



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ


ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра загальної та практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В
УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня бакалавр
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія:
клінічна психологія

Подолян Марини Меркуріївни 
Керівник: к. психол. н, доцент
кафедри загальної та практичної
психології, Мазоха І.С. 

Рецензент: к. пед. н., доцент, завідувач
кафедри загальної педагогіки
і спеціальної освіти Звєкова В.К. 

Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри загальної та прикладної психології
(назва випускової кафедри)

протокол № 11 від «28» травня 2026 р.

Завідувач кафедри

(підпис) Мажока Т.С.
(прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

на відкритому засіданні АК

«23» червня 2026 р.

Оцінка визначено 90
(за національною шкалою) (Кількість балів)

Голова АК

(підпис) Мажока Т.С.
(прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	6
1.1. Поняття та психологічна структура стресостійкості особистості.....	6
1.2. Психологічні особливості підліткового віку та їх вплив на формування стресостійкості.....	17
1.3. Соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану.....	25
Висновки до розділу 1.....	38
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	40
2.1. Методики дослідження стресостійкості та психоемоційного стану підлітків.....	40
2.2. Результати емпіричного дослідження рівня стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану.....	45
2.3. Психокорекційна програма стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни.....	54
Висновки до розділу 2.....	67
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71

ВСТУП

Актуальність дослідження визначається глибокими психосоціальними трансформаціями, що відбуваються в умовах воєнного стану та безпосередньо впливають на психічний розвиток підлітків як однієї з найбільш психологічно вразливих вікових категорій. Тривале перебування у ситуації небезпеки, нестабільності та невизначеності супроводжується накопиченням психоемоційного напруження, порушенням відчуття базової безпеки, зростанням рівня тривожності та виснаженням адаптаційних ресурсів особистості. У таких умовах особливого наукового значення набуває дослідження психологічних механізмів збереження внутрішньої рівноваги, адаптаційного потенціалу та стресостійкості підлітків як важливої умови підтримання психічного благополуччя та конструктивного особистісного розвитку в ситуації тривалого соціального стресу.

Аналіз сучасних наукових джерел засвідчує, що проблема психологічного благополуччя дітей та підлітків в умовах воєнних конфліктів перебуває в центрі уваги як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. У сучасній психологічній науці теоретико-методологічні засади дослідження стресу, психологічної адаптації та стресостійкості особистості відображено у наукових розвідках О. О. Когут, О. М. Кокуна, М. В. Корольчук, В. М. Крайнюк, Л. Б. Наугольник, Т. М. Титаренко, М. М. Шпака та інших дослідників. Психологічні закономірності розвитку особистості у підлітковому віці, особливості становлення емоційної сфери, формування самосвідомості, особистісної ідентичності та механізмів соціалізації стали предметом наукового аналізу у працях Р. В. Павелківа, В. М. Поліщука, Н. М. Токаревої, А. В. Шамне, І. І. Штих та інших учених. Особливості впливу воєнних конфліктів на психічне здоров'я дітей і підлітків, проблеми їхньої психологічної адаптації, переживання травматичного досвіду та розвитку резильєнтності висвітлено у дослідженнях О. М. Басенко, Н. Бастун, А. А. Беженської, К. Журби, А. Кабанцевої, І. Лебець, С. Лукомської, М.

Маркової, Н. Оніщенко, О. Панченка, Ю. Удовенко, О. О. Щербакової, а також зарубіжних дослідників Т. Betancourt, J. Cohen, M. Wessells, M. Euwema та інших науковців. Водночас аналіз сучасних наукових джерел засвідчує, що проблема стресостійкості підлітків в умовах воєнного конфлікту залишається недостатньо вивченою. Особливої уваги потребує дослідження психологічних чинників, ресурсів і механізмів формування стресостійкості особистості в умовах тривалого впливу воєнних стресорів, що зумовлює необхідність подальшого теоретичного осмислення та емпіричного вивчення зазначеної проблематики.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей стресостійкості підлітків в умовах війни, а також визначенні психологічних чинників її формування та розвитку.

Для досягнення мети дослідження поставлено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми стресостійкості особистості у психологічній науці.
2. Охарактеризувати психологічні особливості підліткового віку як чинника формування стресостійкості.
3. Визначити соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану.
4. Проаналізувати емпірично психологічні особливості прояву стресостійкості у підлітків в умовах воєнного стану.
5. Обґрунтувати психологічні технології розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості як інтегральна психологічна властивість.

Предмет дослідження – психологічні особливості стресостійкості підлітків в умовах війни.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження,

зокрема теоретичні методи аналізу, узагальнення, систематизації та інтерпретації наукових джерел з проблеми дослідження, емпіричні методи психодіагностичного дослідження, а також методи кількісного та якісного аналізу отриманих результатів. Дослідження проводилося за допомогою наступних методик: «Шкала стресостійкості» Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), «Інвентаризація симптомів стресу» (Т. А. Іванченко, М. А. Іванченко, Т. П. Іванченко), «Опитувальник нервово-психічної напруги» (Немчін Т.А.).

Експериментальну базу кваліфікаційної роботи становив Комунальний неприбутковий заклад освіти Ізмаїльської міської ради Ізмаїльського району Одеської області «Український ліцей з поглибленим вивченням іноземних мов імені Т. Г. Шевченка» Вибірку емпіричного дослідження склали 20 учнів підліткового віку (12–14 років).

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення психологічного супроводу підлітків в умовах воєнного стану. Визначені психологічні особливості стресостійкості підлітків та чинники її формування можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних педагогів, фахівців закладів освіти та центрів психологічної підтримки з метою своєчасного виявлення ознак психоемоційної дезадаптації, підвищення рівня стресостійкості та збереження психічного здоров'я підлітків.

Результати апробації дослідження відбувались через участь у науково - практичній конференції як, от: XII Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (27 квітня 2026), Ізмаїл та публікацію статті «Психологічні особливості стресостійкості підлітків в умовах війни» в збірнику наукових праць «Сучасна психологія: проблеми та перспективи».

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок. Робота містить 4 таблиці та 3 рисунки. Список використаних джерел налічує 60 найменувань.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття та психологічна структура стресостійкості особистості

У психологічній науці проблема стресостійкості особистості посідає важливе місце у зв'язку зі зростанням інтенсивності психоемоційних навантажень, кризових соціальних процесів та необхідністю забезпечення ефективної адаптації людини до складних умов життєдіяльності. Особливої актуальності дослідження стресостійкості набуває в умовах соціальної нестабільності, воєнних подій та тривалого психотравмувального впливу, які суттєво позначаються на психічному благополуччі особистості. У межах сучасних психологічних підходів стресостійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає рівень її готовності до ефективного функціонування в умовах дії стресогенних чинників та здатність підтримувати оптимальний стан психічної саморегуляції.

У загальнопсихологічному вимірі вона постає одним із провідних адаптаційних ресурсів особистості, який забезпечує успішне подолання складних життєвих ситуацій, збереження психологічної рівноваги та результативності діяльності в умовах підвищеного навантаження. Функціональна роль стресостійкості полягає у забезпеченні оптимального рівня мобілізації внутрішніх ресурсів особистості, підтриманні активності та готовності до дії без дезорганізації психічних процесів. У наукових розвідках підкреслюється, що будь-яка система, здатна до ефективного функціонування, характеризується властивістю стійкості, тобто здатністю зберігати цілісність в умовах змінного середовища, а оскільки людина є складною біосоціальною системою, їй притаманні механізми підтримання психологічної рівноваги та опору негативним зовнішнім впливам [5, с. 42].

Аналіз наукових джерел свідчить про відсутність єдиного підходу до трактування феномену стресостійкості, що зумовлено його складною

багаторівневою природою. Проблема стресостійкості у психологічній науці посідає важливе місце та виступає предметом наукового аналізу у працях О. Кокуна, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Кравцової, Р. Сапольські, М. Стороні, Т. Титаренко, М. Шпак та інших дослідників, у яких означений феномен розглядається крізь призму різних теоретико-методологічних підходів. Значний внесок у вивчення проблеми подолання стресу здійснили Р. Лазарус і С. Фолкман, Р. МакКрає, Р. Коста, А. Біллінгс, Р. Мус та інші науковці, які зосереджували увагу на дослідженні індивідуальних стратегій копінг-поведінки та психологічних механізмів реагування особистості на стресові ситуації. Результати їхніх досліджень суттєво розширили уявлення про роль особистісних ресурсів, індивідуально-психологічних характеристик та адаптаційних механізмів у регуляції поведінки людини в умовах психоемоційного напруження. Отже, аналіз наведених підходів дозволяє констатувати, що більшість дослідників розглядають стресостійкість як інтегративне особистісне утворення, яке забезпечує ефективну адаптацію до стресогенних впливів через мобілізацію внутрішніх ресурсів та механізмів саморегуляції.

У вітчизняній психологічній науці проблема стресостійкості особистості стала предметом ґрунтовних теоретичних і емпіричних досліджень, що знайшло відображення у працях, присвячених як загальним психологічним аспектам стресостійкості, так і вивченню феномену стресу та особливостей копінг-поведінки. Теоретичні засади дослідження стресостійкості розкрито у працях В. Корольчук, тоді як проблематика стресу та стратегій подолання психоемоційного напруження висвітлюється у наукових розвідках Б. Бірон, Н. Волкової, Н. Родіної, Т. Ткачук. Значна увага дослідників приділяється вивченню психологічних особливостей осіб із різним рівнем стресостійкості, що представлено у роботах М. Білової, а також аналізу психосоматичних аспектів психологічної стійкості, які розглядаються І. Візнюк. Окремий напрям наукових досліджень становить вивчення специфіки прояву стресостійкості у представників різних

професійних груп, що відображено у працях Д. Морозова, В. Подляшаник, Т. Постоян, Г. Ришко, О. Чусової.

Вагоме місце у структурі сучасних психологічних досліджень займають наукові розвідки, присвячені обґрунтуванню методів психологічної підтримки та підвищення рівня стресостійкості особистості, що знайшло відображення у працях С. Герасіної, Т. Циганчук. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблема стресостійкості досліджується також у взаємозв'язку із суміжними психологічними категоріями, серед яких особливе місце посідають емоційна стійкість, психологічна стійкість та фрустраційна толерантність, що висвітлюється у працях І. Аршави, І. Візнюк, Ю. Попик. У сучасних наукових підходах стресостійкість інтерпретується як складна структурно-функціональна, інтегративна та динамічна властивість особистості, формування якої відбувається у процесі взаємодії людини зі стресогенними чинниками та охоплює механізми саморегуляції, когнітивного осмислення ситуації, її об'єктивного оцінювання та здатності особистості відповідати вимогам середовища, на чому акцентує увагу В. Корольчук. Узагальнення наведених поглядів дає підстави розглядати стресостійкість як складне інтегративне утворення, функціонування якого забезпечується взаємодією особистісних ресурсів, адаптаційних механізмів та процесів саморегуляції.

У більшості психологічних концепцій стресостійкість розглядається у контексті адаптаційних процесів особистості та тісно пов'язується з емоційною стабільністю й емоційною стійкістю. У цьому контексті Р. Шевченко визначає стресостійкість як комплексну особистісну характеристику, що забезпечує необхідний рівень адаптації до екстремальних умов та сприяє перенесенню емоційних, інтелектуальних і вольових навантажень без негативного впливу на ефективність діяльності, психічне благополуччя та стан оточення [55, с. 283]. М. Шпак трактує стресостійкість як здатність особистості протистояти дії стресу, акцентуючи увагу на її

захисній функції, що забезпечує успішну адаптацію до умов середовища та зниження негативного впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників.

Вітчизняна дослідниця О. Когут розглядає стресостійкість як інтегральну якість особистості, що формується у результаті взаємодії емоційних, вольових, мотиваційних та інтелектуальних компонентів психічної діяльності. На думку дослідниці, саме узгоджене функціонування зазначених компонентів забезпечує успішне досягнення цілей діяльності в умовах підвищеного емоційного навантаження. О. Когут підкреслює, що стресостійкість не є вродженою та незмінною властивістю, а формується протягом життя під впливом різноманітних соціально-психологічних чинників і може цілеспрямовано розвиватися у процесі спеціально організованого психологічного супроводу та навчання. У її дослідженнях особлива увага приділяється ролі освітнього середовища у формуванні стресостійкості, оскільки саме в умовах навчальної діяльності особистість постійно стикається з різноманітними психологічними труднощами та емоційними навантаженнями [22, с. 12-15]. На відміну від попередніх підходів, у яких стресостійкість переважно пов'язується з адаптацією до стресогенних впливів, концепція О. Когут акцентує увагу на взаємодії емоційних, мотиваційних, інтелектуальних та вольових складових психічної діяльності особистості.

Теоретичний аналіз наукових джерел свідчить про відсутність єдиного підходу до визначення сутності стресостійкості, що обумовлено багатовимірністю цього феномена та різними аспектами його наукового осмислення. У працях М. Корольчук, В. Крайнюк стресостійкість визначається як інтегративна властивість особистості, яка забезпечує здатність зберігати емоційну стабільність, ефективність поведінки та психічну цілісність у ситуаціях підвищеного психоемоційного напруження. Дослідники підкреслюють, що стресостійкість не обмежується лише опором негативному впливу стресових чинників, а охоплює також здатність особистості до адаптації, мобілізації внутрішніх ресурсів та активного

подолання труднощів [28]. У наукових підходах Б. Варданян, В. Марищук, К. Судаков наголошується на багаторівневому характері детермінації стресостійкості, формування якої здійснюється під впливом комплексу біологічних, психологічних та соціальних чинників. Важливого значення набувають індивідуально-типологічні особливості нервової системи, рівень психофізіологічної витривалості, адаптаційні можливості організму та особливості емоційного реагування особистості на стресові ситуації.

Вагомий внесок у розвиток наукових уявлень про природу стресостійкості здійснила Л. Наугольник, яка розглядає цей феномен як складну інтегративну властивість особистості. У своїх дослідженнях науковиця обґрунтовує, що стресостійкість забезпечує людині не лише здатність протистояти впливу стресогенних чинників, а й можливість обирати найбільш ефективні способи подолання стресових ситуацій та прогнозувати їх можливі наслідки. Особливу увагу Л. Наугольник приділяє розвитку адаптаційних механізмів особистості та формуванню конструктивних копінг-стратегій як важливих умов ефективного подолання психоемоційного напруження. На основі тривалих наукових досліджень нею запропоновано модель розвитку стресостійкості, яка охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий та мотиваційний компоненти. Представлений підхід став підґрунтям для створення ефективних засобів психологічної підтримки студентської молоді в умовах підвищеного стресового навантаження [33, с. 56-59]. Порівняльний аналіз наведених підходів дозволяє стверджувати, що більшість дослідників розглядають стресостійкість не лише як здатність протистояти стресу, а й як систему психологічних механізмів, що забезпечують ефективну адаптацію особистості до змінних умов середовища.

У соціально-психологічному вимірі стресостійкість пов'язується зі здатністю особистості підтримувати ефективну соціальну адаптацію, зберігати значущі міжособистісні взаємини, реалізовувати власний потенціал та досягати життєвих цілей в умовах ускладненого соціального середовища.

Важливими проявами стресостійкості виступають також збереження працездатності, психічного благополуччя та фізичного здоров'я. Основним критерієм стресостійкості у цьому контексті вважається рівень адаптаційних можливостей особистості та її здатність ефективно функціонувати в умовах підвищених соціальних вимог [3].

У сучасних психологічних дослідженнях наголошується, що розвиток стресостійкості обумовлюється взаємодією комплексу психологічних, біологічних, соціальних та особистісних чинників, які визначають особливості реагування людини на стресові впливи та рівень її адаптаційного потенціалу [28]. Так, І. Я. Губенко розглядає стресостійкість як складну інтегративну якість особистості, структура якої охоплює низку взаємопов'язаних компонентів. До її складу дослідниця відносить психофізіологічний компонент, що визначається типом та індивідуальними властивостями нервової системи, які впливають на особливості реагування особистості в умовах стресового навантаження [12, с.78]. До структури стресостійкості І. Я. Губенко також включає емоційний компонент, який формується у процесі накопичення індивідуального досвіду подолання негативного впливу екстремальних ситуацій, та вольовий компонент, що проявляється у здатності особистості до свідомої саморегуляції поведінки відповідно до вимог ситуації [12, с.92]. Спільним для більшості концепцій є розуміння стресостійкості як багаторівневого особистісного утворення, структура якого охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні та регулятивні компоненти.

Л. А. Терещенко, І. В. Толкунова розглядають стресостійкість як сукупність індивідуально-психологічних властивостей особистості, які забезпечують здатність людини ефективно переносити вплив стресових ситуацій без виражених негативних наслідків як для власної життєдіяльності, так і для соціального оточення. У наукових підходах дослідниць стресостійкість трактується як складне багатоконпонентне особистісне утворення, до структури якого входять психофізіологічний, мотиваційний,

емоційний, вольовий, інтелектуальний та інформаційний компоненти [53, с. 32].

