

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра загальної та практичної психології

ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ НА
СТРЕСОГЕННІ СИТУАЦІЇ СЬОГОДЕННЯ

Кваліфікаційна робота здобувача

освітнього ступеня магістр

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми Психологія

Данілкиної Г.С.

Керівник доктор психол. н., професор

Велитченко Л.К.

Рецензент к. п. н., доцент Бабчук О.Г.


Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри запальної та пральветисної тикалогії

(назва випускової кафедри)

протокол № 5 від «14» чрудня 2025 р.

Завідувач кафедри

 Масоха Т.С.

(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

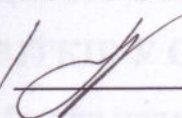
на відкритому засіданні АК

«29» чрудня 2025 р.

Оцінка 85 добре

(за національною шкалою) (Кількість балів)

Голова АК

 Манарчук М.О.

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЙ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ НА СТРЕСОГЕННІ СИТУАЦІЇ СЬОГОДЕННЯ	
1.1. Поняття стресу та стресогенних ситуацій.....	8
1.2. Психологічні особливості поведінкової характеристики підліткового віку на стресогенні ситуації сьогодення.....	16
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЯК РЕАКЦІЙ ВПЛИВУ СИТУАЦІЙ СЬОГОДЕННЯ	
2.1. Огляд та обґрунтування методів і методик дослідження стресостійкості...24	
2.2. Інтерпретація та аналіз результатів дослідження.....	37
Висновки до другого розділу.....	55
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ У СТРЕСОГЕННИХ СИТУАЦІЯХ	
3.1. Методи психокорекції — напрямки та обґрунтування.....	58
3.2. Соціальні відносини та середовище як фактори стресостійкості підлітків в умовах воєнного часу.....	72
3.3. Авторська психологічна програма щодо формування стресостійкості та адаптивних поведінкових реакцій підлітків.....	77
Висновки до третього розділу.....	86
ВИСНОВКИ	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	92

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік — це критичний період розвитку особистості, під час якого формуються емоційна стабільність, механізми саморегуляції, соціальні ролі та ідентичність. У сучасних умовах українські підлітки зіштовхуються з численними стресогенними факторами такими як війна, тимчасова або постійна зміна місця проживання, втрата близьких, освітні труднощі, економічна нестабільність, інформаційний тиск, що в свою чергу створює підвищене психоемоційне навантаження, яке суттєво впливає на поведінку та психічне здоров'я підлітків.

З позиції психології вивчення поведінкових реакцій у відповідь на стрес має ключове значення для розуміння адаптаційних можливостей психіки в період активного становлення особистості. Аналіз цих реакцій дозволяє виявити як деструктивні (агресія, ізоляція, девіації), так і конструктивні (рефлексія, мобілізація ресурсів, звернення по допомогу) стратегії подолання стресу.

З огляду на зростаючі ризики розвитку психоемоційних розладів серед підлітків, особливої актуальності набуває своєчасне психологічне втручання, профілактика деструктивної поведінки та підтримка емоційної стабільності підлітків. Дана тема є важливою для психологів-практиків, педагогів, батьків і всіх, хто працює з молоддю, оскільки дозволяє глибше зрозуміти природу підліткових реакцій на стрес і вдосконалити методи психологічної допомоги.

Таким чином, дослідження поведінкових реакцій підлітків у стресових умовах сьогодення є вкрай актуальним як у науковому, так і в прикладному аспекті психології.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у всебічному теоретичному обґрунтуванні, емпіричному вивченні, розробленні та апробації психологічних та профілактичних заходів, спрямованих на виявлення особливостей поведінкових реакцій осіб підліткового віку на стресогенні ситуації сучасності, визначення чинників, що їх зумовлюють, та удосконалення ефективних способів подолання стресу в умовах актуальних соціальних викликів.

Об'єкт дослідження - поведінкові реакції як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження - поведінкові реакції в осіб підліткового віку на стресогенні ситуації сьогодення.

Гіпотеза дослідження передбачає, що в умовах стресогенних факторів сучасності, зокрема таких як військовий стан, соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження тощо, рівень стресостійкості підлітків у різних сферах соціального та особистісного життя, а саме у навчальній діяльності, міжособистісному спілкуванні, самооцінці та ставленні до майбутнього, може суттєво знижуватися. Даний показник виявляє варіативність залежно від статі, вікових особливостей, рівня соціальної підтримки та наявного досвіду подолання стресових ситуацій.

Ця гіпотеза підлягає перевірці за допомогою психодіагностичних методик, які дають змогу виявити кількісні та якісні показники рівня стресу та особливостей адаптації в різних сферах життя підлітків.

Відповідно до мети та висунутої гіпотези визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо проблеми стресостійкості в підлітковому віці. Розкрити сутність поняття "стрес", охарактеризувати його специфіку у підлітковому віковому періоді та обґрунтувати психологічні особливості стресостійкості. Проаналізувати вплив сучасних соціальних та психологічних факторів на рівень стресостійкості підлітків.

2. Провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості у підлітків. Організувати збір, обробку та аналіз отриманих даних. Визначити рівні стресостійкості та проаналізувати основні чинники сьогодення, що мають вплив на її формування у підлітковому віці.

3. Розробити психологічну програму, спрямовану на оптимізацію поведінкових реакцій підлітків у стресогенних ситуаціях, на основі результатів психодіагностичного оцінювання рівня стресу, схильності до стресових реакцій та соціально-поведінкових особливостей, виявлених у ході емпіричного дослідження.

4. Узагальнити результати проведеного дослідження та сформулювати висновки щодо особливостей стресостійкості у підлітків в умовах сучасної української дійсності.

Методи дослідження у кваліфікаційній роботі охоплюють комплекс теоретичних, емпіричних, статистичних підходів, що забезпечують всебічний аналіз поведінкових реакцій підлітків на стресогенні ситуації та виконання поставлених завдань. Емпіричне дослідження проводилося з використанням наступних методик, а саме «Тест на визначення рівня стресу» (за В. Ю. Щербатих), методика «Визначення ступеня схильності до стресу», а також опитувальник Р. Жіля

Таке поєднання методів забезпечує комплексність дослідження та дозволяє отримати цілісне уявлення про поведінкові реакції підлітків на стресогенні ситуації сучасності.

Теоретичне значення даної роботи полягає в удосконаленні уявлень та поглибленні наукових знань про сутність і поняття стресу, про особливості підліткового віку та вплив стресогенних ситуацій, а також проявів поведінкових реакцій підлітків.

Практичне значення кваліфікаційної роботи полягає у можливості безпосереднього застосування отриманих результатів для підвищення ефективності психологічного супроводу підлітків у стресогенних умовах сучасності. На основі емпіричного діагностування за даними методиками

визначено характерні типи поведінкових реакцій, рівні стресового навантаження й особливості соціальної взаємодії підлітків, що дає змогу виявляти групи ризику та своєчасно надавати їм психологічну підтримку.

Розроблена психологічна програма може бути впроваджена у практику роботи шкільних психологів, соціальних педагогів, фахівців центрів соціально-психологічної допомоги. Вона спрямована на розвиток адаптивних копінг-стратегій, формування навичок емоційної регуляції, підвищення стресостійкості та вдосконалення поведінкових моделей підлітків у складних життєвих ситуаціях.

Отримані результати можуть слугувати основою для подальших досліджень у сфері підліткової психології та бути використані при розробленні профілактичних програм, тренінгів особистісного зростання й рекомендацій для батьків та педагогів щодо ефективної взаємодії з підлітками в умовах підвищеного стресового навантаження.

Емпіричною базою дослідження була Ізмаїльської гімназії № 9 з початковою школою Ізмаїльського району Одеської області. У дослідженні брали участь учні 7-х і 8-х класів віком від 12 до 14 років. Загальна вибірка становила 40 підлітків, серед яких 16 дівчат і 12 хлопців.

Апробацію результатів дослідження здійснено через участь у XI Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції VIII «Науковий пошук студента XXI ст.: актуальні питання гуманітарних і соціально-економічних наук», (листопад 2025 р.) м. Ізмаїл та Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи», (10 листопада 2025р.) м. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2025

Публікації. Основний зміст та результати дослідження викладено у 2 студентських публікаціях «Динаміка рівнів стресостійкості підлітків у контексті соціальної нестабільності» та «Психологічні чинники формування стресостійкості підлітків у навчальному середовищі».

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, 3 додатків,

списку використаних джерел, що нараховує 102 найменування. Загальний обсяг становить 116 сторінок друкованого тексту, з них 88 сторінки основного тексту. Робота містить 2 рисунка, 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЙ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ НА СТРЕСОГЕННІ СИТУАЦІЇ СЬОГОДЕННЯ

1.1. Поняття стресу та стресогенних ситуацій

У сучасному світі людина постійно стикається з низкою викликів, які порушують її внутрішню рівновагу, активізують адаптаційні ресурси або навіть перевищують її здатність до саморегуляції. Одним із ключових понять, що описує такий вплив, є стрес та, відповідно, стресогенні ситуації.

У психологічній науці, зокрема на думку Р. Лазаруса, стресогенні ситуації визначаються як зовнішні або внутрішні події, що перевищують адаптаційні можливості особистості та викликають емоційне напруження, тривогу, втому, порушення звичної поведінки. Згідно з концепцією Г. Сельє, стрес виникає як відповідь організму на будь-який вимогливий стимул, а стресогенна ситуація — це фактор, що активізує стресову реакцію [71, с.240]. Г. Сельє вказує, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина переживає стрес, а відсутність стресу прирівнює до смерті. Р. Люфт вважає стресом все, що відбувається з людиною, якщо вона не лежить в своєму ліжку.

Термін «стрес» походить від латинського *stringere*, що означає «стискати» або «затягувати». Уперше це слово було використано в XVII столітті для позначення страждань і життєвих труднощів. У XVIII столітті в англійській мові *stress* почали розуміти як силу, тиск, напругу або інтенсивне зусилля.

Поняття «стрес», подібно до таких слів, як «успіх» чи «поразка», має індивідуальне значення для кожної людини, тому дати йому однозначне

визначення доволі складно, попри його широке вживання в повсякденному спілкуванні. Стресогенні фактори охоплюють широкий спектр ситуацій, пов'язаних із загрозою життю, фізичному благополуччю або особистісній цілісності. У своїй основі стрес є адаптивною реакцією організму, яка сформувалася в процесі еволюції та допомагає пристосовуватися до змін навколишнього середовища. Водночас інтенсивний або тривалий вплив стресових чинників може мати шкідливі наслідки, що привертає увагу багатьох науковців і дослідників.

Стресогенна ситуація, згідно з Р. Лазарусом і С. Фолкман, виникає тоді, коли індивід оцінює зовнішню подію як загрозову, а свої ресурси – як недостатні для її подолання. Це означає, що сама по собі подія ще не є стресовою - стресогенність визначається особистісною оцінкою ситуації.

Таким чином, стресогенна ситуація - це психологічно значуща подія, що суб'єктивно сприймається як така, що перевищує наявні адаптаційні можливості, викликаючи реакцію напруження.

Психолог Дж. Еверилл, посилаючись на ідеї С. Селлса, вказує, що центральним компонентом стресогенної ситуації є втрата контролю над подіями, коли людина не має адекватної реакції на важливі життєві обставини [31, с. 164]. У такому випадку виникає емоційне напруження, яке змушує особистість - свідомо чи несвідомо - пристосовуватися до нових умов.

Аналіз наукових підходів до трактування поняття «стресогенних ситуацій» дозволив виокремити кілька провідних концепцій для механізму їх дії.

Отже, Г. Сельє розглядав фізіологічний підхід з трьох фаз, а саме тривоги, опору та виснаження. Ця модель пояснює фізіологічні наслідки тривалого впливу стресу.

Так, у межах екзистенційного підходу, С. К'єркегор та В. Франкл розглядають стресогенні ситуації як неминучі компоненти людського буття. За Франклом, саме криза та страждання надають людині можливість віднайти

сенс життя, взяти відповідальність за власні рішення і вибудувати шлях особистісного зростання [87, с. 174].

Згідно з положеннями когнітивно-поведінкового підходу, представники якого - А. Бек та А. Елліс - підкреслюють, що складні ситуації виникають здебільшого внаслідок ірраціональних переконань і негативних установок. Зміна когнітивних схем дозволяє трансформувати й поведінку, і саме сприйняття ситуації.

З точки зору когнітивного підходу Р. Лазаруса, стрес виникає не стільки в результаті самої події, скільки як наслідок когнітивної оцінки ситуації як загрозової, такої, що перевищує особистісні ресурси. Таким чином, стресогенна ситуація - це не лише об'єктивна подія, а й суб'єктивне її сприйняття. Один і той самий вплив для однієї людини може бути незначним, а для іншої - руйнівним.

Представники психоаналітичного напрямку, зокрема З. Фройд [86, с.269] та К. Юнг [93, с.385], трактують такі ситуації як наслідки внутрішніх конфліктів, витіснених у підсвідоме, або пригнічені емоції. Такі конфлікти виявляються через психосоматичні реакції, неврози чи хронічний стрес.

У рамках системного підходу, який розвивав Л. фон Берталанфі, стресогенні ситуації розглядаються як результат дисфункції у структурі взаємодії між елементами системи - родинної, соціальної, освітньої, тобто стресогенність виникає при порушенні цілісності системи (індивід - середовище) [8, с. 154]. Іншим представником системного підходу є В. Сатир, яка вважає економічні події, конфлікти, очікування стресогенними чинниками, що впливають на комунікацію і самооцінку членів родини та потім розглядає реакцію сім'ї на такі впливи як системи, а не окремих індивідів [98, с. 27]. Вирішення таких проблем вбачають у реструктуризації зв'язків і гармонізації ролей.

З позиції соціокультурного підходу по П. Бурдьє стресогенні ситуації виникають при розриві між можливостями особистості та культурними, мовними чи освітніми вимогами середовища [10, с. 196]. Подолання можливе

через відновлення культурного капіталу, а саме традицій, освіти, соціального включення.

У соціальній психології стресогенними ситуаціями називають ті умови життя, які призводять до порушення звичного способу існування індивіда, викликають фрустрацію, емоційне напруження або кризи розвитку (підлітковий вік, війна, втрата близьких тощо). Е. Еріксон докладно розвиває поняття кризи ідентичності, як явище, що виникає внаслідок зміни звичного способу життя та соціальних ролей [96, с. 241].

У межах акмеологічного підходу, як зазначають О. Дубасенюк і Н.Сидорчук, стресогенні ситуації є етапами самореалізації, що сприяють професійному та особистісному розвитку. Вони мобілізують як внутрішні, так і зовнішні ресурси, допомагаючи особистості досягати рівня "акме" - вершини розвитку [29;72].

Стресогенні ситуації мають низку характерних ознак, які дозволяють виділити їх серед інших життєвих обставин. До таких ознак належать несподіваність виникнення події, яка не дає часу на підготовку (військовий напад, аварія, звільнення з роботи), невизначеність, тобто неможливість спрогнозувати розвиток подій (очікування діагнозу, тривала війна), значущість, коли подія має вагоме емоційне або життєве значення (іспит, розлучення, хвороба близьких, неможливість впливу на ситуацію (бойові дії, економічна криза), невпевненість у собі (відчуття безпорадності), втручання у життєво важливі сфери, порушення базових потреб (здоров'я, родина, робота, втрата житла, нестача безпеки або соціальної підтримки).

До структури стресогенної ситуації, за Л. В. Кульчицькою, входить суб'єктивне сприйняття події, когнітивна оцінка ситуації (первинна й вторинна), психоемоційна реакція, поведінкові реакції (копінг-стратегії), фізіологічні зміни. [48, с. 92],

Залежно від джерела та характеру впливу, стресогенні ситуації класифікують на кілька основних типів, серед яких виокремлюють фізіологічні (хронічна втома, біль, хвороби, гормональні збої), психоемоційні

(втрата близьких, зрада, самооцінка, внутрішні конфлікти), соціальні (конфлікти в сім'ї або колективі, соціальна ізоляція), професійні (високі вимоги, емоційне вигорання), екологічні (стихійні лиха, шум, забруднення довкілля), політико-економічні (війна, інфляція, втрата стабільності, примусова міграція).

Останні роки стали надзвичайно важкими для населення України з точки зору впливу стресогенних факторів. Поняття стресогенних ситуацій набуває особливої ваги у зв'язку з багатофакторною кризою — військовим конфліктом, соціальними трансформаціями, освітніми труднощами та психологічною нестабільністю населення.

На основі аналізу сучасних досліджень виокремились наступні основні стресогенні ситуації сьогодення в Україні.

1. Збройний конфлікт та військові дії.

Війна належить до найінтенсивніших і найнебезпечніших стресових чинників, що здатні суттєво впливати на психіку людини. Довготривалий та сильний стрес, спричинений воєнними подіями, може мати наслідком гострі й хронічні порушення здоров'я, розвиток невротичних і психічних розладів, а також зменшення тривалості життя. Сучасні наукові дані свідчать, що стрес, обумовлений війною, порушує роботу головного мозку, впливає на функціонування всіх відділів нервової системи, негативно відбивається на діяльності імунної системи та підвищує ризики виникнення різноманітних інфекційних захворювань. Фактично під впливом тривалого стресу потерпають практично всі органи та системи людського організму.

Джерел, здатних викликати стрес, існує надзвичайно багато. Проте більшість психологів сходиться на думці, що будь-яка емоційно значуща подія або ситуація, яка суттєво перевантажує емоційну сферу, може слугувати пусковим механізмом стресу. В українських реаліях провідним травмівним фактором уже понад десять років залишаються бойові дії, які з 2022 року набули формату повномасштабної війни. Саме тому проблема

впливу війни на психіку населення сьогодні є однією з найбільш актуальних.

Стрес у військових умовах проявляється комплексно — через фізіологічні, емоційні та когнітивно-поведінкові реакції організму на екстремальні події. Серед характерних соматичних проявів переважають болі різного характеру, головний біль, порушення травлення. Досить часто фіксується зниження статевого потягу, що також впливає на міжособистісні стосунки. Типовими є проблеми зі сном, підвищена дратівливість, агресивні реакції, тривожність, когнітивні труднощі та різке зниження концентрації уваги.

У дослідженнях С. Кондратюк показано, що понад третина опитаних переживає високий рівень стресу в період війни, а приблизно 15% перебувають у стані вкрай високого стресового напруження, що підтверджує масштабність проблеми [42, с. 148].

Вагомий внесок у вивчення впливу війни на психічний стан українців зробили О. Ложачевська та О. Дікфідан. У своїх роботах вони підкреслюють багатокomпонентний характер стресу, спричиненого воєнними подіями, та виокремлюють значний ризик розвитку посттравматичного стресового розладу у населення України. Дослідниці також пропонують низку практичних заходів, спрямованих на посилення стресостійкості та попередження психологічного виснаження в умовах тривалих бойових дій [51, с. 49-50].

Дослідження, проведені Українським інститутом соціальних досліджень ім. О. Яременка у 2023 році, вказують на те, що серед підлітків, які проживають у зоні активних бойових дій або були змушені евакуюватися, фіксується зростання рівня посттравматичних стресових розладів (ПТСР), тривожності та поведінкових девіацій.

Отже, особливості переживання стресу в умовах війни відрізняються залежно від соціального статусу, професії, рівня включеності у бойові події та індивідуальних психологічних ресурсів особистості.

2. Вимушене переміщення (ВПО). Згідно з даними ЮНІСЕФ на 2022 рік, понад 1,5 млн українських дітей пережили зміну місця проживання, школи або розлучення з родиною. Це порушує базове відчуття безпеки, спричиняє дезадаптацію та ускладнює формування ідентичності в підлітковому віці [18, с. 66]. Підлітки, які були вимушені змінити місце проживання, мають нижчі середньостатистичні показники резильєнтності. До того ж погіршення загального емоційного стану також несе негативні наслідки на рівень стресостійкості дітей. Відслідковується достатньо широкий спектр реакцій на стресогенні ситуації, пов'язані з переселенням, до яких відносяться агресія, або навпаки - відсутність інтересу до оточення, прояви страху, залежний стиль поведінки [74, с.8].

3. Соціальна та економічна нестабільність. Як зазначає Белінська Г.В. у праці «Психологічне благополуччя підлітків в умовах війни», зниження матеріального становища родини, втрата стабільного доходу, напруга в батьківсько-дитячих стосунках є сильними стресогенними факторами, які формують у підлітків відчуття безпорадності та знижують самооцінку [7, с. 53].

4. Освітні виклики та дистанційне навчання. За даними дослідження МОН України на 2023 рік, 68% школярів повідомили про труднощі з адаптацією до дистанційної форми навчання, втрату навчальної мотивації та зниження рівня міжособистісної взаємодії. Психологи, зокрема Караман [34, с. 33-34], наголошують, що освітня дезорганізація є хронічним стресогенним чинником для підлітків.

5. За дослідженнями Л.В. Пшеничної зазначено, що надмірне споживання новин з соціальних мереж, особливо пов'язаних з воєнними подіями, сприяє зростанню тривожності, страху та навіть симптомів тривожно-депресивного спектру [66, с.19-20].

6. І.І. Базилевич в своєму дослідженні вказує на високий рівень розвитку емоційної нестабільності, апатії та самотності. Соціальна ізоляція та втрата контактів має потужний вплив на стресостійкість.

Підлітки, що втратили звичне оточення внаслідок переїзду чи зруйнованих шкільних зв'язків, стикаються з емоційною відчуженістю. [3, с. 35-36].

Дані ситуації можливо вже розглядати як хронічні стресори, які викликають виснаження, формування тривожних або депресивних станів, а в довгостроковій перспективі – зниження адаптивності в цілому.

Особливе значення актуальна для хронічного стресу або симптомів, що мають повторюваний характер. У працях В. Синенького, М. Курляка, В. Синенького та А. Крука [49, с. 88-89] наголошується на необхідності спеціальних тренінгів та програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток стресостійкості та формування внутрішньої готовності до реагування на кризові ситуації.

Стресогенна ситуація не завжди веде до негативних наслідків. Якщо особистість має достатній рівень стресостійкості, вона здатна мобілізувати ресурси й пройти через кризу з особистісним зростанням. В іншому разі - можливі серйозні психічні чи соматичні розлади, зокрема короткострокові (дратівливість, втома, тривожність, порушення сну), середньострокові (проблеми в комунікації, відчуття безпорадності, апатія), довготривалі (депресія, психосоматичні захворювання (виразка, гіпертонія), розлади адаптації).

Реакція організму на стрес передбачає фазу адаптації - або досягається рівновага і наслідки стресу нівелюються, або ж адаптація не настає, що може призвести до різноманітних психологічних або фізіологічних порушень. Виділяють наступні психологічні реакції на стрес, такі як тривога (постійне очікування небезпеки), депресія (відчуття безнадійності, апатії), панічні атаки (раптові приступи страху без очевидної причини), а також фізіологічні реакції, зокрема гормональні зміни (підвищення рівня кортизолу), серцево-судинні порушення (підвищення артеріального тиску, тахікардія) та імунні порушення (зниження імунітету, схильність до інфекцій).

Аналізуючи механізм дії стресора на людину, Т. Цигульська зазначає, що його вплив може спричинити або активацію адаптаційних механізмів

(що відповідає другій фазі стресової реакції), або привести до виснаження організму (третья фаза), яке нерідко супроводжується появою соматичних чи психічних порушень [88, с. 161-162].

Дослідження С. Кобаса показали, що відсутність міцної соціальної мережі значно підвищує ризик виникнення стресових розладів [38, с. 184].

Сучасні українські науковці активно працюють над дослідженням феномену воєнного стресу, подоланням обмежень у соціальному вимірі та навпаки – перенавантаженням інформаційного простору. Нестача психологічної допомоги, систематичної реабілітації та впровадження спеціалізованих заходів підтримки має критичний вплив на психічне здоров'я населення, особливо під час війни. Варто підкреслити, що організм постійно перебуває під впливом різних стресорів, тому повністю уникнути стресу неможливо.

1.2. Психологічні особливості поведінкової характеристики підліткового віку на стресогенні ситуації сьогодення

Підлітковий вік - це період значних біологічних, психологічних і соціальних змін, що супроводжуються особливою динамікою поведінки. У даний час відбувається формування індивідуальності, характеру, світогляду самосвідомості, соціальної ідентичності, автономії, що проявляється у специфічних поведінкових рисах.

Підлітковий вік - це перехідний період між дитинством і дорослістю, що супроводжується значними змінами у фізичній, психічній та соціальній сферах. У традиційній класифікації такий етап охоплює вік від 11–13 до 14–15 років [6, с. 165].

Особливим етапом даного віку є пубертатна криза, яка спричиняє як фізіологічні, так і психологічні перебудови. Підліток починає сприймати себе як дорослого, але ще не має достатнього досвіду, щоб ефективно справлятися

з життєвими труднощами. Цей дисбаланс часто стає джерелом внутрішніх конфліктів, нестабільної поведінки, підвищеної емоційної реактивності

Попри відносно коротку тривалість, саме в підлітковому віці відбуваються інтенсивні процеси формування особистості. У цей час молода людина проходить складний шлях становлення: через внутрішні конфлікти, зіткнення з нормами суспільства, кризи ідентичності та боротьбу за самостійність [6, с. 176].

