: http://oldconf.neasmo.org.ua/ node/1348

26. Притула О. Подолання стресу: метод арт-терапії. *Перспективи та інновації науки*. 2023. №12(30). С.714-722

27. Програма «Стійкість у дії». Підсумковий звіт. USAID. 2023

28. Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21–23 березня 2025 р.) за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ: Талком, 2025. 178 с.

29. Психологічна служба МОН України. Аналітичний звіт про психоемоційний стан дітей в умовах війни. 2023. URL: https://cedos.org.ua/researches/psyhologichna-sluzhba-u-shkolah-vplyv-povnomasshtabnoyi-vijny/

30. Пухно С. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія.* 2023. №1. С. 44-48

31. Саннікова О. П. Стресостійкість як психологічний ресурс подолання стресу. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення*

особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) , 2023. С. 129-137.

32. Сапольскі Р. Чому зебри не страждають на виразку/ пер. з англ. О. Лобастова. Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула. 2023. 400 с.
33. Ситник С. І., Пономарьова В. К., Трофімова Д. О. Практика майндфулнес як засіб подолання стресу в часи пандемії. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія, 2021. № 3. С.50–53.
34. Слободяник Н. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.*2024. Том 35 (74) № 4 С. 91-95
35. Содолевська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. *Psychosomatic medicine and general practyce*. 2024. 30. Вересень. С. 1-14
36. Степаненко О. А. Емоційний інтелект як предиктор подолання стресу у підлітковому віці. *Психологічна наука і практика*, 2021. №6. С.15–22.
37. Тарасенко О. С. Соціальна підтримка як чинник психологічної адаптації підлітків в умовах війни. *Психологія і суспільство.* 2022. 1(96). С. 27–35.
38. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К.: Міленіум. 2011. 272 с.
39. Ткаченко Н. Психологічні особливості копінг-стратегій здобувачів вищої освіти з різними рівнями емоційного інтелекту як чинники їх соціального благополуччя. *Journal of Psychology Research.* 2024. № 30(13). С. 101-114.
40. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія».* 2022. № 14. С. 46–56.

41. Цигановська Н., Скальські Д., Філіпковська Д., Крефт П. Вплив фізичної активності на зниження стресу та регуляцію емоцій. *Physical culture and sport: scientific perspective.* 2025. *2*(1). С.213–320.
42. Чепурна Н. В. Індивідуально-психологічні фактори стресостійкості підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2021. №10(1). С. 33–40.
43. Чеснокова І. І. Самооцінка як чинник стресостійкості підлітків. *Наукові праці соціально-гуманітарного інституту.* 2022. № 12(3). С. 44–49.
44. Шевченко Л. В. Локус контролю та копінг-стратегії підлітків. *Проблеми сучасної психології.* 2020. № 49. С.87–95.
45. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус.* Вип. 39. С. 199–203. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825.
46. Яновська Т. А., Гончарова Н. О. Особливості стресу та рівнів навчальних досягнень здобувачів освіти коледжу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія:Психологія*. 2024. №27 С. 46-54
47. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman, 1997. 604 p.
48. Elkind D., Bowen R. Imaginary audience behaviour in children and adolescents// Developmental Psychology, 1979. 15. P. 38-44
49. Erik H. (1968). Erikson. Identity, youth and crisis. New-York : W. W. Norton Company. 336 p.
50. Hobfoll S.E., Watson P., Bell C.C., Bryant R.A. Five essential elements of immediate and mid–term mass trauma intervention: Empirical evidence. Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes. 2007. Vol. 70 (4). P. 283–315
51. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cul-tural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013. P. 29-35

52. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
53. Maslow, A. H.. Motivation and Personality (3rd ed.; R. Frager & J. Fadiman, Eds.). New York: Harper & Row. 1987. 274 p.
54. McEwen B. S. Protective and damaging effects of mediators of stress: Allostasis and allostatic load. Annals of the New York Academy of Sciences. 1998. Vol. 840. P. 33–44.
55. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956. 324 p.
56. UNICEF Ukraine (2023). Youth mental health in wartime: survey data and implications. [unicef.org]
57. HowAreU / national guidance (2024). *Центр Ментального Здоров'я — посібники з ПЗПСП і практичні рекомендації.*

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом останнього місяця. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображає ЯК ЧАСТО ви відчували або міркували в певний спосіб:

Оберіть одну відповідь із запропонованих.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?

Ніколи

Майже ніколи

Іноді

Досить часто

Дуже часто

2. Як часто за останній місяць ви Відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?