Н. Бурбан та І. Гузенко трактують стресостійкість як полісистемну властивість інтегральної індивідуальності, у структурі якої виокремлюються індивідна, особистісна та суб'єктна підсистеми. Індивідна підсистема охоплює біологічні та фізіологічні характеристики організму, особистісна включає індивідуально-психологічні риси та властивості особистості, тоді як суб'єктна підсистема відображає особливості реалізації діяльності в умовах стресового навантаження [9, с. 109]. Спільним для зазначених концепцій є розуміння стресостійкості як інтегративного утворення, однак Н. Бурбан та І. Гузенко, на відміну від більшості дослідників, розглядають її крізь призму багаторівневої організації інтегральної індивідуальності. У працях Д. Романовської та О. Ілашук емоційна стійкість розглядається як багатокомпонентне особистісне утворення, до структури якого входять мотиваційний, емоційний, вольовий та інтелектуальний компоненти [39].

О. Когут до основних складових стресостійкості відносить фізіологічний, емоційний, когнітивний та інтуїтивний компоненти. Фізіологічна складова пов'язується з особливостями функціонування симпатичної та парасимпатичної нервової системи, емоційна охоплює характеристики емоційності та рівень розвитку емоційного інтелекту, когнітивна включає особливості розвитку пізнавальних процесів та домінуючі копінг-стратегії, а інтуїтивна виявляється у здатності особистості до цілісного сприйняття стресової ситуації та усвідомлення власного місця в ній [22, с. 13]. На відміну від структурних моделей, орієнтованих переважно на емоційно-вольову та мотиваційну сфери, концепція О. Когут підкреслює важливість когнітивних та інтуїтивних механізмів у забезпеченні стресостійкості особистості.

Н. Цибуляк та А. Бондарчук підкреслюють багатокомпонентний характер стресостійкості, до структури якої включають психофізіологічний, емоційний, особистісний та поведінковий компоненти. У контексті

дослідження структури стресостійкості А. Боднар та Н. Макаренко виокремлюють два взаємопов'язані компоненти, а саме когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний. До когнітивно-інтелектуального блоку дослідники відносять гнучкість і абстрактність мислення, полнезалежність та розвинені перцептивні здібності, тоді як емоційно-особистісний блок охоплює емоційну стійкість, оптимізм як особистісну характеристику, помірний рівень тривожності й агресивності, а також інтернальний локус контролю [7, с. 51–52]. На відміну від попередніх підходів, які акцентують увагу переважно на емоційно-вольових характеристиках особистості, концепція О. Когут підкреслює важливість когнітивних та інтуїтивних механізмів забезпечення стресостійкості

У роботах М. Шпака також представлено декілька моделей структури стресостійкості, серед яких особливе місце посідає чотирикомпонентна модель Т. Циганчук, що охоплює саморегуляцію, самоконтроль, емоційну стійкість та емоційний інтелект як ключові складові забезпечення психологічної стійкості особистості в умовах стресового впливу [56, с. 201].

Порівняльний аналіз наведених підходів дозволяє констатувати, що, незважаючи на відмінності у трактуванні структури стресостійкості, більшість дослідників розглядають її як багатоконпонентне особистісне утворення. Спільним для більшості концепцій є виокремлення емоційного, когнітивного, поведінкового, мотиваційного та соціального компонентів. На відміну від окремих авторів, які акцентують увагу переважно на психофізіологічних або особистісних характеристиках, сучасні дослідники дедалі частіше розглядають стресостійкість як результат взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних механізмів адаптації. Узагальнюючи погляди науковців, можна стверджувати, що стресостійкість є інтегративним особистісним утворенням, основу якого становить система взаємопов'язаних структурних компонентів. Ефективність адаптації особистості до стресогенних впливів забезпечується не ізольованим функціонуванням окремих складових, а їхньою цілісною взаємодією, що

створює умови для підтримання психологічної рівноваги, саморегуляції та конструктивного подолання життєвих труднощів.

З огляду на багатокомпонентний характер стресостійкості доцільним є більш детальний аналіз її основних структурних складових, оскільки саме вони забезпечують ефективну адаптацію особистості до стресогенних впливів та визначають специфіку реагування людини в складних життєвих обставинах.

Одним із провідних структурних компонентів стресостійкості виступає емоційний компонент, який забезпечує регуляцію емоційних станів та підтримання психологічної рівноваги в умовах стресового навантаження. Саме тому його аналіз має важливе значення для розуміння психологічних механізмів формування стресостійкості особистості. Згідно з висновками вчених, емоційна стійкість розглядається як один із провідних психологічних чинників забезпечення ефективності, надійності та стабільності діяльності особистості в умовах психоемоційного напруження. Її функціональне значення полягає у зниженні деструктивного впливу інтенсивних емоційних переживань, підтриманні готовності до діяльності та попередженні крайніх форм стресового реагування. У психологічних дослідженнях підкреслюється, що рівень емоційної стійкості значною мірою обумовлюється змістовими та динамічними характеристиками емоційного процесу. Особливого значення проблема розвитку емоційної стійкості набуває у підлітковому віці, оскільки характер емоційних переживань, почуттів та реакцій у ситуаціях психоемоційного напруження суттєво впливає на здатність підлітків адаптуватися до стресових умов та підтримувати психологічну рівновагу [13].

У працях Л. Китаєва - Смика, С. Кравчук, О. Саннікової підкреслюється, що особливості емоційної сфери визначають характер переживання стресу, рівень емоційної вразливості та специфіку поведінкового реагування у складних життєвих обставинах. Недостатня сформованість механізмів емоційної саморегуляції може супроводжуватися

підвищенням тривожності, емоційною нестабільністю, імпульсивністю та труднощами адаптації до стресових ситуацій. Таким чином, емоційний компонент забезпечує регуляцію афективних станів особистості, підтримання психологічної рівноваги та зниження негативного впливу стресогенних чинників, що робить його одним із ключових механізмів формування стресостійкості.

Важливим структурним компонентом стресостійкості виступає когнітивний компонент, який пов'язаний зі здатністю особистості адекватно оцінювати стресову ситуацію, прогнозувати можливі наслідки, обирати конструктивні стратегії поведінки та здійснювати свідомий контроль власної діяльності. Рівень розвитку когнітивних механізмів значною мірою визначає особливості інтерпретації стресових подій та ефективність подолання психоемоційних труднощів. Особи з високим рівнем стресостійкості характеризуються більшою здатністю до когнітивного контролю, гнучкістю мислення та орієнтацією на конструктивне вирішення проблемних ситуацій [29, с. 160]. Отже, когнітивний компонент забезпечує усвідомлення, інтерпретацію та оцінювання стресової ситуації, виступаючи підґрунтям для вибору конструктивних стратегій подолання труднощів. Спільним для більшості концепцій є визнання провідної ролі когнітивних процесів у забезпеченні ефективного подолання стресових ситуацій, оскільки саме когнітивна оцінка подій визначає вибір подальших поведінкових стратегій.

Не менш значущим є поведінковий компонент стресостійкості, який виявляється у здатності особистості підтримувати ефективність діяльності, контролювати власні реакції та використовувати адаптивні способи подолання стресу. У структурі поведінкової регуляції важливу роль відіграють навички самоконтролю, вольова регуляція, здатність до організації поведінки та прийняття відповідальних рішень у складних життєвих ситуаціях. В. Татенко підкреслює значення суб'єктної активності

особистості як здатності до усвідомленого регулювання власної поведінки та активного подолання труднощів.

Особливий інтерес становить підхід Ю. О. Тептюк, яка розглядає структуру стресостійкості крізь призму когнітивно-рефлексивного, емоційно-мотиваційного та поведінково-регулятивного компонентів. На думку Ю.О. Тептюк, розвиток когнітивно-рефлексивного компонента забезпечує формування позитивного ставлення особистості до себе, інших людей та життєвих подій, сприяє усвідомленню значущості власних рішень і поведінкових проявів у процесі подолання проблемних ситуацій, а також формує впевненість у здатності самостійно знаходити конструктивні способи їх вирішення. Емоційно-мотиваційний компонент створює передумови для адекватного усвідомлення й аналізу власного емоційного стану, розвитку навичок свідомої емоційної саморегуляції, ефективного зниження рівня психоемоційного напруження та спрямування активності особистості на успішне виконання професійних або життєвих завдань в умовах стресового навантаження. Водночас розвиток поведінково-регулятивного компонента сприяє формуванню здатності проявляти витримку, наполегливість та емоційну врівноваженість у процесі досягнення поставлених цілей. Завдяки сформованості широкого репертуару поведінкових стратегій особистість набуває здатності гнучко адаптувати власну поведінку відповідно до особливостей ситуації та потреб міжособистісної взаємодії, конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації та враховувати інтереси всіх учасників взаємодії [50, с.134]. Таким чином, поведінковий компонент визначає здатність особистості реалізовувати адаптивні способи реагування на стрес та підтримувати ефективність діяльності в складних умовах.

У психологічних дослідженнях також акцентується увага на соціальному компоненті стресостійкості, який охоплює особливості міжособистісної взаємодії, рівень соціальної підтримки, здатність до конструктивної комунікації та ефективного функціонування у соціальному середовищі. Наявність підтримувальних соціальних зв'язків, позитивного

емоційного контакту з оточенням та відчуття соціальної захищеності сприяють підвищенню адаптаційних можливостей особистості та зниженню негативного впливу стресу. Узагальнення літературних джерел свідчить, що соціальний компонент стресостійкості забезпечує використання ресурсів соціального середовища, підтримує адаптаційний потенціал особистості та сприяє успішному подоланню стресових впливів.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу свідчить, що стресостійкість формується внаслідок взаємодії емоційних, когнітивних, поведінкових та соціальних механізмів, які в сукупності забезпечують адаптацію особистості до складних життєвих обставин. Особливої значущості зазначені механізми набувають у підлітковому віці, коли відбувається активне становлення системи саморегуляції, особистісної ідентичності та соціальної взаємодії.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку та їх вплив на формування стресостійкості

Підлітковий вік у психологічній науці розглядається як один із найбільш складних і суперечливих етапів онтогенетичного розвитку особистості, який характеризується інтенсивними фізіологічними, емоційними, когнітивними та соціальними змінами. Саме у цей період відбувається активне становлення самосвідомості, формування системи цінностей, розвиток особистісної ідентичності та перебудова механізмів міжособистісної взаємодії. У зв'язку з цим підлітковий вік супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю психічних станів, загостренням потреби у самоствердженні та пошуку власного місця у соціальному середовищі. Такі особливості значною мірою впливають на процес формування стресостійкості особистості та визначають специфіку реагування підлітків на психотравмувальні чинники [30, с.123]

У сучасних психологічних дослідженнях підкреслюється, що підлітковий період супроводжується суттєвою перебудовою емоційно-вольової сфери особистості. Нестійкість емоційних реакцій, імпульсивність, підвищена вразливість до зовнішніх впливів та недостатня сформованість механізмів саморегуляції можуть ускладнювати процес адаптації до стресових ситуацій. Підлітки часто характеризуються високою інтенсивністю переживань, схильністю до емоційних коливань та труднощами контролю власних афективних станів, що знижує ефективність психологічного подолання стресу. Водночас саме у цей віковий період активно формуються навички емоційної саморегуляції, здатність до усвідомлення власних переживань та механізми психологічного захисту, які виступають важливими передумовами розвитку стресостійкості [40, с.156].

У психологічних дослідженнях значна увага приділяється проблемі емоційної стійкості у підлітковому віці, яка розглядається як здатність особистості контролювати власні емоційні реакції та підтримувати ефективність життєдіяльності в умовах несприятливих життєвих обставин. Формування емоційної стійкості у підлітковому віці набуває особливого значення у зв'язку з розвитком нових форм взаємодії з оточенням, ускладненням емоційної комунікації, освоєнням нових соціальних ролей та необхідністю збереження особистісної цілісності [44, с.10].

У цьому контексті науковці підкреслюють, що специфіка вікового розвитку підлітка обумовлює особливості переживання ним стресу, які відрізняються як від дитячого, так і від дорослого віку. Характерні для багатьох підлітків емоційна нестабільність, імпульсивність, підвищена збудливість, агресивні прояви та інші психоемоційні особливості можуть не лише виступати чинниками виникнення стресових ситуацій, а й посилювати інтенсивність реагування на стресогенні впливи, що, своєю чергою, сприяє виснаженню внутрішніх ресурсів та зниженню рівня життєстійкості. Водночас сама стресова ситуація також здатна провокувати виникнення або посилення негативних психоемоційних проявів у підлітковому віці.

У науковій літературі достатньо широко висвітлюється проблема кризи підліткового віку, яка пов'язується з інтенсивними психосоматичними змінами, психоемоційним становленням, розвитком вищих психічних функцій та трансформацією соціального статусу особистості. У цей період зміни охоплюють усі структурні рівні особистості, включаючи емоційну та когнітивну сфери, систему самосприйняття, мотиваційно-потребову сферу та Я-концепцію. Підлітковий вік характеризується підвищеною психологічною вразливістю, схильністю до тривожних і депресивних станів, емоційною нестійкістю та різкими коливаннями настрою. Піднесений емоційний стан може швидко змінюватися пригніченістю, висока активність виснаженням, а впевненість у собі сором'язливістю та невпевненістю [6, с.65].

Аналіз літературних джерел свідчить, що підлітковий вік у психології розглядається як перехідний етап між дитинством і дорослістю, який супроводжується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Цей період характеризується емоційною насиченістю, прагненням до самостійності, пошуком власної ідентичності та активним процесом соціалізації. Водночас саме у підлітковому віці нерідко загострюються внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти, що може проявлятися у протестній або бунтарській поведінці, конфліктах із батьками, неприйнятті вимог дорослих, критиці сімейних цінностей та прагненні до відстоювання власних меж. Додаткове психоемоційне навантаження створюють фізіологічні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, формуванням романтичних почуттів, інтересом до міжстатевих взаємин та емоційною нестабільністю, характерною для цього вікового періоду [11, с.55].

Особливо складним у цей період є процес соціалізації, оскільки зростання вимог до соціальної та моральної зрілості підлітка нерідко супроводжується додатковим психічним напруженням [4, с. 57]. Сукупність зазначених чинників може спричиняти формування специфічного кризового стану особистості в період підліткового розвитку.

Вагомого значення у підлітковому віці набуває розвиток самосвідомості та формування образу «Я». Прагнення до самостійності, потреба у соціальному визнанні та чутливість до оцінки з боку однолітків значною мірою визначають емоційний стан підлітка та його поведінкові реакції. Недостатня впевненість у собі, занижена самооцінка, внутрішньоособистісні конфлікти та труднощі самоприйняття можуть негативно впливати на здатність особистості ефективно долати стресові ситуації. Натомість сформованість позитивної Я-концепції, упевненість у власних можливостях та адекватна самооцінка сприяють розвитку психологічної стійкості та підвищенню адаптаційного потенціалу особистості [11, с. 142].

У межах психологічних досліджень також наголошується на значенні когнітивного розвитку підлітків у формуванні стресостійкості. У цей період відбувається розвиток абстрактного мислення, здатності до рефлексії, аналізу власного досвіду та прогнозування наслідків поведінки. Разом із тим недостатній життєвий досвід, емоційна незрілість та труднощі оцінки стресових ситуацій можуть зумовлювати неефективний вибір стратегій подолання труднощів. Підлітки нерідко схильні до катастрофізації подій, емоційно забарвленого сприйняття ситуацій та імпульсивного реагування, що може ускладнювати процес психологічної адаптації [4, с.9].

Важливий вплив на формування стресостійкості у підлітковому віці здійснює соціальне середовище. Особливості сімейного виховання, характер взаємин із батьками, рівень емоційної підтримки, психологічний клімат у сім'ї та соціальне оточення виступають значущими чинниками розвитку адаптаційних можливостей особистості. Дефіцит підтримки, конфліктність сімейних взаємин, емоційне відчуження або надмірний контроль можуть негативно позначатися на психоемоційному стані підлітка та знижувати рівень його психологічної стійкості. Водночас підтримувальне соціальне середовище, позитивні міжособистісні контакти та наявність емоційно

безпечних взаємин сприяють розвитку впевненості у собі, емоційної стабільності та здатності конструктивно долати стресові ситуації [1, с.14].

Суттєвого значення у формуванні стресостійкості підлітків набуває також вплив однолітків. Підлітковий вік характеризується підвищеною орієнтацією на групову взаємодію, прагненням до соціального прийняття та потребою належності до референтної групи. Соціальна підтримка з боку однолітків може виступати важливим ресурсом психологічної адаптації, тоді як переживання соціального відторгнення, булінгу або міжособистісних конфліктів здатне посилювати емоційну напруженість, тривожність та знижувати рівень стресостійкості [13, с.45].