Як зазначає Л.С. Виготський, однією з головних характеристик підліткового віку є невідповідність між темпами біологічного дозрівання та соціального розвитку. Психолог підкреслював, що фізіологічні зміни, спричинені статевим дозріванням, не супроводжуються відповідним рівнем соціальної зрілості, що й створює внутрішню напругу [19, с. 135-136].

На думку сучасних психологів, зокрема Токаревої Н.М., Шамне А.В. та Макаренко Н.М., перебіг цього вікового етапу можна охарактеризувати як кризовий, оскільки відбувається перебудова тілесної, психологічної та соціальної структури. Підлітки стають більш збудливими, більш імпульсивними, їхня поведінка часто є нестійкою та неадекватною зовнішнім стимулам [83, с. 16].

Підлітків характеризує емоційна нестабільність, яка зумовлена гормональними змінами, невідповідністю нервової системи та відсутністю навичок саморегуляції. Часто спостерігаються перепади настрою, надмірна чутливість до критики, імпульсивність у поведінці.

Типовими є різкі зміни у вираженні емоцій - від радості до смутку, від агресії до замкненості. Така емоційна лабільність ускладнює комунікацію з дорослими, сприяє конфліктам у родині, школі, а також впливає на формування поведінкових реакцій у стресових ситуаціях. Як приклад, після похвали в школі підліток може раптово стати роздратованим через дрібницю. Цю підвищену емоційну нестабільність підлітків у порівнянні з іншими віковими групами описав Р. Ларсон у своїй статті у 2002 році.

Особливості цього періоду, на думку Н. Круль, також проявляються у прагненні до незалежності від батьків, вибудовуванні взаємин із ровесниками, формуванні власної етичної системи, розумінні відповідальності, а також у розвитку інтелектуальної автономії [47, с. 276-277].

На момент завершення шкільного навчання підлітки мають досягти психологічної зрілості, необхідної для вступу в доросле життя. Йдеться про сформованість властивостей, здібностей та потреб, які б дали змогу підлітку повною мірою реалізувати себе в праці, громадському житті, в майбутній сім'ї.

Для підліткового віку характерні такі поширені стресові чинники: втрата або смерть близької людини, смерть домашнього улюбленця, страх або сором при публічних виступах, фізичні вади, побоювання зробити помилку, іспити, страх залишитися позаду інших, конфлікти з ровесниками, дорослими чи вчителями, перше побачення, розлучення батьків, а також сімейні сварки.

Життєдіяльність сучасної молоді характеризується додатковим впливом значної кількості стресогенних факторів, таких як мінливість сучасних соціальних, економічних, політичних, інформаційних процесів, а особливо стан війни.

У період воєнних дій підлітки часто мимоволі стають свідками масових громадянських заворушень та подій, що становлять безпосередню загрозу життю. Вони спостерігають сцени насильства та смерті, вимушене переселення населення, виїзд людей за кордон, поранених із летальними наслідками, щодня чують звуки сирен і відчують поштовхи від вибухів, змушені ховатися в укриттях або підвалах. За дослідженням О. Ложачевської, війна поєднує гостру та хронічну травматизацію, впливаючи на формування почуття безпеки, емоційну стійкість і поведінкові реакції підлітків [51, с. 10-12]. У зв'язку з цим виникає гостра потреба у наданні соціально-психологічної підтримки та своєчасної психологічної допомоги підліткам.

Воєнні конфлікти є одним із найпотужніших стресогенних факторів для людини в усьому світі.

За умови впливу даних факторів підлітки можуть переживати небажані психологічні стани у відповідь на складні життєві обставини, що здатне негативно впливати на освітню діяльність, соціальну адаптацію, міжособистісні стосунки з батьками та однолітками, а також ускладнювати професійне самовизначення.

Рівень забезпечення прав і свобод дитини у будь-якій країні є мірилом існування демократичної правової держави і розвиненості громадянського суспільства. Війна завжди була причиною найбільш брутального порушення прав дитини [1, с. 69]. З початку повномасштабної війни ЮНІСЕФ та партнери надали психосоціальну допомогу більш ніж для півмільйона дітей з України (ЮНІСЕФ, 2022). В сучасній Україні вже третій рік поспіль ми спостерігаємо дітей, що мають наслідки війни і цей факт зумовлює появу соціально-психологічного феномену. Війна створила середовище насильства, де психотравми вже стали закономірністю подекуди з важкими наслідками [30, с. 17]. У військовий період для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) підліткового віку надзвичайно важливо вчасно отримувати психологічну допомогу.

За даними дослідження сучасної науковці Г. П. Мозгової, внутрішні передумови успішної адаптації особистості зумовлюються рівнем розвитку самоконтролю та саморегуляції, здатністю до самореалізації, а також психодинамічними характеристиками, зокрема ергічністю та пластичністю. До адаптивних психодинамічних властивостей належить активність, тоді як підвищена емоційність може виступати чинником дезадаптації. Крім того, ефективність адаптаційних процесів значною мірою визначається станом психологічного здоров'я особистості та сформованістю вольової сфери [56, с. 69].

Аналіз психосоціальних чинників, що впливають на розвиток стресостійкості особистості, дає підстави стверджувати: в умовах збройного

конфлікту підлітки зазнають психосоматичних змін. Стресостійкість формується у процесі засвоєння досвіду, зумовленого поєднанням потенціалів та ризиків, які переживає індивід. Даний процес передбачає розвиток як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів, що накопичуються впродовж життя. Особливо значущими для такого формування є періоди інтенсивного стресу, зокрема, воєнні дії, коли виникає загроза життю й необхідність мобілізації всіх наявних ресурсів. Воєнна ситуація для підлітка є надзвичайною, багатовимірною та кризовою подією. На думку О. М. Басенко саме така ситуація призводить до виснаження ресурсу життєстійкості підлітка і даний ресурс необхідно поновлювати. А підлітку бракує психологічної стабільності і зрілості, досвіду, необхідного для опанування важких військових подій [4, с. 39].

З метою забезпечення безперервності освітнього процесу в умовах війни та глобальної пандемії COVID-19 були впроваджені новаторські форми навчання. Серед них — організація дистанційного навчання через онлайн-платформи, а також доставка навчальних матеріалів безпосередньо до домівок учнів. Такі заходи стали вимушеним кроком у відповідь на закриття навчальних закладів і необхідність збереження освітньої функції держави.

Проте нові форми навчання, попри свою інноваційність та потенційні переваги, виявили низку серйозних проблем, пов'язаних із нерівністю доступу до якісної освіти. Значна кількість дітей і молоді, особливо з вразливих соціальних верств населення або сільських територій, не мали технічної можливості долучитися до навчального процесу через відсутність інтернету, сучасних пристроїв або сприятливого домашнього середовища.

Дані умови можна розглядати як певну ваду, оскільки під час безпосередньої взаємодії учнів із викладачем засвоєння матеріалу відбувається ефективніше. У процес включається асоціативна пам'ять, а також активізуються зорові та слухові канали сприйняття. Учні отримують не тільки знання, а й досвід проживання життєвих ситуацій, змодельованих в спільних іграх при виконанні практичних завдань.

В інтернеті доступна значна кількість навчальних матеріалів, однак через надлишок інформації буває складно виокремити найбільш релевантну та практично цінну. Також слід звернути увагу на мотивацію під час онлайн-навчання. Нові знання засвоюються набагато швидше і ефективніше, коли учень взаємодіє з іншими учасниками процесу. Йому не хочеться відставати від класу, тому він намагається показати себе з кращого боку. Здорова конкуренція підвищує загальну успішність як одного учня, так і всього процесу [43]. Під час онлайн-навчання підліток проводить час за комп'ютером, слухаючи заняття та виконуючи завдання в електронному форматі, що вимагає високого рівня самодисципліни й організованості. У стресових умовах це стає особливо складним, оскільки потребує ще більше зусиль, часу та витримки.

У той самий час дистанційна форма навчання, особливо тривала, вплинула на емоційно-психологічний стан школярів. Відчуття ізоляції, зменшення можливості емоційної підтримки, нестача живого спілкування з однолітками та педагогами, підвищене навчальне навантаження, значне зростання тривалості часу, проведеного перед екранами комп'ютерів і гаджетів, зниження рівня фізичної активності, скорочення тривалості сну, зменшення регулярності прогулянок на свіжому повітрі, тривожність і невизначеність щодо майбутнього спричинили погіршення психічного здоров'я молодого покоління. Таким чином, дистанційне навчання оголило не лише технічні та організаційні виклики освітньої системи, а й гостру потребу в комплексній психологічній підтримці учасників освітнього процесу.

У сучасному світі підлітки дедалі частіше стикаються з викликами, які мають потенційно негативний вплив на стан здоров'я, включно з психічним. Особливо гостро такі ризики проявляються в умовах стресогенних ситуацій - пандемій, воєн, соціальної нестабільності - коли звичний спосіб життя різко змінюється (вимушене переселення, часті тривоги).

Ці чинники послаблюють психоемоційну стійкість підлітків і молоді, провокують хронічну втому, зниження мотивації, розлади сну та настрою, а також можуть спричинити довгострокові наслідки для психічного здоров'я. В умовах таких викликів важливою стає організація цілісної системи психосоціальної підтримки, спрямованої на зміцнення ресурсів адаптації та стресостійкості в підлітковому середовищі.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено всебічний теоретичний аналіз феномену стресу та стресогенних ситуацій, а також психологічних особливостей реагування на них у підлітковому віці.

1. Стрес є універсальною адаптивною реакцією організму на внутрішні або зовнішні подразники, які перевищують звичні можливості особистості. Стресогенні ситуації - це події, що сприймаються індивідом як загрозливі, неконтрольовані або значущі, й активують психологічне напруження та відповідні фізіологічні й поведінкові реакції.

2. Стресогенні ситуації класифікуються за джерелами їх походження (фізіологічні, соціальні, емоційні, економічні, політичні тощо), а також їх структурі й особливостям впливу.

3. Особливої актуальності проблема стресу набуває в контексті сучасної соціокультурної ситуації в Україні, зокрема на тлі збройного конфлікту, вимушеного переселення, економічної нестабільності, руйнації освітніх процесів, медіа-перевантаження та соціальної ізоляції. Ці фактори створюють умови для формування хронічного стресу, особливо у вразливих вікових групах — зокрема, серед підлітків.

4. Підлітковий вік є особливо чутливим до стресогенних впливів через ряд психологічних особливостей цього періоду: нестабільність самооцінки, емоційна лабільність, прагнення до автономії, загострена потреба у визнанні, пошук ідентичності та часто недостатній рівень сформованості копінг-

стратегій. У підлітків реакція на стресові ситуації часто набуває крайніх форм: від підвищеної агресивності або тривожності до емоційного відчуження та апатії.

5. У контексті війни та соціальних трансформацій в Україні з'явилися нові джерела стресогенних ситуацій, які набувають хронічного характеру. Це, зокрема, тривале перебування в умовах небезпеки, порушення базового відчуття безпеки, втрати близьких, руйнування звичного середовища та труднощі соціальної адаптації. Вплив таких ситуацій у підлітковому віці може мати не лише короткострокові, а й довготривалі наслідки для психічного здоров'я, соціального функціонування та особистісного розвитку.

6. Одночасно не всі наслідки стресу є деструктивними. За умов належної підтримки, наявності ресурсів (внутрішніх та зовнішніх), сформованості ефективних копінг-стратегій, а також професійної допомоги, стресогенні ситуації можуть стати поштовхом для особистісного зростання, розвитку стресостійкості, зрілості та внутрішньої сили.

Стресогенні ситуації є невід'ємною частиною сучасної реальності, особливо в умовах суспільної нестабільності. Підлітковий вік виступає вразливим, але водночас і пластичним періодом, що потребує спеціальної уваги до своєчасного виявлення стресових впливів, формування адаптивних копінг-стратегій і забезпечення соціально-психологічної підтримки. Це дозволяє мінімізувати ризики та сприяти конструктивному подоланню труднощів із потенціалом особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЯК РЕАКЦІЙ ВПЛИВУ СИТУАЦІЙ СЬОГОДЕННЯ

2.1. Огляд та обґрунтування методів і методик дослідження стесостійкості

Теоретичну базу становлять класичні й сучасні підходи до вивчення психологічного стресу, адаптації та особистісних механізмів подолання труднощів. Центральним є підхід Г. Сельє, який трактує стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яке навантаження, що порушує гомеостаз, та описує динаміку адаптаційних процесів у вигляді послідовних фаз. Когнітивна концепція стресу Р. Лазаруса доповнює ці уявлення, наголошуючи на вирішальній ролі суб'єктивної оцінки ситуації, індивідуальних особливостей інтерпретації подій та наявних копінг-стратегій. У підлітковому віці, що характеризується становленням рефлексії, самосвідомості та навичок емоційної регуляції, когнітивні оцінки

та способи подолання набувають особливої варіативності, що зумовлює широку палітру поведінкових реакцій на стресорні впливи.

У процесі аналізу наукових джерел було встановлено, що проблематика вивчення стресостійкості підлітків є однією з ключових у контексті соціальних потрясінь, зокрема збройного конфлікту в Україні. У працях зарубіжних дослідників, таких як Р. Апфель, Д. Бойден, А. Мастен, М. Селігман, М. Унгар, С. Голдстейн, У. Юле та інших, увага зосереджена на психологічних наслідках травматичного досвіду, стратегіях подолання стресу (coping mechanisms) та програмах інтервенції. Дані роботи акцентують на необхідності як вивчення рівня стресу, так і визначення індивідуальної схильності до стресогенних впливів.

У працях Р. Апфеля, присвячених аналізу психічного здоров'я дітей і підлітків в умовах війни та масового насильства, підкреслюється, що тривалий травматичний досвід призводить до дезорганізації поведінки, труднощів у контролі імпульсів і порушення соціальної взаємодії. Автор зазначає, що поведінкові реакції підлітків у таких умовах є формою адаптації до постійної загрози й водночас відображенням внутрішньої психологічної напруги [2, с. 15].

Подібний підхід представлений у роботах Д. Бойдена, який розглядає поведінкові стратегії підлітків у контексті екстремальних соціальних умов. Учений наголошує, що такі реакції, як протестна поведінка, порушення норм або емоційне відсторонення, не завжди свідчать про патологію, а можуть виконувати функцію coping-механізмів, спрямованих на психологічне виживання. При цьому поведінка формується у тісному взаємозв'язку з умовами соціального середовища та доступністю підтримки [95, с. 12-13].

Важливе місце в аналізі поведінкових реакцій підлітків на стрес посідає концепція резилієнсу, розроблена А. Мастен. Авторка доводить, що навіть за умов серйозних стресогенних впливів підлітки можуть демонструвати відносно адаптивну поведінку за наявності захисних чинників. До них належать сформовані навички саморегуляції, підтримка значущих дорослих і

позитивний соціальний досвід. Поведінкова стабільність у цьому випадку розглядається як результат динамічних адаптаційних процесів, а не як відсутність стресу [97, с. 37, 128].

У контексті розвитку адаптивних поведінкових стратегій значущими є положення М. Селігмана, який акцентує увагу на ролі оптимізму, почуття контролю та позитивних когнітивних установок. Автор зазначає, що розвиток цих ресурсів сприяє зниженню дезадаптивних поведінкових реакцій у стресових ситуаціях і підвищує здатність підлітків до конструктивного подолання труднощів [99, с. 104-105].

Соціоекологічний підхід до аналізу поведінки підлітків у стресових умовах представлений у працях М. Унгара. Дослідник підкреслює, що поведінкові реакції не можуть розглядатися ізольовано від соціального й культурного контексту. Здатність підлітка ефективно долати стрес залежить від доступу до соціальних ресурсів, відчуття безпеки та визнання в оточенні. У цьому зв'язку дезадаптивна поведінка часто є наслідком дефіциту підтримки, а не індивідуальної неспроможності.

У працях С. Голдстейна та У. Юле, присвячених наслідкам травматичних подій у дитячому та підлітковому віці, детально описано поведінкові прояви посттравматичного стресу, зокрема підвищену збудливість, імпульсивність, унікальну поведінку та труднощі у міжособистісній взаємодії. Автори наголошують на необхідності ранніх психосоціальних інтервенцій, спрямованих на формування навичок емоційної регуляції та адаптивних копінг-стратегій як засобу профілактики стійких поведінкових порушень

Узагальнення даних наукових джерел дозволяє стверджувати, що поведінкові реакції підлітків на стресогенні ситуації сьогодення є результатом складної взаємодії індивідуальних психологічних особливостей, рівня резилієнсу та соціального контексту. Дослідники підкреслюють важливість одночасного вивчення як інтенсивності стресового впливу, так і

індивідуальної схильності підлітків до стресу з метою розробки ефективних програм психологічної допомоги.

Важливою складовою теоретичної основи дослідження є культурно-історичний підхід Л. С. Виготського, відповідно до якого психічний розвиток дитини та підлітка визначається соціальною взаємодією, включеністю в освітнє та міжособистісне середовище. У контексті підліткового віку ця взаємодія проявляється у домінуванні спілкування з однолітками, перебудові стосунків із дорослими та активному формуванні особистісної ідентичності. Погляди Д. Ельконіна поглиблюють розуміння підліткового періоду як чутливого етапу, коли відбувається становлення самостійності, розвиток внутрішньої позиції та формування поведінкових патернів, що визначають характер реагування на складні життєві ситуації.

Українські дослідники (О. Блинова, С. Гончаренко, Н. Марута, Є. Дубровська та ін.) підкреслюють важливість створення дієвих механізмів соціально-психологічної підтримки для дітей, які зазнали впливу війни, травми, втрати або зміни середовища. У їхніх роботах зазначається, що для ефективного втручання необхідно попередньо оцінити психоемоційний стан дитини, виявити рівень стресу й адаптаційний потенціал.

Зокрема, О. Є. Блинова у своїх дослідженнях наголошує, що процес адаптації дітей із родин вимушених переселенців супроводжується підвищеним психоемоційним напруженням, тривожністю, порушенням емоційної рівноваги та зниженням адаптаційних ресурсів. Авторка підкреслює, що для ефективної соціально-психологічної допомоги необхідним є попереднє оцінювання психоемоційного стану дитини, виявлення рівня стресу та адаптаційного потенціалу, оскільки саме ці показники визначають подальшу динаміку адаптації та можливості психологічного відновлення [10, с.64-65].

Подібної позиції дотримується Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В розглядають соціально-психологічну роботу з дітьми в умовах конфлікту та постконфліктного періоду як системний і поетапний

процес. У методичних рекомендаціях автори зазначають, що надання допомоги дітям, які пережили травматичні події, має ґрунтуватися на первинній психологічній діагностиці, що включає оцінку емоційного стану, рівня стресового навантаження та індивідуальних реакцій на травму. Особливий акцент робиться на необхідності відновлення адаптаційного потенціалу дитини шляхом розвитку навичок емоційної регуляції, формування відчуття безпеки та залучення соціальних ресурсів підтримки [12, с. 23, 35].

Таким чином, узагальнення підходів дозволяє стверджувати, що ефективна соціально-психологічна підтримка дітей, які зазнали впливу війни, травми чи втрати, неможлива без комплексного оцінювання їхнього психоемоційного стану та адаптаційних можливостей, тим самим підкреслюють необхідність індивідуалізації психологічних інтервенцій і врахування особливостей переживання стресу дитиною як ключової умови успішної адаптації та психологічного відновлення.

Основою дослідження є системний та діяльнісний підходи, які дозволяють розглядати поведінку підлітка як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Системний підхід забезпечує цілісний аналіз поведінкових реакцій, враховуючи вплив стресогенних чинників сучасності, таких як війна, соціальна нестабільність, цифрові загрози та міжособистісні конфлікти. Діяльнісний підхід підкреслює активну роль особистості у подоланні труднощів, саморегуляції та виборі конструктивних або неконструктивних стратегій поведінки.

Застосування «Тесту на визначення рівня стресу» (за В. Ю. Щербатих) забезпечує вимірювання актуального показника психоемоційного напруження, що є важливим для виявлення ступеня вразливості підлітків до стресових ситуацій. А методика «Визначення ступеня схильності до стресу» дозволяє виявити стійкі особистісні тенденції, що зумовлюють індивідуальні відмінності у частоті та виразності стресових реакцій, що дозволяє простежити типи поведінкових реакцій

(адаптивні, нейтральні, дезадаптивні) у різних життєвих контекстах. Опитувальник Р. Жилия доповнює дослідження соціально-психологічними параметрами, зокрема потребу в прийнятті, рівень соціальної адаптації, особливості комунікативної поведінки та міжособистісної взаємодії. Оскільки соціальне середовище є ключовим фактором підліткового стресу, використання цієї методики дозволяє комплексно пов'язати рівні стресу та типи соціальної поведінки.

Поєднання даних методик дає змогу здійснити багатовимірний аналіз поведінкових реакцій підлітків у стресових умовах і виявити взаємозв'язки між рівнем стресу, особистісними характеристиками та особливостями соціальної поведінки.

Отже, сформована теоретико-методологічна база забезпечує науково обґрунтований фундамент для дослідження змісту, динаміки та чинників поведінкових реакцій підлітків на стресогенні впливи та створює передумови для розроблення ефективних психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на підтримку підлітків у умовах сучасних суспільних викликів.

Такі показники зумовили вибір експериментальної мети дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості поведінкових реакцій в осіб підліткового віку на стресогенні ситуації сьогодення.

Метою дослідження є оцінка поведінкової реакції на стресогенні ситуації сьогодення серед підлітків, що включає дослідження соціальної пристосованості дитини, визначення рівня стресостійкості учнів, визначення емоційного клімату класного колективу, виявлення чи піддаються підлітки стресові.

З даною метою було використано комплекс методів дослідження, що охоплює теоретичний аналіз літератури з проблеми стресостійкості та поведінкових реакцій підлітків на складні ситуації, аналіз розвивальних і психологічних програм, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості,

емпіричні методи, зокрема спостереження, бесіди, тестування, збір та систематизація первинної інформації, встановлення психологічного контакту, методи статистичної обробки та узагальнення результатів.

Для цілеспрямованої діагностики стресостійкості було обрано три психодіагностичні інструменти, які зарекомендували себе у практиці вивчення підліткової реакції на стресогенні ситуації сьогодення.

Перший інструмент - «Тест на визначення рівня стресу» (за В.Ю. Щербатих) - обумовлений його спрямованістю на виявлення саме актуального рівня психоемоційного напруження, що є надзвичайно важливим для своєчасного виявлення ознак дистресу у підлітків [100].

Другим є Тест «Визначення ступеня схильності до стресу», який дозволяє виявити стійкі особистісні тенденції, що зумовлюють індивідуальні відмінності у частоті та виразності стресових реакцій та простежити типи поведінкових реакцій (адаптивні, нейтральні, дезадаптивні) у різних життєвих контекстах [101].

Та третім вибрано методику Р. Жилия як проективною діагностичною процедурою, що доповнює дослідження соціально-психологічними параметрами, зокрема потребу в прийнятті, рівень соціальної адаптації, особливості комунікативної поведінки та міжособистісної взаємодії. Оскільки соціальне середовище є ключовим фактором підліткового стресу, використання даної методики дозволяє комплексно пов'язати рівні стресу та типи соціальної поведінки [102].

Поєднання даних методик забезпечує комплексний підхід до аналізу стресостійкості, дозволяє не лише виявити її рівень, а й розкрити динаміку, індивідуальні особливості реагування та внутрішні резерви психіки, що є важливим як для наукового розуміння природи стресових переживань у підлітковому віці, так і для подальшого формування напрямів психокорекційної та соціально-психологічної підтримки.

«Тест на визначення рівня стресу» (за В. Ю. Щербатих) створив В.Щербатих - відомий фахівець у сфері психології, який займається

дослідженням стресу та психічного здоров'я. Даний інструмент, розроблений ним у 2002 році, ґрунтується на вивченні стресових реакцій і механізмів адаптації людини.

Хронічний або надмірний психоемоційний стрес, який відчуває підліток, поступово виснажує його фізіологічні, емоційні, інтелектуальні й поведінкові ресурси, знижує якість життя, здатність вчитися та адаптаційні можливості.

Призначення методики спрямовано на виявлення рівня стресового навантаження в чотирьох ключових сферах, зокрема інтелектуальна сфера (труднощі з мисленням, концентрацією, пам'яттю, прийняттям рішень), поведінкова сфера (деструктивні зміни в звичках, поведінці, комунікаціях, самоорганізації), емоційна сфера (негативні емоції, порушення емоційної стабільності, зниження мотивації) та фізіологічна сфера (головний біль, порушення сну, імунні розлади тощо). Метою методики є виявлення рівня психоемоційного напруження (стресу) у підлітків. Діагностування ступеня психоемоційного напруження допоможе виявити ризик перевантаження чи виснаження адаптаційної системи організму, попередити розвиток стресових розладів, депресії, вигорання або психосоматичних хвороб, за потреби розробити адекватні психологічні рекомендації або втручання (індивідуальні чи групові). Методика є валідною, апробованою, широко використовується у практичній психології, і, що важливо, адаптована до українських дітей і підлітків.