Ніколи

Майже ніколи

Іноді

Досить часто

Дуже часто

3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?

Ніколи

Майже ніколи

Іноді

Досить часто

Дуже часто

4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?

Ніколи
Майже ніколи
Іноді
Досить часто
Дуже часто

5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому(відповідно до ваших бажань, планів і поглядів)?

Ніколи

Майже ніколи

Іноді

Досить часто

Дуже часто

6. Як часто за останній місяць ви виявляли, що не можете впоратися з тим, що маєте робити?

Ніколи

Майже ніколи

Іноді

Досить часто

Дуже часто

7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?

Ніколи

Майже ніколи

Іноді

Досить часто

Дуже часто

8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?

Ніколи

Майже ніколи

Іноді

Досить часто

Дуже часто

9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?

Ніколи

Майже ніколи

Іноді

Досить часто

Дуже часто

10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Ніколи

Майже ніколи

Іноді

Досить часто

Дуже часто

0 - ніколи, 1- майже ніколи, 2 - іноді, 3- досить часто, 4- дуже часто

Інтерпретація результатів

Опис вираженості сприйнятого стресу представлений на основі сирих балів:

Отримані бали:	Рівень сприйнятого стресу
0 – 13	Низький
	Слабо сприйнятий стрес
14 – 26	Помірний
	Помірно сприйнятий стрес
27 – 40	Високий
	Сильно сприйнятий стрес

Індивідуальні бали за PSS можуть варіюватися від 0 до 40, причому вищі бали вказують на вищий рівень стресу. Для додатково аналізу спеціаліст може

використовувати не лише загальний бал PSS. У матриці відповідей можна проаналізувати найвищі бали (3 та 4) 5/6 окремих пунктів. У 2015 році дослідник John M. Taylor виявив двофакторну модель опитувальника PSS, а отже, додатково можна проаналізувати ці підшкали:

• Сприйняття безпорадності (питання 1, 2, 3, 6, 9, 10) – вимірює відчуття відсутності контролю над обставинами, власними емоціями та реакціями.

• Брак самоефективності (питання 4, 5, 7, 8) – вимірює сприйняття людиною своєї нездатності впоратися з проблемами.

Вельдбрехт О. О.Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): Адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології.* 2022. № 2 (25). С.16-27

Додаток Б

Шкала диференціальних емоцій

(Differential Emotions Scale - DES, К. Ізард, 1972)

Інструкція: Оцініть, будь ласка, за 4-бальною шкалою, якою мірою кожне поняття описує ваше самопочуття на даних момент, поставивши відповідну цифру у правому стовпчику.

1- зовсім мені не підходить,

2- мабуть що так,

3 – так,

4 – абсолютно підходить мені.

№ з\п	**Шкали емоцій**			**Сума**
1.	Уважний	Концентрований	Зібраний	
2.	Отримую задоволення	Щасливий	Радісний	
3.	Здивований	Приголомшений	Вражений	
4.	Сумний	Пригнічений	Зломлений	
5.	Роздратований	Гнівний	Розлючений	
6.	Відчуваю неприязнь	Відчуваю гидливість	Відчуваю відразу	
7.	Презирливий	Зневажливий	Гордовитий	
8.	Наляканий	Відчуваю страх	Відчуваю паніку	
9.	Невпевнений	Боязкий	Соромливий	

10.	Відчуваю провину	Винуватий	Жалкую про скоєне	

Обробка результатів. Підраховуються суми балів за кожним рядком і ці значення вводяться у колонку «сума». Таким чином можна виявити домінуючі емоції, які дозволяють якісно описати самопочуття досліджуваного.

Слід додатково порівняти результати складання сум окремих емоцій, а саме: K = (C1 + C2 + C3 + C9 + C10) / (C4 + C5 + C6 + C7 + C8) де K - самопочуття, C1, C2, C3 ... - емоція під №1, №2, №3, № ... відповідно. Якщо показник К більше 1, то самопочуття в цілому позитивне, нерідко відповідає гіпертимному типу акцентуації, Якщо К менше 1 – самопочуття можна охарактеризувати як негативне або таке, що відповіднає дистимному - зі зниженим настроєм, типу акцентуації.

Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2023. —266 с.

Додаток В.