Підлітки, які перебувають в умовах війни, опиняються у надзвичайно складній психотравмувальній ситуації, що істотно впливає на їх психоемоційний стан та особливості особистісного розвитку. Як одна з найбільш уразливих категорій дитячого населення, підлітки особливо гостро реагують на необхідність адаптації до нових умов життя, пов'язаних із небезпекою, невизначеністю та постійним психоемоційним напруженням. Умови широкомасштабної війни ускладнюють процес становлення психоемоційної сфери, яка саме у підлітковому віці перебуває на етапі активного розвитку та внутрішньої перебудови [31, С. 80.]. Погіршення психоемоційного стану підлітків пов'язується з постійним переживанням негативних емоційних станів, серед яких домінують страх, тривога, сум, гнів та емоційне виснаження. Водночас у психологічних дослідженнях підкреслюється, що виникнення психогенних порушень обумовлюється не лише впливом екстремальних умов війни, а й індивідуально-психологічними особливостями особистості підлітка, які можуть посилювати інтенсивність емоційних реакцій та ускладнювати процес адаптації. Психотравмувальний досвід, який набуває для підлітка особистісно значущого характеру, порушує звичний спосіб життя та стає складною травматичною подією [17, с.106].

Підлітковий вік у психологічній науці розглядається як складний і суперечливий етап особистісного розвитку, що супроводжується значною

кількістю внутрішніх криз, емоційних переживань, сумнівів та психоемоційних коливань, які істотно впливають на формування характеру, розвиток копінг- стратегій та становлення емоційного інтелекту. Саме в цей період відбувається активне формування Я-концепції, освоєння нових соціальних ролей та визначення власного місця у системі міжособистісних взаємин. Підліток перебуває у проміжному становищі між дитинством і дорослістю, що нерідко супроводжується внутрішньою невизначеністю, психологічною напругою та переживанням фрустрації [21, с. 356].

Для підліткового віку характерна підвищена зосередженість на власному внутрішньому світі, особистісних переживаннях та особливостях фізичного образу Я. Значний вплив на емоційний стан підлітків справляє оцінка з боку оточення, оскільки у цьому віці посилюється залежність від думки однолітків і дорослих, загострюється почуття справедливості та формується прагнення уникнути сприйняття себе як «дитини». Подібні особливості психологічного розвитку визначають підвищену емоційну чутливість підлітків та їх вразливість до негативних соціально психологічних впливів [24, с. 27].

Низка науковців наголошує, що перебіг посттравматичних реакцій у підлітків, які пережили наслідки збройного конфлікту, має специфічні особливості порівняно з дорослими. В умовах війни підлітки зазнають впливу численних стресогенних чинників, що нерідко призводить до повторної віктимізації та формування гострої психологічної травми. З огляду на вікові особливості, зокрема недостатній рівень фізіологічної, соціальної та психологічної зрілості, підліткам складно повною мірою усвідомити зміст і наслідки травматичних подій. У процесі сприйняття ситуації вони значною мірою орієнтуються на емоційні реакції батьків, близьких та інших значущих дорослих, водночас більшою мірою фіксуючи власні емоційні переживання та відчуття. У результаті внутрішня картина світу підлітка зазнає дестабілізації та хаотичних змін, що може проявлятися у формі страху, тривожності, агресивності та інших негативних емоційних реакцій. Крім

того, підлітки нерідко переживають подвійне психоемоційне навантаження, поєднуючи внутрішні стресові переживання з несприятливою психологічною атмосферою та проблемами в родині. Погіршення психічного стану також пов'язується з недостатньою сформованістю навичок вербалізації власних почуттів і переживань, що обумовлено обмеженим когнітивним та життєвим досвідом [14, с.36].

Суттєве значення у контексті дослідження стресостійкості підлітків набуває аналіз чинників, які визначають їх адаптаційні можливості в умовах воєнного стресу. У цьому контексті О. М. Басенко зазначає, що переживання стресу, рівень опору стресогенним чинникам та адаптаційні можливості підлітків, зокрема тих, які проживають у зоні проведення бойових дій та зазнають посиленого психотравмувального впливу, визначаються ступенем невідповідності між зовнішніми вимогами середовища та індивідуальним внутрішнім потенціалом особистості, а також залежать від наявності та ефективності дії захисних факторів. У цьому контексті особистість розглядається як складова цілісної соціально екологічної системи, усі елементи якої перебувають у взаємозалежному зв'язку [4, с.58].

Травматичний досвід, пережитий сучасними підлітками в умовах війни, здійснює суттєвий вплив на когнітивну сферу та психічне здоров'я особистості. У психологічних дослідженнях наголошується, що наслідками психотравмувального впливу можуть виступати підвищений рівень тривожності, депресивні прояви, емоційна дисрегуляція та симптоматика посттравматичного стресового розладу. Подібні психологічні труднощі ускладнюють процес ефективного функціонування підлітків, негативно впливають на їх здатність до навчальної діяльності, соціальної адаптації та побудови гармонійних міжособистісних взаємин [47, с. 117].

В умовах війни психіка підлітків зазнає впливу численних стресогенних чинників, до яких належать сигнали повітряної тривоги, загроза обстрілів, звуки вибухів і стрілянини, постійне інформаційне перенасичення, переживання за власну безпеку та життя близьких, страх

перед непередбачуваними загрозами і неможливість контролювати ситуацію [41]. Психоемоційне напруження не зникає навіть у періоди відносного затишшя, оскільки стан невизначеності та очікування небезпеки підтримує постійний рівень внутрішньої тривоги. У психологічній літературі наголошується, що саме діти та підлітки найбільш гостро переживають наслідки воєнних конфліктів, оскільки їх психіка ще перебуває у процесі формування та характеризується підвищеною чутливістю до негативних зовнішніх впливів [17, с.107].

Незважаючи на значний потенціал життєстійкості, підлітки залишаються однією з найбільш вразливих груп до психотравмального впливу війни. Пережитий травматичний досвід може проявлятися у формі гострих емоційних реакцій, підвищеної тривожності, страхів, емоційної нестабільності, істеричних реакцій, агресивності, надмірного психомоторного збудження або, навпаки, станів емоційного пригнічення та ступору. У частини підлітків спостерігається схильність до насильницьких або асоціальних форм поведінки, зниження здатності до емпатії, соціальна дезадаптація, труднощі міжособистісної взаємодії, замкнутість, небажання ділитися власними переживаннями навіть із близькими людьми. Наслідком тривалого перебування в умовах психотравмальної ситуації можуть ставати посттравматичні стресові розлади, емоційне виснаження та втрата життєвих перспектив і мотивації до майбутнього [57, с. 68].

Аналізуючи вплив негативних соціально психологічних чинників на психіку підлітків, О. Бондаренко, Л. Боярин, О. Кокун, І. Ващенко наголошують, що у підлітковому віці механізми психологічного самозахисту ще не є достатньо сформованими, що ускладнює здатність дітей ефективно долати негативні переживання та мінімізувати психотравмальний вплив стресових подій. Унаслідок цього підлітки стають більш вразливими до порушення цілісності особистості та фрустрації базових потреб, серед яких однією з провідних виступає потреба у безпеці [20, с.76].

Важливим аспектом вивчення впливу воєнного стресу на підлітків є аналіз його психологічних проявів та наслідків для психоемоційного функціонування особистості. Тривале перебування у ситуації небезпеки, переживання втрати, інформаційне перевантаження, порушення стабільності соціального середовища та психотравмувальний вплив воєнних подій можуть негативно позначатися на психоемоційному розвитку підлітків. У таких умовах зростає ризик емоційного виснаження, підвищення рівня тривожності, розвитку внутрішньої напруженості та дезадаптивних форм поведінкового реагування. Водночас достатній рівень стресостійкості виступає важливим психологічним ресурсом, що забезпечує здатність підлітка підтримувати психічну рівновагу, ефективно адаптуватися до кризових обставин та зберігати конструктивні форми соціальної взаємодії [20, с. 85].

У психологічній літературі підкреслюється, що стресові переживання у підлітків нерідко супроводжуються вираженими емоційними, когнітивними, фізичними та поведінковими порушеннями. Так, Н. В.Пророк до фізичних проявів стресу відносить порушення сну, зміни апетиту, головний біль, соматичний дискомфорт, підвищену втомлюваність, нервові тики, порушення мовлення та повернення до дезадаптивних звичок. Емоційні прояви можуть характеризуватися підвищеною дратівливістю, емоційною нестабільністю, спалахами гніву, замкнутістю, соціальним відчуженням, зниженням самооцінки та надмірною потребою у схваленні. Когнітивні порушення проявляються у труднощах концентрації уваги, байдужості, втраті інтересу до діяльності та зниженні успішності навчання. Поведінкові реакції можуть супроводжуватися регресивними формами поведінки, агресивністю, жорстокістю, схильністю до брехні, втечами з дому, вандалізмом, уживанням психоактивних речовин, а також надмірною руховою активністю або, навпаки, станами психоемоційного гальмування [38, с.42].

Таким чином, психологічні особливості підліткового віку мають суттєвий вплив на формування стресостійкості особистості. Емоційна нестабільність, недостатня сформованість механізмів саморегуляції, підвищена чутливість до соціальних впливів та активне становлення самосвідомості визначають специфіку реагування підлітків на стресові ситуації. Водночас розвиток емоційної саморегуляції, позитивної самооцінки, соціальної підтримки та адаптивних способів подолання труднощів виступає важливою умовою формування психологічної стійкості особистості у підлітковому віці.

1.3. Соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану

У сучасних умовах воєнного стану проблема розвитку стресостійкості підлітків набуває особливої наукової значущості у зв'язку з посиленням впливу психотравмувальних чинників на процеси психічного розвитку та соціалізації особистості. Воєнні події суттєво змінюють умови життєдіяльності підлітків, порушують відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності соціального середовища, що негативно позначається на емоційному стані, поведінкових реакціях та адаптаційних можливостях особистості. У таких умовах стресостійкість виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує здатність підлітків підтримувати психічну рівновагу, ефективно долати стресові ситуації та зберігати конструктивні форми соціальної взаємодії.

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчує, що розвиток стресостійкості підлітків обумовлюється впливом комплексу соціально-психологічних чинників, які охоплюють особливості сімейного виховання, характер міжособистісних взаємин, рівень соціальної підтримки, умови освітнього середовища та специфіку соціальної ситуації розвитку особистості. В умовах воєнного стану значення цих чинників суттєво

посилюється, оскільки саме соціальне оточення виступає одним із провідних джерел емоційної стабільності, підтримки та формування адаптаційних ресурсів підлітка [36, с. 199].

Проблема психологічних чинників стресостійкості особистості є предметом значної уваги як вітчизняних, так і зарубіжних науковців, однак окремі аспекти цього феномена й надалі залишаються недостатньо вивченими. У сучасних психологічних дослідженнях особливий інтерес викликає аналіз внутрішніх та зовнішніх чинників, які визначають рівень стійкості особистості до стресових впливів. Так, Т. Пономаренко й А. Шишин [37, с. 66] у своїх працях висвітлюють психологічні особливості формування стресостійкості в умовах невизначеності, акцентуючи увагу на адаптаційних механізмах особистості. Х. Стельмашук [48, с.75], А. Степова та Т. Циганчук досліджують проблему розвитку стресостійкості у підлітково юнацькому віці, зосереджуючи увагу на психологічних чинниках формування стійкості особистості на етапі її самовизначення та становлення самоідентичності.

У працях Г. Дубчак, Ю. Тептюк [51], В. Чернобровкіна аналізуються психологічні аспекти професійної діяльності соціальних працівників та умови, що сприяють розвитку резильєнтності у сфері міжособистісної взаємодії типу «людина – людина». Дослідження В. Корольчук [27], В. Крайнюк та Л. Смольської [46] присвячені вивченню психологічних чинників стресостійкості особистості в екстремальних умовах. У сучасній психологічній науці проблема формування та розвитку стресостійкості розглядається переважно у двох взаємопов'язаних вимірах, а саме через аналіз зовнішніх чинників, пов'язаних із впливом середовища, та внутрішніх чинників, які охоплюють психофізіологічні, особистісні й соціально психологічні характеристики людини, на що звертає увагу Л. Омельченко [42, с. 82]. Подібної позиції дотримуються також В. Корольчук, М. Черпіта й А. Гурич [54], які підкреслюють значущість взаємодії внутрішніх і зовнішніх детермінант у забезпеченні стресостійкості особистості.

Водночас у психологічній літературі відсутня єдина наукова позиція щодо визначення сутності внутрішніх чинників стресостійкості, їх структури та ролі у формуванні здатності особистості протидіяти негативному впливу стресових ситуацій. До зовнішніх чинників В. Корольчук відносить особливості оцінювання стресової ситуації, копінг поведінку, вплив травматичних подій та рівень опрацювання травматичного досвіду, соціальну підтримку, наявність професійного і життєвого досвіду, а також психологічну готовність до діяльності в екстремальних умовах. Внутрішні чинники, за визначенням дослідниці, охоплюють ресурси особистості, серед яких Я концепція, локус контролю, рівень когнітивного розвитку, комунікативна сфера, емпатія, емоційна стійкість, витривалість, знання, навички подолання стресових ситуацій, особистісна тривожність, самооцінка та специфіка сприйняття й оцінювання навколишньої дійсності [26, с. 157].

М. Черпіта й А. Гурич також здійснюють поділ чинників стресостійкості на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх чинників дослідники відносять суб'єктивне та об'єктивне оцінювання стресової ситуації, копінг стратегії, ступінь травматизації та рівень опрацювання травматичного досвіду, соціальну підтримку, професійний і життєвий досвід, а також психологічну готовність до діяльності в екстремальних умовах. До внутрішніх чинників науковці зараховують Я - концепцію, інтернальний локус контролю, самоконтроль, упевненість у собі, комунікативні здібності, емоційну стабільність, особистісну тривожність та особливості мотиваційної сфери [54, с.205].

М. Шпак пропонує розглядати чинники стресостійкості крізь призму суб'єктивних та об'єктивних детермінант. До суб'єктивних чинників дослідниця відносить індивідуально психологічні особливості особистості, серед яких темперамент, характер, мотиваційна сфера, ціннісні орієнтації та особистісні установки. Об'єктивні чинники, на її думку, визначаються специфікою стресової ситуації та професійної діяльності й охоплюють стиль

діяльності, рівень соціальної активності, професійні здібності та сформовані вміння [56, с. 20].

С. Бужинська, А. Даніліч Скакун, С. Скляр [8], Я. Овсяннікова [34], В. Іванцанич [18] у своїх наукових працях акцентують увагу на значенні ресурсів особистості у процесі подолання життєвих труднощів та забезпечення стресостійкості. С. Бужинська разом зі співавторами виокремлює особистісні, матеріальні, фізичні, інформаційні та інструментальні ресурси, підкреслюючи їх важливу роль у формуванні здатності людини протистояти стресовим впливам [8, с. 58].

В. Іванцанич до внутрішніх ресурсів стресостійкості відносить релігійні переконання, які можуть виступати важливим чинником подолання складних життєвих ситуацій та підтримувати особистість у процесі прийняття важливих рішень [18, с.62]. Т. Пономаренко й А. Шишин підкреслюють, що соціальна підтримка та матеріальне благополуччя виступають важливими непсихологічними чинниками, які створюють передумови для формування та розвитку стресостійкості особистості [37, с. 65].

Я. Овсяннікова виокремлює особистісні та соціальні чинники стресостійкості. До особистісних чинників дослідниця відносить сферу свідомості, систему особистісних ставлень, когнітивну, емоційну, поведінкову та комунікативну сфери. Соціальні чинники, на її думку, здійснюють значний вплив на формування самооцінки, процеси самореалізації та розвиток адаптаційних ресурсів особистості [34, с. 88].

Аналіз наукових джерел, присвячених дослідженню психологічних чинників стресостійкості, свідчить про значну увагу науковців до індивідуально-психологічних особливостей особистості як важливих детермінант здатності людини ефективно функціонувати в умовах стресових ситуацій. Інтернальний локус контролю пов'язується з вищим рівнем відповідальності, соціальної активності, емоційної стабільності та когнітивної активності, а також із більш вираженим усвідомленням

перспектив особистісного розвитку. У психологічних дослідженнях зазначається, що саме внутрішній локус контролю виступає важливою складовою стресостійкості. Значний вплив на здатність особистості долати стрес мають також особливості мислення. Песимістичний стиль мислення, незважаючи на здатність сприяти підготовці до можливих труднощів, може обмежувати мотивацію до активного пошуку шляхів вирішення проблем. Оптимізм, навпаки, активізує мотиваційну сферу, сприяє зниженню рівня тривожності та підвищує здатність знаходити конструктивні способи подолання складних життєвих ситуацій. Таким чином, вміння контролювати обставини, оптимістичне ставлення до подій та здатність регулювати рівень тривожності виступають важливими чинниками розвитку стресостійкості та адаптаційного потенціалу особистості [51, с. 46].