Опис методики: тест представлений у вигляді опитувальника (див. Додаток А), який складається з 48 запитань, розподілених на чотири розділи. Кожен розділ включає по 12 запитань, серед яких респондент має вибрати ті, що найбільше відповідають його актуальному емоційному та фізичному стану на момент проходження тестування. Питання охоплюють основні аспекти переживання стресу, зокрема фізичні прояви - симптоми, що вказують на фізичну реакцію організму на стрес, як-от головний біль, втома чи м'язова напруга; емоційні реакції - зміни у психоемоційному стані, такі як

тривожність, дратівливість чи пригнічення; поведінкові прояви - характерні реакції у стресових обставинах, включно з тенденцією до соціального відсторонення або агресивної поведінки; психологічний стрес - внутрішні відчуття, зумовлені стресовими факторами, серед яких - почуття тривоги, розгубленості або безпорадності.

За наявністю одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - проставляється 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтерпретація результатів: загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

«Тест на визначення рівня стресу» (за В. Ю. Щербатих) є важливим інструментом для діагностики рівня стресу у різних контекстах. Вона забезпечує систематичний підхід до оцінки стресових реакцій, що дозволяє отримати всебічне розуміння впливу стресу на осіб підліткового віку.

Тест «Визначення ступеня схильності до стресу» часто використовується у психодіагностиці для дослідження стресостійкості. У результатах досліджень таких авторів, як С. Лазарус, Р. Кессел, Х. Каплан, підкреслюється, що саме індивідуальна вразливість або стресостійкість суттєво впливають на психічне здоров'я у кризових умовах. Методика дає змогу оцінити не лише поточний стан, але й потенціал до адаптації, що важливо для довготривалої підтримки.

Призначення методики: діагностика індивідуального рівня схильності до стресу та виявлення факторів, які можуть підвищувати або знижувати стресостійкість. Тест дозволяє оцінити, наскільки піддослідна особа схильна до психоемоційного напруження під впливом життєвих обставин.

Опис методики: опитувальник складається з 18 тверджень, які описують можливі реакції на різні життєві ситуації (Додаток Б). Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його поведінці або стану, за шкалою: 1 - завжди; 2 - майже завжди; 3 - різко; 4 - дуже рідко; 5 - ніколи.

Обробка й оцінка результатів: підсумовуються отримані бали, із загальної суми слід віднімається 18: сума балів близько 25 свідчить про стресовість; 40-65 - стресовість значного ступеня; більше 65 балів - положення на грані зриву.

Потім виконується невеличкий тест на 15 питань, чи піддаєтеся підліток впливу стресу. На кожне питання потрібно відповісти “так”, “ні” чи “іноді”.

Після проведення цього тесту потрібно підбити підсумок за такими критеріями: “так” – 2 бали, “іноді” – 1 бал, “ні” – 0 балів.

Інтерпретація результатів тесту: за результатами тесту, стресостійкість поділяється на три рівні (низький 0-6 балів/середній 7-21 балів/високий 22-34 балів). Високий рівень стресостійкості описується вмінням бути розсудливим в різних стресових ситуаціях. Середній рівень стресостійкості проявляється в залежності від впливу ситуаційних факторів. Низький рівень стресостійкості

демонструє неспроможність особистості бути розсудливою в період дії стресового чинника.

Тест спрямований на визначення рівня розвитку стресостійкості в особистості загалом.

Методика Р. Жилья була розроблена у 1950-х роках французьким психологом Р. Жилем та вперше описана у 1958 році. Вона виникла як інструмент дослідження соціальної поведінки дітей у типових життєвих ситуаціях і спирається на поєднання проєктивного та соціометричного підходів. Автор створив серію зображень, які моделюють значущі для дитини побутові та шкільні сцени, а вибір персонажів у цих сценах дозволяє виявити характерні поведінкові реакції, рівень емоційної безпеки, адаптивні ресурси та стратегії реагування на стрес. Р. Жиль підкреслював, що діти реагують на картинки більш спонтанно, ніж на прямі запитання дорослого, що підвищує діагностичну цінність методики. Завдяки мінімізації впливу соціальної бажаності та високій чутливості до неусвідомлених тенденцій методика стала одним із надійних засобів діагностики соціально-емоційного функціонування підлітків.

Призначення методики. Методика Р. Жилья призначена для всебічної діагностики соціально-поведінкових та емоційних особливостей дітей і підлітків у типових для них життєвих ситуаціях. Вона спрямована на виявлення характеру міжособистісних взаємодій, тобто того, як підліток поводить себе у сімейному, навчальному чи ігровому середовищі, які ролі обирає у групі, чи схильний до співпраці, домінування, підпорядкування або уникнення контактів. У стресових ситуаціях підлітки часто демонструють тенденцію до зміни ролей - від ізоляції до агресивності або навпаки [57, с. 169-171]. Оскільки методика має проєктивний характер, вона дозволяє виявити не лише усвідомлені, а й приховані емоційні та поведінкові тенденції, такі як рівень тривожності, внутрішнє напруження, потреба у підтримці, агресивність чи замкнутість. Саме завдяки проєктивності вона

ефективно фіксує неусвідомлені моделі поведінки, які не завжди проявляються в опитувальниках чи інтерв'ю.

Крім цього, методика використовується для оцінювання рівня соціальної адаптації підлітка — його здатності вступати у взаємодію з однолітками, підтримувати стосунки, ініціювати контакт або, навпаки, уникати його. Вибір персонажів у зображених ситуаціях відображає внутрішній образ себе в соціальному середовищі: рівень впевненості, очікування від оточення, соціальні страхи та ресурси. Таким чином, методика Р. Жилия дозволяє встановити, які емоційні та поведінкові реакції підліток актуалізує в умовах стресу, конфлікту або фрустрації, що робить її цінним інструментом у психологічних дослідженнях, зокрема у вивченні стресових реакцій підліткового віку.

Методика Р. Жилия також дозволяє виділити три основні типи поведінкових стратегій підлітків у стресових ситуаціях:

1. **Активний соціальний тип:** підлітки шукають підтримку у колективі, активно включаються в групові взаємодії, прагнуть лідерства та організації діяльності інших. Даний тип пов'язаний із низьким та середнім рівнем стресу, оскільки соціальна взаємодія допомагає знижувати напруження та ефективно долати труднощі. Проте іноді активна відповідальність може призводити до перевтоми та накопичення стресу.
2. **Індивідуалістичний тип:** підлітки не прагнуть лідерства, обмежують коло спілкування, використовують внутрішні ресурси для регуляції емоцій (творчість, самостійні хобі, фізична активність). Даний тип також корелює із середнім або низьким рівнем стресу, проте за несприятливих умов (конфлікти, підвищене навантаження) може переходити у зону високого стресу.
3. **Гнучкий адаптивний тип:** підлітки здатні змінювати стратегії поведінки залежно від ситуації — іноді шукають соціальну підтримку, іноді ізолюються для саморегуляції. Даний тип демонструє відносну

стресостійкість та здатність до адаптації, хоча при високих навантаженнях частина таких учнів може перейти у групу з високим рівнем стресу.

Опис методики. Методика складається із 42 завдань: 25 із них містять ілюстрації дітей або дітей разом із дорослими, супроводжувані коротким текстом, що пояснює ситуацію, та запитанням до обстежуваного, а 17 завдань представлені у текстовій формі без зображень. Дана методика представлена у Додатку В. Дитина розглядає малюнки, відповідає на запитання, показує обране місце на картинці, описує, як вона діяла б у конкретній ситуації, або обирає один із запропонованих варіантів поведінки. Психолог може супроводжувати тестування бесідою, уточнюючи відповіді, отримуючи додаткові деталі виборів дитини, а також з'ясовуючи інформацію про сімейний склад, важливі життєві обставини або персонажів, зображених на малюнках, які не підписані.

Психологічний матеріал, отриманий за допомогою методики, умовно поділяється на дві групи змінних. Перша група характеризує конкретно-особистісні відносини дитини з іншими людьми: ставлення до матері, до батька, до обох батьків загалом, до братів і сестер, до бабусі, дідуся та інших близьких родичів, до друга або подруги, а також до вчителя чи вихователя. Друга група описує особливості самої дитини: допитливість, прагнення до спілкування у великих дитячих колективах, схильність до лідерства та домінування, конфліктність та агресивність, реакцію на фрустрацію, а також потребу у самотності. Як загальний результат методика дозволяє оцінити ступінь соціальної адекватності поведінки дитини та визначити фактори - психологічні та соціальні - які можуть порушувати цю адекватність.

Процедура проведення методики передбачає індивідуальне тестування у спокійній та безпечній обстановці. Психолог подає інструкцію у доступній та нейтральній формі, без навіювання відповідей, і спостерігає за реакціями підлітка. Важливо фіксувати не лише вибори, а й додаткові прояви поведінки, такі як міміка, емоційна реакція, тривалість роздумів, вагання або

надмірна впевненість. Тривалість тестування зазвичай становить 15–30 хвилин залежно від віку та індивідуальних особливостей підлітка.

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється у кілька етапів. Спершу фіксуються та систематизуються всі вибори: обрані персонажі, частота їх повторюваності, рольові функції (домінантні, нейтральні, залежні) та емоційне ставлення до них. Далі визначаються домінуючі поведінкові стратегії підлітка, оцінюється його емоційна реакція на ситуації, а також рівень соціальної адаптації: здатність до взаємодії, потреба в підтримці, схильність до співпраці або конфлікту та тенденція до ізоляції. Особливу увагу приділяють неусвідомленим тенденціям поведінки, що проявляються у суперечливих або незвичних виборах. Підсумковий етап передбачає інтеграцію даних у цілісну характеристику соціальної поведінки та емоційного стану підлітка, формування висновків щодо адаптивності, домінуючих стратегій реагування на стрес, рівня емоційної стабільності та особливостей взаємодії з оточенням. За потреби результати методики доповнюються даними інших психодіагностичних інструментів для підвищення точності діагностичної оцінки.

2.2. Інтерпретація та аналіз результатів дослідження

Психологічне діагностування відбувалось на базі Ізмаїльської гімназії №9 з початковою школою Ізмаїльського району Одеської області. Для проведення психодіагностичного дослідження було обрано учнів 7-их та 8-их класів віком від 12 до 14 років. Загальна кількість респондентів склала 40 осіб, із них: дівчат - 22, хлопців – 18..

Завдання діагностування полягає у аналізі впливу стресогенних факторів на психоемоційний стан підлітків. Сформулювати критерії та визначити індикатори рівня стресостійкості в таких сферах: навчальна діяльність, міжособистісна взаємодія, самооцінка та уявлення про власне майбутнє. Здійснити добір і адаптацію психодіагностичних методик, які

забезпечують можливість комплексної (якісної та кількісної) оцінки рівня стресостійкості підлітків.

Програма експериментального дослідження передбачає такі етапи:

1. Визначення бази дослідження та проведення психодіагностики рівня стресостійкості підлітків з метою збору емпіричних даних щодо їхніх реакцій на стресогенні ситуації.

2. Обробка та аналіз зібраного емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики та подальша інтерпретація отриманих результатів.

3. Визначення типових моделей поведінки у стресових умовах.

4. Формулювання висновків на основі проведеного дослідження.

Варто зазначити, що всі підлітки добровільно погодилися взяти участь у дослідженні, оскільки були поінформовані про забезпечення повної конфіденційності як результатів, так і процесу дослідження. Після налагодження контакту з учасниками та отримання офіційного дозволу від адміністрації навчального закладу було розпочато емпіричний етап дослідження.

Тестування підлітків відбувалося за відповідними опитувальниками викладеними у Додатках А, Б та В.

Далі здійснено аналіз отриманих результатів з використанням діагностичного інструменту «Тест на визначення рівня стресу» (за В.Ю. Щербатих) , а показники зведені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники рівня стресу (за методикою «Тест на визначення рівня стресу» (за В.Ю. Щербатих)

Клас	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
7 класи	47%	35%	18%
8 класи	25%	54%	21%

Для якісного аналізу показники рівня стресу за методикою «Тест на визначення рівня стресу» (за В.Ю. Щербатих) представлені у графічному вигляді (Рис. 2.1)

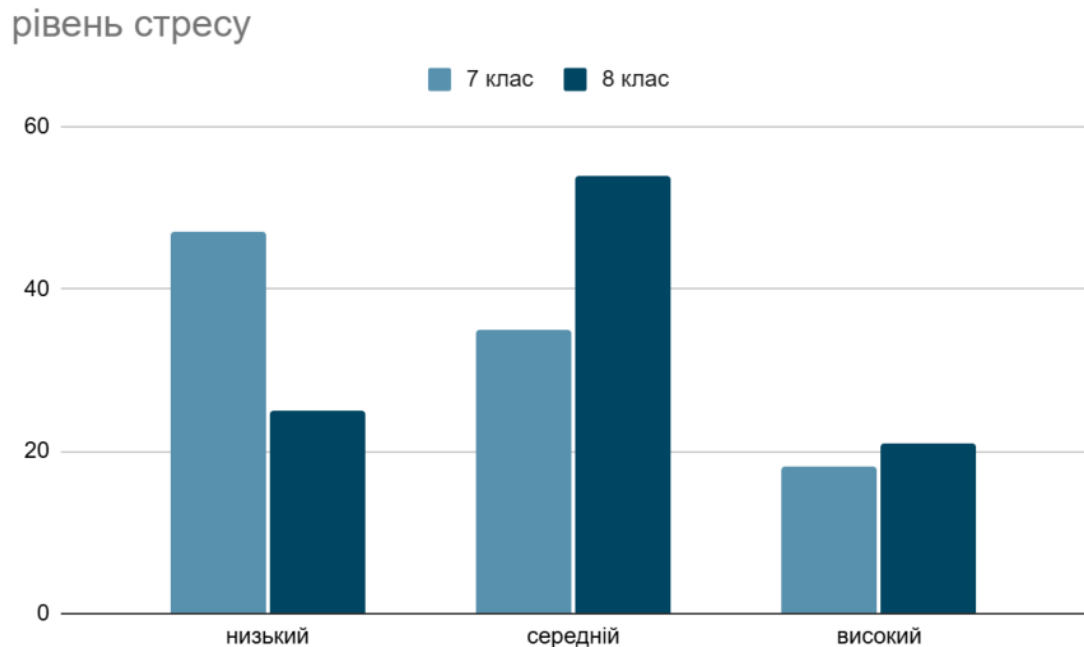


Рис. 2.1. Діаграма показників діагностики за методикою «Тесту на визначення рівня стресу» (за В.Ю. Щербатих)

У 47% учнів 7 класу рівень стресу є в межах норми або помірний, що свідчить про добру адаптацію до навчального процесу та соціального середовища, також відсутність значних психоемоційних навантажень. Це свідчить про відносно сприятливий психоемоційний стан на цьому етапі розвитку. Проте майже п'ята частина (18%) демонструє ознаки сильного психоемоційного напруження, що може бути реакцією на індивідуальні або ситуативні стресори та травматичні події сьогодення. Тому потребує подальшого моніторингу та превентивної підтримки. Третина учнів (35%) відчують помірне напруження, яке можна знизити за допомогою відпочинку і організації часу.

У 8 класі простежується збільшення частки учнів із середнім і високим рівнем стресу. Підвищення навантаження, ймовірно, пов'язане з віковими

змінами, підготовкою до ДПА, збільшенням академічної відповідальності, соціальними викликами підліткового віку, а також стрес-факторами, пов'язаними з воєнними діями, дистанційним навчанням. Рекомендовано проведення профілактичних занять зі зниження стресу та тренінгів емоційного саморегулювання. Лише 25% восьмикласників мають низький рівень стресу, що свідчить про тенденцію до загального погіршення психоемоційного стану порівняно з 7 класом. Більшість учнів (54%) відчувають помірний стрес, що свідчить про зростаючі навантаження і виклики у навчанні та житті. Кожен п'ятий учень (21%) має значне стресове навантаження, що потребує втручання.

Інтерпретація результатів відповідей тесту «Визначення ступеня схильності до стресу» показана у табл. 2.2. та аналізує рівень схильності до стресу серед учнів 7 та 8 класів, щоб оцінити їх психоемоційний стан і надати рекомендації щодо профілактики та подолання стресових станів.

Таблиця 2.2

Показники ступеня схильності до стресу (за методикою «Визначення ступеня схильності до стресу»)

Клас	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
7 класи	42%	43%	15%
8 класи	32%	42%	26%

З метою більш наочного представлення було побудовано діаграму показників діагностики за методикою тесту «Визначення ступеня схильності до стресу» (Рис. 2.2.).

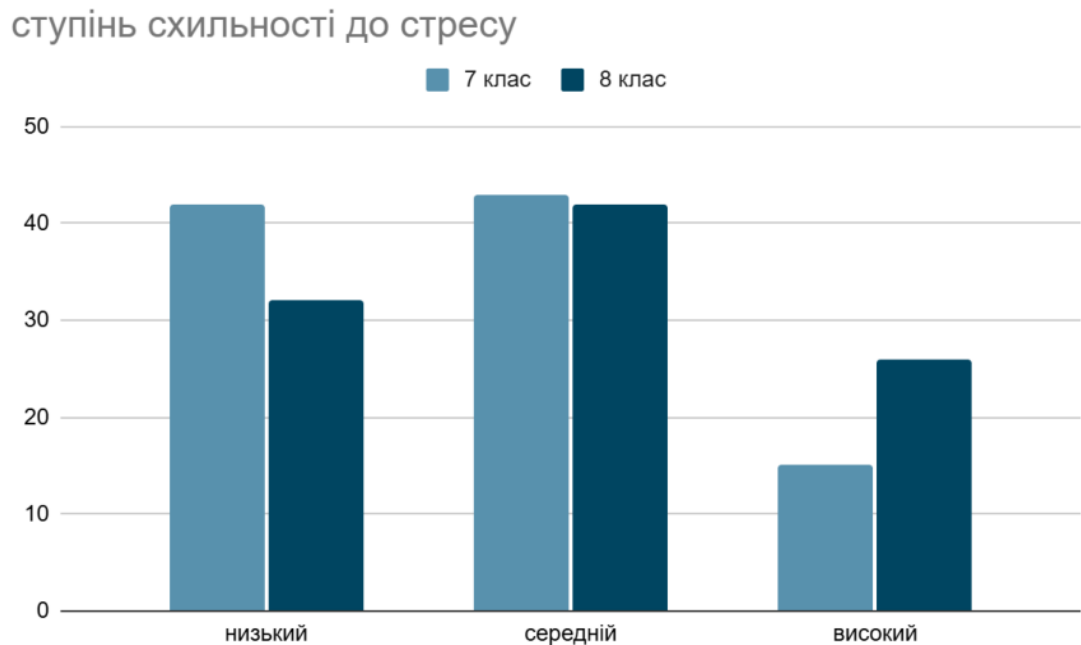


Рис. 2.2. Діаграма показників діагностики за методикою тесту «Визначення ступеня схильності до стресу»

Загальна картина емоційного стану учнів демонструє зростання рівня стресу з віком та збільшенням навчального навантаження. Перехід від 7 до 8 класу супроводжується помітним зростанням частки учнів із високим рівнем стресу - з 15% до 26%. Це може свідчити про труднощі адаптації до нових навчальних вимог, посилення тиску з боку школи, батьків або навіть внутрішні переживання, пов'язані з підлітковим віком, соціальною нестабільністю та воєнним станом. Така динаміка потребує окремої уваги з боку педагогічного колективу та шкільної психологічної служби.

Зменшення кількості учнів із низьким рівнем стресу є тривожним індикатором загального зниження психоемоційного комфорту серед восьмикласників. Якщо у 7 класах 42% учнів почуваються досить впевнено та стійко до стресу, то в 8 класах таких лише 32%. Це свідчить про зростання

психологічного навантаження, з яким не всі діти справляються самотійно. Відповідно, така тенденція потребує впровадження системної підтримки.

Стабільний середній рівень стресу в обох класах (43% у 7 класах, 42% у 8 класах) свідчить про те, що більшість учнів перебувають у «зоні ризику». Середній рівень стресу не є критичним, але він вимагає профілактичної роботи. Такі учні можуть бути вразливими до погіршення емоційного стану у разі додаткових труднощів (конфлікти, погіршення навчальних результатів, проблеми в родині, часті тривоги).

Група учнів із високим рівнем стресу вимагає особливої уваги. 15% семикласників і 26% восьмикласників уже демонструють ознаки сильного напруження. Це може впливати на їхню концентрацію, успішність, самооцінку, а також призводити до появи психосоматичних симптомів. Ігнорування таких станів може мати довгострокові негативні наслідки як для здоров'я дитини, так і для її подальшої соціалізації.

Перехідний вік сам по собі є стресогенним фактором. Саме в 8 класі більшість учнів переживають активну фазу підліткового віку — гормональні зміни, формування особистості, пошук себе, підвищена емоційність. У поєднанні з навчальними труднощами та стресогенними ситуаціями сьогодення це може стати серйозним викликом для психіки дитини.

З огляду на отримані результати дослідження, вживання комплексних заходів дасть змогу покращити психоемоційного стану учнів, зокрема восьмикласників, у яких спостерігається вищий рівень стресу.

Аналіз результатів двох психологічних діагностичних методик - «Тесту на визначення рівня стресу» (за В.Ю. Щербатих) і «Тесту на визначення ступеня схильності до стресу» - дозволяє побачити узгоджену динаміку змін у психоемоційному стані учнів із 7 до 8 класу. Обидва тести фіксують тенденцію до зростання рівня стресу з віком і вказують на погіршення емоційного фону у восьмикласників.

1. Зниження кількості учнів з низьким рівнем стресу. За обома тестами спостерігається зменшення частки учнів із низьким рівнем стресу у 8 класі:

- у тесті на визначення рівня стресу: з 47% у 7 класі до 25% у 8 класі;
- у тесті на схильність до стресу: з 42% до 32%.

Зазначені дані свідчать про загальне зниження психоемоційної стійкості, збільшення рівня тривоги та меншу здатність школярів протистояти стресовим чинникам без зовнішньої допомоги.

2. Зростання частки учнів з високим рівнем стресу. Обидва дослідження підтверджують зростання кількості дітей із критичним рівнем стресу:

- за тестом на визначення рівня стресу: з 18% у 7 класі до 21% у 8 класі;
- за тестом на схильність до стресу: з 15% до 26%.

Така тенденція свідчить про наростання психоемоційного напруження та наявність у частини учнів ознак дистресу, які можуть впливати на навчання, поведінку, здоров'я та загальний розвиток дитини.

3. Стабільність середнього рівня стресу, але з ризиком його поглиблення. Показники частка учнів із середнім рівнем стресу за результатами діагностики двох тестів становить:

- у 7 класі: 35%–43%;
- у 8 класі: 42%–54%.

Такі показники свідчать про значну групу учнів, які перебувають у «прихованій» зоні ризику. Їхній емоційний стан ще не є критичним, але за відсутності підтримки може погіршитися.

Результати дослідження за методикою Р. Жилия представлені у табл. 2.3. Дана методика виявляє провідні типи поведінкових реакцій підлітків у ситуаціях психологічного напруження або стресу, визначає особливості їхньої адаптивності та рівні емоційної стійкості до стресу серед 10 учнів 7 та 8 класів. Де В – високий рівень стресу, П – помірний та Н – низький.

Таблиця 2.3

Показники типів підліткових реакцій (за методикою Р. Жилия)

Показники\ Підліток	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мама (20)	13	14	12	13	13	16	10	11	13	9
Батько (20)	10	11	9	10	12	14	8	9	10	7
Батьки (12)	9	9	9	10	10	13	6	5	9	4
Брати\сестри (18)	2	7	4	12	6	10	3	5	7	2
Бабусі\дідусі (15)	4	5	6	3	5	7	3	4	5	3
Друзі (14)	6	5	7	6	8	9	4	3	6	2
Вчителя (12)	5	6	4	5	5	6	4	5	6	3
Допитливість (6)	4	5	4	4	5	5	3	2	4	2
Спілкування у великих групах (8)	5	4	6	5	5	6	2	7	5	3
Домінування та лідерство (6)	2	3	5	2	4	4	1	6	3	2
Конфліктність\агресія (9)	3	4	5	3	4	2	7	6	4	8
Фрустрація (7)	3	5	4	3	5	2	6	5	4	7
Усамітнення (17)	5	6	5	7	6	4	11	9	6	14
Рівень стресу	П	П	П	П	П	Н	В	В	П	В

Аналіз показників діагностики десяти підлітків, обстежених за методикою Р. Жилія, дозволяє простежити системні тенденції у формуванні поведінкових реакцій на стресогенні ситуації, характерні для сучасного підліткового віку. Отримана вибірка, що включає троє підлітків із високим рівнем стресу, шість - із помірним рівнем стресу та один - з низьким, продемонструвала як загальні закономірності, так і значні індивідуальні варіації в емоційно-поведінковому функціонуванні. Кожний показник методики віддзеркалює певний блок психосоціальної адаптації, що дозволяє відслідкувати, як саме підлітки реагують на стрес, які механізми використовують і які з них виявляються недостатніми.