Тест «BASIC Ph-36» (М. Лахад)

Інструкція: Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
1.	Я здаюся і покладаюсь на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2.	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, пла́чу, коли думаю про себе							
3.	Я шукаю підтримки інших людей							
4.	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5.	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми							
6.	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай							
7.	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди							
8.	Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт							
9.	Я веду бесіди з друзями по телефону							
10.	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми							
11.	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення							
12.	Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака							
13.	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»							
14.	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині							
15.	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім’ї							
16.	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві							
17.	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком							
18.	Я використовую вправи для розслаблення							
19.	Я прошу допомоги у Бога в молитві							

20.	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію							
21.	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу							
22.	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще							
23.	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що́, власне, відбувається							
24.	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем							
25.	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію							
26.	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії							
27.	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись							
28.	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб							
29.	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них							
30.	Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю							
31.	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»							
32.	Я даю вихід моїм емоціям							
33.	Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь							
34.	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх							
35.	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них							
36.	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії							

Опрацювання результатів

Перенесіть отримані Вами бали у таблицю, що наведена нижче, та підрахуйте отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок.

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6

7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: B – віра, переконання, цінності; A – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; I – уява, мрії, спогади; C – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

1) Віра та цінності – це ресурс, який зберігається навіть за відсутності об'єктивного знання. Люди часто плутають віру зі знанням. Втім варто розуміти, що перше не потребує фактажного підтвердження і може бути навіть за умов тотальної невизначеності як сьогодення так і майбутнього. Для знання завжди потрібні критерії, які підтверджують його місце у реальності. Хтось опирається на віру в Бога, хтось на вищий сенс, того що відбувається, хтось на уявлення про власну місію чи бодай на те, що все буде добре, незважаючи ні на що. Контакт із цим джерелом ресурсу – це також про вміння бачити свою цінність в моменти, коли опиняєшся у пастці жахливої реальності.

2) Емоції та почуття – це отримання життєвої енергії через власну афективну сферу. Контакт із каналом емоцій як місток особистості до цінностей переживання. Це коли ми можемо насолоджуватися світанком чи заходом сонця, коли ми розділяємо посмішку на обличчі близької нам людини, коли занурюємось під ковдру, переглядаючи фільм жахів, або ж розпливаємося у посмішці від дуже смішної комедії.

3) Соціальне оточення та комунікація – це перебування всередині групи людей, які не дозволяють розкисати, навіть коли дуже хочеться. Це емоційне зараження радістю інших, чим цей канал близький до попереднього. Це також опора на тих, кому хочеться довіритись, на людей, які вірять у нас моментами значно сильніше, аніж ми самі.

4) Уява, творчість та мрії – це канал, з яким знайомимось досліджуючи світ. Пізнання світу призводить до пошуків форм взаємодії з ним, в тому числі через інструменти діяльності, рекомбінації всіх раніше відомих речей в одну унікальну

та неповторну річ, що і є творчістю. І ця річ створена власними руками, або уявою. Цей канал присутній з нами дуже довго і навіть за органічних уражень мозку чи важких психічних розладів здатність до творчості, уяви та мрій може зберігатися.

5) Розум, думки, стратегії планування – це джерело цілеспрямованих змін життя у напрямку, до якого бажаємо рухатись. Це накопичення знань про невідомі події та явища, задля їх застосування у майбутньому. Це вирішення проблем шляхом логічних умовиводів через індукцію, дедукцію та узагальнення. Також пошук деструктивних установок та їх заміна продуктивними.

6) Фізична активність та опора на тілесність – це увага до тіла – найважливішого інструменту, який нам даний для контакту з реальністю. Моніторинг здоров'я та намагання його покращити, звертання уваги на невдоволення тіла та фізичні навантаження, спрямовані на вдосконалення.

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навч. посіб. Т. 2. / заг. ред. Л. Царенко. К., 2018. С. 225-227.

Додаток Г.

Тренінгове заняття: «Мої ресурси й підтримка в стресових ситуаціях»

Мета заняття:

- Допомогти учасникам усвідомити власні внутрішні та зовнішні ресурси;
- Допомогти учасникам зрозуміти важливість соціальної підтримки у подоланні стресу;
- Розвинути навичку усвідомленої присутності - «тут і тепер»- як способу зниження напруги.

Цільова група: юнаки/юнки 15–18 років

Тривалість: 70 хвилин

Форма роботи: груповий тренінг

Необхідні матеріали: ватман, кольорові фломастери, олівці, аркуші А4, ножиці, клей, наклейки, музика, таймер.

Хід заняття

1. Вступ і налаштування (10 хв)

Мета: створити теплу атмосферу, налаштувати на роботу.