В. Корольчук до основних внутрішніх чинників формування та розвитку стресостійкості відносить особливості Я - концепції особистості, інтернальний локус контролю, рівень когнітивного розвитку, сформованість комунікативної сфери, а також змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості. У психологічних дослідженнях наголошується, що важливою складовою стресостійкості виступає психологічна компетентність особистості, яка забезпечує досягнення оптимальної взаємодії між людиною та соціальним середовищем у процесі діяльності, сприяє задоволенню актуальних потреб, реалізації життєвих цілей і підтриманню психічного та фізичного благополуччя за умови відповідності поведінки вимогам середовища. У поєднанні із соціальним досвідом психологічна компетентність значною мірою визначає особливості адаптаційних процесів особистості в умовах дії стресогенних чинників [25, с. 134].

У наукових працях Л. П. Журавльової висвітлюються особливості прояву стресостійкості в підлітковому віці, що відображають рівень розвитку особистісних ресурсів подолання стресових ситуацій. Встановлено, що підлітки з високими показниками стресостійкості зазвичай характеризуються

достатнім рівнем упевненості у власних силах, здатністю відкрито висловлювати думки та почуття, а також конструктивно взаємодіяти з соціальним оточенням. Вагоме значення має розвиток самосвідомості, що проявляється у сформованій рефлексивності та цілісності Я-концепції, завдяки чому особистість більш адекватно усвідомлює власні переживання, потреби й можливості та ефективніше реалізує їх у міжособистісних відносинах. Висока самооцінка виступає важливим ресурсом психологічної стійкості, оскільки сприяє впевненості у власних можливостях і підвищує ефективність подолання стресогенних впливів [16, с.45].

Одним із важливих компонентів стресостійкості є емпатія, яка забезпечує здатність розуміти емоційні стани інших людей, враховувати їхні потреби та обирати найбільш доцільні способи взаємодії. Саме емпатійність сприяє використанню ефективних копінг-стратегій, серед яких важливе місце посідають пошук соціальної підтримки та конструктивне вирішення проблемних ситуацій. Високий рівень стресостійкості також пов'язаний із розвитком проблемно-орієнтованого мислення, що дозволяє особистості знаходити оптимальні способи подолання труднощів, узгоджуючи власні інтереси з потребами соціального середовища. Не менш важливим чинником виступає емоційна саморегуляція, яка забезпечує контроль над емоційними реакціями, мобілізацію внутрішніх ресурсів та збереження продуктивності діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження [24, с.28].

Суттєву роль у структурі стресостійкості відіграє самоефективність, що проявляється у відчутті особистісного контролю над подіями власного життя, готовності до прийняття відповідальних рішень, цілеспрямованості та відкритості до змін. Водночас важливим показником психологічної стійкості є комунікативна компетентність, яка охоплює здатність до ефективної взаємодії, емпатійного слухання, конструктивного вираження власних переживань та використання гумору як ресурсу зниження психологічного напруження [34, с.90].

У сучасних психологічних дослідженнях підкреслюється багатовимірний характер проявів стресу, які охоплюють емоційну, когнітивну, мотиваційну та поведінкову сфери особистості. На емоційному рівні стрес може супроводжуватися широким спектром переживань — від емоційного піднесення до тривоги, агресивності, апатії або депресивних станів. У когнітивній сфері він виявляється через особливості оцінки ситуації, її інтерпретацію та прогнозування можливих наслідків. У мотиваційній площині можливі як мобілізація внутрішніх ресурсів і підвищення активності, так і зниження мотивації та втрата зацікавленості в діяльності. Поведінкові прояви стресу можуть виражатися як у посиленні активності, так і в її гальмуванні, що впливає на ефективність функціонування особистості в різних життєвих ситуаціях [23, с 72].

Варто зазначити, що інтенсивність і тривалість стресових реакцій значною мірою визначаються поєднанням індивідуально-психологічних та психофізіологічних характеристик людини. У зв'язку з цим особливої ваги набувають навички самопостереження, рефлексії та усвідомлення власних психоемоційних станів, а також здатність розпізнавати прояви стресу в інших людей. Розвиток зазначених умінь створює підґрунтя для ефективної саморегуляції, підвищення рівня психологічної стійкості та оптимізації життєдіяльності особистості в умовах сучасних викликів [28].

Пізнавальні можливості підлітків та загальний рівень їх психічного розвитку істотно впливають на формування стресостійкості. Надмірне інтелектуальне навантаження в освітньому середовищі нерідко супроводжується зниженням навчальної мотивації, розвитком хронічного психоемоційного напруження та погіршенням продуктивності інтелектуальної діяльності. Систематичне переживання стресових ситуацій, зумовлених тиском з боку батьків, педагогів або однолітків, ускладнює процес адаптації, особливо у випадках, коли підліток не володіє достатніми навичками адекватного оцінювання ситуації та конструктивного подолання труднощів. За таких умов формується своєрідний замкнений механізм, у

межах якого низький рівень стресостійкості сприяє накопиченню нових труднощів, що надалі ще більше ускладнює процес їх вирішення [49, с. 116].

Вибір копінг - стратегій у підлітковому віці значною мірою визначається як зовнішніми обставинами, так і індивідуально психологічними особливостями особистості. У період активного психофізіологічного розвитку особливого значення набуває спосіб суб'єктивного сприйняття та інтерпретації стресора. Саме суб'єктивні стресові чинники нерідко викликають інтенсивні емоційні переживання навіть за відсутності реальної загрози. Реакція підлітка на стресову ситуацію залежить від умов формування особистості, особливостей психічних процесів та характеру взаємодії з навколишнім соціальним середовищем. У наукових дослідженнях підкреслюється, що стрес значною мірою визначається не об'єктивними обставинами, а їх індивідуальним сприйняттям особистістю [60, с. 31].

Особливості прояву стресостійкості та вибір способів подолання стресу безпосередньо пов'язані з психоемоційним розвитком підлітка та специфікою соціального контексту його життєдіяльності. В умовах воєнного конфлікту переживання стресових ситуацій ускладнюється недостатнім життєвим досвідом і психологічною та соціальною незрілістю підлітків, що підвищує їхню емоційну вразливість та ускладнює розуміння подій, які відбуваються [43, с. 47]. Високоінтенсивні психотравмувальні події можуть суттєво змінювати поведінкові реакції підлітків та загострювати вже наявні психологічні труднощі. Додатковий негативний вплив здійснює соціальне оточення, яке також перебуває у стані стресу, що сприяє посиленню тривожності та емоційної нестабільності підлітків. Вимушене переміщення, соціальна ізоляція та труднощі адаптації до нового середовища нерідко поглиблюють психоемоційне напруження та негативно позначаються на психічному стані особистості.

Разом із тим, результати наукових досліджень свідчать про варіативність проявів стресостійкості навіть у надзвичайно складних умовах

воєнного конфлікту. Так, у дослідженні А. J. Crum встановлено, що підлітки, які пережили збройний напад, не завжди демонстрували ознаки психологічної травматизації. У частини досліджуваних спостерігалися високий рівень емпатії, почуття значущості, турботливість, надія, моральність та духовність, що підтверджує важливу роль внутрішніх ресурсів особистості у процесі подолання стресу [58, с. 123]. У різних культурних середовищах значний вплив на способи адаптації до травматичних подій можуть здійснювати релігійні переконання та духовні цінності.

Важливу роль у формуванні стресостійкості підлітків відіграє соціальне оточення, передусім сімейне середовище. Родина сприяє розвитку життєвих навичок, формуванню почуття безпеки та забезпечує емоційну підтримку, яка є необхідною умовою гармонійного психічного розвитку та підвищення здатності до подолання стресових впливів. Фізичний та емоційний контакт із близькими людьми створює відчуття захищеності й стабільності, що виступає важливим ресурсом психологічної стійкості [47, с.118].

Значущу функцію у підтриманні психоемоційного благополуччя підлітків виконує й освітнє середовище, у межах якого формуються соціальні зв'язки та навички міжособистісної взаємодії. Однак дистанційна форма навчання, запроваджена в Україні внаслідок воєнних подій, істотно обмежує можливості соціалізації, що може сприяти підвищенню рівня тривожності та розвитку стресових станів. Натомість очне навчання у відносно безпечних регіонах створює умови для часткового відновлення психологічного благополуччя підлітків та підтримання їх соціальної активності [59].

Попри важливість соціальної підтримки, вагомий вплив на розвиток стресостійкості мають і індивідуально-психологічні особливості особистості. Дослідження ізраїльських науковців засвідчили, що підлітки, які перебували поза межами зон активних бойових дій, демонстрували рівень депресивних проявів, співвідносний із показниками осіб, які безпосередньо перебували у

зоні конфлікту. Подібні результати свідчать про те, що навіть за відносно сприятливих умов такі особистісні характеристики, як підвищена тривожність або спадкова схильність до депресивних станів, можуть посилювати потребу в соціальній підтримці та ускладнювати процес адаптації до стресових обставин [36, с. 199-200.].

Разом із тим аналіз літературних джерел свідчить, що в умовах війни рівень стресостійкості особистості зазнає суттєвих трансформацій порівняно з мирним періодом, що пов'язується насамперед із порушенням базового відчуття безпеки, переживанням втрати, вимушеною розлукою з близькими, переміщенням та тривалим станом психоемоційної депривації. У психологічних дослідженнях підкреслюється, що навіть спроби уникнення дистресового впливу, зокрема через зміну місця проживання або еміграцію, нерідко супроводжуються появою нових стресогенних факторів, пов'язаних із необхідністю адаптації до незнайомого соціального середовища, зміною звичного способу життя та переживанням невизначеності майбутнього [4, с.77].

У психологічних дослідженнях підкреслюється, що виникнення стресових станів у підлітковому віці обумовлюється впливом комплексу зовнішніх і внутрішніх чинників. Л. А. Терещенко та І. В. Толкунова до найбільш поширених причин розвитку психоемоційного напруження у підлітків відносять труднощі адаптації до навчальної діяльності, недостатній рівень інтелектуального або психомоторного розвитку, а також дефіцит уваги, підтримки й емоційного контакту з боку батьків і педагогів. Важливим стресогенним чинником виокремлюють також недостатню сформованість навичок довільної саморегуляції поведінки, що нерідко пов'язується з особливостями сімейного виховання, відсутністю чітких норм, правил та поведінкових меж у родинному середовищі [53, с. 36.].

Серед чинників, які негативно впливають на психоемоційний стан підлітків, дослідники виокремлюють труднощі пристосування до темпу шкільного життя та неврахування дорослими індивідуально вікових

особливостей дитини. Додатковим джерелом психоемоційного напруження може виступати ситуація, за якої батьки несвідомо проєктують на дитину власні нереалізовані потреби або використовують її як засіб вирішення особистих проблем. Подібні умови здатні посилювати внутрішню тривожність, емоційну нестабільність та ускладнювати процеси психологічної адаптації підлітка [45, с. 67].

Особливої актуальності проблема стресових переживань набуває в умовах війни в Україні, яка стала потужним психотравмувальним чинником для дітей та підлітків, особливо для тих, хто був змушений змінити місце проживання та набув статусу внутрішньо переміщених осіб. У психологічних дослідженнях наголошується, що діти є значно більш чутливими та вразливими до негативного впливу несприятливих факторів соціального середовища порівняно з дорослими. Центральне місце у структурі таких переживань займає травматичний досвід, який ускладнюється необхідністю адаптації до нових соціальних умов та незнайомого середовища. Як зазначають О.П. Венгер, С.О. Ястремська, Н.І. Рега, у таких обставинах спостерігається явище ретравматизації, за якого первинна психотравма, пов'язана із загрозою життю та безпеці, поєднується з вторинною травматизацією, обумовленою необхідністю пристосування до нового соціального простору [10, с. 126].

Одним із провідних соціально-психологічних чинників розвитку стресостійкості виступає сімейне середовище. У психологічних дослідженнях підкреслюється, що характер емоційних взаємин у сім'ї, рівень психологічної підтримки, емоційна близькість між батьками та дитиною, а також особливості стилю сімейного виховання мають безпосередній вплив на формування адаптаційних можливостей особистості. Позитивний психологічний клімат у сім'ї, відчуття захищеності, довіри та емоційного прийняття сприяють розвитку впевненості у собі, емоційної стабільності та здатності конструктивно долати труднощі. Водночас сімейні конфлікти, емоційне відчуження, надмірний контроль або нестача підтримки можуть

посилювати внутрішню напруженість, тривожність та знижувати рівень психологічної стійкості підлітків [4, с. 58].

О. В. Анопрієнко підкреслює, що підлітковий вік супроводжується інтенсивною трансформацією системи взаємин підлітка з дорослими та батьками, що зумовлюється прагненням до автономності, самостійності та особистісного самоствердження. При цьому, незважаючи на посилення потреби у незалежності, у підлітків зберігається виражена потреба в емоційній підтримці, прийнятті та психологічній близькості з боку батьків. Дослідниця зазначає, що особливості батьківської поведінки можуть як сприяти гармонійному становленню самостійності підлітка, так і ускладнювати процес формування його автономності та психологічної зрілості [1, с. 8].

У психологічних дослідженнях акцентується увага на тому, що стиль батьківської поведінки виступає одним із провідних чинників формування емоційної стійкості підлітків, рівня їхньої впевненості у собі та здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій. Саме характер сімейної взаємодії значною мірою визначає розвиток адаптаційних механізмів особистості, особливості реагування на психоемоційне напруження та ефективність соціалізації підлітка. Позитивний стиль батьківської поведінки сприяє збереженню психічного і фізичного благополуччя підлітків, тоді як дисгармонійні форми сімейної взаємодії можуть підвищувати ризик виникнення хронічного стресу та емоційної дезадаптації. У зв'язку з цим вивчення стилю батьківської поведінки як чинника формування та подолання стресових станів у підлітковому віці набуває особливої актуальності у психології вікового розвитку. Особливого значення в умовах воєнного стану набуває проблема переживання сімейних втрат, вимушеного переміщення, тривалої розлуки з близькими або перебування членів сім'ї у зоні бойових дій. Такі обставини нерідко супроводжуються формуванням у підлітків почуття небезпеки, невизначеності та емоційної нестабільності, що негативно впливає на їх психоемоційний стан та здатність до адаптації. Водночас

підтримувальні сімейні взаємини можуть виступати важливим компенсаторним ресурсом у подоланні психотравмального впливу війни [1].

Суттєвий вплив на розвиток стресостійкості підлітків здійснює освітнє середовище. У сучасних психологічних дослідженнях наголошується, що заклад освіти виконує не лише навчальну, а й важливу соціально психологічну функцію, забезпечуючи підтримання емоційної стабільності, формування навичок комунікації та створення безпечного простору для особистісного розвитку підлітків. В умовах війни освітнє середовище нерідко зазнає суттєвих змін, пов'язаних із дистанційним навчанням, порушенням звичного режиму життя, обмеженням соціальної взаємодії та підвищенням психоемоційного навантаження. Це може негативно позначатися на рівні психологічного благополуччя підлітків, посилювати почуття ізольованості та емоційного виснаження [35, с. 176].

Таким чином, розвиток стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану обумовлюється комплексною взаємодією соціально психологічних чинників, серед яких провідне значення мають сімейне середовище, характер міжособистісних взаємин, рівень соціальної підтримки, умови освітнього середовища та індивідуально психологічні особливості особистості. Достатній рівень стресостійкості забезпечує здатність підлітків ефективно адаптуватися до умов соціальної нестабільності, підтримувати психічне благополуччя та конструктивно долати психотравмувальний вплив воєнних подій.

Висновки до розділу 1

Аналіз теоретичних підходів до вивчення проблеми стресостійкості засвідчив, що означений феномен розглядається як складне багатокomпонентне особистісне утворення, яке забезпечує ефективну адаптацію людини до дії стресогенних чинників, збереження психічної рівноваги та продуктивності діяльності в складних життєвих обставинах. Встановлено, що у сучасних психологічних дослідженнях стресостійкість інтерпретується як інтегральний ресурс особистості, що поєднує механізми психологічної адаптації, конструктивного подолання стресу, життєстійкості та підтримання психологічного благополуччя.

На підставі узагальнення наукових підходів визначено психологічну структуру стресостійкості, яка охоплює взаємопов'язані психофізіологічний, когнітивний, емоційний, мотиваційний, вольовий, поведінковий та соціальний компоненти. Виявлено, що ефективність функціонування зазначених компонентів забезпечує здатність особистості до конструктивної оцінки стресових ситуацій, емоційної саморегуляції, мобілізації внутрішніх ресурсів та вибору адаптивних копінг-стратегій.