Насамперед привертає увагу стабільність показника взаємин із матір'ю. Усі підлітки, незалежно від рівня стресу, демонструють високу або принаймні помірну емоційну прив'язаність до матері. Саме даний показник виявився найменш варіативним: навіть підлітки з високим рівнем стресу

зберігають контакти з матір'ю на рівні, який забезпечує базову емоційну опору. Отримані дані свідчать про те, що фігура матері залишається ключовим стабілізатором у підлітковому віці, і така тенденція відповідає сучасним дослідженням прив'язаності, які підкреслюють важливість наявності хоча б однієї надійної фігури для регуляції емоцій у період інтенсивних психосоціальних змін. Підліток із низьким рівнем стресу мав найвищий показник прихильності до матері, що підкреслює захисний потенціал цих стосунків.

Натомість відносини з батьком суттєво більш варіативні, де спостерігається ширший діапазон даних: від високих показників - переважно в підлітка з низьким стресом - до знижених, характерних для учасників із високим рівнем напруги. Таким чином, якість стосунків із батьком, на відміну від материнської фігури, виявляється більш чутливою до індивідуального рівня стресу. Якщо материнська прив'язаність скоріше забезпечує базову емоційну безпеку, то батьківська участь, згідно з отриманими даними, більше пов'язана з формуванням самостійності, впевненості й уміння долати труднощі. Коли фігура батька присутня системно, рівень стресу знижується; при її нестабільності або дистанційованості - підвищується.

Не менш показовим є інтегральний показник «батьки», який охоплює сприйняття сімейної системи як цілісної. Даний показник демонструє найбільш виражений зв'язок із рівнем стресу: у підлітків із високим стресом він істотно нижчий порівняно з іншими. Саме відчуття сімейної цілісності, згуртованості, взаємної підтримки виявляється важливішим за окремі зв'язки з мамою чи татом. У випадках, де індивідуальні стосунки з батьками залишаються значущими, але інтегральний сімейний фон ослаблений, виникає високий ризик зростання емоційної напруги.

Надзвичайно різномірним виявився показник значущості братів і сестер. Деякі підлітки практично не взаємодіють зі своїми сиблінгами, інші - навпаки мають дуже тісні контакти. Для частини підлітків така взаємодія

стає ключовим ресурсом, особливо у тих, хто переживає високий рівень стресу - підтримка братів/сестер може частково компенсувати недостатність зовнішніх соціальних контактів. Для інших підлітків, навпаки, горизонтальні зв'язки відсутні або емоційно незначущі. Отримані дані підкреслюють, що в підлітковому віці стосунки з братами й сестрами можуть набувати як ресурсного, так і нейтрального характеру. Для кількох підлітків такі зв'язки були особливо важливими, включно з одним із групи з високим рівнем стресу, який прагнув взаємодії та наслідування старшим братам/сестрам, що відповідає віковій потребі у соціальному моделюванні.

Схожою стабільністю відзначається блок стосунків із бабусями та дідусями, однак тут варіативність низька: майже всі підлітки мають середні показники. Фігури старшого покоління не є ключовими у знятті стресу, але вони виконують роль «дистанційних стабілізаторів» - забезпечують емоційний фон, але не визначають поведінкові реакції на труднощі. У підлітків із високим стресом дані показники дещо нижчі, що може свідчити про загальне емоційне дистанціювання.

Соціальні зв'язки поза сім'єю - а саме дружба - стали одним із найбільш точних індикаторів рівня стресу. У групи із помірним рівнем стресу вони досить стабільні та підтримувальні; у підлітків із високим стресом спостерігається суттєве зниження як кількості, так і якості контактів із ровесниками. Вони менше довіряють, рідше відкриваються, не розглядають друзів як ресурс, уникають емоційної близькості. Отримані дані підтверджують відому закономірність: чим менше соціальних зв'язків - тим вищий рівень емоційного напруження.

Ставлення до вчителя також демонструє чітку залежність від рівня стресу. Підлітки з низьким і помірним рівнем стресу мають стабільні, помірні позитивні показники. Натомість підлітки з високим стресом демонструють дещо нижчу довіру і більше напруги у взаємодії з педагогами, що свідчить про підвищену чутливість до оцінювання, страх помилки, труднощі адаптації до навчального середовища.

Окрему увагу привертають індивідуальні регуляторні показники - допитливість, реакція на фрустрацію, конфліктність, домінування та прагнення до усамітнення, які найточніше відображають внутрішній рівень стресу. Висока допитливість, характерна для більшості підлітків із низьким або помірним рівнем стресу, різко знижується у дітей з високим рівнем стресу, що говорить про когнітивне виснаження, втрату мотивації, зниження здатності засвоювати нову інформацію.

Потреба у великих групах також варіює: одні підлітки уникають скупчень людей і гучного соціального середовища, інші, навпаки, активно його шукають. У підлітків з високим рівнем стресу проявляються дві протилежні стратегії: уникання або надмірна активність. Обидві є компенсаційними - дистанціювання знижує ризик конфліктів, а надмірне занурення в комунікацію дозволяє тимчасово «заглушити» внутрішню тривогу.

Показник домінування демонструє нестабільність у підлітків із високим рівнем стресу: одні різко прагнуть лідерства, інші повністю уникають відповідальності. Підлітки з низьким і помірним рівнями стресу демонструють більш збалансовані лідерські тенденції.

Найчутливішими показниками виявилися конфліктність, реакція на фрустрацію та прагнення до усамітнення. У групі підлітків із високим рівнем стресу саме дані показники досягли максимальних значень: підвищена агресивність, низька толерантність до невдач і сильне прагнення до ізоляції свідчать про емоційне виснаження та труднощі саморегуляції. У групі підлітків із низьким рівнем стресу дані показники, навпаки, найнижчі. Таким чином, зазначені три маркери інформують про внутрішню напругу найточніше.

Аналіз отриманих даних за результатами дослідження показує, що поведінкові реакції на стрес у підлітків формуються під взаємодією трьох основних систем — сімейної, соціальної та індивідуально-регуляторної.

Високий рівень стресу супроводжується розривом або нестійкістю даних систем, тоді як їх збалансованість забезпечує емоційну стійкість.

Комплексний аналіз показників діагностики десяти підлітків за методикою Р. Жилия показує, що рівень стресу у підлітковому віці є багатовимірним феноменом, який формується на перетині трьох ключових систем: сімейної підтримки, якості горизонтальних соціальних зв'язків та індивідуальних психологічних механізмів емоційної саморегуляції. Даний підхід узгоджується із сучасними уявленнями про природу підліткового стресу як результату взаємодії середовищних і особистісних чинників, описаними в роботах Г. Бурменської та А. Ткалич [15;81].

У частини підлітків, а саме у трьох із десяти, було зафіксовано стійкий високий рівень стресу, що проявлявся у порушенні горизонтальних соціальних зв'язків, зниженні довіри до ровесників та униканні емоційної відкритості. Дослідження І. Кравченко та А. Вовк підтверджують, що саме міжособистісні стосунки та здатність отримувати підтримку від друзів визначають ефективність подолання стресу в підлітковому віці, оскільки друзі виконують функцію соціального буфера [44;21]. Характерною ознакою високого рівня стресу також була підвищена потреба в усамітненні (9–14 балів), що свідчить про емоційне виснаження, захисний відхід і зниження психологічної резиліентності, про яке пише Т. Титаренко [77, с.132]. Паралельно проявлялася висока конфліктність та агресивність, що відповідає механізмам реактивної агресії як способу розрядження внутрішньої напруги, описаним І. Булінською [17, с. 94]. Для даної групи характерним було й зниження фрустраційної толерантності, що, за даними М. Савчина та Н. Чобітко, є одним із головних індикаторів високого стресу в підлітковому віці [69; 89]. Лідерська поведінка виявлялася нестабільною: у деяких випадках домінування набувало характеру захисного механізму, а в інших - різко знижувалася відповідальність, що узгоджується з концепцією дисбалансу соціальних ролей в умовах стресу, запропонованою в адаптованих українською роботах Малкіної-Пих. Попри наявність певної сімейної

підтримки, її інтенсивність виявилася недостатньою для компенсації високого стресового навантаження, що співвідноситься з даними О. Кокуна про значення батьківського залучення в умовах підліткових криз [40, с. 96-101]. Таким чином, високий рівень стресу формується в ситуаціях, коли одночасно порушені горизонтальні стосунки, знижена емоційна саморегуляція та втрачається здатність переносити фрустрацію, що підвищує ризики дезадаптації та переддепресивних станів.

У шести підлітків виявлено помірний рівень стресу, який характеризується збалансованими, але не ідеальними механізмами адаптації. Вони отримують достатній рівень сімейної підтримки, однак не завжди мають стабільну компенсацію емоційних труднощів. Такий стан відповідає моделям нормативної підліткової напруги, які описують Л. Прокопенко та Д. Клейберг, підкреслюючи, що помірний рівень стресу є природною частиною розвитку й сприяє формуванню автономії [62; 36]. Дружні зв'язки в даній групі підлітків вибіркові, але функціональні, які забезпечують соціальну стабільність. Конфліктність, реакції на фрустрацію та потреба в усамітненні перебувають у межах вікової норми, що відповідає, на думку Т. Титаренко, уявленню про помірний стрес як адаптивний ресурс [78, с. 135-139]. Такі підлітки здатні підтримувати внутрішню рівновагу, але вразливі до різких соціальних змін або підвищеного тиску, що робить їхню адаптацію динамічною, проте не повністю стабільною.

Низький рівень стресу зафіксовано лише в одного підлітка, чий поведінковий профіль свідчить про високу резилієнтність і сформовані механізми психологічної стійкості. Для даного підлітка характерні міцні сімейні зв'язки, стабільна дружня підтримка, низький рівень конфліктності, висока допитливість, помірна соціальна активність і збалансована автономія. Подібні характеристики повністю узгоджуються з моделями психологічної стійкості, описаними Т. Титаренко та С. Максименком, де акцент робиться на поєднанні сімейних і соціальних ресурсів із розвиненими копінг-стратегіями як ключовими чинниками ефективної протидії стресу [78; 54].

Узагальнюючи отримані дані, можна стверджувати, що методика Р.Жиля дозволила чітко простежити закономірності формування різних рівнів стресу у підлітковому віці. Високий рівень стресу властивий підліткам із порушеними горизонтальними стосунками, обмеженою соціальною підтримкою, низькою здатністю переносити фрустрацію та нестабільною емоційною саморегуляцією. Помірний рівень стресу виявляється типовим явищем для даного вікового періоду, оскільки пов'язаний із природними змінами особистісного розвитку та частковою стабільністю систем підтримки. Низький рівень стресу характерний для підлітків із високою резиліентністю, розгалуженими соціальними ресурсами та надійною сімейною опорою. Таким чином, рівень стресу в підлітковому віці є складним багатофакторним утворенням, що залежить від структури міжособистісних взаємин, індивідуальних копінг-стратегій, ресурсності соціального оточення та здатності переносити фрустрацію, що підтверджує важливість комплексної діагностики та роботи з усіма компонентами адаптації в умовах сучасного стресогенного середовища.

Комплексний аналіз десяти підлітків за методикою Р. Жиля дозволяє виявити закономірності прояву стресових реакцій у сучасному соціальному середовищі та визначити фактори, які зумовлюють їх рівень. Дослідження показало, що стрес у підлітків формується під впливом трьох взаємопов'язаних систем: сімейної підтримки, горизонтальних соціальних зв'язків та індивідуальних механізмів саморегуляції. Сімейна система забезпечує базову емоційну стабільність через якісну прив'язаність та відчуття підтримки, що підтверджується роботами українських дослідників, які розглядають сімейні ресурси як основний захисний фактор підлітків від стресу [15; 82].

Горизонтальні соціальні зв'язки, що включають дружні контакти та стосунки з братами і сестрами, виступають додатковим ресурсом підтримки. Їхня стабільність та якість визначають здатність підлітка ефективно долати стресові ситуації. Дослідження О.В. Кравченка та Л.С. Вовка підкреслюють,

що дефіцит або нестабільність цих контактів підвищує ризик тривожності, ізоляції та емоційної вразливості [45; 22].

Індивідуальні механізми саморегуляції, такі як фрустраційна толерантність, рівень агресивності, поведінка у великих групах, потреба в усамітненні та лідерські стратегії, формують внутрішній ресурс підлітка у стресогенних ситуаціях. Недостатність цих механізмів призводить до імпульсивних реакцій, нестабільності ролей і зниження когнітивної активності [90; 17; 41].

У трьох підлітків, які демонструють високий рівень стресу, спостерігається одночасне порушення всіх трьох систем. Вони характеризуються недостатньо розвиненими горизонтальними соціальними зв'язками, низьким рівнем довіри до однолітків та униканням емоційного відкриття, що призводить до соціальної ізоляції і підвищеної тривожності. Висока потреба в усамітненні та емоційне виснаження супроводжуються підвищеною конфліктністю і агресивністю, а нестабільність лідерських ролей свідчить про втрату внутрішньої рівноваги. Сімейна підтримка цих підлітків переважно середня або нижче середнього, що не компенсує зовнішні джерела стресу, що підтверджують дослідження українських психологів [76; 70]. Така комбінація чинників створює високий ризик розвитку емоційного вигорання, соціальної дезадаптації та зниження навчальної мотивації.

Шість підлітків демонструють помірний рівень стресу. Вони мають стабільну, але не максимально інтенсивну сімейну підтримку, вибіркоче та адекватне коло соціальних контактів, помірні показники конфліктності та реакції на фрустрацію, а також середній рівень усамітнення та достатню допитливість. Даний рівень стресу є нормальним для підліткового віку і відображає вікові зміни, процес самовираження, соціальну конкуренцію та підвищену емоційність [55; 64].

Лише один підліток проявляє низький рівень стресу, що характеризується високою сімейною підтримкою, стабільними дружніми контактами, позитивними відносинами з братами і сестрами, високою

допитливістю, низькою конфліктністю та помірним усамітненням, а також стабільною поведінкою у групі. Такий профіль свідчить про високий рівень резилієнтності та ефективні способи саморегуляції [37; 76].

Таким чином, показники за методикою Р. Жила дозволяють виділити ключові предиктори стресу у підлітків: структуру міжособистісних відносин, наявність соціальних ресурсів та ефективність індивідуальних копінг-стратегій. Високий рівень стресу формується при одночасному дефіциті соціальної підтримки, обмеженні ресурсів сім'ї та низькій здатності до саморегуляції. Помірний рівень стресу відображає нормальну вікову динаміку та часткову стабільність систем підтримки. Низький рівень стресу пов'язаний із якісною сімейною опорою, стабільними соціальними контактами та зрілими способами регуляції емоцій [9; 39].

У групи підлітків із високим рівнем стресу спостерігається значне зниження активної адаптації (А): конструктивні спроби вирішувати проблеми нестійкі, а здатність до самоконтролю порушується емоційним перенапруженням. Водночас помітно підвищується пасивна реакція (В), яка проявляється у прагненні уникнути конфліктів та у внутрішньому відчутті безсилля. Агресивні реакції (С) у даних підлітків мають вибуховий характер - це різкі протести, імпульсивні дії та підвищена конфліктність. Реакції уникання (D) досягають високого рівня: підлітки ізолюються, уникають соціальної взаємодії, що свідчить про захисний механізм втечі від стресора. Депресивні реакції (Е) проявляються у самозвинуваченні, почутті безпорадності та емоційному пригніченні.

Таке поєднання - низька активність при високих пасивних, агресивних, унікальних і депресивних тенденціях - свідчить про низький рівень резистентності до стресу. У даних підлітків спостерігається емоційна нестабільність, слабкі копінг-стратегії, порушення соціальних зв'язків та труднощі з контролем поведінки.

У групі підлітків із помірним рівнем напруги активна адаптація (А) зберігається на достатньому рівні: діти намагаються вирішувати проблеми

конструктивно, хоч і демонструють певну залежність від умов ситуації. Пасивна реакція (В) проявляється епізодично — зазвичай у ситуаціях невпевненості або підвищеного тиску; вона не має дезадаптивного характеру. Агресивні реакції (С) є контрольованими: протест існує, але виражається помірно й не набуває руйнівної форми. Уникання (D) для цієї групи характерне лише у випадках перевантаження, а депресивні прояви (Е) мінімальні та короткочасні.

Дане поєднання реакцій дозволяє говорити про помірну резистентність до стресу. Підлітки цієї групи здатні підтримувати адаптивні форми поведінки, мають збережені соціальні зв'язки та володіють достатніми внутрішніми ресурсами, хоча й залишаються чутливими до тривалих або інтенсивних стресів.

У підлітка з найнижчим рівнем стресу яскраво виражена активна адаптація (А). Він здатний ефективно вирішувати складні ситуації, демонструє високий рівень самоконтролю та сформовані копінг-стратегії. Пасивна адаптація (В) майже відсутня, що свідчить про виражену автономність і готовність відповідати за свої дії. Агресивні реакції (С) контрольовані та рідкісні, а уникання (D) зустрічається лише як короткочасний спосіб відпочинку, а не як захисна поведінка. Депресивні реакції (Е) фактично відсутні - підліток не схильний до самозвинувачення чи тривалого пригнічення.

Дане поєднання реакцій відображає високу резистентність до стресу - підліток із розвиненою емоційною стійкістю, гнучкими адаптивними стратегіями та достатніми сімейними й соціальними ресурсами.

Типи реакцій за ключами А - Е визначають загальну картину адаптаційних можливостей підлітка. Висока активна адаптація (А) завжди пов'язана з низьким рівнем стресу та високою резилієнтністю, тоді як домінування пасивних, агресивних, унікальних та депресивних реакцій (В - С - D - Е) вказує на зниження опірності до стресу.

У групі високого стресу переважають реакції В - С - D - Е, що формують низьку стійкість до життєвих труднощів.

У групі помірною стресу активна реакція (А) врівноважена неінтенсивними В, С та D, що відображає середній рівень резистентності.

У групі низького стресу домінує А при мінімальних В - D - Е та контрольованому С, що демонструє високий рівень стійкості.

Таким чином, оцінка поведінкових реакцій за ключами А - Е в сукупності з рівнем стресу дозволяє точно визначити якість адаптації, ефективність копінг-стратегій та рівень резистентності до стресових впливів у підлітковому віці.

Комплексний аналіз показників за результатами трьох діагностичних методик - тестів на рівень стресу та на схильність до стресу, методики Р. Жилия - демонструє цілісну й узгоджену картину зростання стресового навантаження в підлітковому віці. Усі три напрями діагностики показують, що підвищення емоційної напруги в даному періоді нерозривно пов'язане зі змінами у психоемоційному стані, міжособистісних взаєминах та індивідуальних механізмах саморегуляції.

По-перше, усі методики підтверджують зростання рівня стресу з віком. Результати тестів фіксують кількісні тенденції: зменшення частки підлітків із низьким рівнем стресу та збільшення тих, хто демонструє високі показники напруження. Дані методики Р. Жилия та оцінки поведінкових реакцій доповнюють попередні значення, показуючи, що навіть помірний рівень стресу супроводжується коливаннями у соціальних зв'язках, емоційній стабільності та поведінкових стратегіях.

По-друге, аналіз підтверджує системний характер підліткового стресу, який формується на перетині трьох основних сфер. Сімейний компонент проявляється в тому, що стабільний зв'язок із матір'ю відіграє роль базового емоційного захисту, тоді як загальна цілісність сім'ї та характер взаємин із батьком значною мірою визначають рівень напруги. Соціальна сфера виявляється через важливість дружніх відносин - їх порушення або

нестабільність прямо корелюють із підвищеним стресом. Індивідуально-регуляторна сфера відображена у зміні таких показників, як допитливість, толерантність до фрустрації, схильність до конфліктів і прагнення до усамітнення - саме дані індикатори найбільш чутливо реагують на рівень стресу.

По-третє, поведінкові реакції за шкалами А - Е підтверджують рівень резистентності до стресу, визначений попередніми методиками. Високий рівень стресу супроводжується домінуванням пасивних, агресивних, унікальних і депресивних реакцій, що свідчить про знижену адаптивність і слабкі копінг-стратегії. Помірний рівень характеризується частковим збереженням активної адаптації та контрольованими реакціями. Низький рівень стресу проявляється високою активністю, низькою конфліктністю та стабільними механізмами саморегуляції.

Таким чином, поєднання трьох методик дозволяє сформуванню всебічного уявлення про рівень стресу в підлітків. Вони одночасно відображають кількісні зміни в емоційній напрузі, особливості сімейних і соціальних зв'язків та поведінкові прояви, що визначають стійкість до стресових впливів. Узагальнюючи, можна зробити висновок, що підлітковий стрес є складним багатофакторним утворенням, яке посилюється з віком і залежить від взаємодії сімейних, соціальних та індивідуально-психологічних чинників. Комплексна діагностика дозволяє не лише визначити рівень напруги, а й окреслити ключові зони вразливості, що відкриває можливості для цілеспрямованої психологічної підтримки й корекції.

Висновки до другого розділу

Проведене дослідження дозволило всебічно проаналізувати особливості поведінкових реакцій підлітків на стресогенні ситуації сьогодення та емпірично підтвердити наявність значних відмінностей у

характері реагування залежно від рівня психоемоційного напруження, особливостей міжособистісної взаємодії та індивідуальних копінг-ресурсів.

Дані емпіричних дослідів за обраними методиками показали, що під впливом сучасних соціальних та воєнних викликів - порушення стабільності, постійної зміни навчальних форматів, тривожності та емоційного виснаження - підлітки демонструють широкий спектр поведінкових реакцій: від емоційної збудливості та імпульсивності до уникання, соціального відсторонення та зниження навчальної мотивації. Встановлено, що високий рівень стресу супроводжується порушеннями саморегуляції, зниженням толерантності до фрустрації та недостатнім контролем емоційних імпульсів, що узгоджується з висновками інших дослідників, які розглядали копінг-стратегії та емоційні реакції підлітків.

1. Використання двох валідних психодіагностичних інструментів - «Тесту визначення рівня стресу» (за В. Ю. Щербатих) та тесту «Визначення ступеня схильності до стресу» - забезпечило кількісну оцінку психоемоційного стану учнів та виявило динаміку змін у рівнях напруження під час переходу з 7 до 8 класу.

2. Показники підтвердили зростання рівня стресу з віком: зменшується частка підлітків із низьким рівнем стресу та збільшується кількість учнів з високим рівнем психоемоційного навантаження, що свідчить про посилення впливу як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, серед яких вікові психофізіологічні зміни, соціальна нестабільність, воєнний стан, інтенсивність навчального процесу та зростання інформаційного тиску.

3. Особливої уваги заслуговує стабільність частки учнів із середнім рівнем стресу: саме вони становлять групу ризику, яка за несприятливих умов може перейти до високого рівня емоційної напруги.

4. Доповненням до кількісних результатів стала методика Р. Жилия, яка якісно оцінила соціально-поведінкові та емоційні аспекти підліткового функціонування, також висвітила вплив наступних чинників на рівень стресостійкості: сімейних, міжособистісних та індивідуально-регуляторних.

5. Виявлено, що стійкі стосунки з матір'ю виконують роль базового емоційного захисту, тоді як якість стосунків із батьком та інтегральне сприйняття сімейної системи безпосередньо впливають на здатність підлітка долати труднощі. Дружні стосунки виявилися одним із найточніших індикаторів емоційної рівноваги: їх порушення чітко корелює з високим рівнем стресу, тоді як стабільні соціальні зв'язки сприяють підвищенню резилієнтності.

6. Показники, що відображають індивідуальні особливості - такі як допитливість, толерантність до фрустрації, конфліктність та прагнення до усамітнення - виявилися найбільш чутливими до рівня стресу й дозволили точно диференціювати учнів із низькою, помірною та високою стресостійкістю.

7. Дослідження за обраними методиками показали, що багато підлітків мають недостатні або нестабільні горизонтальні контакти, що корелює з високим рівнем стресу. Соціальна ізоляція, дефіцит підтримки друзів та слабка групова ідентичність підсилюють стресові реакції.

8. Дані дослідження засвідчили, що серед підлітків з високим рівнем стресу домінують реакції тривоги, внутрішньої дезорганізації, уникання або поведінкової надконтрольованості, тоді як підлітки із середнім рівнем стресу частіше проявляють ситуативні порушення адаптації, легку емоційну дестабілізацію та фрагментарні копінг-стратегії, які не завжди є достатньо ефективними. Учні з низьким рівнем стресу демонструють адаптивність та збереження соціальних зв'язків, однак також потребують підтримки з метою профілактики підвищення емоційного напруження. Отримані показники підтверджують, що особливості міжособистісних стосунків (у сім'ї, з однолітками, з учителями) безпосередньо впливають на тип поведінкових реакцій і рівень стресостійкості, що узгоджується з положеннями методики Р. Жилия та сучасних українських досліджень соціальної адаптації підлітків

9. Оцінка поведінкових реакцій за шкалами А–Е поглибила розуміння адаптаційних можливостей підлітків. Отримані дані підтвердили, що високий

рівень стресу супроводжується переважанням пасивних, агресивних, унікальних і депресивних реакцій та зниженням активної адаптації. Помірний рівень характеризується частковим збереженням конструктивних стратегій, хоч і зі схильністю до ситуативної дестабілізації, тоді як низький рівень стресу поєднується з високою активністю, самоконтролем та сформованими копінг-стратегіями. Таким чином, застосування трьох методик дозволило сформувавши цілісне уявлення про природу стресу в підлітковому віці, поєднуючи кількісні, якісні та поведінкові індикатори.