- *Вступне слово тренера, привітання, повідомлення мети і завдань заняття*
- *Розминка:* Доповніть фразу: «*Коли я відчуваю підтримку, я…*» — кожен учасник завершує фразу одним словом або жестом. Це допоможе зосередитися на позитивних відчуттях і створити відчуття єдності.

2. Арт-вправа «Моє дерево сили» (25 хв)

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої внутрішні ресурси - сім'я, друзі, таланти, досягнення,- які підтримують у складні моменти.

Матеріали: аркуші А3 або ватман, кольорові олівці, фломастери, фарби, музика

Хід вправи

1. Учасникам роздають матеріали і пропонують намалювати «дерево своєї сили»:
    - Коріння - це те, що тебе підтримує у житті: сім'я, друзі, близькі люди, духовні цінності, традиції;
    - Стовбур - твої риси характеру, що допомагають долати труднощі, наприклад, сміливість, доброта, наполегливість;
    - Гілки - твої таланти, здібності, хобі, все, що розвиває;
    - Плоди - твої досягнення, навіть найменші, якими ти пишаєшся.
2. Учасникам дається 15 хвилин для роботи. Можна увімкнути спокійну музику.
3. Після завершення роботи коротке обговорення:
    - Що тебе здивувало у власному дереві?
    - Що стало найголовнішим джерелом твоєї сили?
    - Як ти можеш "підживлювати" своє дерево у складні моменти?

Ефект вправи: активізує позитивне мислення, формує усвідомлення власних ресурсів, підвищує самооцінку.

3. Вправа «Коло підтримки» (20 хв)

Мета: усвідомити коло значущих людей, які можуть стати опорою у стресових ситуаціях.

Матеріали: аркуші з шаблоном кола, ручки, кольорові олівці.

Хід вправи

1. Вступне слово тренера : «У стресових ситуаціях важливо знати, хто поруч і може тебе підтримати. Зараз ми створимо власне «Коло підтримки».
2. У центрі аркуша учасники пишуть своє ім'я - це «Я».

Навколо малюють 4–5 секторів:

сім'я / рідні;

друзі;

школа / колектив;

наставники, тренери, вчителі;

інші : онлайн-друзі, улюблені герої, домашні тварини.

3. У кожному секторі записують конкретних людей або символи, які дають підтримку.
4. Потім обговорення в парах або колі:

- Хто для тебе найнадійніша опора?
- Кому ти сам можеш бути підтримкою?
- До кого ти можеш звертатися по допомогу, коли складно?

Варіація: можна додати кольори: теплі відтінки для найближчих, холодні - для менш активних зв'язків.

Ефект вправи: формує відчуття безпеки, згуртованості, зменшує тривогу, вчить при потребі просити про допомогу.

4. Майндфулнес-практика «Три хвилини тут і тепер» (10 хв)

Мета: навчити короткій техніці усвідомленої присутності, яка допомагає швидко знизити рівень напруги у стресі.

Хід вправи

1.Учасникам пропонують сісти зручно, поставити ноги на підлогу, руки - на коліна,

2.Простять заплющити очі або м’яко сфокусувати погляд,

3.Практика відбувається поетапно (тренер говорить спокійним, упевненим голосом): 1 хвилина - усвідомлення теперішнього моменту:

«Зверни увагу, де ти зараз. Відчуй, як твоє тіло торкається стільця. Просто помічай, що відбувається, без оцінки.»

1 хвилина - дихання: «Сконцентруйся на диханні. Вдихай спокій, видихай напруження. Якщо думки відволікають, просто повернись до дихання.»

1 хвилина - відчуття стабільності:

«Відчуй, що ти тут, у безпечному місці. Ти маєш у собі достатньо сили, щоб впоратися з будь-яким викликом.»

- Після практики - коротке обговорення:
  - Що ти відчував(ла)?
  - Чи стало спокійніше?
  - У яких ситуаціях цю практику можна використати?

Психологічний ефект: знижує напругу, розвиває саморегуляцію, допомагає швидко повернути внутрішній баланс.

Рефлексія і завершення (5 хв)

Мета: закріпити позитивний досвід, перевести емоційне відчуття в усвідомлення.

Учасники діляться враженнями, дають відповіді на запитання:

- Що сьогодні допомогло тобі відчути підтримку?
- Який ресурс ти можеш використати вже завтра?

Завершення : коротка фраза-афірмація, яку група повторює разом:

«Я маю сили. Я не один. Я впораюся.»

Очікувані результати:

- Підлітки усвідомлюють власні ресурси та джерела підтримки,
- Зростає почуття впевненості, захищеності, довіри до себе та інших,
- Учасники засвоюють техніки для зняття напруги.