У ході теоретичного аналізу з'ясовано, що підлітковий вік є сенситивним періодом розвитку особистості, для якого характерні інтенсивні зміни в емоційній, когнітивній, мотиваційній та соціальній сферах. Визначено, що формування стресостійкості у підлітковому віці безпосередньо пов'язане зі становленням самосвідомості, розвитком емоційної саморегуляції, формуванням позитивної Я-концепції, набуттям досвіду подолання труднощів та засвоєнням конструктивних моделей поведінки в складних життєвих ситуаціях.

Визначено, що специфіка переживання стресу підлітками обумовлюється віковими особливостями розвитку, зокрема емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до соціальних впливів, недостатньою сформованістю механізмів психологічного захисту та обмеженим життєвим досвідом. За таких умов стресогенні впливи можуть

спричиняти підвищення тривожності, емоційної напруженості, труднощі соціальної адаптації та порушення процесів особистісного розвитку.

У результаті концептуального аналізу констатовано, що розвиток стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану детермінується комплексом соціально-психологічних чинників, серед яких провідне значення мають особливості сімейного виховання, характер міжособистісних взаємин, рівень соціальної підтримки, психологічний клімат освітнього середовища, сформованість навичок емоційної саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій. Виявлено, що підтримувальне соціальне середовище виступає важливим ресурсом збереження психічного здоров'я та підвищення адаптаційного потенціалу підлітків.

Теоретичний аналіз дозволив встановити, що умови війни виступають потужним психотравмувальним чинником, який порушує відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності життєвого середовища підлітків. Воєнні події супроводжуються посиленням психоемоційного напруження, переживанням страху, тривоги, невизначеності та емоційного виснаження, що підвищує ризик розвитку дезадаптивних реакцій і негативно впливає на процес становлення особистості.

Узагальнення результатів теоретичного дослідження дає підстави розглядати стресостійкість як ключовий психологічний ресурс особистості підлітка в умовах війни, який забезпечує ефективну адаптацію до кризових обставин, підтримання психічного благополуччя, збереження соціальної активності та здатність до конструктивного подолання наслідків психотравмувального досвіду. Це обумовлює необхідність подальшого емпіричного дослідження особливостей стресостійкості підлітків та розроблення психокорекційних засобів її розвитку в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методики дослідження стресостійкості та психоемоційного стану підлітків

Емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості та психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного стану потребує використання валідного та науково обґрунтованого психодіагностичного інструментарію, який забезпечує можливість комплексного вивчення особливостей емоційного реагування, рівня психологічної стійкості, адаптаційних ресурсів та специфіки переживання стресових ситуацій у підлітковому віці. Добір психодіагностичних методик здійснювався з урахуванням мети та завдань дослідження, а також вікових особливостей досліджуваної вибірки.

Організація дослідницької роботи здійснювалася у кілька послідовних етапів. На початковому етапі було проведено теоретичне опрацювання проблеми стресостійкості особистості, що передбачало аналіз і систематизацію наукових джерел, а також накопичення теоретико методологічного матеріалу, необхідного для подальшого емпіричного вивчення означеної проблематики. Наступний етап охоплював добір психодіагностичного інструментарію та безпосередню реалізацію емпіричного дослідження. На третьому етапі здійснювалася обробка отриманих результатів із використанням методів математичної статистики. Завершальний етап був спрямований на інтерпретацію емпіричних даних, формулювання узагальнених висновків та розроблення практичних рекомендацій відповідно до результатів дослідження.

Для реалізації емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: «Шкала стресостійкості» Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), «Інвентаризація симптомів стресу» (Т. А. Іванченко, М. А.

Іванченко, Т. П. Іванченко), «Опитувальник нервово-психічної напруги» (Немчін Т.А.).

Емпіричне дослідження було проведено на базі Комунального неприбуткового закладу освіти Ізмаїльської міської ради Ізмаїльського району Одеської області «Український ліцей з поглибленим вивченням іноземних мов імені Т. Г. Шевченка». У дослідженні взяли участь 20 учнів підліткового віку віком 12–14 років.

Для дослідження рівня стресостійкості підлітків було використано методику «Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона» (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10), призначену для оцінювання здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлювати психологічне функціонування після несприятливих життєвих подій. Методика належить до стандартизованих психодіагностичних інструментів і дозволяє визначити загальний рівень психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу особистості [32].

Опитувальник містить 10 тверджень, які відображають різні аспекти стресостійкості, зокрема здатність справлятися з труднощами, адаптуватися до змін, зберігати цілеспрямованість у складних життєвих обставинах та відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою від 0 («ніколи») до 4 («майже завжди»). Підрахунок результатів здійснюється шляхом визначення сумарного показника за всіма пунктами опитувальника, при цьому вищі значення свідчать про вищий рівень стресостійкості та психологічної резильєнтності особистості.

Інтерпретація результатів здійснювалася відповідно до таких рівнів: низький рівень стресостійкості — від 0 до 13 балів, середній рівень — від 14 до 27 балів, високий рівень — від 28 до 40 балів. Використання даної методики дозволяє оцінити здатність особистості до психологічної адаптації в умовах стресу, а також визначити потенціал до збереження психічного благополуччя та відновлення після психотравматичних подій [32].

Методика «Інвентаризація симптомів стресу» (Т. А. Іванченко, М. А. Іванченко, Т. П. Іванченко) спрямована на виявлення та усвідомлення індивідом проявів стресового стану, розвиток здатності до самоспостереження щодо наявних ознак стресу, а також визначення частоти їх виникнення й рівня схильності до негативних наслідків стресового впливу. Опитувальник містить 20 запитань, а середня тривалість проходження методики становить приблизно 5–10 хвилин [32].

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної кількості набраних балів із подальшою інтерпретацією рівня стресу. Показники до 30 балів свідчать про низький рівень стресу, що характеризує особистість як таку, яка здатна підтримувати емоційну врівноваженість, раціонально реагувати на життєві труднощі та конструктивно долати проблемні ситуації. Особи з подібними результатами, як правило, не виявляють надмірної сором'язливості або вираженого честолюбства, однак автори методики звертають увагу на можливу тенденцію до дещо ідеалізованого самоприйняття.

Результати в межах 31–45 балів відображають середній рівень стресу. Для таких осіб характерні активність, висока залученість у діяльність та постійне психоемоційне напруження. Стрес у цьому випадку може мати як позитивний характер, пов'язаний із прагненням до досягнення поставлених цілей, так і негативний, обумовлений наявністю значної кількості труднощів і переживань. При цьому дослідники рекомендують звертати увагу на необхідність збереження психологічного балансу та виділення часу для відновлення внутрішніх ресурсів.

Показники у межах 46–60 балів свідчать про підвищений рівень стресу. Подібний результат характерний для осіб, життя яких супроводжується постійним психоемоційним напруженням, прагненням до високих досягнень та залежністю від зовнішнього оцінювання. Постійна орієнтація на соціальне схвалення підтримує стан внутрішньої напруги, що може сприяти професійним або особистісним досягненням, проте водночас

негативно впливати на емоційне благополуччя. У таких випадках рекомендується знижувати рівень конфліктності, контролювати емоційні реакції та уникати надмірного прагнення до максимальних результатів у всіх сферах діяльності.

Результати понад 60 балів інтерпретуються як високий рівень стресу, що вказує на значне психоемоційне перенавантаження та потенційну загрозу для фізичного і психічного здоров'я особистості. Подібний стан характеризується внутрішньою суперечливістю, коли людина одночасно перебуває у стані надмірної активізації та виснаження. У таких випадках виникає необхідність перегляду способу життя, зниження рівня психоемоційного напруження та використання рекомендацій, спрямованих на відновлення психологічної рівноваги.

Для дослідження особливостей нервово-психічного напруження було використано «Опитувальник нервово-психічної напруги» (Немчін Т.А.). Методика спрямована на виявлення проявів психічного стану, що виникає внаслідок очікування несприятливого розвитку подій або перебування особистості в складних життєвих обставинах. Використання даного психодіагностичного інструменту дає можливість оцінити не лише рівень переживання нервово-психічного напруження, що проявляється через відчуття тривоги, страху, внутрішнього дискомфорту та емоційної напруги, а й визначити готовність особистості до активного подолання проблемної ситуації та ефективного функціонування в умовах стресу [15, с. 91].

Структура методики передбачає оцінювання трьох основних аспектів нервово-психічного напруження. Перший із них стосується наявності або відсутності фізичного дискомфорту та неприємних відчуттів із боку різних систем організму. Другий компонент спрямований на виявлення психічного дискомфорту та суб'єктивних скарг, пов'язаних із функціонуванням нервово-психічної сфери. Третій блок дозволяє оцінити загальні характеристики нервово-психічного напруження, зокрема його інтенсивність, тривалість, частоту виникнення та ступінь поширення на різні сфери життєдіяльності

особистості. Особливістю опитувальника є його орієнтація на діагностику психічної напруженості в умовах екстремальних або потенційно загрозливих ситуацій, а також у період їх очікування. Саме тому методика є доцільною для вивчення психоемоційного стану осіб, які перебувають під впливом тривалих стресогенних чинників.

Кожен показник нервово-психічного напруження оцінюється за трирівневою шкалою. Переважання відповідей, що відповідають першому рівню, свідчить про низький ступінь нервово-психічного напруження. У цьому випадку ознаки напруження або практично відсутні, або мають незначний характер і не сприймаються респондентом як фактор, що суттєво впливає на його психологічний стан. Такі особи зазвичай не відчують вираженої потреби у мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, а ситуація не викликає у них значного емоційного реагування.

Другий рівень характеризує помірно виражене нервово-психічне напруження. Для нього типовими є активізація психічної діяльності, підвищення загальної працездатності, мобілізація внутрішніх ресурсів та готовність до подолання труднощів. [15, с. 92]. Третій рівень відображає високий ступінь нервово-психічного напруження, який характеризується надмірною мобілізацією психічних і фізіологічних ресурсів. Для осіб із такими показниками властивими можуть бути виражене емоційне виснаження, зниження ефективності психічної діяльності, труднощі концентрації уваги, погіршення розумової працездатності, емоційна нестабільність та негативний емоційний фон. Нерідко суб'єктивне сприйняття такого стану супроводжується численними скаргами соматичного характеру, пов'язаними з функціонуванням серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Водночас результати психологічних досліджень свідчать, що за зовнішніми соматичними проявами часто приховуються більш суттєві зміни у психічній сфері, зокрема зниження стійкості уваги, погіршення когнітивної продуктивності, зростання

тривожності, невпевненість у власних можливостях та песимістичне сприйняття перспектив подолання труднощів.

Важливою перевагою методики «Опитувальник нервово-психічної напруги» (Немчін Т.А.) є простота процедури проведення та інтерпретації результатів, що забезпечує можливість його використання як в індивідуальній психодіагностичній практиці, так і під час групових та масових досліджень. Методика дозволяє отримати інформативні дані щодо особливостей психоемоційного реагування особистості на стресогенні впливи та може ефективно застосовуватися для вивчення психологічних наслідків тривалого перебування людини в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

2.2. Результати емпіричного дослідження рівня стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану

Аналіз отриманих результатів за методикою «Шкала стресостійкості» Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) засвідчив, що середнє значення у вибірці становить 25,3 бала з максимально можливих 40, що відповідає середньому рівню сформованості стресостійкості. Водночас виявлено диференціацію показників: 15% респондентів (3 особи) продемонстрували високий рівень стресостійкості; 45% підлітків (9 осіб) мають середній рівень, що свідчить про відносну здатність до адаптації в умовах стресу; натомість 40% учасників (8 осіб) характеризуються низькими показниками, що вказує на недостатній рівень сформованості ресурсів подолання стресових ситуацій (Табл.2.1., Рис.2.1.).

Таблиця 2.1.

Результати дослідження показників рівня стресостійкості за методикою «Шкала стресостійкості» Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)

№ з/р	Рівень стресостійкості	Кількість осіб	показник (%)
1	високий	3	15

2	середній	9	45
3	низький	8	40

Результати дослідження показників рівня стресостійкості підлітків за методикою схематично наведено у вигляді діаграми (Рис.2.1.)

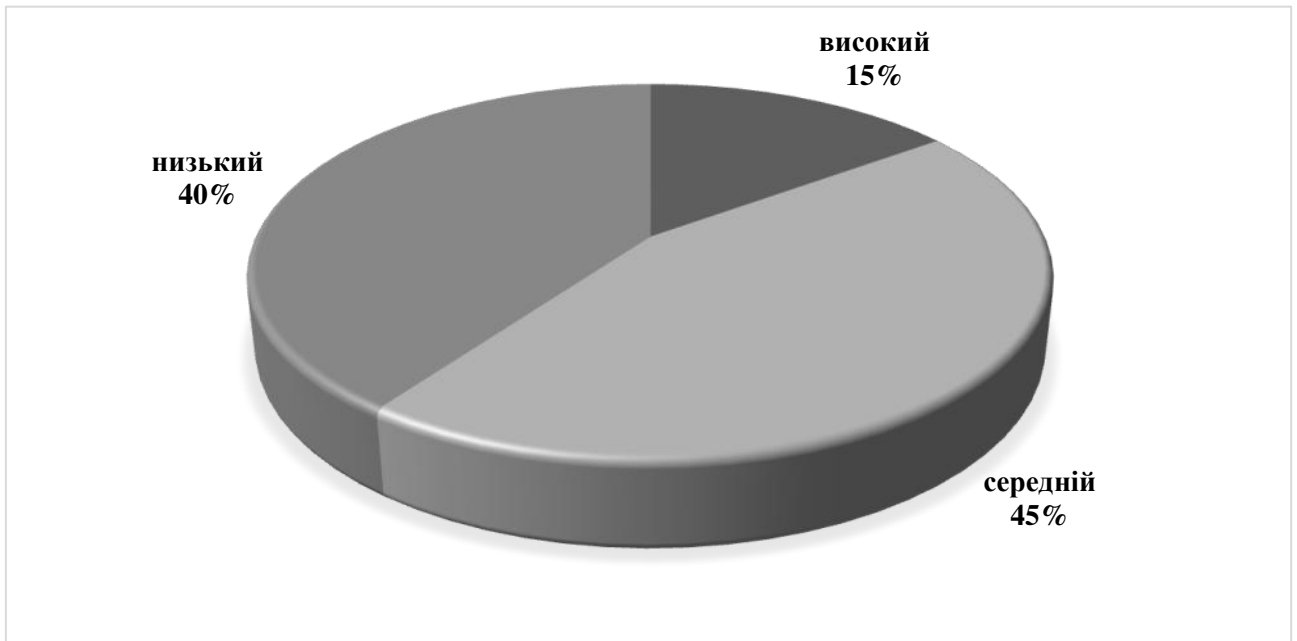


Рис.2.1. Розподіл показників рівня стресостійкості за методикою «Шкала стресостійкості» Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)

На підставі отриманих результатів можна дійти висновку, що зафіксований показник відображає наявність у більшості підлітків базових адаптаційних ресурсів, проте їх виявляється недостатньо для забезпечення стабільного функціонування в умовах тривалого стресового навантаження, притаманного ситуації війни.

Розподіл результатів демонструє виражену поляризацію вибірки. Зокрема, 15% респондентів (3 особи) характеризуються високим рівнем стресостійкості. Ця група підлітків, імовірно, володіє сформованими внутрішніми ресурсами саморегуляції, такими як емоційна стабільність, здатність до когнітивного переосмислення ситуації, наявність підтримувальних соціальних зв'язків та сформовані копінг-стратегії. В умовах війни такі підлітки демонструють відносно високий рівень психологічної резильєнтності, що дозволяє їм не лише адаптуватися до

стресогенних впливів, але й зберігати функціональну активність та життєву перспективу.

Найбільшу частку вибірки становлять підлітки із середнім рівнем стресостійкості 45% (9 осіб). Ця категорія характеризується відносною здатністю до адаптації, проте їхні ресурси є нестабільними і значною мірою залежать від зовнішніх умов, зокрема рівня соціальної підтримки, стабільності середовища та інтенсивності стресових подій. В умовах воєнного конфлікту саме ця група є найбільш чутливою до змін, оскільки при посиленні стресового навантаження їхні адаптаційні можливості можуть виснажуватися, що підвищує ризик розвитку тривожних, депресивних або дезадаптивних станів.

Особливої уваги потребує група підлітків із низьким рівнем стресостійкості, яка становить 40% вибірки (8 осіб). Отримані результати свідчать про недостатню сформованість психологічних механізмів подолання стресу, що може проявлятися у підвищеній тривожності, емоційній лабільності, труднощах у регуляції поведінки та схильності до дезадаптивних копінг-стратегій. В умовах війни така категорія підлітків є найбільш вразливою, оскільки хронічний стрес, пов'язаний із переживанням небезпеки, інформаційним перевантаженням, можливими втратами та порушенням звичних соціальних зв'язків, може призводити до поглиблення психологічних труднощів і формування посттравматичних реакцій.