У цілому результати другого розділу магістерської роботи підтверджують актуальність проблеми зниження стресостійкості підлітків у сучасних умовах та доводять, що стрес у цьому віці є багатофакторним явищем, яке формується на перетині сімейних, соціальних та індивідуально-психологічних чинників. Здійснений аналіз окреслив необхідність упровадження системи психологічної підтримки, спрямованої на своєчасне виявлення груп ризику, профілактику емоційного виснаження та розвиток ефективних стратегій подолання стресу. Наголошується на важливості регулярного моніторингу психоемоційного стану, роботи з батьками й педагогами, оптимізації навчального навантаження та впровадження тренінгових, терапевтичних і ресурсних програм для формування здорового та підтримувального психоемоційного середовища в закладі освіти.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ У СТРЕСОГЕННИХ СИТУАЦІЯХ

3.1. Методи психокорекції — напрямки та обґрунтування

Психологічна робота з підлітками у стресогенних ситуаціях вимагає комплексного, багаторівневого підходу, оскільки стресові реакції формуються під впливом взаємопов'язаних психологічних та соціальних факторів. Індивідуальні особливості підлітка, такі як рівень емоційної стабільності, здатність до саморегуляції, фрустраційна толерантність,

конфліктність, потреба в усамітненні, суттєво визначають характер прояву стресу [91; 9]. Разом із цим зовнішнє середовище, включно з якістю сімейних відносин, рівнем підтримки з боку родини, друзів та однолітків, а також соціальним контекстом (школа, колектив, групи за інтересами), виступає як додатковий фактор, який може посилювати або знижувати рівень психоемоційного напруження [82; 22].

За результатами нашого дослідження було сформовано психологічні рекомендації щодо залежності рівня стресу у підлітків одночасно від якості соціальної підтримки та наявності внутрішніх психологічних ресурсів [39, с. 75]. Наприклад, підлітки з низьким рівнем підтримки друзів та родини демонструють високі показники стресу, навіть за умови середньої стресостійкості, тоді як підлітки з високим рівнем прив'язаності і стабільними соціальними зв'язками краще справляються з емоційними викликами [76, с. 91].

Таким чином, для ефективного психологічного впливу необхідно одночасно працювати на кількох рівнях:

1. Індивідуальний рівень - розвиток внутрішніх ресурсів, формування ефективних механізмів саморегуляції, навчання когнітивним і поведінковим стратегіям контролю емоцій, формування толерантності до фрустрації, зниження імпульсивності та конфліктності [53, с. 56-59].

2. Соціальний рівень - підтримка та розвиток горизонтальних соціальних зв'язків (дружба, однолітки, групові взаємодії), зміцнення сімейної підтримки, розвиток емпатії та навичок конструктивної взаємодії у колективі [16; 22].

3. Рівень психофізіологічної регуляції - навчання технікам релаксації, дихальним вправам, тілесно-орієнтованим практикам, арт-терапевтичним методикам, які сприяють зниженню внутрішньої напруги та розвитку усвідомленого контакту зі своїми емоціями [76, с. 89-91].

4. Пізнавально-освітній рівень - психоосвіта щодо природи стресу, механізмів його виникнення, ознайомлення з адаптивними копінг-

стратегіями та способами ефективного вирішення проблемних ситуацій [13; 39].

Даний багаторівневий підхід дозволяє одночасно впливати на основні детермінанти стресу у підлітків, забезпечує інтеграцію психологічної, соціальної та фізіологічної підтримки та створює умови для формування стресостійкості, що підтверджується даними нашого дослідження. Крім того, він дає можливість індивідуалізувати втручання, орієнтуючись на конкретні типи стресових реакцій, виявлених у вибірці.

1. Когнітивно-поведінкова психокорекція (КПТ) є ефективним методом роботи з підлітками у стресогенних ситуаціях, оскільки спрямована на розвиток когнітивних стратегій, здатності розпізнавати та змінювати негативні автоматичні думки, а також на навчання конструктивним способам поведінки та контролю емоцій. Основна мета КПТ полягає у формуванні внутрішніх ресурсів підлітка для адаптивної поведінки в умовах психоемоційного напруження.

Найбільш поширеними вправами та методами є наступні.

1. Ведення щоденника емоцій полягає у тому, що підлітки фіксують стресові ситуації, власні емоції, думки та можливі альтернативні способи реагування. Дана вправа дозволяє усвідомити причинно-наслідкові зв'язки між думками, емоціями та поведінкою.

2. Моделювання конфліктних ситуацій у безпечному середовищі: підлітки відпрацьовують альтернативні способи реагування, що сприяє розвитку адаптивної поведінки та підвищенню самоконтролю.

3. Когнітивне переписування негативних думок на адаптивні: дозволяє зменшити рівень тривожності, страху та імпульсивних реакцій [55, с. 48].

4. Техніки «когнітивної реструктуризації»: підлітки навчаються ідентифікувати автоматичні негативні думки та замінювати їх конструктивними, що сприяє зниженню дистресу та підвищенню емоційної стабільності [40, с. 75-76].

5. Поведенкове моделювання та тренінги соціальної компетентності: включають вправи на розвиток навичок асертивності, ефективної комунікації та вирішення конфліктів у групі [91, с. 87-89].

6. Метод «експозиційної практики» у контрольованих умовах: підлітки поступово контактують зі стресогенними ситуаціями, що дозволяє зменшити страхові та тривожні реакції.

7. Вправи на розвиток метакогнітивної усвідомленості: формування здатності оцінювати власні думки та емоції без автоматичного реагування, що підвищує здатність до саморегуляції [55, с. 51-53].

Результати сучасних досліджень показують, що КПТ є ефективним для роботи з підлітками із високим рівнем стресу та підвищеною реакцією на фрустрацію. Використання когнітивно-поведінкових стратегій сприяє формуванню навичок самоконтролю, зниженню імпульсивності та підвищенню стресостійкості. КПТ одночасно впливає на когнітивний, емоційний та поведінковий рівні психіки, забезпечуючи комплексний підхід до психокорекції [91; 40].

Дослідження показують, що підлітки, які мають високий рівень дисфункціональних переконань і нестійкі навички саморегуляції, частіше зазнають стресових реакцій, тривожності та депресивних симптомів [32, с. 53-69]. КПТ дозволяє зменшити інтенсивність негативних емоцій і симптомів тривожності, підвищити здатність конструктивно вирішувати проблеми та керувати стресом, розвинути адаптивну поведінку та соціальні навички, створити стійкий ресурс для психологічного благополуччя підлітків у кризових умовах.

Особливо важливим КПТ є у стресогенних умовах (війна, соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження), оскільки вона не лише коригує негативні емоційні реакції, а й формує практичні стратегії виживання та адаптації.

Таким чином, когнітивно-поведінкова психокорекція є науково обґрунтованим і логічним вибором для роботи з підлітками у стресогенних

ситуаціях, забезпечуючи інтегроване формування внутрішніх ресурсів та адаптивних поведінкових стратегій.

2. Соціально-психологічна підтримка та групові тренінги: методи, напрямки, обґрунтування є важливим компонентом психологічної роботи, особливо в умовах стресогенних чинників сучасності - війни, інформаційного перевантаження та соціальної нестабільності, коли сімейна підтримка може бути недостатньою або соціальні зв'язки порушені. Основна мета даного напрямку - відновити або побудувати горизонтальні соціальні ресурси, сформувати навички ефективної взаємодії, емпатії та підтримки, а також створити безпечний простір, у якому підлітки можуть ділитися переживаннями, отримувати підтримку та відчувати належність до групи.

Основні методики та напрямки поділяються на декілька видів.

Групи соціальної підтримки (групова психологічна підтримка) передбачають організацію регулярних зустрічей для підлітків, які переживають стрес, тривогу або невизначеність, а також тих, хто має спільний контекст труднощів (наприклад, військові події, втрати, соціальні зміни). У таких групах учасники можуть висловлювати емоції, обговорювати власний досвід, ділитися страхами та отримувати емпатію від однолітків, що створює відчуття «не один», зменшує ізоляцію та формує групову ідентичність. Згідно з дослідженнями, групова психологічна підтримка є ефективним ресурсом для дітей і підлітків із травматичним досвідом чи підвищеним стресом - вона забезпечує безпечний простір для вираження емоцій і підтримує адаптацію. Крім того, у групах самопомоги сприйнята соціальна підтримка позитивно впливає на зниження тривожності та депресивних симптомів, підвищуючи загальне психологічне благополуччя [11, с. 9].

Тренінги соціальних навичок, комунікації та емпатії включають рольові ігри, ситуаційні вправи та групові дискусії. Вони спрямовані на розвиток довіри, емпатії, підтримки, асертивної поведінки, конструктивного вирішення конфліктів та співпраці. Дані методи дозволяють відпрацьовувати

навички нормальної соціальної взаємодії, адаптації в групі, вміння просити допомогу, підтримувати інших і будувати стосунки з однолітками. Соціальна підтримка та якісні горизонтальні зв'язки (дружні, групові) є важливим джерелом соціальних ресурсів, що знижують рівень стресу та підвищують стресостійкість. Групові тренінги й соціальна інтеграція допомагають знизити ізоляцію, надають підліткам інструменти для взаємодії та підтримки, а також зменшують ризик девіантної поведінки.

Групи самопомоги (підтримка однолітків) створюються для спільного обговорення стресових ситуацій, обміну переживаннями та розвитку копінг-стратегій під керівництвом психолога або педагога. Дані групи можуть бути тематичними (для підлітків із військовим досвідом, втратами, змінами) або універсальними (для всіх, хто має труднощі з тривогою чи стресом). Дослідження показують, що сприйнята соціальна підтримка в таких групах пов'язана з покращенням психічного здоров'я та зниженням симптомів стресу, тривожності та депресії, незалежно від соціально-статусних характеристик [11, с. 9]. Групи самопомоги дозволяють підліткам відчувати, що їхній досвід не є поодиноким, отримати підтримку та зменшити відчуття тривоги і самотності [32, с. 67].

Психосвітні групи, лекції та семінари допомагають підліткам дізнатися про природу стресу, механізми психоемоційного реагування, ресурси підтримки, способи копінгу та значення соціальної підтримки й дружніх зв'язків. Учасники обговорюють реальні ситуації, працюють над кейсами, виконують вправи на самоаналіз і визначення власних ресурсів, опановують прийоми самопідтримки та взаємопідтримки. Така інформованість підвищує здатність підлітків ефективно використовувати соціальні ресурси та копінг-стратегії, що запобігає дезадаптації [32, с. 67]. Психосвітні програми також сприяють зменшенню стигматизації проблем психічного здоров'я та заохочують звертатися за допомогою.

Інтегровані групові інтервенції поєднують елементи групової підтримки, соціальних тренінгів, психосвіти, розвитку копінг-навичок та

групової терапії. Наприклад, цикл занять може включати наступні кроки, як ознайомлення з темою, обговорення переживань, навчання практичним навичкам, моделювання ситуацій, підсумкову рефлексію. Дані програми можуть проводитися регулярно (раз на тиждень або два) у форматі 8–12 занять. Досвід показує, що комплексні програми, що враховують емоційні, соціальні, когнітивні та поведінкові аспекти, є найбільш ефективними для підлітків, які переживають стрес, травму або соціальну нестабільність. Вони формують практичні навички, створюють колектив ресурсності та підвищують довготривалу адаптацію та стресостійкість.

За результатами досліджень групова підтримка дозволяє не лише вижити, а й адаптуватися, зберегти психічне благополуччя та сформувати стресостійкість, особливо актуальною є в умовах воєнного стану, соціальної нестабільності та інформаційного перевантаження.

3. Арт-терапія та творчі методи саморегуляції - це важлива складова психологічної роботи з підлітками у стресогенних умовах, оскільки надають змогу більш м'яко, без агресивних втручань чи надмірного словесного тиску, опрацювати емоційні переживання, знизити внутрішню напругу та відновити психологічний ресурс. Дані методи особливо актуальні для підлітків, які мають високий рівень стресу, тривожності, потребують усамітнення або не в змозі вербалізувати свої страхи та конфлікти [80; 77].

Основна ідея методу полягає у творчості - малюнок, колаж, музику, драму, роботу з пластичними чи сенсорними матеріалами. Підліток має можливість символічно виразити свої переживання, страхи, тривоги, а також внутрішній конфлікт чи емоційний дискомфорт. У таких творчих формах часто проявляються несвідомі або приховані емоції, що дає психотерапевту можливість допомогти підлітку усвідомити, осмислити та опрацювати їх у безпечному форматі [80; 39].

Таким чином, арт-терапія виконує функцію як «виходу» емоцій, так і ресурсу для саморегуляції - створюється стан, коли підліток може дистанціюватися від проблеми, подивитися на неї символічно,

переосмислити, «перевести» у творчість, а не накопичувати напругу. У груповому або індивідуальному форматі дані можливості сприяють зниженню тривожності, депресивних симптомів, внутрішньої агресії, підвищенню психологічного комфорту [26; 80].

Окрім класичних форм - малювання, колажів, музичної терапії і театральних вправ - доцільно включити такі методики, які можуть бути корисними у психокорекційній програмі для підлітків.

Малюнок (колаж, ізотерапія) - підлітки створюють зображення, колажі, графіку, яка відображає їхній емоційний стан, внутрішні переживання, страхи, надії або метафоричні образи. Така невербальна форма вираження допомагає «розвантажити» психіку, побачити проблему зі сторони, розібратись у почуттях [84, с. 142].

Пластичні або сенсорні техніки (ліплення, робота з глиною, піском, пластиліном тощо), формування об'ємних образів, маніпуляція матеріалом дозволяють «відчувати» емоції тілесно, що особливо важливо для підлітків, які не готові вербалізувати [26, с. 30-32].

Театральні вправи (драматерапія, рольова імпровізація) - через постановку сцен, ігор, ролевих моделей підлітки можуть моделювати реальні або символічні конфліктні ситуації, виражати емоції, працювати з образами «я», «інший», «страх», «гнів» тощо [80, с. 58-60].

Музична терапія (звучання, музичне малювання, релакс-музика - слухання релаксуючої музики, створення власних мелодій або звукових композицій) супроводжувана обговоренням емоційного стану дозволяє знизити внутрішню напругу, тривожність, активізувати ресурси заспокоєння [77, с. 40-42].

Колективні творчі практики (групові колажі, малюнок «в колі», спільні арт-проекти) допомагають підліткам відчувати приналежність до групи, підтримку, побачити, що інші переживають подібне, сприяють формуванню соціальних зв'язків, зменшують ізоляцію [84, с. 35-37].

Арт-журнали або довготривала художня практика та проведення рефлексії (систематично ведення особистого арт-щоденник з фіксуванням власних емоцій, станів, символів, образів, що виникають у процесі) стимулюють до самопізнання, саморефлексії, розвитку усвідомлення та здатності до саморегуляції [80, с. 62-64].

Арт-терапія визнана сучасною і ефективною методикою для психологічної роботи з підлітками, оскільки вона дає можливість безпечно виявити і опрацювати глибокі емоційні переживання, навіть якщо підліток не готовий відкрито говорити про них [80, с. 50-51]. Дана методика сприяє зменшенню психоемоційної напруги, тривожності, страхів, агресії та інших проявів дистресу [77, с. 37-38]. А також використання арт-терапії стимулює розвиток внутрішніх ресурсів, зокрема творчості, саморефлексії, здатності до адаптивної регуляції емоцій, що підвищує стійкість до стресу [25, с. 23-24]. Дана методика може бути реалізована як в індивідуальному, так і в груповому форматі, що дає можливість варіативності і врахування індивідуальних потреб підлітків [80, с. 59]. Дана характеристика сприяє розвитку соціальних навичок, емпатії, навичок комунікації та взаємодії, коли застосовується в групах [26, с. 36-37].

Арт-терапія та творчі методи саморегуляції - це гнучкий і ефективний інструмент психокорекції у роботі з підлітками, які переживають стрес, тривожність та соціально-емоційні труднощі [20]. Вони дозволяють не лише «зняти» психоемоційну напругу, але й створюють умови для саморефлексії, розвитку внутрішніх ресурсів, підвищення стресостійкості і соціальної адаптації. Інтеграція арт-терапії з іншими психокорекційними методами (психоосвіта, групова підтримка, когнітивно-поведінкові техніки) підвищує ефективність програм у школах та груповій роботі з підлітками.

4. Методи релаксації та дихальної саморегуляції.

Методи релаксації та дихальної саморегуляції спрямовані на усвідомлене управління фізіологічними реакціями організму під впливом стресу, зокрема м'язовою напругою, підвищеним тонусом, пришвидшеним

диханням, серцебиттям тощо. Навчання даним технікам дає змогу перервати «ланцюг» психофізіологічної реакції: коли підліток відчуває тривогу чи напругу - він може свідомо знизити тонус м'язів або уповільнити дихання, що активує заспокійливі (парасимпатичні) механізми, зменшує фізіологічну напругу й таким чином знижує психоемоційне.

Ці методи особливо корисні для підлітків, які мають підвищену конфліктність або агресивність, нестабільну емоційну регуляцію, імпульсивні реакції, бо вони дають простий, доступний і негайний спосіб зменшити напругу та стабілізувати стан [85].

Прогресивна м'язова релаксація (ПМР) заключається у тому, що різні групи м'язів тіла (руки, плечі, шию, обличчя, живіт, спину, ноги) по черзі напружують, а потім розслабляють. Напруження триває кілька секунд, потім - розслаблення, з фокусом на відчуттях, що сприяє відчуттю глибокого розслаблення, зниженню фізичної напруги, зменшенню тривоги.

Дихальні техніки, зокрема глибоке повільне дихання, діафрагмальне/черевне дихання, «квадратне дихання» (вдих – затримка – видих - затримка, наприклад за схемою 4-4-4-4), стабілізують дихання, зменшують прискорене серцебиття, знижують тривожність і сприяють активації функцій відпочинку.

Короткі медитативні вправи з фокусом на усвідомлення тілесних відчуттів допомагає відчути сигнал тривоги, розпізнати напругу і свідомо її знизити [85]. Під час вправи підліток концентрується на диханні, м'язах, тиску, темпах серцебиття та вчиться пізнавати свої прояви.

Комбіновані вправи «дихання з релаксацією м'язів» (на вдиху - напружити м'язи, на видиху – розслабити) надають перехід до м'язової релаксації для глибшого заспокоєння.

Регулярні короткі паузи релаксації у щоденному графіку (5 - 10 хвилин перед навчанням, після уроків або перед сном) допомагають знизити накопичену напругу і замінити агресивні або тривожні стратегії на спокійніші.

За результатами досліджень прогресивна м'язова релаксація довела свою ефективність як проста, але дієва техніка для зниження тривожності та стресу. Послідовне напруження і розслаблення м'язів викликає фізіологічну реакцію відпочинку, а саме уповільнює дихання, серцебиття, знижує рівень кортизолу, нормалізує артеріальний тиск, що безпосередньо впливає на зниження психоемоційної напруги.

Дихальні техніки та усвідомлене дихання діють як швидкий «аварійний гальмо» під час гострих стресових реакцій та допомагають повернути контроль над тілом, переключити увагу з думок або тривожних станів на фізичні відчуття, що зменшує панічні або агресивні реакції.

Медитативні вправи з тілесним фокусом сприяють розвитку усвідомленості, допомагають підліткам відчувати свої емоції, відокремлювати фізичні симптоми від емоційних реакцій і підвищують здатність до саморегуляції навіть у стресових ситуаціях [85].

На практиці для підлітків із високою конфліктністю, імпульсивністю або нестабільною емоційною регуляцією дані техніки довели свою цінність, оскільки надають внутрішній інструмент контролю - через тіло і дихання, що зменшує агресію, імпульсивні спалахи, емоційну вигораність і допомагає відновити ресурс після стресу.

Регулярне застосування релаксаційних і дихальних вправ формує навичку постійного саморегуляторного контролю - важливого для стресостійкості та психічної стабільності.

5. Психосоціалізація та навчання копію.

Психосоціалізація та копію-тренінги — це напрям психокорекційної роботи, який полягає у наданні підліткам знань про природу стресу, механізми психоемоційних реакцій, ресурсні чинники, а також у формуванні навичок адаптивного подолання стресових ситуацій. Метою є не лише зниження поточної тривожності чи напруги, а створення системи внутрішніх ресурсів, яка забезпечує стресостійкість у майбутньому [58, с. 431-433].

Копінг визначається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, що направлені на адаптацію до стресу або спробу змінити або пережити стресогенну ситуацію [58, с. 431-432]. У контексті підліткової вікової кризи або соціальних стресорів (сім'я, школа, колектив, війна) така самосвідомість та набір копінг-стратегій є важливим захистом проти дезадаптації.

У межах психоосвіти та копінг-тренінгу можна застосовувати різні форми роботи.

Семінари (лекції, бесіди) про стрес, психічне здоров'я, копінг-стратегії, у ході яких підлітки дізнаються про природу стресу, його фізіологічні та психологічні ефекти, відмінність між еустресом і дистресом, про те, як діють механізми адаптації та саморегуляції. Дана інформація формує базове розуміння і зменшує невизначеність, страх та стигматизацію психічних станів [58, с. 434-435].

Тренінги з копінгу поділяють на направлення, зокрема активний, емоційний, соціальний. Навички проблемного подолання здобуваються через планування дій, постановку цілей, розробку сценаріїв подолання проблем, пошук ресурсів. Емоційно-орієнтований копінг має прийоми емоційної регуляції, релаксації, самопідтримки, вираження емоцій через безпечні способи. Також соціальний копінг розвивається за допомогою звернення за підтримкою, спілкування, групової взаємодії, пошуку підтримуючих осіб [58, с. 436].

Створення індивідуальних планів подолання стресу. Після психологічного консультування або групової роботи з копінгу — підліток разом із психологом розробляє персональний план: ситуації-тригери, ознаки напруги, ресурси (сім'я, друзі, хобі), методи саморегуляції (дихання, релаксація, копінг) та покрокові стратегії реагування. Такий план дає відчуття контролю, структури і можливості вибору (за моделями копінгу, опрацьованими у джерелах).

Рефлексивні справи (дискусії, групові обговорення) допомагають усвідомити патерни реакцій, ознайомитися з альтернативами, отримати підтримку, почути чужий досвід і добрі практики копінгу [58, с.432]. Під час занять за підтримки психолога або групи підлітки обговорюють власні стресові ситуації, як вони реагували, які були наслідки, чи можна щось змінити.

Теоретичний аналіз сучасних підходів до копінгу показує, що адекватні копінг-стратегії (когнітивні, емоційні або соціальні) є одним із ключових чинників успішної адаптації в стресових умовах. Використання копінгу як свідомого механізму дозволяє зменшити негативний вплив стресу, підтримувати психічне здоров'я, знизити ризики емоційного вигорання або дезадаптації [58, с. 433-435].

Емпіричні дослідження під час воєнного стану в Україні підтверджують, що адаптивні копінг-стратегії (соціальна підтримка, активна дія, позитивна переоцінка) є життєво важливими для збереження психічного здоров'я та ресурсності населення за високих стресових навантажень

Отже, психоосвіта і навчання копінгу створюють фундамент психологічної стійкості - підліток отримує не лише теоретичні знання, а й практичні навички, що можна використовувати самостійно у різних життєвих контекстах. Такий підхід сприяє як «ремонту» після стресу, так і формуванню життєстійкості, адаптивності, здатності до саморегуляції та запобігання дезадаптації.

6. Тілесно-орієнтовані методи.

Тілесно-орієнтовані методи (ТОМ) — це психологічні підходи, які звертають увагу не лише на вербальну, когнітивну або емоційну сферу, але й на «тіло як середовище» саморегуляції та психоемоційного балансу. Принцип тілесної психотерапії полягає в тому, що багато психоемоційних переживань, стресів, напруг, тривог «зберігаються» або реалізуються через тіло - через м'язовий тонус, дихання, рух, тілесні блоки, «панцир» захисту (напруга, зажим, скутість). Тому терапевтична робота, яка включає уважність

до тілесних відчуттів, рух, тілесну експресію, дає змогу «відпустити» накопичений психічний та соматичний стрес, відновити зв'язок тіла і психіки, підвищити інтероцепцію (усвідомлення тілесних відчуттів), а отже - покращити психологічну стійкість [73].

Даний підхід особливо актуальний для підлітків — у період високої емоційної лабільності, зміни способу сприйняття себе й тіла, соціального тиску, стресогенних умов, де вербальні методи не завжди дають повну можливість виразити внутрішнє («не завжди можна знайти слова») [79].

До тілесно-орієнтованих практик, що можуть бути включені в психологічну програму для підлітків, належать наступні основні методики.

Вправи на усвідомлення тілесних відчуттів (сканування тіла) навчають підлітків звертати увагу на різні частини тіла (від пальців ніг до голови) відчувати м'язову напругу, тяжкість, зажим, тепло, дихання, що допомагає ідентифікувати тілесні ознаки стресу, напруги чи страху, а потім свідомо змінити їх (розслаблення, дихання). Такий фокус дає змогу знизити тілесну тривожність, відчути «межу» між тілом і емоціями, що сприяє саморегуляції [79].

Рухові практики (легка рухова активність, йога, рухова танцювальна терапія, тілесні вправи) допомагають зняти м'язову напругу, «прокачати» тілесну енергію, вивільнити зажими, які накопичуються через стрес, страх, тривогу. Дані практики сприяють «зв'язкові» між тілом і психікою, роблять тіло гнучкішим, знижують соматичну напругу, дають відчуття безпеки у власному тілі [67].

Соматичні методи або тілесна психотерапія (масаж, дотик, робота з м'язовими блоками, релаксація через тіло) дозволяє через м'яку роботу з тілом поступово «розм'якшити» блоки, відпустити напругу, покращити соматичне самопочуття і, як наслідок, зменшити психоемоційний дискомфорт, страх, тривожність.

Тілесна терапія з поєднанням дихання, усвідомлення та релаксації дає зміну фізичного стану та стабілізацію психоемоційного.

ТОМ працюють на рівні тіла - м'язів, дихання, енергетики - там, де часто «зберігається» накопичений стрес, напруга, тривога. На практиці усвідомлення тілесних відчуттів дозволяє підлітку розпізнати сигнали свого тіла і змінити їх (розслаблення, стабілізація), що забезпечує ефективний канал «виходу» для психоемоційного напруження, особливо коли вербалізація емоцій ускладнена [79].

За результатами сучасних досліджень психоемоційні проблеми часто мають соматичні прояви, тому робота з тілом дозволяє впливати на психіку. Для підлітків, що переживають гормональні зміни та формують самоідентичність, ТОМ дають можливість «прожити» тіло, прийняти його, зменшити тілесну тривожність і страх [73].

Через рух, тілесні вправи, експресію підлітки можуть відчути більш вільне ставлення до свого тіла, зменшити зажими, страхи, закритість, що сприяє психоемоційному здоров'ю, зниженню тривожності, агресії та соматичних проявів стресу.

Більшість тілесних практик, зокрема рух, дихання, увага до тілесних відчуттів, не потребують спеціального устаткування, дорогого обладнання, можуть бути частиною шкільної чи групової програми або індивідуального консультування [67].

3.2. Соціальні відносини та середовище як фактори стресостійкості підлітків в умовах воєнного часу

У контексті повномасштабної війни психоемоційний стан підлітків зазнає суттєвого навантаження через дію багаторівневих стресорів, серед яких регулярні повітряні тривоги, часте перебування у сховищах, порушення режиму сну внаслідок нічних ракетних атак, вимушене дистанційне або змішане навчання, а також розрив звичних соціальних зв'язків і зниження суб'єктивного відчуття безпеки. Дослідження українських науковців

засвідчують, що систематична дія цих факторів формує у підлітків хронічну тривожність, підвищену емоційну реактивність та труднощі із саморегуляцією [33; 92]. Водночас показники результатів психодіагностики за обраними методиками кваліфікаційної роботи підтверджують, що на тлі воєнних подій особливої уваги набувають міжособистісні стосунки, сімейний і шкільний психологічний клімат та забезпечення підлітку ресурсного середовища, включно з можливістю реалізації хобі, творчості чи фізичної активності. Саме якість даних соціально-емоційних зв'язків визначає здатність учнів ефективно опановувати релаксаційні, когнітивно-поведінкові й тілесно-орієнтовані методики психокорекції.

У період нестабільності й підвищеної тривожності ролі вчителя надається особливого значення, оскільки саме педагог у ситуації дистанційного або змішаного навчання залишається фігурою, здатною підтримувати відчуття безпеки, структури й передбачуваності. Українські дослідження свідчать, що емоційно стабільна комунікація вчителя, відсутність надмірного контрольного тиску та акцент на підтримці, а не на оцінюванні, суттєво знижують рівень навчального стресу в умовах війни [35; 68]. Для підлітків із високим рівнем стресу, у яких за результатами методики Р. Жилия фіксуються страх помилки, тривога перед оцінюванням і схильність до самозвинувачення, такі педагогічні стратегії є критично важливими. Постійні порушення сну, перебування в укриттях і фізичне виснаження знижують здатність до концентрації та підвищують сенситивність до будь-яких форм зовнішнього тиску, тому емпатійна комунікація, гнучкість дедлайнів і використання підкріплювальних висловлювань значно підвищують ефективність корекційних технік.

Умови воєнної ізоляції, перерви в навчальному процесі, перебування у сховищах та перехід на дистанційний формат різко змінюють характер горизонтальних стосунків «учень – учень». Для більшості підлітків саме однолітки виступають провідним джерелом емоційної підтримки, а дослідження українських психологів фіксують зростання соціальної

тривожності й відчуття самотності серед школярів через обмеження безпосередньої взаємодії [50; 61]. Показники результатів за методики Р. Жилия підтверджують, що частина підлітків демонструє труднощі у формуванні контактів, знижену включеність у групу чи почуття відчуження. У такому контексті групові психокорекційні заняття, інтерактивні командні вправи, колективне вирішення завдань чи психологічні практики в укритті виконують функцію відновлення соціальної цілісності та природним чином знижують рівень стресу. Соціальна згуртованість, за даними українських досліджень резилієнтності молоді у воєнний період, є одним із найбільш значущих факторів емоційної стійкості [94, с. 62].

Взаємодія між учителем та батьками в умовах війни стає основою стабільності й передбачуваності для дитини. Узгодженість вимог, своєчасне інформування, емпатійне партнерство й спільна лінія емоційної підтримки істотно знижують психологічний тиск як у школі, так і вдома. Для підлітків із високим рівнем стресу, які часто переживають амбівалентність у стосунках з дорослими та внутрішню невизначеність, суперечливі очікування з боку школи та сім'ї посилюють фрустрацію та знижують ефективність будь-яких корекційних методик [27, с. 39-40]. Уніфікація педагогічних і сімейних підходів, підтримка позитивної комунікації та формування спільного емоційного простору сприяють тому, що підліток відчуває себе в безпечному контексті й легше засвоює техніки КПТ, ведення щоденника емоцій та вправи саморегуляції.

Шкільне середовище в умовах війни виконує подвійну функцію: стабілізаційну та безпекову. Передбачуваність шкільного дня, чіткий алгоритм дій під час тривоги, організованість евакуації та наявність психологічної підтримки в укриттях формують у дітей відчуття контрольованості ситуації — що є ключовою умовою протидії стресу в умовах війни [35; 39]. Постійні повітряні тривоги й зміни режиму дня провокують фізіологічну напругу, втому, зниження уваги, погіршення пам'яті та навчальної мотивації, тому психологічна програма логічно

включає дихальні вправи, майндфулнес-паузи, короткі тілесні практики та зниження оцінювального навантаження. Посилення психологічної безпеки через комунікацію педагогів, їхню емоційну стабільність і підтримувальний стиль взаємодії є підтверджено ефективним чинником зменшення стресу школярів у воєнний час [65, с. 39-42].

Атмосфера в сім'ї в умовах регулярних тривог та нічних атак набуває визначального значення у психоемоційній регуляції підлітків. Хронічний недосип, викликаний нічними обстрілами, спричиняє зростання емоційної нестійкості, дратівливості, тривоги, а також когнітивних збоїв, що прямо впливають на успішність та емоційні реакції [50, с. 45-50]. Діагностика за методикою Р. Жилия демонструє, що у значної частини підлітків виявляються переживання страху втрати, підвищена конфліктність у родині та недостатнє відчуття підтримки. Тому програма обов'язково має включати роботу з батьками, зокрема навчання навичкам емоційної регуляції, технікам спільної релаксації, розмовам про війну без травматизації та рекомендаціям щодо відновлення режиму після нічних атак. Саме стабільність сімейної атмосфери визначає ефективність усіх подальших інтервенцій.

Особливого значення в умовах війни набуває роль хобі та позашкільних захоплень як природного антистресового ресурсу. Вони виконують компенсаторну функцію перемикавання уваги з загрози на діяльність, стабілізаційну - завдяки ритму й передбачуваності заняття, соціальну - через участь у групах однодумців, когнітивну - через зниження інтенсивності нав'язливих думок, а також терапевтичну - через формування відчуття контролю [61, с. 95-97]. Доступні творчі практики (музика, малювання, ліплення), фізична активність (йога, розтяжки), онлайн-гуртки та спільноти є важливими складовими корекційного процесу, особливо для підлітків із високим рівнем стресу, для яких захоплення стають «емоційним якорем» у нестабільній реальності.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що в умовах воєнного часу психокорекційна робота з підлітками має виходити за межі індивідуальних

технік і охоплювати всю систему соціальних відносин, у якій перебуває дитина. Якість взаємин учитель – учень, учень – учень, учитель – батьки, а також атмосфера в школі та сім'ї виступають ключовими регуляторами емоційної стабільності підлітків у ситуації постійних тривог, перебування в укриттях, дистанційного навчання, нічних атак і інформаційного перевантаження. Соціально-середовищні чинники істотно підсилюють ефективність релаксаційних, когнітивно-поведінкових і тілесно-орієнтованих методів та забезпечують формування стійкої психологічної резиліентності, яка є критично необхідною для дітей у період війни.

Іншими важливими, проте часто недооціненими чинниками стресостійкості підлітків у воєнний період є сформовані вміння конструктивно перебувати на самоті та самостійно організовувати власну діяльність. В умовах регулярних повітряних тривог, перебування в укриттях, вимушеної ізоляції та обмеженого кола безпосереднього соціального спілкування підлітки значну частину часу залишаються без зовнішньої соціальної взаємодії. За даними українських психологічних досліджень, здатність переносити самотність без деструктивних емоційних реакцій, наповнювати її змістовною та ресурсною діяльністю й використовувати цей час для психологічного відновлення є важливим компонентом емоційної зрілості та резиліентності особистості [5, с. 114 -116].

Підлітки, які володіють навичками самозайнятості (читання, творчі заняття, фізична активність, ведення щоденника, самоосвітні практики), демонструють нижчий рівень тривожності, меншу залежність від зовнішніх стимулів і вищу здатність до емоційної саморегуляції в умовах невизначеності та хронічного стресу [23, с. 66–67]. У контексті психологічної роботи сформоване вміння автономно організовувати власний час підсилює ефективність когнітивно-поведінкових і тілесно-орієнтованих технік, оскільки підліток отримує можливість застосовувати навички зниження напруги поза межами терапевтичних занять [25, с. 99–101].

Окремої уваги в даних умовах потребує питання контролю часу, проведеного підлітками в цифровому середовищі та соціальних мережах. Результати досліджень українських і зарубіжних авторів свідчать, що надмірне використання соціальних мереж у період криз і колективних травм корелює зі зростанням рівня тривожності, емоційного виснаження, порушеннями сну та посиленням катастрофічного мислення внаслідок постійного контакту з травматичним інформаційним контентом [52, с. 105–106]. В наявних умовах інформаційне перевантаження, безконтрольне споживання новин і порівняння себе з іншими в онлайн-просторі підсилюють відчуття небезпеки та безпорадності, особливо у підлітків із підвищеним рівнем базової тривожності.

Натомість формування навичок цифрової гігієни, зокрема обмеження часу перебування в мережі, чіткого розмежування навчальної та розважальної онлайн-активності, а також усвідомленого вибору інформаційних джерел, розглядається як важливий профілактичний і корекційний чинник збереження психічного здоров'я підлітків [46, с. 90–92]. Контроль цифрового навантаження у поєднанні з розвитком умінь перебувати на самоті та наповнювати її ресурсною діяльністю сприяє зниженню сенсорної й емоційної перевантаженості, відновленню уваги та формуванню внутрішнього відчуття контролю над власним станом.

Для підлітків, які переживають хронічний стрес унаслідок нічних атак, дистанційного навчання та нестабільного режиму дня, зазначені навички стають важливими опорами психологічної стійкості та підвищують загальну ефективність психологічної програми [25, с. 99–101].

Таким чином, розвиток навичок конструктивного перебування на самоті та регуляції цифрової активності доцільно розглядати як обов'язковий компонент комплексної психологічної роботи з підлітками в умовах стесогенних ситуацій сьогодення, поряд із підтримкою соціальних зв'язків, сімейного та шкільного середовища.

3.3. Авторська психологічна програма щодо формування стресостійкості та адаптивних поведінкових реакцій підлітків

У роботи з підлітками для підтримки адаптації, емоційної регуляції, соціальної інтеграції та копіngu зі стресом, можна пропонувати деякі програми, комбiнуючи вправи відповідно до потреб.

Програма може включати участь у групових або соціальних інтерактивних вправах для відновлення соціальних зв'язків, тренінги навичок конструктивної комунікації, конфлікт-менеджменту, що допомагає посилити адаптивні копінг-стратегії, знизити емоційне навантаження і зменшити дезадаптивні прояви [13; 24].

Навчання стратегіям саморегуляції, переосмислення, планування, розв'язання проблем, а також на підтримці соціальних зв'язків через групову роботу, обговорення, взаємопідтримку зміцнює активну адаптацію і попереджає емоційне виснаження [60, с. 323].

Також важливо підтримувати автономію, але з контролем, аби не виникала емоційна відстороненість [28].

При оцінці підлітка за ризиком дезадаптації і ресурсами важливо враховувати такі маркери:

- рівень емоційної регуляції (самоконтроль, здатність усвідомлювати й виражати емоції) [63, с. 95],
- толерантність до фрустрації,
- стан соціальних зв'язків (наявність друзів, підтримки з боку дорослих) [24, с. 149],
- тип копінг-стратегій (адаптивні — планування, вирішення проблем, підтримка; або дезадаптивні — уникання, втеча, апатія) [24, с. 59].

Необхідно враховувати індивідуальні особливості: рівень розвитку, соціальний контекст, наявність підтримки, попередній досвід стресу тощо [28].

Психокорекційна програма, спрямована на підлітків середніх класів, розроблена для зниження психоемоційного напруження, формування стресостійкості, розвитку адаптивних форм поведінки та покращення соціальної взаємодії. Вона базується на показниках за методиками «Тесту на визначення рівня стресу» (за В.Ю. Щербатих), «Тесту визначення ступеня схильності до стресу», що визначають рівень стресу, та проєкційно-соціальної методики Р. Жиля, яка дозволяє оцінити якість міжособистісних стосунків, особливості сімейного функціонування та емоційну зрілість. Поєднання цих діагностичних даних дозволяє вибудувати психокорекційну систему відповідно до реальних потреб учнів та рівня їх адаптаційних ресурсів.

Програма інтегрує деякі основні напрями: тілесно-орієнтовані, арт-терапевтичні методи, когнітивно-поведінковий підхід і психоосвіту, забезпечуючи логічний перехід від стабілізації фізіологічного стану — до формування навичок саморегуляції та зміцнення соціальної компетентності.

Після формування базового «внутрішнього» ресурсу безпеки значно ефективнішими стають психоосвітні заняття та соціально-психологічні тренінги, що спрямовані на покращення взаємодії, формування емпатії та підвищення самооцінки.

Для закріплення стабільності акцентується увага на розвиток навичок саморегуляції та формуванні стійких копінг-стратегій.

Використовуються короткі релаксаційні техніки, дихальні практики та легкі вправи тілесної усвідомленості. Групові вправи сприяють розвитку комунікативних навичок і конструктивного розв'язання стресових ситуацій. А вправи з психоосвіта забезпечують розуміння природи стресу.

Авторська психологічна програма «Формування стресостійкості та адаптивних поведінкових реакцій підлітків»

Розроблена психологічна програма є комплексною системою психокорекційного впливу, спрямованою на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та адаптивних поведінкових реакцій у підлітків в

умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного стану, дистанційного навчання, інформаційного перевантаження та хронічної тривоги.

Програма ґрунтується на результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, проведеного у межах кваліфікаційної роботи, та поєднує елементи когнітивно-поведінкового підходу, тілесно-орієнтованої терапії, арт-терапії і соціально-психологічного тренінгу.

Метою програми є підвищення рівня стресостійкості підлітків через розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморегуляції, засвоєння адаптивних поведінкових реакцій і зміцнення здатності до конструктивної соціальної взаємодії в умовах сучасних стресогенних викликів.

У процесі реалізації програми передбачається формування у підлітків цілісного розуміння природи стресу та індивідуальних способів реагування на нього, розвиток уміння усвідомлювати й вербалізувати власні емоційні стани, а також опанування ефективних технік зниження психоемоційної напруги.

Важливим очікуваним результатом є становлення більш гнучких і конструктивних моделей поведінки у складних життєвих ситуаціях, зростання внутрішніх ресурсів, упевненості у власних можливостях та посилення здатності спиратися на соціальну підтримку. Реалізація програми має сприяти зменшенню рівня стресу, покращенню емоційного самопочуття та підвищенню загального психологічного благополуччя підлітків.

Програма організована у груповому форматі, який найбільш повно відповідає віковим особливостям підлітків та їхній потребі у взаємодії з однолітками, обміні досвідом і відчутті підтримки. Програма розрахована на учнів 7–8 класів віком 12–14 років і реалізується у формі чотирьох групових занять тривалістю від 60 до 75 хвилин кожне. Оптимальна чисельність групи становить від десяти до п'ятнадцяти осіб, що забезпечує поєднання безпечної

атмосфери, активної участі кожного підлітка та ефективної групової динаміки.

Заняття 1. Усвідомлення стресу та ресурсів адаптації

Перше заняття програми спрямоване на розширення уявлень підлітків про сутність стресу, його психологічні та тілесні прояви, а також на активізацію внутрішніх ресурсів дитини як основи адаптивного реагування.

Завданням даного заняття є сформувати розуміння механізмів переживання стресу, усвідомити власні тілесні й емоційні реакції та спонукати підлітків до пошуку власних ресурсів подолання напруги.

На початковому етапі роботи проводиться коротка мінілекція на тему «Що таке стрес», під час якої у доступній формі пояснюється природа стресових реакцій та їх зв'язок із повсякденним життям підлітка. У процесі обговорення учасники описують власні переживання у стресових ситуаціях, що сприяє нормалізації емоційного досвіду та зниженню напруги за рахунок усвідомлення спільності переживань.

Наступним етапом є виконання вправи «Емоційна карта», яка допомагає підліткам усвідомити взаємозв'язок між емоційними станами та тілесними відчуттями. Учасники позначають на схематичному зображенні тіла зони напруження, дискомфорту або, навпаки, відчуття спокою, що дозволяє розвивати навички самоспостереження та підвищувати рівень тілесної й емоційної усвідомленості. Ця робота створює основу для подальшого опанування технік саморегуляції.

У межах заняття також проводиться тематичний блок «Стрес. Методи подолання», спрямований на усвідомлення основних складових стресу та первинних способів зниження психоемоційної напруги. Підлітки знайомляться з простими й доступними методами регуляції стану, такими як зосередження уваги, дихальні прийоми та переключення на підтримувальні дії. Зазначені підходи широко використовуються у практиці психологічної освіти та психокорекції.

Важливою складовою заняття є арт-терапевтична вправа «Ресурси мого дня», у ході якої учасники через малюнок або символічне зображення відтворюють джерела власної сили, підтримки та відновлення. Така форма роботи сприяє актуалізації позитивного досвіду, розвитку внутрішньої опори та формуванню ресурсної позиції у ставленні до стресових ситуацій.

Завершується заняття груповою рефлексією, під час якої підлітки діляться власними відчуттями, думками та відкриттями, отриманими у процесі роботи. Обговорення допомагає закріпити усвідомлений досвід, підсилює відчуття психологічної безпеки та підтримки в групі, а також сприяє формуванню навички вербалізації емоційних станів. Очікуваним результатом заняття є усвідомлення підлітками природи стресу, зниження початкового рівня тривоги та розвиток здатності до самостереження як важливого ресурсу подальшої стресостійкості.

Заняття 2. Саморегуляція та тілесно-емоційні техніки

Друге заняття програми присвячене розвитку практичних навичок фізичної та психічної саморегуляції підлітків у стресогенних ситуаціях. Його основною метою є навчання учасників свідомо впливати на власний психоемоційний стан через роботу з тілом, диханням та уявою, що дозволяє знижувати рівень тривоги й напруження у повсякденному житті. У ході заняття акцент робиться на відпрацюванні технік м'язового та психоемоційного розслаблення, а також на стимулюванні здатності долати тривожні стани за допомогою тілесно орієнтованих вправ.

Заняття розпочинається з виконання аутогенних вправ у поєднанні з елементами прогресивного м'язового розслаблення. Під керівництвом психолога підлітки навчаються послідовно напружувати й розслабляти окремі групи м'язів, зосереджуючись на тілесних відчуттях та відчутті внутрішнього заспокоєння. Ця техніка сприяє усвідомленню фізіологічних проявів стресу та формуванню навички контролю власних реакцій, що широко використовується у психокорекційній практиці. Легкі розтяжки та

рухово-дихальні вправи сприяють зменшенню соматизації й відновленню інтероцептивної чутливості [79]

Подальша робота спрямована на опанування техніки «Дихання усвідомленості», яка базується на повільному, глибокому та ритмічному диханні з концентрацією уваги на процесі вдиху і видиху. Виконання цієї вправи допомагає стабілізувати емоційний стан, зменшити фізіологічні прояви тривоги та підвищити здатність до самоконтролю у напружених ситуаціях.

Важливим елементом заняття є умовно-рефлекторне погашення страху через гру-драматизацію, під час якої підлітки у безпечних рольових ситуаціях відтворюють тривожні або лякаючі для них переживання. Така форма роботи дозволяє поступово знижувати емоційну інтенсивність страху, переосмислювати власні реакції та формувати більш адаптивні способи поведінки у стресових умовах.

Для закріплення стану внутрішньої стабільності використовується вправа «Безпечне місце», що передбачає керовану візуалізацію уявного простору, який асоціюється у підлітка з відчуттям спокою, захищеності та психологічного комфорту. Регулярне звернення до цього образу сприяє швидшому відновленню емоційної рівноваги та формуванню внутрішнього ресурсу самозаспокоєння [66, с. 43-45]. Дослідження свідчать, що за умов війни, соціальної нестабільності та зростання тривожності серед підлітків техніка візуалізації безпечного простору дозволяє швидко знижувати рівень внутрішньої напруги, нормалізувати дихання й серцевий ритм, створювати відчуття контролю та зменшувати реактивність [59, с.43-44]. Саме тому її доцільно вводити на ранньому етапі корекційної роботи після базової тілесної стабілізації як формування внутрішнього ресурсу безпеки.

Завершальним етапом заняття є вправа «Коло довіри», спрямована на розвиток відчуття безпеки, підтримки та прийняття у групі. Під контролем посередника учасники виконують прості вправи на тілесну взаємодію, що

допомагає знизити емоційне напруження, підсилити відчуття групової згуртованості та зміцнити довіру між однолітками.

Очікуваним результатом заняття є зниження рівня фізіологічного та емоційного напруження, формування ефективних механізмів саморегуляції та підвищення впевненості підлітків у власній здатності справлятися зі стресом у різних життєвих ситуаціях.

Заняття 3. Соціальна взаємодія та адаптивні поведінкові реакції

Третє заняття програми спрямоване на формування у підлітків навичок конструктивної соціальної взаємодії в умовах стресу та розвиток ефективних соціальних копінг-стратегій. Основний акцент робиться на вдосконаленні безконфліктного спілкування, підсиленні адаптивних поведінкових реакцій у групі однолітків і розвитку здатності звертатися по підтримку та надавати її іншим. У межах заняття створюється безпечний простір для відпрацювання комунікативних навичок і переосмислення досвіду взаємодії у складних соціальних ситуаціях.

Робота розпочинається з вправи «Я-повідомлення», яка навчає підлітків висловлювати власні почуття, потреби та переживання без агресії, звинувачень чи тиску на співрозмовника. У процесі виконання вправи учасники вчаться формулювати висловлювання, зосереджені на власному емоційному стані, що сприяє зниженню напруження у спілкуванні та підвищенню взаєморозуміння між ровесниками. Ця техніка широко застосовується у тренінгах соціальних навичок і психокорекційній роботі з підлітками.

Наступним етапом є рольова гра «Конфлікт і рішення», у межах якої учасники моделюють типові для підліткового середовища конфліктні ситуації та спільно шукають конструктивні способи їх розв'язання. Програвання різних ролей дозволяє підліткам краще зрозуміти позицію іншого, усвідомити наслідки власних реакцій і сформувати більш гнучкі моделі поведінки у стресових соціальних умовах.

Для розвитку активних копінг-стратегій використовується вправа «Антистресовий штурм», що поєднує елементи мозкового штурму та групового моделювання поведінки. Учасники разом аналізують складні стресові ситуації, з якими можуть стикатися у навчальному середовищі або поза ним, і пропонують різні варіанти адаптивних реакцій. Така форма роботи сприяє розвитку креативного мислення, навичок спільного пошуку рішень і підсилює відчуття групової підтримки.