Загалом отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що лише 60% підлітків (12 осіб) демонструють достатній або відносно достатній рівень стресостійкості, тоді як 40% мають виражений дефіцит адаптаційних ресурсів. Такий розподіл є показовим для умов воєнного часу, де тривалий вплив стресогенних факторів призводить до диференціації психічних ресурсів особистості. Середній інтегральний показник (25,3 бала) свідчить про наявність потенціалу до адаптації, однак не гарантує стійкості у разі посилення стресових впливів. У контексті воєнного конфлікту ці дані набувають особливої значущості, оскільки стресостійкість виступає не лише

індивідуально-психологічною характеристикою, а й важливим ресурсом збереження психічного здоров'я та соціальної адаптації підлітків.

Отже, результати дослідження свідчать про неоднорідність рівня стресостійкості підлітків та наявність у значної частини з них недостатньо сформованих адаптаційних ресурсів для ефективного подолання стресогенних впливів. Встановлено переважання середнього рівня стресостійкості, що вказує на наявність базових можливостей психологічної адаптації, однак значна частка підлітків демонструє знижену здатність до конструктивного реагування на складні життєві обставини. Отримані дані відображають негативний вплив тривалих воєнних стресорів на психоемоційний стан підлітків та підтверджують необхідність розвитку стресостійкості, зміцнення особистісних ресурсів і посилення психологічної підтримки в умовах воєнного стану.

Результати дослідження за методикою «Інвентаризація симптомів стресу» (Т. А. Іванченко, М. А. Іванченко, Т. П. Іванченко) свідчать про наявність різного ступеня вираженості стресових проявів серед підлітків. Детальний аналіз отриманих результатів показав, що високий рівень стресу виявлено у 25% (5 осіб) опитаних підлітків, середній рівень стресу діагностовано у 45% (9 осіб) респондентів. Натомість низький рівень стресу зафіксовано у 30% (6 осіб) досліджуваних. Таким чином, у більшості підлітків спостерігається середній рівень прояву стресу (Табл. 2.2., Рис. 2.2.).

Кількісні показники отриманих результатів наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження показників стресового стану підлітків за методикою «Інвентаризація симптомів стресу» (Т. А. Іванченко, М. А. Іванченко, Т. П. Іванченко)

№ з/р	Рівень прояву стресу	Кількість осіб	показник (%)
1	високий	5	25
2	середній	9	45
3	низький	6	30

Результати показників стресового стану підлітків за методикою «Інвентаризація симптомів стресу» (Т. А. Іванченко, М. А. Іванченко, Т. П. Іванченко) наведено у вигляді гістограми (Рис.2.2.)

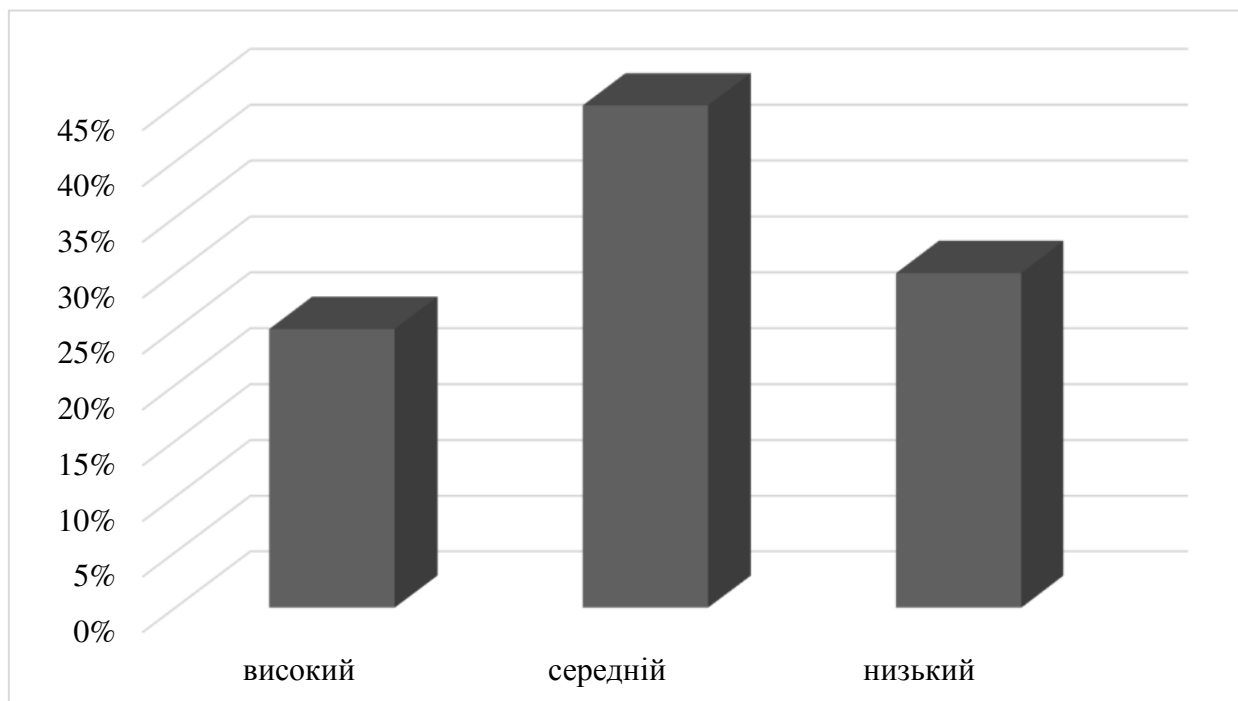


Рис. 2.2. Показники рівня стресового стану підлітків за методикою «Інвентаризація симптомів стресу» (Т. А. Іванченко, М. А. Іванченко, Т. П. Іванченко)

Вивчення особливостей стресового стану підлітків дало змогу встановити, що найбільша частка респондентів - 45% (9 осіб) характеризується середнім рівнем стресу, що може свідчити про наявність помірно виражених стресових переживань та психоемоційного напруження. Отримані результати можуть свідчити про те, що зазначені підлітки перебувають під впливом численних стресогенних чинників, характерних для сучасних умов життєдіяльності, однак загалом зберігають здатність адаптуватися до труднощів та виконувати повсякденні соціальні й навчальні завдання. При цьому, наявність постійного емоційного напруження може знижувати ефективність їхньої діяльності та негативно впливати на психологічне благополуччя.

Низький рівень стресу виявлено у 30% (6 осіб) респондентів. Такі результати можуть свідчити про відносно стабільний психоемоційний стан, достатній рівень адаптаційних можливостей та здатність конструктивно долати труднощі, що виникають у повсякденному житті. Ймовірно, важливу роль у підтриманні емоційної рівноваги відіграють особистісні ресурси підлітків, а також підтримка з боку сім'ї, друзів та освітнього середовища.

При цьому, у 25% (5 осіб) досліджуваних зафіксовано високий рівень стресу. Такі показники можуть вказувати на наявність вираженого психоемоційного напруження, підвищеної чутливості до несприятливих життєвих подій та труднощів психологічної адаптації. Для цієї категорії підлітків можуть бути характерними переживання тривоги, невпевненості, емоційного виснаження та підвищена залежність від оцінок і ставлення оточуючих.

Отримані результати доцільно розглядати з урахуванням умов воєнного стану, які супроводжуються постійним впливом стресогенних факторів. Серед них особливого значення набувають переживання, пов'язані із загрозою безпеці, повітряними тривогами, вимушеними змінами звичного способу життя, інформаційним навантаженням, невизначеністю майбутнього та емоційним реагуванням на події війни. За таких умов навіть підлітки, які не демонструють високих показників стресу, можуть періодично відчувати психоемоційне напруження.

Загалом результати дослідження свідчать, що 60% (14 осіб) підлітків мають певний рівень прояву стресових переживань (середній та високий рівні), що відображає значний вплив сучасних соціальних умов на їхній психоемоційний стан.

Проведене дослідження за методикою «Інвентаризація симптомів стресу» (Т. А. Іванченко, М. А. Іванченко, Т. П. Іванченко) дозволило встановити, що для значної частини підлітків характерні прояви психоемоційного напруження різного ступеня вираженості. Отримані результати свідчать про переважання помірною рівня стресових переживань,

що вказує на збереження у більшості досліджуваних базових механізмів психологічної адаптації. Водночас виявлена частка підлітків із високим рівнем стресу може свідчити про підвищену вразливість до негативного впливу тривалих стресогенних чинників та певне виснаження адаптаційних ресурсів. Загалом результати відображають тенденцію до зростання психоемоційного навантаження в підлітковому віці в умовах воєнного стану, що актуалізує необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції, зміцнення психологічної стійкості та посилення системи психологічної підтримки підлітків.

Вивчення особливостей нервово-психічного напруження за методикою «Опитувальник нервово-психічної напруги» (Немчін Т.А.) продемонструвало неоднорідність його проявів серед підлітків. Аналіз отриманих даних показав, що найбільша частка респондентів — 35% (7 осіб) характеризується середнім рівнем нервово-психічного напруження з тенденцією до низького. Середній рівень нервово-психічного напруження з тенденцією до високого виявлено у 25% (5 осіб) досліджуваних, водночас високий рівень нервово-психічного напруження зафіксовано у 30% (6 осіб) підлітків, тоді як низький рівень діагностовано лише у 10% (2 осіб) респондентів (табл. 2.3, рис. 2.3).

Кількісні показники отриманих результатів наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження показників нервово-психічного напруження підлітків за методикою «Опитувальник нервово-психічної напруги» (Немчін Т.А.)

№ з/р	Рівень нервово-психічного напруження	Кількість осіб	показник (%)
1	високий	6	30
2	середній рівень з тенденцією до високого	5	25
3	середній рівень з тенденцією до низького	7	35

4	низький	2	10
---	---------	---	----

Результати, проведеного дослідження за методикою наведено у вигляді гістограми (див.Рис.2.3.).

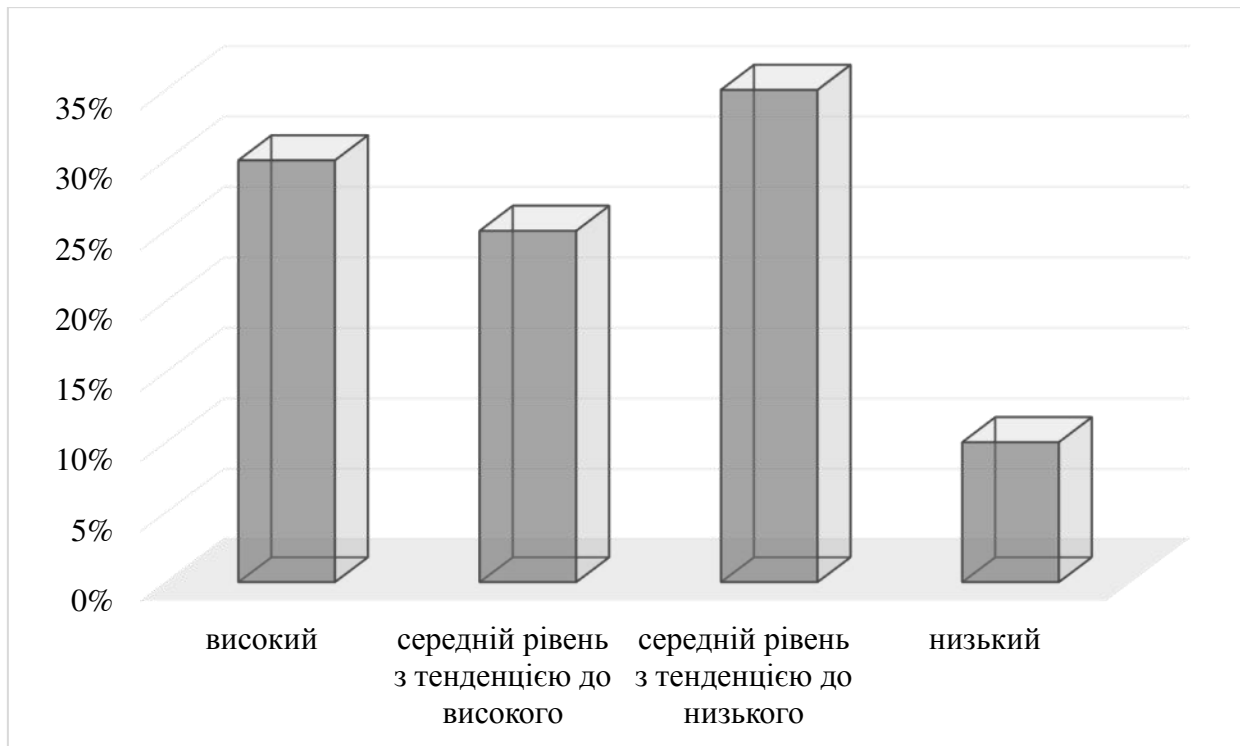


Рис.2.3. Розподіл рівнів нервово-психічного напруження підлітків за методикою «Опитувальник нервово-психічної напруги» (Немчін Т.А.)

Аналіз результатів дозволив констатувати, що у значної частини досліджуваних спостерігаються різною мірою виражені прояви нервово-психічного напруження. Особливу увагу привертає частка підлітків із високим рівнем напруження, що може відображати вплив тривалих стресогенних чинників сучасного соціального середовища. Загалом результати дослідження вказують на тенденцію до підвищення психоемоційного навантаження серед підлітків в умовах воєнного стану та необхідність здійснення психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення адаптаційних ресурсів особистості.

У ході емпіричного дослідження було виявлено, що у 35% (7 осіб) респондентів виявлено середній рівень нервово-психічного напруження з тенденцією до низького. Отримані показники можуть свідчити про відносно

задовільний рівень адаптації до наявних життєвих обставин та здатність підтримувати емоційну рівновагу в умовах повсякденних навантажень. Водночас у цієї категорії підлітків можуть періодично виникати окремі прояви психоемоційного напруження, пов'язані з дією несприятливих зовнішніх факторів.

У 25 % (5 осіб) досліджуваних зафіксовано середній рівень нервово-психічного напруження з тенденцією до високого. Такі результати можуть вказувати на підвищену чутливість до стресогенних впливів та необхідність більшої мобілізації психологічних ресурсів для подолання труднощів. Хоча виявлені прояви напруження ще не мають надмірного характеру, їх тривале збереження може негативно позначатися на психоемоційному благополуччі підлітків.

Найбільшій уваги потребує група респондентів, у яких виявлено високий рівень нервово-психічного напруження. До цієї категорії належить 30% (6 осіб) опитаних підлітків. Одержані показники можуть бути індикатором підвищеного психоемоційного навантаження, недостатньої адаптованості до стресогенних умов та схильності до переживання негативних емоційних станів. Подібні показники є закономірними в умовах воєнного стану, коли підлітки тривалий час перебувають під впливом таких стресорів, як повітряні тривоги, загроза безпеці, інформаційне перенасичення, вимушені зміни способу життя та невизначеність майбутнього.

Низький рівень нервово-психічного напруження виявлено лише у 10% (2 особи) досліджуваних. Такі результати можуть вказувати на наявність достатніх адаптаційних ресурсів та відносно стабільний психоемоційний стан. При цьому, з огляду на складні соціальні умови сучасності навіть у цієї категорії підлітків не виключається періодичне виникнення окремих стресових переживань. Загалом результати дослідження відображають тенденцію до підвищення рівня нервово-психічного напруження у значної частини підлітків в умовах тривалого впливу воєнних стресорів.

Таким чином, результати дослідження дозволяють констатувати, що стресовий стан є характерною складовою психоемоційного функціонування сучасних підлітків та відображає особливості їхньої адаптації до умов тривалого впливу стресогенних чинників. Виявлені особливості свідчать про наявність у досліджуваних різного рівня напруження адаптаційних механізмів, що визначає специфіку реагування на складні життєві обставини та здатність до подолання психологічних труднощів. Отримані результати вказують на те, що значна частина підлітків функціонує в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, що зумовлює актуалізацію внутрішніх ресурсів адаптації та механізмів психологічного захисту. Разом із тим, тривалий вплив стресогенних факторів воєнного часу може сприяти виснаженню адаптаційного потенціалу особистості та підвищенню ризику виникнення дезадаптаційних проявів. Загалом встановлені закономірності підтверджують, що стрес виступає важливим психологічним чинником, який впливає на емоційне благополуччя, особливості саморегуляції та соціально-психологічної адаптації підлітків в умовах воєнного стану, що обумовлює необхідність розробки та впровадження цілеспрямованих програм психологічної підтримки й профілактики негативних наслідків хронічного стресу.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволило встановити, що психоемоційна сфера підлітків в умовах воєнного стану характеризується різним рівнем стресостійкості, вираженості стресових проявів та нервово-психічного напруження. Отримані результати свідчать про неоднорідність адаптаційних можливостей досліджуваних та різний ступінь мобілізації їхніх психологічних ресурсів у відповідь на тривалий вплив воєнних стресорів. Виявлено, що поряд із наявністю у частини підлітків достатнього адаптаційного потенціалу значна кількість респондентів демонструє ознаки підвищеного психоемоційного навантаження, зниження стійкості до стресогенних впливів і напруження механізмів психологічної адаптації.