Важливим компонентом заняття є вправа на групове послуговування підтримкою, яка реалізується через обмін взаємними компліментами у колі. Підлітки мають можливість отримати позитивний зворотний зв'язок від однолітків, що сприяє підвищенню самооцінки, зміцненню міжособистісних зв'язків та формуванню атмосфери прийняття і довіри в групі. Подібні вправи широко застосовуються у соціально-психологічних тренінгах

Завершується заняття рефлексивною вправою «Мені допомагають, коли...», під час якої учасники вербалізують власний досвід отримання підтримки та усвідомлюють, у яких ситуаціях і яким чином соціальна взаємодія допомагає їм долати труднощі. Це сприяє закріпленню навички звернення по допомогу та усвідомленню цінності міжособистісних ресурсів.

Очікуваним результатом заняття є посилення відчуття соціальної підтримки, покращення якості взаємодії з ровесниками, зниження рівня соціальної тривожності та формування більш адаптивних поведінкових реакцій у міжособистісних стресових ситуаціях.

Заняття 4. Формування стійкої поведінкової моделі та ресурсів

Завершальне заняття програми спрямоване на формування стійкої адаптивної поведінкової моделі та активізацію особистісних ресурсів підлітків. Його метою є закріплення набутих упродовж попередніх занять стратегій реагування на стрес, підсилення позитивної самооцінки та усвідомлення власних можливостей як джерела психологічної стійкості. У межах заняття здійснюється систематизація засвоєних навичок долаття

напруги та формування здатності до конструктивних поведінкових реакцій у реальних життєвих ситуаціях.

Робота розпочинається з вправи «Я впевнений у собі», яка спрямована на поглиблення особистісної рефлексії та підтримку позитивного образу Я. У процесі виконання вправи підлітки аналізують власні сильні сторони, досягнення та успішний досвід подолання труднощів, що сприяє підвищенню самооцінки та формуванню впевненості у власних можливостях. Ця вправа активно використовується у практиці психологічного консультування й тренінгової роботи з підлітками (<https://enpuirb.udu.edu.ua>).

Подальший етап заняття передбачає виконання техніки «Позитивний образ», яка спрямована на активізацію ресурсних думок, емоцій і уявлень про себе у майбутньому. За допомогою керованої візуалізації учасники створюють образ себе як спокійної, впевненої та здатної впоратися зі складнощами особистості. Це дозволяє закріпити позитивні емоційні стани та сформувати внутрішню опору, необхідну для подолання стресових ситуацій (<https://enpuirb.udu.edu.ua>).

Важливим елементом заняття є складання індивідуального плану поведінки «У складній ситуації я...», у межах якого підлітки систематизують засвоєні техніки саморегуляції та визначають послідовність власних дій у разі виникнення стресу. Створення такого алгоритму сприяє перенесенню отриманих знань і навичок у реальне життя та підвищує відчуття контролю над ситуацією.

Для закріплення навичок емоційної усвідомленості та гнучкого реагування використовується групова гра «Емоційний компас». У процесі спільної активності учасники вчаться розпізнавати власні емоційні стани, співвідносити їх із поведінковими реакціями та обирати більш адаптивні способи реагування. Груповий формат гри підсилює взаємну підтримку та сприяє формуванню позитивного соціального досвіду.

Завершується заняття рефлексивним колом «Що я беру з собою?», під час якого підлітки самостійно формулюють висновки щодо отриманого

досвіду, усвідомлюють власні зміни та визначають найбільш значущі для себе навички й ресурси. Така рефлексія дозволяє закріпити результати всієї програми та підвищує мотивацію до подальшого використання набутих умінь.

Очікуваним ефектом заняття є стабілізація адаптивних механізмів реагування, формування впевненості у собі, підсилення особистісних ресурсів і зниження рівня тривожності підлітків у реальних стресових ситуаціях.

Залучені вправи - частина практик, що широко застосовуються у психологічній освіті й психокорекції для подолання стресу, зняття напруги та розвитку конструктивних моделей поведінки. Інтегровані елементи — від аутогенних тренувань до рольових ігор — сприяють не лише теоретичному розумінню стресу, а й формуванню конкретних навичок саморегуляції та соціальної взаємодії, що є ключовими для підлітків у сучасних умовах.

Розроблена програма має високу практичну значущість, оскільки спрямована не лише на зниження рівня стресу, а й на формування адаптивних поведінкових реакцій, що є ключовими для психологічного благополуччя підлітків у сучасних стресогенних умовах. Вона може бути використана у роботі практичних психологів закладів освіти, соціальних педагогів та фахівців психологічної служби.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі магістерської роботи було здійснено узагальнення теоретичних і прикладних підходів до психокорекційної роботи з підлітками в умовах сучасних стресогенних викликів. Отримані результати дозволили систематизувати наукові уявлення про особливості переживання стресу в підлітковому віці та визначити ефективні напрями психологічного впливу, релевантні умовам воєнного стану, соціальної нестабільності та тривалого

психоемоційного напруження. Проведений аналіз і розроблені практичні рішення дали змогу сформулювати такі узагальнені висновки.

1. Встановлено, що стрес у підлітковому віці в умовах воєнного стану характеризується системним і хронічним характером та формується під впливом поєднання внутрішніх психологічних особливостей особистості й зовнішніх соціальних чинників. До таких чинників належать нестабільність освітнього процесу, порушення звичного ритму життя, постійна загроза безпеці та обмеження соціальних контактів. Це зумовлює підвищений рівень тривожності, емоційної напруги та потребу підлітків у цілеспрямованій психологічній підтримці.

2. Доведено доцільність застосування інтегрованого підходу до психокорекційної роботи з підлітками, який поєднує когнітивно-поведінкові, тілесно-орієнтовані, арттерапевтичні та соціально-психологічні методи. Такий підхід відповідає багатовимірній природі стресу та забезпечує комплексний вплив на когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний рівні функціонування особистості підлітка. Інтеграція різних методів підвищує ефективність психокорекційних заходів і сприяє формуванню стійких адаптивних механізмів.

3. Підтверджено ключову роль соціального контексту та міжособистісних взаємин у формуванні стресостійкості підлітків. Якість взаємодії в системах «учень – учень», «учитель – учень» і «школа – родина» визначається як один із провідних ресурсів психологічної адаптації. Підтримувальне освітнє середовище, емоційна включеність дорослих і згуртованість учнівського колективу сприяють зниженню рівня тривожності та підсилюють позитивний ефект психокорекційної роботи.

4. Встановлено ефективність використання методів саморегуляції, зокрема релаксаційних, дихальних, тілесно-орієнтованих і арттерапевтичних технік, як базового інструменту стабілізації психоемоційного стану підлітків. Застосування зазначених методів сприяє зниженню фізіологічних проявів

стресу, підвищенню рівня емоційної усвідомленості та розвитку здатності до самоконтролю в умовах підвищеного навантаження.

5. Обґрунтовано практичну значущість авторської комплексної психологічної програми формування стресостійкості та адаптивних поведінкових реакцій підлітків. Програма відповідає віковим особливостям цільової групи, актуальним умовам функціонування закладів освіти та потребам психологічної служби. Її структура забезпечує послідовний перехід від зниження психоемоційної напруги до формування навичок саморегуляції, соціальної взаємодії та ефективного копіngu зі стресом.

Узагальнюючи отримані показники, можна констатувати, що запропонований у третьому розділі підхід до психокорекційної роботи є науково обґрунтованим, практично доцільним і таким, що відповідає сучасним викликам розвитку підлітків в умовах тривалого стресу. Реалізація комплексної програми створює умови для підвищення психологічної резилієнтності, підвищення рівня стресостійкості та формування більш адаптивних поведінкових стратегій, що підтверджує її практичну цінність і перспективність упровадження в діяльність психологічної служби закладів освіти.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми поведінкових реакцій підлітків на стресогенні ситуації сьогодення. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням рівня стресу серед підлітків в умовах воєнного стану, соціальної нестабільності, дистанційного навчання, інформаційного навантаження, регулярних повітряних тривог, перебування в укриттях та порушення сну внаслідок нічних атак, що істотно впливає на психоемоційний стан, поведінку та соціальну адаптацію учнів.

У процесі дослідження було послідовно реалізовано поставлені у вступі завдання, що дозволило отримати теоретично та практично значущі результати.

У межах першого завдання здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння стресу, стресостійкості та поведінкових реакцій у підлітковому віці. Встановлено, що стрес є природною адаптаційною реакцією організму, однак за умов тривалого та інтенсивного впливу стресогенних факторів він може мати довгострокові наслідки та зумовлювати дезадаптивні поведінкові прояви.

Теоретично обґрунтовано, що підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до стресу через незрілість механізмів емоційної регуляції, нестабільність самооцінки та трансформацію соціальних ролей. Визначено, що війна, дистанційне навчання, часті повітряні тривоги та хронічний дефіцит сну формують умови постійного психоемоційного напруження, що проявляється у підвищеній агресивності, дратівливості, виснаженні, порушенні міжособистісних стосунків та зміні поведінкових стратегій. Доведено значущу роль освітнього та сімейного середовища як ресурсів або, навпаки, факторів посилення стресу.

У межах другого завдання було здійснено емпіричне дослідження рівня стресу та особливостей поведінкових реакцій підлітків із використанням психодіагностичних методик, зокрема тестів на визначення рівня стресу та проєкційно-соціальної методики Рене Жиля. Отримані результати засвідчили, що значна частина досліджуваних підлітків демонструє високий та помірний рівень стресу, що супроводжується труднощами емоційної регуляції, зниженням суб'єктивного відчуття безпеки, напруженням у міжособистісних взаєминах та використанням недостатньо адаптивних копінг-стратегій.

Встановлено взаємозв'язок між рівнем стресу підлітків, характером їх поведінкових реакцій та якістю соціальних взаємин у системах «учень – учень», «учитель – учень», «учитель – батьки», а також атмосферою в сім'ї та школі. Підтверджено, що підтримувальне середовище, емоційна включеність дорослих, наявність стабільних соціальних контактів і можливостей для самовираження суттєво знижують інтенсивність стресових проявів та сприяють формуванню адаптивних поведінкових стратегій.

У межах третього завдання теоретично обґрунтовано та розроблено авторську комплексну психологічну програму, спрямовану на підвищення стресостійкості підлітків і розвиток адаптивних поведінкових реакцій. Програма інтегрує когнітивно-поведінкові, тілесно-орієнтовані, арт-терапевтичні та психоосвітні методи, що забезпечує поетапний перехід від стабілізації психоемоційного стану до формування навичок саморегуляції, соціальної взаємодії та ефективного копіngu зі стресом.

Доведено практичну значущість розробленої програми, яка базується на результатах емпіричного дослідження та відповідає актуальним потребам підлітків у сучасних умовах. Запропонована система психокорекційного впливу сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, підвищенню усвідомленості власних емоційних станів, розвитку навичок конструктивної поведінки та покращенню міжособистісних стосунків.

Важливим етапом дослідження стала апробація отриманих результатів. Теоретичні положення, результати емпіричного дослідження та окремі елементи розробленої психокорекційної програми були апробовані в умовах закладу загальної середньої освіти під час проходження практики. Апробація здійснювалася у формі психодіагностичного обстеження, спостереження за поведінковими та емоційними проявами підлітків, а також реалізації психокорекційних вправ у груповому форматі.

Результати апробації підтвердили наукову обґрунтованість дослідження, практичну доцільність використаних методик та ефективність запропонованої програми. Було встановлено, що програма є доступною для впровадження в освітньому середовищі, гнучкою щодо різних форматів навчання та відповідає актуальним потребам підлітків в умовах підвищеного соціального стресу. Її застосування сприяє зниженню рівня стресу, покращенню емоційної регуляції, підвищенню усвідомленості власних станів і розвитку конструктивних поведінкових стратегій.

Таким чином, мету магістерської роботи досягнуто, а поставлені завдання повністю виконано. Гіпотеза дослідження про те, що рівень стресу в підлітковому віці пов'язаний з особливостями поведінкових реакцій, копінг-стратегій та соціального середовища, а варіативність залежить від віку та наявного досвіду рішення стресових ситуацій, підтвердилася. Отримані результати мають теоретичну та практичну цінність і можуть бути використані в роботі практичних психологів закладів освіти, соціальних педагогів, а також у процесі подальших наукових досліджень.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми поведінкових реакцій підлітків на стресогенні ситуації сьогодення та відкриває перспективи подальших наукових розвідок у напрямі вивчення індивідуально-психологічних ресурсів стресостійкості, ролі сімейного та освітнього середовища, а також удосконалення програм психологічного супроводу підлітків в умовах тривалої соціальної напруги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусишин Б. І. Діти в умовах глобалізації та інформатизації суспільства (правовий аспект): монографія. К., 2021. С. 68–70.
2. Апфель Р. Дж., Саймон Б. *Minefields in Their Hearts: The Mental Health of Children in War and Communal Violence*. New Haven: Yale University Press, 1996. 286 p.
3. Базилевич І. І. Соціальна адаптація внутрішньо переміщених підлітків. *Журнал практичної психології та соціальної роботи*. 2022. № 4. С. 33–39.
4. Басенко О. Психосоціальні передумови розвитку життестійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2 (12). С. 39.
5. Бевз Г. М. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальної нестабільності: монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 240 с.
6. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К.: Либідь, 2003. 280 с.
7. Белінська Г. В. Психологічне благополуччя підлітків в умовах війни. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 6, Вип. 12. С. 47–54.
8. Берталанфі Л. Загальна теорія систем. К.: Либідь, 2001. 246 с.
9. Білінська, Т. В. Механізми подолання стресу у підлітків. Київ: Академія, 2016. 120 с.
10. Блинова, О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий*

вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»: зб. наук. праць. Херсон: Гельветика, 2016. Вип. 3, том 1. С. 111-117.

11. Бондаренко Н. Сприйнята соціальна підтримка учасників груп самопомоги: вплив на психічне здоров'я. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. № 2 (3). С. 5–12.

12. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : методичні рекомендації. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с

13. Булатевич Н. М., Кріт О. М. Вплив копінг-стратегій на резильєнтність та психоемоційний стан підлітків. *Psychological Journal*. 2025. № 11 (1). С. 57–63.

14. Бурдьє П. Соціологія соціального простору. К.: Основи, 2001. 287 с.

15. Бурменська Г. В. Психологічний стрес у підлітковому віці. Київ: КНУ, 2019. 216 с.

16. Бурменська Н. В. Психологічні аспекти сімейної підтримки підлітків : монографія. Київ: Ліра-К, 2019. 176 с.

17. Булінська І. М. Агресивна поведінка підлітків: причини і корекція. Харків: Ранок, 2016. 176 с.

18. Валовик О. В. Психологічні наслідки переміщення у підлітків. *Психологічний журнал*. 2022. № 2 (35). С. 65–70.

19. Виготський Л. С. Педологія підлітка. Харків: Гуманітарний центр, 2020. 272 с.

20. Використання арт-терапевтичних методів роботи з дітьми підліткового віку. Elartu.tntu.edu.ua. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/38412> (дата звернення: 29.11.2025).

21. Вовк А. О. Психологія міжособистісної підтримки в підлітковому віці. Київ: Університетська книга, 2021. 200 с.

22. Вовк Л. С. Соціальні контакти та подолання стресу у підлітків. Львів : Освіта, 2021. 142 с.
23. Волинець Н. В. Саморегуляція емоційного стану підлітків у кризових умовах. *Психологічні перспективи*. 2020. № 36. С. 60-71.
24. Волошок О., Прус С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 1 (89). С. 146-151
25. Галецька І. І., Сосновський Т. М. Психологічна резилієнтність: теорія і практика. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 184 с.
26. Гарвасюк І. Методи арт-терапії у роботі з підлітками та батьками. *Науок*. URL: <https://naurok.com.ua> (дата звернення: 30.11.2025)
27. Горова О. Психологічна підтримка школярів в умовах воєнного стану. Київ: Інститут педагогіки НАПН України, 2022. 48 с.
28. Долинська Л., Чернякова Г. Формування ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків. Серія 12. Психологічні науки. Нац. пед. Університет ім. М.П. Драгоманова. 2022. № 17 (62). URL: <https://sj.udu.edu.ua> (дата звернення: 30.11.2025)
29. Дубасенюк О. І. Акмеологічні основи розвитку особистості. Луцьк: Вежа-Друк, 2011. 176 с.
30. Дубровинський Г. Р. Діти війни: психотравма під час військової агресії в Україні. *Український психологічний журнал*. 2016. № 1. С. 17.
31. Еверілл Дж. Психологія стресу: теорія та практика. К.: Основи, 2003. 264 с.
32. Запека Я. Г., Литвин Д. О. Psychological Features of Stress Resistance in War Conditions. *Український психологічний журнал*. 2023. № 2(20). С. 52–71.
33. Карабанова О. Особливості емоційної регуляції підлітків у період воєнних дій. *Психологічний журнал*. 2023. № 4. С. 15–27.
34. Караман О. Ю. Освітній стрес у школярів: сучасні виклики. *Педагогіка і психологія*. 2023. № 1. С. 28–35.

35. Кириченко Л. Психологічна безпека освітнього середовища в умовах воєнного стану. Харків: ХНПУ ім. Г. Сковороди, 2023. 96 с.
36. Клейберг Д. С. Психологія підліткових криз. Львів: Світ, 2018. 192 с.
37. Клейберг, М. І. Резилієнтність та соціальна адаптація підлітків. Київ: Наука, 2018. 128 с.
38. Кобас С. Стресс и здоровье. Социальная поддержка и адаптация. К.: Основи, 2010. 224 с.
39. Кокун В. А. Психологія фрустраційної толерантності. Харків : Фактор, 2018. 184 с.
40. Кокун О. В. Копінг та психоемоційна адаптація підлітків. Львів: ЛНУ, 2018. 160 с.
41. Кокун О. В. Психологічна адаптація особистості в умовах стресу. Київ: НПУ ім. Драгоманова, 2018. 144 с.
42. Кондратюк С. М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. № 56. С. 145–149.
43. Комп'ютерна школа HILLEL. URL: <https://blog.ithillel.ua/articles/offline-or-online> (дата звернення: 29.11.2025)
44. Кравченко І. О. Соціальні взаємини підлітків як чинник стресостійкості. Львів: ЛНУ, 2017. 160 с.
45. Кравченко О. В. Дружні відносини як фактор резилієнтності підлітків. *Психологія освіти*. 2017. Т. 23, № 1. С. 112–118.
46. Кремень В. Г. Психологія розвитку особистості в умовах війни: колективна монографія. Київ: Педагогічна думка, 2023. 312 с.
47. Круль Н. Психологія розвитку. Львів: Світ, 2019. 448 с.
48. Кульчицька Л. В. Психологія стресу. Львів: ЛНУ, 2021. 198 с.
49. Курляк М., Синенький В., Крук А. Психологічні чинники розвитку стресостійкості працівників правоохоронних оргвнів в умовах військового конфлікту. *Вісник ЛУВС*. 2024. № 2. С. 85–92

50. Лазоренко І. Стресові реакції дітей та підлітків під час тривалих повітряних тривог: результати українського дослідження. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т7(3). С. 44–53.
51. Ложачевська О. М., Дікфідан О. М. Стрес під час війни: теоретичні моделі та практичні підходи до стресостійкості. *Здобутки економіки*. 2024. № 10. С. 1–15.
52. Макаренко Н. М. Інформаційна гігієна підлітків у цифровому суспільстві. *Соціальна психологія*. 2021. № 2. С. 96–110.
53. Максименко Г. О. Нормативні аспекти емоційного розвитку підлітків. *Психологія розвитку*. 2014. № 1. С. 55–60.
54. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
55. Максименко О. В. Психотерапія підлітків: Когнітивно-поведінкові підходи. Київ: Логос, 2014. 256 с.
56. Мозгова Г.П., Уваркіна К. Психологічна адаптація студентської молоді до процесу навчання. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2016. Вип. 4(49) С. 161.
57. Мурашко Л. І. Психодіагностика особистості підлітка. Київ: Ліра-К, 2016. 312 с.
58. Никоненко О., Козачук, В. Теоретико-методологічні аспекти дослідження копінгу як психологічної стратегії подолання стресу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 79. С. 429–436.
59. Олійник І. Психологічна стабілізація дітей у стані стресу: методичні рекомендації. Київ: ІП АПН, 2019. 64 с.
60. Омеляненко Н. І. Адаптивні копінг-стратегії - ключ до збереження психічного здоров'я. *Магістерські студії. Альманах*. 2024. Вип. 24. С. 320–326.
61. Овчаренко В. Соціальна тривожність підлітків у період війни: чинники та інтервенції. *Освіта регіону*. 2022. № 3. С. 92–101.

62. Прокопенко Л. І. Психологія розвитку підлітків. Полтава: АСТРА, 2017. 168 с.
63. Прокоф'єва О. О., Смірнов Б. І., Прокоф'єва О. А. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. *Psychological Journal*. 2021. Т7, №1 (45). С. 82–98.
64. Прокопенко С. В. Емоційна регуляція та вікові особливості підлітків. *Вісник психологічних досліджень*. 2017. № 4. С. 102–108.
65. Психологічна підтримка дітей у кризових станах: аналітичний звіт. Київ: Національний університет «Києво-Могилянська академія». 2023. 64 с.
66. Пшенична Л. Медіа-стрес та інформаційне перевантаження в підлітків під час війни. *Соціальна психологія*. 2023. № 3. С. 16–22.
67. Психолог Онлайн. Тілесні методи у психологічній практиці. Рухові та тілесні вправи. 2025. URL: <https://psihologonline.pro> (дата звернення: 30.11.2025)
68. Психологічна стійкість дітей та підлітків у період війни: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України 2023. 72 с
69. Савчин М. В. Психологічні механізми стресостійкості особистості. Дрогобич: Коло, 2015. 140 с.
70. Савчин Л. П. Стрес та емоційне вигорання у підлітків. Львів: Світ, 2015. 96 с.
71. Сельє Г. Стресс без дистресу. К.: Ніка-центр, 2007. 336 с.
72. Сидорчук Н. Г. Акмеологія: теорія і практика. Житомир : Полісся, 2012. 198 с.
73. Сверіда М. Д. Живоглядів М. Д. Особливості тілесно-орієнтованого підходу в психотерапії. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ:

Університет "КРОК", 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1914> (дата звернення: 29.11.2025).

74. Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей та підлітків (огляд літератури). *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т9, №1. С. 1-9.

75. Стейнберг Л. Психологія підліткового віку. Пер. з англ. К.: КМ-Академія, 2010. 320 с.

76. Титаренко О. М. Психологічні чинники емоційної стабільності підлітків. *Психологія особистості*. 2018. № 2. С. 88–92.

77. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

78. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості. Київ: Інститут психології, 2018. 152 с.

79. Тілесно-орієнтована психотерапія та її прикладні практики. Rozmova.me. 2024. URL: <https://www.rozmova.me> (дата звернення: 30.11.2025).

80. Тітунова О. В., Шейкіна, Т. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології. Київ–Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. 200 с.

81. Ткалич А. М. Стрес та адаптація дитини в соціумі. Київ: Либідь, 2020. 184 с.

82. Ткалич І. М. Сімейна середовище та емоційне благополуччя підлітків. *Психологія розвитку*. 2020. № 2. С. 78–83.

83. Токарева Н.М., Шамне А.В., Макаренко Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

84. Федій О. А. Українська фольклорна арт-терапія. Естетотерапія: навчальний посібник. Київ, 2012. С. 139–147.

85. Фізичне здоров'я: прогресивна м'язова релаксація як спосіб зняття стресу. Anahana. 2025. URL: <https://www.anahana.com> (дата звернення: 30.11.2025).
86. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Харків: КСД, 2015. 480 с.
87. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. К.: Наш Формат, 2019. С. 208
88. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія. Київ: Наукова думка, 2000. С. 191.
89. Чобітко Н. М. Психологія фрустраційної толерантності. Київ: Освіта України, 2021. 128 с.
90. Чобітко І. І. Саморегуляція та агресивність у підлітковому віці. *Вісник психології*. 2021. № 3. С. 34–38
91. Чобітко І. П. Психологічні аспекти стресостійкості підлітків. Харків: ХНУ, 2021. 180 с.
92. Чепелева Н. Психологічні особливості переживання війни дітьми та підлітками. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 5–18.
93. Юнг К. Г. Архетип і символ. К.: Центр навчальної літератури, 2024. 436 с.
94. Яценко Т. Резилієнтність молоді в умовах війни: теоретичний аналіз і результати емпіричних досліджень. Львів: ЛНУ ім. Франка, 2023. 108 с.
95. Boyden J. Children under fire: Challenging assumptions about children's resilience. *Children, Youth and Environments*. 2003. Vol. 13(1). P. 1–29.
96. Erikson E. H Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton and Co., 1968. 338 p.
97. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. New York : Guilford Press, 2014. 345 p.
98. Satir V. Conjoint Family Therapy. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, Ins., 3rd ed., 1983. 310 p.