2.3. Психокорекційна програма розвитку стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни

Необхідність упровадження програми розвитку стресостійкості підлітків зумовлена суттєвим зростанням психоемоційного навантаження на підлітків в умовах воєнного стану. Воєнні події супроводжуються впливом численних стресогенних чинників, серед яких особливого значення набувають загроза життю та безпеці, вимушені зміни способу життя, переживання втрат, тривала невизначеність майбутнього, інформаційне перенасичення та порушення звичних соціальних зв'язків. Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність у значної частини підлітків середнього та високого рівнів стресу і нервово-психічного напруження, а також недостатню сформованість адаптаційних ресурсів, що актуалізує потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці та розвитку навичок ефективного подолання стресових ситуацій.

У своїй роботі ми спиралися на науково-методичні розробки та практичний досвід вітчизняних дослідників і фахівців у сфері психологічної допомоги дітям та підліткам, які переживають наслідки воєнних подій. Теоретичною та методичною основою авторської програми розвитку стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни стали такі психокорекційні програми, як: «Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни» (Л. А. Терещенко, І. В. Толкунова) [53], «Безпечний простір» (О. М. Басенко) [4], «Арт-терапевтичні технології психологічної підтримки дітей та підлітків» (Н. М. Атаманчук) [2], «Програма з розвитку емоційної стійкості підлітків» (Г. М. Гурак) [13] та «Програма розвитку життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях» (А. А. Сердюк) [45].

Метою програми є розвиток особистісних ресурсів стресостійкості підлітків, формування навичок емоційної саморегуляції, удосконалення

адаптивних способів подолання стресових ситуацій та зміцнення психологічної резильєнтності в умовах тривалого впливу воєнних стресорів.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Сприяти усвідомленню підлітками особливостей власних емоційних станів, розвитку навичок їх розпізнавання, прийняття та регуляції.
2. Формувати конструктивні копінг-стратегії подолання стресових ситуацій, розвивати здатність до самоконтролю, саморегуляції та ефективного реагування на складні життєві обставини.
3. Розвивати особистісні ресурси стресостійкості, зокрема впевненість у власних можливостях, позитивне ставлення до себе, відповідальність за власне життя, здатність до пошуку внутрішніх і зовнішніх ресурсів підтримки.
4. Сприяти зміцненню психологічної резильєнтності, формуванню навичок адаптації до умов невизначеності, підвищенню рівня психологічної безпеки та збереженню психічного благополуччя в умовах війни.
5. Розвивати навички конструктивної міжособистісної взаємодії, використання соціальної підтримки та побудови позитивних комунікативних зв'язків з однолітками й дорослими.

Зміст програми поєднує психоосвітні, тренінгові та арттерапевтичні технології, ефективність яких у роботі з дітьми та підлітками, що переживають наслідки воєнних подій, підтверджується сучасними науковими дослідженнями.

Опрацювання змісту психокорекційної програми «Безпечний простір» О. М. Басенко, спрямованої на розвиток життєстійкості підлітків, які пережили вплив воєнного конфлікту, дозволило виокремити низку психокорекційних напрямів, доцільних для інтеграції в авторську програму розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни [4, с. 110]. Особливу увагу привернули вправи та психотехніки, орієнтовані на відновлення відчуття безпеки, формування позитивного образу майбутнього, посилення підтримки з боку значущого соціального оточення та актуалізацію внутрішніх ресурсів

особистості. Серед них найбільш цінними для нашої програми стали вправи, спрямовані на усвідомлення власних сильних сторін, розвиток навичок самопідтримки, формування почуття контролю над життєвими подіями та зміцнення життєстійкості підлітків.

Узагальнення змісту програми дозволило виокремити напрями роботи, які мають безпосереднє значення для розвитку стресостійкості підлітків в умовах, а саме: розвиток навичок самостійного психоемоційного відновлення після пережитих психотравматичних подій, активізація процесів самоусвідомлення, самопізнання та прийняття себе, формування доброзичливих взаємин із соціальним оточенням, розвиток психоемоційних ресурсів особистості, удосконалення навичок емоційно-вольової саморегуляції поведінки та конструктивного розв'язання конфліктів. Саме ці завдання безпосередньо пов'язані з розвитком стресостійкості та психологічної резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану.

Під час аналізу змісту програми особливу увагу привернули заняття «Навички розв'язання конкретних проблем», «Навчання керуванню реакціями», «Посилення ролі позитивних активностей», «Навчання позитивного мислення» та «Відновлення соціальних контактів», окремі елементи яких можуть бути адаптовані до структури авторської програми. Зокрема, до блоку розвитку навичок подолання стресу доцільно включити вправи, спрямовані на формування навичок вирішення проблемних ситуацій та конструктивного реагування на труднощі. До блоку емоційної саморегуляції можуть бути інтегровані техніки керування власними реакціями, відновлення емоційного комфорту та зниження психоемоційного напруження. Важливим також є використання елементів заняття «Посилення ролі позитивних активностей», спрямованих на планування приємних і значущих справ, розвиток активної життєвої позиції та підтримання позитивного емоційного фону [4, с. 112].

Особливу цінність для нашої програми становить заняття «Навчання позитивного мислення», у межах якого використовуються вправи «Минуле,

сьогодення, майбутнє», «Думки і почуття», а також прийоми формування позитивного бачення майбутнього та усвідомлення взаємозв'язку між думками, емоціями й поведінкою. Використання цих вправ дозволяє формувати в підлітків навички позитивного переосмислення життєвих подій, підвищувати рівень оптимізму, розвивати впевненість у власних можливостях та зміцнювати психологічну стійкість до стресових впливів [4, с. 112].

Крім того, доцільним є використання вправ «Ми в будиночку», «Заміни», «Гра з іменами», «Ініціали якостей», які сприяють згуртуванню групи, створенню атмосфери довіри та психологічної безпеки, а також ігор «Хвиля», «Вогонь та лід», «Язика полум'я» і техніки прогресивної релаксації, що можуть бути використані для зняття емоційного напруження, розвитку навичок саморегуляції та стабілізації психоемоційного стану підлітків [4, с. 114] .

Узагальнення змісту програми «Безпечний простір» О. М. Басенко дозволило обґрунтувати доцільність включення до авторської програми вправ і психотехнік, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, формування позитивної життєвої перспективи, актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості та зміцнення соціальної підтримки підлітків в умовах війни.

Значний інтерес для розробки авторської програми становила психокорекційна програма «Підвищення рівня стресостійкості в підлітковому віці» Л. А. Терещенко та І. В. Толкунової, спрямована на розвиток адаптаційних ресурсів і навичок подолання стресу в дітей підліткового віку в умовах війни [53, с. 32]. Дослідниці наголошують на важливості розвитку навичок емоційної саморегуляції, конструктивного реагування на стресові події, усвідомлення власних емоційних станів та формування адаптивних копінг-стратегій. Особливу увагу автори приділяють використанню психоосвітніх занять, вправ на розвиток самоконтролю, технік

релаксації та методів психологічної підтримки підлітків в умовах тривалого впливу воєнних стресорів.

Особливий інтерес для розробки авторської програми становлять вправи «Маяк», «Корабель і вітер», «Повітряна кулька», «Казковий ліс», «Водоспад», «Храм тиші», «Трояндовий кущ», які доцільно використовувати в блоці розвитку емоційної саморегуляції та психологічної стабілізації. Зазначені вправи спрямовані на зниження рівня тривожності, формування відчуття безпеки, оволодіння навичками релаксації та відновлення внутрішньої рівноваги в умовах тривалого впливу стресогенних чинників війни [53, с. 33].

Зокрема, до програми було включено вправу «Казковий ліс», яка базується на використанні технік керованої візуалізації та дихальної релаксації і спрямована на зниження рівня тривожності, стабілізацію емоційного стану та формування відчуття психологічної безпеки. Поряд із техніками релаксації та керованої візуалізації важливе місце в програмі займають арт-терапевтичні методи, спрямовані на невербальне вираження емоцій, зниження психоемоційного напруження та актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості. Саме тому до арттерапевтичного блоку програми було включено гру «Руки-танцюристи», яка створює умови для творчого самовираження, розвитку емоційної чутливості та усвідомлення власних переживань через художню діяльність. Для розвитку навичок тілесної саморегуляції та зниження психофізіологічного напруження до програми було включено вправу «Гімнастика Гермеса». Поряд із розвитком навичок тілесної та емоційної саморегуляції важливим завданням програми є формування психологічної гнучкості та здатності адаптуватися до нових життєвих обставин. З цією метою до програми було включено вправу «Нове місце», спрямовану на розвиток навичок рефлексії, усвідомлення власних переживань та зміни звичних способів сприйняття ситуації. Використання елементів уявного переміщення та зміни перспективи дозволяє підліткам розширити уявлення про власні можливості, підвищити адаптивність,

навчитися знаходити нові способи реагування на складні життєві обставини та ефективніше долати наслідки стресових ситуацій [53, с. 34].

Після опанування технік емоційної та тілесної саморегуляції важливим напрямом роботи є розвиток навичок ефективної взаємодії з оточенням, оскільки соціальна підтримка виступає одним із провідних ресурсів подолання стресу в підлітковому віці. З цією метою до програми було включено вправу «Олівці», яка спрямована на формування довіри, взаєморозуміння, узгодження спільних дій та розвиток навичок командної взаємодії. Виконання вправи сприяє розвитку здатності враховувати позицію іншої людини, координувати власну поведінку з діями партнерів і вибудовувати конструктивну міжособистісну взаємодію. Отже, аналіз програми Л. А. Терещенко та І. В. Толкунової дозволив відібрати вправи, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, психологічної стабілізації, адаптивності та навичок соціальної взаємодії, які були інтегровані до змісту авторської програми.

Поряд із розвитком навичок саморегуляції та соціальної взаємодії важливе місце у структурі авторської програми посідають арт-терапевтичні методи, спрямовані на відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Особливе значення для розробки арт-терапевтичного компонента програми мали напрацювання Н. М. Атаманчук, які довели свою ефективність у роботі з підлітками в умовах військової агресії. Під час розробки програми було враховано можливості використання тематичного малювання, створення колажів, ресурсних творчих вправ, роботи з метафоричними образами, технік «Моє безпечне місце», «Дерево ресурсів», «Мій внутрішній захисник», «Карта підтримки», «Моє майбутнє після перемоги», що сприяють зниженню рівня тривожності та психоемоційного напруження, розвитку навичок саморегуляції й актуалізації внутрішніх ресурсів особистості [2, с. 35-36]. Аналіз наукових джерел засвідчив ефективність арттерапевтичних технологій у розвитку емоційної саморегуляції, подоланні наслідків психотравмального досвіду та актуалізації внутрішніх ресурсів

особистості. Саме тому до змісту програми були включені ресурсно-орієнтовані арт-терапевтичні вправи, описані Н. М. Атаманчук, які сприяють актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, розвитку емоційної саморегуляції та формуванню позитивної життєвої перспективи.

Особливий інтерес для розробки авторської програми становила «Програма з розвитку емоційної стійкості підлітків» Г. М. Гурак, оскільки її зміст спрямований на формування особистісних ресурсів, необхідних для подолання стресових ситуацій та збереження психологічного благополуччя підлітків [13]. Опрацювання програми дозволило виокремити низку напрямів роботи, актуальних для розвитку стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни.

До авторської програми було інтегровано окремі елементи блоку розвитку емоційної саморегуляції, представленого вправами «Мій емоційний термометр», «Щоденник емоцій», «Стоп-думка», дихальними техніками та прогресивною м'язовою релаксацією. Використання зазначених методів сприяє усвідомленню емоційних станів, розвитку навичок самоконтролю та зниженню психоемоційного напруження. Важливе значення для конструювання програми мав блок розвитку позитивної самооцінки та впевненості у власних силах, який включає вправи «Мої сильні сторони», «Скарбничка успіхів», «Я можу», «Мої досягнення під час війни» та колаж «Я через 5 років». Зазначені методики спрямовані на зміцнення позитивного образу «Я», усвідомлення особистісних досягнень та актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості [13, с.148].

Доцільними для використання виявилися також елементи блоку розвитку навичок подолання стресу, представлені психоосвітніми матеріалами про природу стресу, вправами «Мої способи відновлення», «Коло контролю», «Рюкзак ресурсів» та завданнями зі створення індивідуального плану подолання стресових ситуацій. Їх застосування сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій та підвищенню рівня психологічної стійкості [13, с.150].

Для розвитку емоційного інтелекту до авторської програми було відібрано вправи «Вгадай емоцію», «Емоції в кольорі», «Що я зараз відчуваю?», аналіз життєвих ситуацій та рольові ігри, спрямовані на розвиток емоційної обізнаності та навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Крім того, у процесі аналізу «Програми з розвитку емоційної стійкості підлітків» Г. М. Гурак було враховано можливості використання вправ блоку розвитку адаптивності («Нові можливості в нових умовах», «Що допомагає мені пристосуватися?») та блоку соціальної підтримки («Карта моєї підтримки», «Люди, до яких я можу звернутися», «Міст довіри»), що сприяють розвитку адаптаційних ресурсів і зміцненню підтримувальних соціальних зв'язків [13, с.152].

Результати опрацювання «Програми з розвитку емоційної стійкості підлітків» Г. М. Гурак також підтвердили доцільність використання ресурсно-орієнтованих арт-терапевтичних технік. Особливу цінність для авторської програми становлять вправи «Квітка сили», «Лист собі в майбутнє» та «Колаж життєстійкості», спрямовані на актуалізацію внутрішніх ресурсів, формування позитивної життєвої перспективи та зміцнення психологічної резильєнтності підлітків [13, с.156]. Таким чином, аналіз «Програми з розвитку емоційної стійкості підлітків» Г. М. Гурак засвідчив доцільність включення до авторської програми вправ, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, позитивної самооцінки, емоційного інтелекту, адаптивності та соціальної підтримки, оскільки саме зазначені компоненти виступають важливими чинниками стресостійкості підлітків в умовах війни.

Розгляд програми «Розвиток життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях» А. А. Сердюк засвідчив, що її зміст ґрунтується на інтеграції методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та тілесно-орієнтованої терапії [45]. Такий підхід забезпечує комплексний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості підлітка, що є особливо важливим у процесі розвитку стресостійкості та адаптаційних

ресурсів в умовах воєнного стану. Для блоку розвитку позитивної самооцінки, впевненості у власних силах та формування підтримувальної атмосфери доцільно використати вправу «Комплімент» (Л. В. Зюман, 2007), метою якої є підвищення самооцінки підлітка, розвиток почуття власної значущості, створення атмосфери доброзичливості, відкритості та довіри між учасниками групи. Вправа також сприяє розвитку навичок позитивної міжособистісної взаємодії та соціальної підтримки, що є важливим чинником стресостійкості в підлітковому віці. До блоку розвитку емоційної саморегуляції та подолання наслідків стресових переживань доцільно включити вправу «Метод екрану» (О. Черненко, М. Лемик, К. Явна), яка належить до технік роботи в уяві та використовується для зниження інтенсивності негативних емоційних переживань, пов'язаних із травматичними подіями. Використання цієї вправи сприяє відновленню відчуття контролю над власними емоціями, зниженню тривожності та формуванню навичок психологічної самопомоги в умовах війни [45, с.134].

Важливим компонентом програми може стати арт-терапевтичний блок, до якого доцільно включити вправи «Якби» та «Захисна парасолька». Вправа «Якби» спрямована на формування позитивної життєвої перспективи, мотивації досягнення цілей, підвищення самооцінки та усвідомлення власних ресурсів. В умовах війни вона допомагає підліткам зберігати орієнтацію на майбутнє, що є важливим чинником психологічної стійкості. Вправа «Захисна парасолька» доцільна для використання з метою стабілізації психоемоційного стану, зниження рівня тривожності, формування відчуття внутрішньої безпеки та актуалізації ресурсів підтримки. Особливу цінність вона має для підлітків, які пережили психотравмувальні події або вимушене переміщення [45, с. 137].

Для блоку розвитку навичок саморегуляції та психологічної стабілізації доцільно використати «Дихальну вправу на розслаблення», яка базується на методах тілесно-орієнтованої терапії. Виконання цієї вправи сприяє

зниженню психоемоційного напруження, нормалізації фізіологічних реакцій на стрес, відновленню емоційної рівноваги та формуванню навичок самостійного подолання тривожних станів. В умовах постійного впливу воєнних стресорів такі техніки можуть використовуватися як швидкий засіб психологічної самопомоги [45, с. 142].