99. Seligman M. E. P. Building resilience. *Harvard Business Review*. 2011. Vol. 89(4). P. 100–106.

100. <https://www.scribd.com/document/807211640/щербатих-опитувальник>

101. <https://vpu3.org.ua/wp-content/uploads/2022/11/Methodychka-Pidhotovka-do-ZNO-2022.pdf>

102. https://www.stotestov.ru/wpcontent/uploads/2014/08/Rene_Gill_stimul.material.pdf

ДОДАТКИ

Додаток А

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

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порухення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів

дії

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску

3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
- 11 Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

Додаток Б

Тест «Визначення ступеня схильності до стресу»

Перед Вами 18 тверджень. Ви повинні визначити, якою мірою кожне твердження стосується вас. У відповідях використайте шкалу:

- 1 — завжди;
- 2 — майже завжди;
- 3 — рідко;
- 4 — дуже рідко;
- 5 — ніколи.

1. Не менше одного разу в день я їм гарячу їжу.
2. Не менше чотирьох ночей на тиждень я сплю по 7-8 год.
3. Я отримую від людей позитивний емоційний заряд, сам плачу людям тим самим.
4. У мене є родичі, на яких я можу покластися.
5. Я займаюся фізичною зарядкою не менш двох разів на тиждень.
6. Я викурюю за день менше половини пачки сигарет.
7. За тиждень я вживаю алкоголь менше п'яти разів.
8. Моя вага відповідає моєму зростові.
9. Моя зарплата відповідає моїм витратам.
10. У мене багато друзів і знайомих.

11. У мене є товариш, якому я можу довірити свої найпотемніші думки.
12. Моє здоров'я в нормі.
13. Я можу вільно говорити про свої переживання, перебуваючи не в гуморі.
14. Я обговорюю свої особисті проблеми з людьми, з якими спілкуюся.
15. Не менше одного разу на тиждень жартую.
16. Я здатний досить ефективно організувати свій час.
17. Я випиваю менше як три чашки кави (чаю) на тиждень.
18. Протягом дня мені вдається деякий час побути наодинці.

Обробка й оцінка результатів

А тепер перевірте, виконавши невеличкий тест, чи піддаєтеся ви впливу стресу. На кожне питання потрібно відповісти “так”, “ні” чи “іноді”.

1. Чи часто у Вас з'являється почуття втомленості?
2. Чи відчуваєте Ви погіршення здібності зосередитися?
3. Чи помічаєте Ви, що ваша пам'ять стала гірше?
4. Чи є у Вас схильність до безсоння?
5. Чи часто Вас хвилюють болі в області хребта?
6. Чи бувають у Вас сильні головні болі?
7. Чи є у Вас проблеми з апетитом?
8. Чи помічаєте Ви, що відпочинок не дає очікуваного результату?
9. Чи скучаєте Ви на роботі?
10. Чи легко Вас вивести із себе?
11. Чи помічаєте Ви за собою схильність до надмірної суєти?
12. Чи буває, що Вам важко завершити думку?
13. Чи часто Ви перестаєте собі подобатися?
14. Чи часто Вам без видимої на то причини стає тривожно?
15. Чи часто Вам не хочеться бачити зовсім нікого?

Після проведення цього тесту потрібно підбити підсумок за такими критеріями: “так” – 2 бали, “іноді” – 1 бал, “ні” – 0 балів.

Додаток В

Методика Рене Жиля

Методика спрямована на вивчення здатності дитини адаптуватися в соціумі, особливостей її міжособистісних контактів та сприйняття сімейних взаємин, а також окремих аспектів її поведінки. Вона дає можливість визначити потенційні зони напруження у системі стосунків дитини з оточенням, що дозволяє, коригуючи ці взаємини, позитивно впливати на її подальший особистісний розвиток.

Проективна візуально-вербальна методика Р. Жиля містить 42 завдання: 25 ілюстрацій із зображенням дітей або дітей і дорослих, доповнених коротким описом ситуації та запитанням до дитини, а також 17 завдань текстового характеру.

Під час роботи з методикою дитина розглядає малюнки, відповідає на поставлені запитання, указує вибране місце на зображенні, описує свою можливу поведінку або обирає один із запропонованих варіантів дій. Психолог може супроводжувати процес бесідою, уточнюючи відповіді, з'ясовуючи деталі вибору, чутливі моменти з життя дитини, реальний склад сім'ї, а також визначаючи, хто зображений на малюнках, але не підписаний.

Методику можна застосовувати для діагностики дітей віком від 4 до 12 років, а при вираженому інфантилізмі чи затримці психічного розвитку — і для старших дітей. Отриманий психологічний матеріал щодо системи особистісних взаємин дитини умовно поділяють на дві великі групи змінних.

Змінні, що характеризують конкретно-особистісні відносини дитини з іншими людьми:

1. ставлення до матері;
2. ставлення до батька;
3. ставлення до батьків загалом;
4. ставлення до братів і сестер;
5. ставлення до бабусі, дідуся та інших близьких дорослих родичів;
6. відношення до друга (подруги);
7. ставлення до вчителя (вихователя).

Змінні, що характеризують особливості самої дитини:

8. допитливість;
9. прагнення до спілкування у великих групах дітей;
10. прагнення до домінування, лідерства в групах дітей;
11. конфліктність, агресивність;
12. реакція на фрустрацію;
13. прагнення до усамітнення

І, як загальний висновок, ступінь соціальної адекватності поведінки дитини, а також фактори (психологічні та соціальні), що порушують цю адекватність.

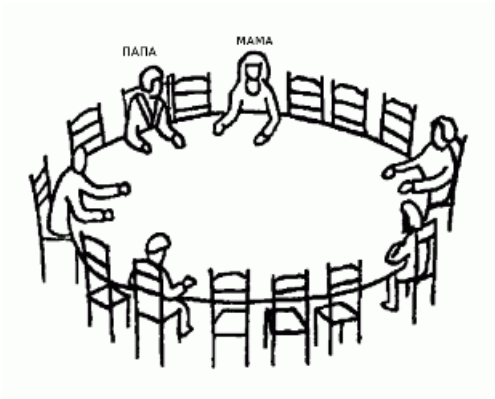
Отже, методика Рене Жіля дає змогу визначити чіткі закономірності у формуванні рівнів стресу:

- високий стрес виникає у підлітків з порушеними горизонтальними стосунками, недостатньою соціальною підтримкою, зниженою фрустраційною толерантністю та нестабільною саморегуляцією;

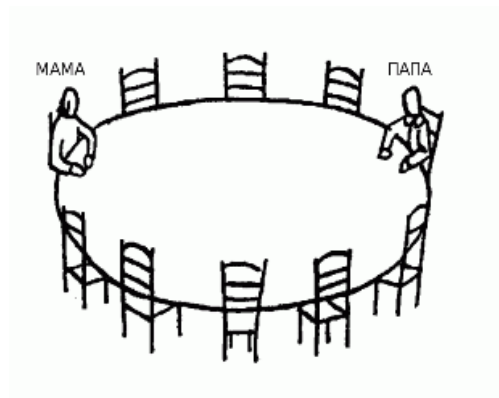
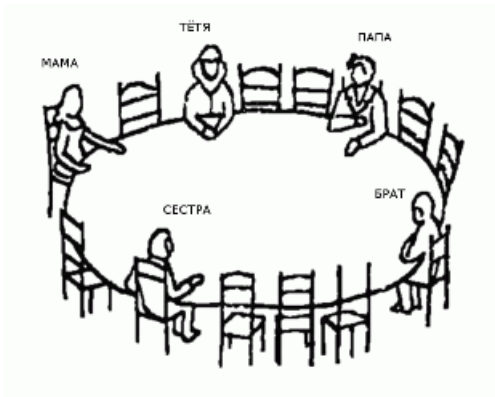
- помірний стрес є типовим для підліткового віку і пов'язаний із природними віковими змінами та частковою стабільністю систем підтримки;
- низький стрес притаманний підліткам із високою резилієнтністю, широким соціальним ресурсом і збалансованою сімейною підтримкою.

Тестовий матеріал

1. Ось стіл, за яким сидять різні люди. Познач хрестиком, де сядеш ти.

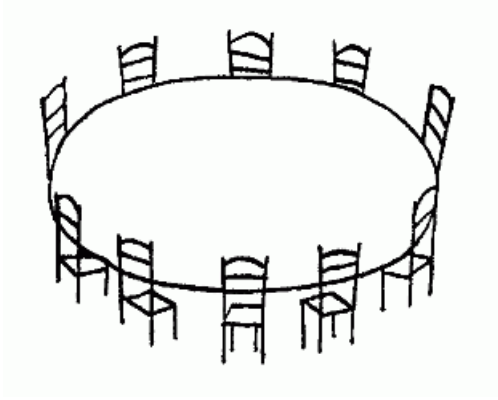


2. Познач хрестиком, де ти сядеш.

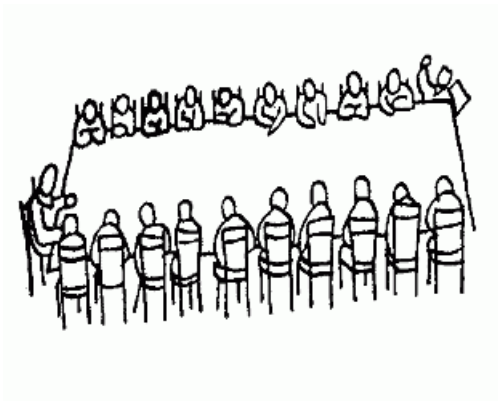


3. Познач хрестиком, де ти сядеш.

4. А тепер розмісти кілька людей і себе навколо цього столу. Познач їх родинні стосунки (тато, мама, брат, сестра) або (друг, товариш, однокласник).



5. Ось стіл, на чолі якого сидить людина, яку ти добре знаєш. Де сів би ти? Хто ця людина?



6. Ти разом зі своєю родиною будеш проводити канікули у господарів, які мають великий будинок. Твоя сім'я вже зайняла кілька кімнат. Вибери кімнату для себе.

БРАТ				ПАПА И МАМА
СЕСТРА				

7. Ти довгий час гостюєш у знайомих. Познач хрестиком кімнату, яку б вибрав (вибрала) ти.

ПАПА И МАМА				
ДЕДУШКА И БАБУШКА				

8. Ще раз у знайомих. Познач кімнати деяких людей і твою кімнату.

9. Вирішено піднести одній людині сюрприз. Ти хочеш, щоб це зробили? Кому? А можливо тобі все одно? Напиши нижче.

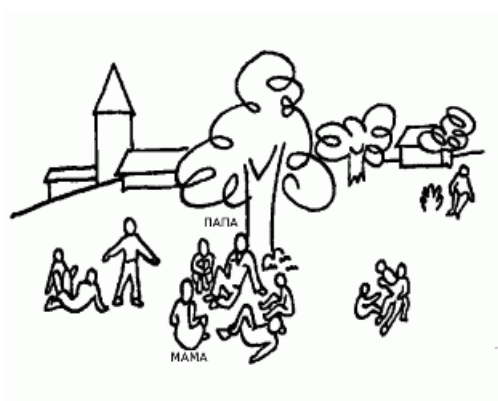
10. Ти маєш можливість виїхати на кілька днів відпочивати, але там, куди ти їдеш, тільки два вільних місця: одне для тебе, друге для іншої людини. Кого б ти взяв із собою? Напиши нижче.

11. Ти втратив щось, що коштує дуже дорого. Кому першому ти розповіси про цю прикрість? Напиши нижче.

12. У тебе болять зуби, і ти повинен піти до зубного лікаря, щоб вирвати хворий зуб. Ти підеш один? Або з кимось? Якщо підеш з кимось, то хто ця людина? Напиши.

13. Ти здав іспит. Кому першому ти розповіси про це? Напиши нижче.

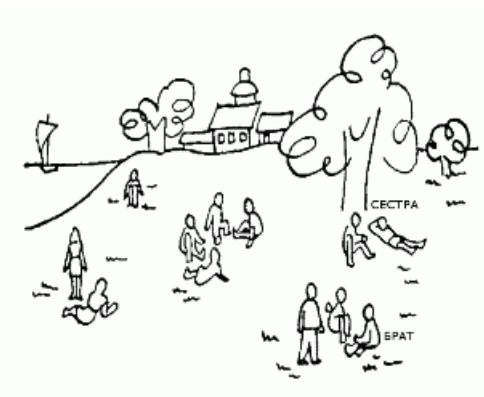
14. Ти на прогулянці за містом. Познач хрестиком, де знаходишся ти.



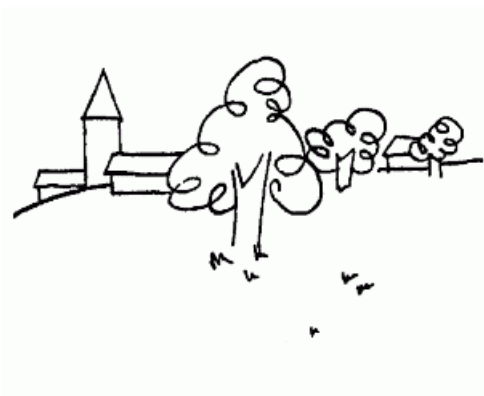
15. Інша прогулянка. Познач, де ти на цей раз.



16. Де ти на цей раз?



17. Тепер на цьому малюнку розмісти кілька людей і себе. Намалюй або познач хрестиками. Підпиши, що це за люди.



18. Тобі і деяким іншим дали подарунки. Хтось отримав подарунок набагато кращий за інших. Кого б ти хотів бачити на його місці? А можливо тобі все одно? Напиши.

19. Ти збираєшся в далеку дорогу, їдеш далеко від своїх рідних. За ким би ти сумував найсильніше? Напиши нижче.

20. Ось твої товариші йдуть на прогулянку. Познач хрестиком, де знаходишся ти.



21. З ким ти любиш грати: з товаришами твого віку; молодшими за тебе; старшими за тебе? Підкресли одну з можливих відповідей.

22. Це майданчик для ігор. Познач, де знаходишся ти.



23. Ось твої товариші. Вони сваряться з невідомої тобі причини. Познач хрестиком, де будеш ти.

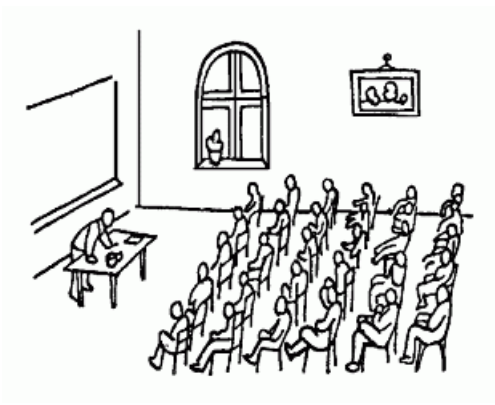


24. Це твої товариші, сваряться через правила гри. Познач, де ти.



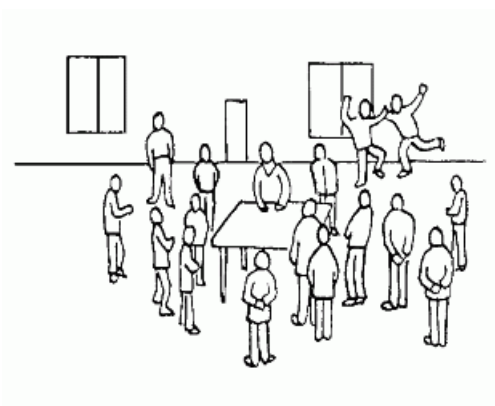
25. Товариш навмисне штовхнув тебе і звалив з ніг. Що робитимеш: будеш плакати; поскаржишся вчителю; вдариш його; зробиш йому зауваження; не скажеш нічого? Підкресли одну з відповідей.

26. Ось людина, добре тобі відома. Вона щось говорить сидячим на стільцях людям. Ти знаходишся серед них. Познач хрестиком, де ти.

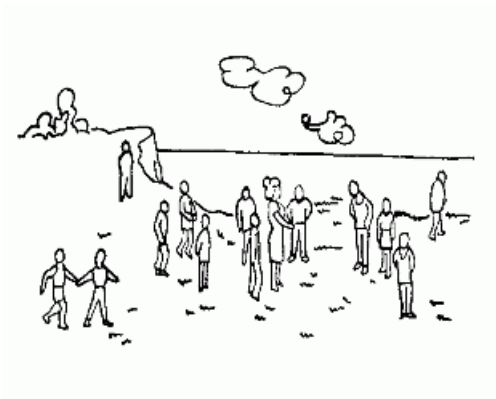


27. Ти багато допомагаєш мамі? Мало? Рідко? Підкресли одну з відповідей.

28. Ці люди стоять навколо столу, і один з них щось пояснює. Ти знаходишся серед тих, які слухають. Познач, де ти.



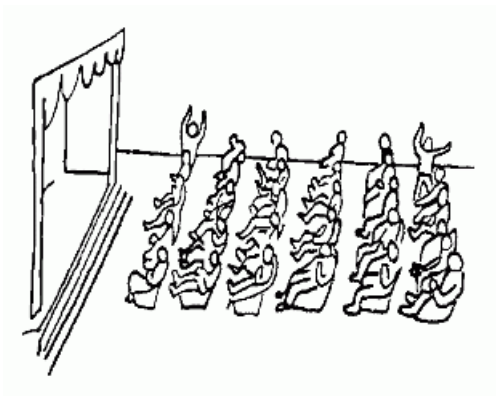
29. Ти і твої товариші на прогулянці, одна жінка вам щось пояснює. Познач хрестиком, де ти.



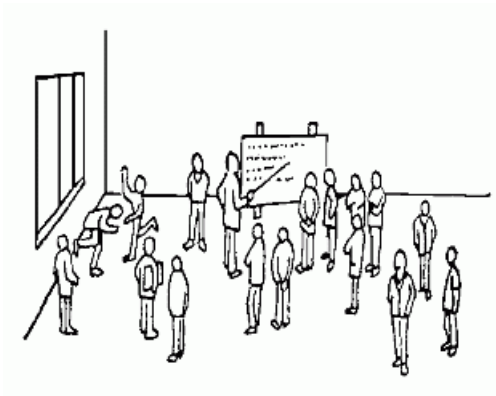
30. Під час прогулянки всі розташувалися на траві. Познач, де знаходишся ти.



31. Це люди, які дивляться цікавий спектакль. Познач хрестиком, де ти.



32. Це показ біля таблиці. Познач хрестиком, де ти.



33. Один з товаришів сміється над тобою. Що робитимеш: будеш плакати; пожмеш плечима; сам будеш сміятися над ним; будеш ображати його, бити? Підкресли одну з цих відповідей.

34. Один з товаришів сміється над твоїм другом. Що робитимеш: будеш плакати; пожмеш плечима; сам будеш сміятися над ним; будеш ображати його, бити? Підкресли одну з цих відповідей.

35. Товариш взяв твою ручку без дозволу. Що робитимеш: будеш плакати; скаржитися; кричати; спробуєш відібрати; почнеш його бити? Підкресли одну з цих відповідей.

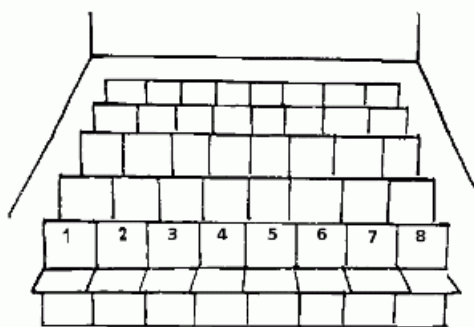
36. Ти граєш в лото (або в шашки, або в іншу гру) і два рази поспіль програєш. Ти незадоволений? Що робитимеш: будеш плакати; продовжувати грати далі; нічого не скажеш; почнеш злитися? Підкресли одну з цих відповідей.

37. Батько не дозволяє тобі йти гуляти. Що робитимеш: нічого не відповіси; образишся; почнеш плакати; почнеш протестувати; спробуєш піти всупереч забороні? Підкресли одну з цих відповідей.

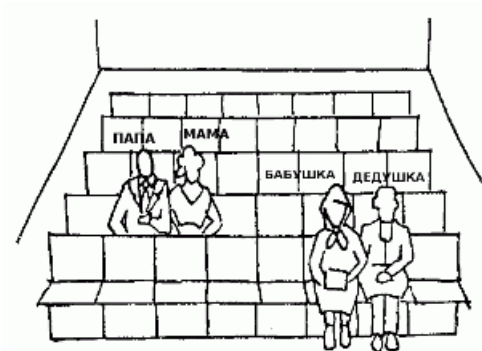
38. Мама не дозволяє тобі йти гуляти. Що робитимеш: нічого не відповіси; образишся; почнеш плакати; почнеш протестувати; спробуєш піти всупереч забороні? Підкресли одну з цих відповідей.

39. Учитель вийшов і довірив тобі наглядати за класом. Чи здатний ти виконати це доручення? Напиши нижче.

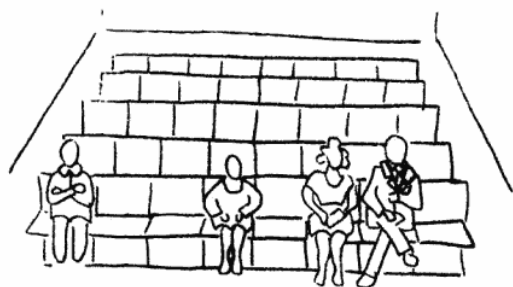
40. Ти пішов у кіно разом зі своєю родиною. У кінотеатрі багато вільних місць. Де ти сядеш? Де сядуть ті, хто прийшов разом з тобою?



41. У кінотеатрі багато порожніх місць. Твої родичі вже зайняли свої місця.
Познач хрестиком, де сядеш ти.



42. Знову в кінотеатрі. Де ти будеш сидіти?



Ключ до тесту

Кожна з 13 змінних утворює самостійну шкалу. Певній змінній відповідають конкретні запитання в тесті.

Ставлення до мами: 1-4, 8-15, 17-19, 27, 38, 40-42

Ставлення до батька: 1-5, 8-15, 17-19, 37, 40-42

Ставлення до батьків загалом: 1, 3, 4, 6-8, 13-14, 17, 40-42

Ставлення до братів і сестер: 2, 4-6, 8-13, 15-19, 30, 40, 42

Ставлення до бабусі, дідуса та інших близьких дорослих родичів: 2, 4, 5, 7-13, 17-19, 30, 40, 41

Відношення до друга (подруги): 4, 5, 8-13, 17-19, 30, 34, 40

Ставлення до вчителя (вихователя): 5, 9, 11, 13, 17, 18, 26, 28-30, 32, 40

Допитливість: 5, 26, 28, 29, 31, 32

Прагнення до спілкування у великих групах дітей: 4, 8, 17, 20, 22-24, 40

Прагнення до домінування, лідерства в групах дітей: 20-24, 39

Конфліктність, агресивність: 22-25, 33-35, 37, 38

Реакція на фрустрацію: 25, 33-38

Прагнення до усамітнення: 7-10, 14-19, 21, 22, 24, 30, 40-42

Методика передбачає переважно якісний аналіз відповідей досліджуваного. Тому можна інтерпретувати виходячи з відповідей респондента на питання відповідних шкал.

Адаптовані інтерпретаційні ключі до проєктивної методики дають можливість оцінити рівень соціальної адаптації, емоційної регуляції, сформованість Я-образу, особливості сімейних взаємин і типові поведінкові реакції дитини. Соціальна адаптація визначається за характером вибору персонажів та їх ролей: низький рівень відображається через перевагу ізольованих або пасивних фігур і уникання взаємодії; середній проявляється непослідовністю включеності в соціальні сцени; високий — у стабільному виборі персонажів, що демонструють активність і кооперативність.

Емоційну стабільність оцінюють за домінуванням певних емоційних станів у вибраних образах: низька стабільність характеризується фокусом на тривожних, сумних або загрозливих сюжетах; середня — поєднанням нейтральних і негативних переживань; висока — вибором персонажів у врівноважених і комфортних емоційних станах.

Особливості самооцінки проявляються через ідентифікацію з певними ролями: занижена самооцінка виявляється у виборі слабких або непомітних фігур; адекватна — у відповідності ролей віковим та ситуаційним нормам; завищена або компенсаційна — у систематичному тяжінні до домінантних або «героїчних» персонажів.

Сімейні взаємини визначаються за характером включеності у родинні сцени: дистанція та конфлікт простежуються у виборі віддалених персонажів, нейтральний зв'язок — у змішаних, непослідовних виборах, а близькість — у перевазі фігур, що символізують підтримку й турботу.

Поведінкові реакції на труднощі аналізуються за провідним типом поведінки: уникання проявляється через вибір фігур, які відступають або ховаються; нестабільність — у чергуванні активних і пасивних ролей;

активне подолання — в ідентифікації з героями, що ініціюють вирішення ситуації.

Адаптована модель рівнів стресу у підлітків охоплює три ступені напруження. Низький рівень супроводжується збереженням активності, емоційним контролем і гармонійними соціальними виборами. Середній відзначається емоційною варіативністю, періодичним униканням і змішаними проєктивними реакціями. Високий рівень характеризується частими проявами тривоги, зниженням участі у взаємодії та акцентом на ролях, пов'язаних із загрозою, униканням чи внутрішньою напругою.