Проведений аналіз програми «Розвиток життєстійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях» А. А. Сердюк підтвердив ефективність інтеграції когнітивно-поведінкових, тілесно-орієнтованих та арт-терапевтичних методів у роботі з підлітками, які перебувають під впливом воєнних стресорів. Особливу цінність для авторської програми становлять вправи «Комплімент», «Метод екрану», «Якби», «Захисна парасолька» та «Дихальна вправа на розслаблення», оскільки вони спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, позитивної самооцінки, психологічної безпеки та актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості [45, с.146]

Отже, дослідження зазначених програм, психокорекційних підходів та арт-терапевтичних технологій дозволило інтегрувати найбільш ефективні методи психологічної підтримки у зміст авторської програми розвитку стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни (Табл.2.4.).

Таблиця 2.4.

Програма розвитку стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни

№	Тема заняття	Мета	Основні вправи та методи
1	Створення безпечного простору та знайомство	Формування атмосфери довіри, психологічної безпеки, згуртування групи	«Гра з іменами», «Ми в будиночку», «Ініціали якостей», «Комплімент», правила групи, рефлексія
2	Емоції та їх усвідомлення	Розвиток емоційної обізнаності та усвідомлення власних переживань	«Мій емоційний термометр», «Щоденник емоцій», «Вгадай емоцію», «Емоції в кольорі», «Що я зараз відчуваю?», «Думки і почуття»
3	Саморегуляція та психологічна стабілізація	Опанування технік подолання тривоги та психоемоційного напруження	«Казковий ліс», «Повітряна кулька», «Маяк», «Водоспад», «Храм тиші», «Гімнастика Гермеса», «Дихальна вправа на розслаблення», «Стоп-думка», прогресивна м'язова релаксація

4	Особистісні ресурси та життєстійкість	Актуалізація внутрішніх ресурсів та розвиток позитивної самооцінки	«Мої сильні сторони», «Скарбничка успіхів», «Я можу», «Мої досягнення під час війни», «Дерево ресурсів», «Мій внутрішній захисник», «Квітка сили», «Рюкзак ресурсів», «Захисна парасолька»
5	Подолання стресу та соціальна підтримка	Формування копінг-стратегій та розвиток навичок взаємодії	«Коло контролю», «Мої способи відновлення», «Олівці», «Міст довіри», «Карта підтримки», «Люди, до яких я можу звернутися», «Хвиля», «Вогонь та лід», «Язики полум'я», «Метод екрану»
6	Моє майбутнє та ресурс після перемоги	Формування позитивної життєвої перспективи	«Минуле, сьогодні, майбутнє», «Нові можливості в нових умовах», «Що допомагає мені пристосуватися?», «Якби», «Лист собі в майбутнє», «Моє майбутнє після перемоги», колаж «Я через 5 років», «Колаж життєстійкості», рефлексія

Представлена структура програми відображає послідовний перехід від формування безпечного психологічного середовища та розвитку емоційної обізнаності до оволодіння навичками саморегуляції, актуалізації особистісних ресурсів, розвитку соціальної підтримки та формування позитивної життєвої перспективи. Така логіка побудови забезпечує комплексний вплив на основні компоненти стресостійкості підлітків в умовах війни. Програма реалізується у формі групових тренінгових занять із використанням психоосвітніх, арт-терапевтичних, релаксаційних та інтерактивних методів роботи. Оптимальною формою організації є робота в малих групах чисельністю 8–15 осіб, що забезпечує можливість активної взаємодії між учасниками та створення атмосфери психологічної безпеки. Тривалість одного заняття становить 90 хвилин, періодичність проведення – один раз на тиждень. Такий режим роботи сприяє поступовому формуванню навичок емоційної саморегуляції, засвоєнню конструктивних способів подолання стресу та закріпленню набутих умінь у повсякденному житті.

Розроблена програма поєднує психоосвітні, тренінгові та арт-терапевтичні форми роботи, спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зміцнення адаптаційного потенціалу, формування

конструктивних копінг-стратегій та підтримання психологічного благополуччя підлітків в умовах тривалого впливу воєнних стресорів.

У межах програми арт-терапія розглядається як один із найбільш екологічних і доступних методів психологічної допомоги підліткам, які тривалий час перебувають під впливом воєнних стресорів. Її використання спрямоване на зниження рівня психоемоційного напруження, тривожності та страхів, стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення власних переживань і зміцнення особистісних ресурсів. Особливого значення арт-терапевтичні методи набувають у роботі з підлітками, оскільки надають можливість виражати емоції не лише вербальними засобами, а й через символічні образи, творчі продукти та художню діяльність, що є надзвичайно важливим в умовах переживання травматичних подій війни. Конкретний зміст арт-терапевтичного блоку представлений вправами, наведеними в таблиці 2.4, які забезпечують розвиток емоційної саморегуляції, актуалізацію ресурсів та формування позитивної життєвої перспективи.

Крім арт-терапевтичних методів, програма включає вправи, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, конструктивного подолання стресу та ефективної міжособистісної взаємодії. Їх використання сприяє актуалізації адаптаційних ресурсів особистості, розвитку рефлексії, підвищенню психологічної стійкості та формуванню здатності ефективно функціонувати в умовах тривалого впливу воєнних стресорів.

Очікується, що реалізація програми сприятиме зниженню рівня стресу та нервово-психічного напруження, підвищенню показників стресостійкості, розвитку навичок конструктивного подолання труднощів, зміцненню адаптаційних можливостей і психологічного благополуччя підлітків. У цілому програма спрямована на формування психологічних ресурсів, необхідних для успішної адаптації особистості до умов воєнного стану та збереження її психічного здоров'я. На підставі проведеного теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження було розроблено програму

розвитку стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни, яка поєднує психоосвітні, тренінгові, релаксаційні та арт-терапевтичні методи роботи. Реалізація програми створює умови для розвитку емоційної саморегуляції, зміцнення адаптаційних ресурсів, формування конструктивних копінг-стратегій, підвищення психологічної резильєнтності та збереження психічного благополуччя підлітків в умовах тривалого впливу воєнних стресорів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження особливостей стресостійкості та психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного стану, а також розроблено програму розвитку стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. Для реалізації дослідження використано комплекс психодіагностичних методик: «Шкала стресостійкості» Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), «Інвентаризація симптомів стресу» Т. А. Іванченко, М. А. Іванченко, Т. П. Іванченко та «Опитувальник нервово-психічної напруги» Т. А. Немчіна.

Аналіз результатів, отриманих за «Шкалою стресостійкості Коннора–Девідсона» (CD-RISC-10), дозволив встановити, що у 45 % підлітків виявлено середній рівень стресостійкості. Високі показники

продемонстрували 15 % досліджуваних, що свідчить про достатньо сформовані адаптаційні ресурси та здатність ефективно долати стресові ситуації. Водночас у 40 % респондентів зафіксовано низький рівень стресостійкості, який може вказувати на підвищену вразливість до негативного впливу воєнних стресорів, труднощі емоційної саморегуляції та ризик психоемоційного виснаження.

Результати за методикою «Інвентаризація симптомів стресу» Т. А. Іванченко, М. А. Іванченко, Т. П. Іванченко показали, що високий рівень стресу характерний для 25 % підлітків, середній – для 45 %, низький – для 30 % досліджуваних. Отримані дані свідчать про наявність значного психоемоційного навантаження у частини респондентів, зумовленого впливом воєнних подій, тоді як переважає середнього та низького рівнів стресу в більшості підлітків вказує на збереження певних адаптаційних можливостей та психологічних ресурсів.

Дослідження за «Опитувальником нервово-психічної напруги» Т. А. Немчіна виявило, що високий рівень нервово-психічного напруження виявлено у 30 % підлітків, середній рівень із тенденцією до високого – у 25 %, середній рівень із тенденцією до низького – у 35 %, а низький рівень – у 10 % досліджуваних. Отримані результати свідчать про функціонування значної частини підлітків в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та напруження адаптаційних механізмів, що може негативно позначатися на їхньому психологічному благополуччі та ефективності адаптації до умов воєнного часу.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволило встановити, що психоемоційна сфера підлітків в умовах війни характеризується неоднорідністю показників стресостійкості, стресового стану та нервово-психічного напруження. Виявлено, що значна частина підлітків функціонує в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, що супроводжується зниженням стійкості до стресогенних впливів,

напруженням механізмів психологічної адаптації та потребою у психологічній підтримці.

На підставі результатів теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження розроблено програму розвитку стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. Розроблена програма поєднує психоосвітні, тренінгові, релаксаційні та арттерапевтичні методи роботи й спрямована на розвиток емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, підвищення психологічної резильєнтності, зміцнення адаптаційних ресурсів особистості та збереження психічного благополуччя підлітків в умовах тривалого впливу воєнних стресорів. Реалізація програми створює передумови для зниження рівня стресу та нервово-психічного напруження, підвищення показників стресостійкості та покращення психологічної адаптації підлітків в умовах війни.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості підлітків в умовах війни сформульовано наступні висновки.

1. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що стресостійкість є складним інтегративним особистісним утворенням, яке забезпечує здатність людини підтримувати психічну рівновагу, ефективно функціонувати та адаптуватися до впливу стресогенних чинників. У структурі стресостійкості виокремлюють когнітивний, емоційний, поведінковий, мотиваційний та

соціальний компоненти, взаємодія яких забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах психоемоційного навантаження.

2. Встановлено, що підлітковий вік є сенситивним періодом формування стресостійкості, оскільки характеризується активним розвитком самосвідомості, емоційно-вольової сфери, механізмів саморегуляції та системи міжособистісних взаємин. Визначено, що в умовах воєнного стану особливості підліткового віку можуть посилюватися під впливом тривалого стресу, невизначеності, порушення відчуття безпеки та нестабільності соціального середовища. Разом із тим саме у цей період закладаються психологічні ресурси, що забезпечують розвиток адаптивних копінг-стратегій, емоційної стійкості та здатності до конструктивного подолання життєвих труднощів.

3. На основі аналізу наукових праць з'ясовано, що провідними соціально-психологічними чинниками розвитку стресостійкості підлітків в умовах війни виступають сімейна підтримка, позитивні взаємини з однолітками та значущими дорослими, сформованість навичок емоційної саморегуляції, позитивна самооцінка, розвинений емоційний інтелект, життєстійкість, наявність адаптивних копінг-стратегій та ресурсів психологічної підтримки.

4. Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність індивідуальних відмінностей у рівні стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану. За методикою «Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона» (CD-RISC-10) встановлено переважання середнього рівня стресостійкості, що свідчить про відносно збережений адаптаційний потенціал більшості досліджуваних. Водночас частина підлітків продемонструвала низькі показники стресостійкості, що вказує на недостатню сформованість механізмів психологічного захисту та підвищену вразливість до впливу стресогенних чинників.

Аналіз результатів за методикою «Інвентаризація симптомів стресу» (Т. А. Іванченко, М. А. Іванченко, Т. П. Іванченко) показав, що значна

частина підлітків переживає симптоми психоемоційного напруження різного ступеня вираженості. Виявлено прояви емоційного виснаження, тривожності, внутрішнього напруження та труднощів психоемоційної адаптації, що є закономірною реакцією на тривалий вплив воєнних стресогенних чинників.

Результати, отримані за допомогою «Опитувальника нервово-психічної напруги» (Т. А. Немчин), встановили наявність у частини досліджуваних помірного та надмірного рівня нервово-психічної напруги.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження підтвердило необхідність цілеспрямованого розвитку стресостійкості підлітків як одного з провідних чинників збереження їхнього психічного здоров'я в умовах війни. З цією метою було розроблено програму розвитку стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни, яка ґрунтується на поєднанні психоосвітніх, когнітивно-поведінкових, арттерапевтичних, релаксаційних і тренінгових методів роботи. Зміст програми спрямований на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивної самооцінки, актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, удосконалення адаптивних способів подолання стресу та зміцнення соціальної підтримки як важливих складових стресостійкості підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анопрієнко О. В. Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і подолання хронічного стресу в підлітковому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07; [наук. кер. С. О. Ставицька]; М-во освіти і науки України; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2017. 21 с.
2. Атаманчук Н.М. Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: ресурс арт-технік: монографія. Київ: Балтія, 2023. С.30–42.

3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навч. посіб. за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
4. Басенко О. Особливості переживання підлітками стресових подій воєнних конфліктів: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053: Національний університет «Києво-могилянська академія. Київ. 2023. 155 с.
5. Березюк М., Діхтяренко С. Трансформації базових компонентів стресостійкості здобувачів вищої освіти під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 71(1). С. 41–47.
6. Білоус О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
7. Боднар А.Я., Макаренко Н.Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*, 2013. 149, 49–57.
8. Бужинська С., Скляр С., Даніліч-Скакун А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
9. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2019, 1, 105–116.
10. Венгер О.П., Ястремська С.О., Рега Н.І., Білоус В.С., Мисула Ю.І., Смашна О.Є., Сас Л.М., Костіна О.О. Посттравматичний стресовий розлад. Тернопіль: Укрмедкнига, 2016. 348 с.
11. Гончарова Н. О., Горбенко Ю. Л., Калюжна Ю. І. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава, 2018. 342 с.
12. Губенко І.Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник. Київ: Медицина, 2013. 296 с.

13. Гурак Г.М. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків: дис..... канд. псих. наук за спец. 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2024. 255с.
14. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту : довідник. Н. Пророк, С. Гончаренко, Л. Кондратенко та ін. Слов'янськ : ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
15. Євдокімова О. О., Нечітайло І. С., Брусакова О. В. та ін. Психологічні наслідки війни: міждисциплінарний нарис про Харківщину та її мешканців : монографія / За заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. В. В. Сокурєнка; Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків : Факт, 2024. 411 с, с. 91 – 92.
16. Журавльова Л. П., Сенкевич В. Г. Емпіричне дослідження емпатійності у структурі реагування молоді на небезпеку щодо ураження віл. *Наукові записки. Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: Вид-во Національного ун-ту «Острозька академія», 2015. № 2. С. 39-54.
17. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. № 2 (110). С. 105–109.
18. Іванцанич В. Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом: дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 232 с.
19. Ічанська О. М., Ключко К. Є. Динаміка переживання кризи під час психореабілітації у дітей постраждалих від збройного конфлікту на Донбасі. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць / за заг.ред. Л. В. Помиткіної, Т. В. Вашеки, О. М. Ічанської. К.: Аграр Медіа Груп, 2018. URL: <http://er.nau.edu.ua:8080/handle/NAU/34854>.
20. Кирпенко Т. М. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Т. М. Кирпенко, Ю. О. Бохонкова. Северодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

21. Ковальчук О., Мацієвська М. Резильєнтність як фактор посттравматичного зростання підлітків. *Вісник гуманітарного наукового товариства: наукові праці*. Вип. 25. Черкаси: Видавництво «306», 2025. С. 353–363.
22. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психолог. наук: 19.00.07. Переяслав, 2021. 42 с. URL: <http://ephsheir.uhsp.edu.ua/handle/8989898989/5911?show=full>.
23. Кормило О., Чіп Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 12. С. 68-78.
24. Короленко Ю.Ю., Куц Ю.І. Розвиток навичок емоційної регуляції як фактор зміцнення резильєнтності підлітків. *The XI International Scientific and Practical Conference «Modern trends of youth: advantages and significant disadvantages»*, November 11–13, 2024, Zaragoza, Spain. P. 26–29.
25. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. докт. психологічних наук. Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2009. 520 с.
26. Корольчук В. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 153–192.
27. Корольчук В. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
28. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
29. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_1_18.
30. Литвиненко О. О. Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспект): монографія. Х. : «В ДЕЛЕ», 2021. 351 с.

31. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Спецвипуск. С. 78–85.
32. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
33. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
34. Овсяннікова Я. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 85–94.
35. Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи: матеріали всеукраїнського науковопедагогічного підвищення кваліфікації, 4 березня – 14 квітня 2024 року. Львів – Торунь: Liha-Pres, 2024. 368 с.
36. Перетятко Л. Г., Возниця Л. І. Особливості стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті: зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму (20-22 листопада 2024 р., м. Полтава)*. Полтава, 2024. С. 198-201, с. 199-200.
37. Пономаренко Т., Шишин А. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського національного університету*. 2023. № 16. С. 64–71. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf.
38. Пророк Н. В., Гончаренко С. А., Кондратенко Л. О. та ін., за ред. Пророк Н. В. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.

39. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник. Упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
40. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / Н. Гончарова та ін. за ред. К. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
41. Психологія переживання війни: досвід України. Київський національний університет культури і мистецтв. URL: <http://knukim.edu.ua/psychologiyaperezhyvannya-vijny-dosvid-ukrayiny-2/>
42. Психологія стресостійкості студентської молоді; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. С. 88–94.
43. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
44. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2005. 20 с.
45. Сердюк А. А. Психологічні особливості життестійкості осіб підліткового віку в складних життєвих ситуаціях : дис. ... д-ра філософії: 053 Психологія. Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2024. 311 с.
46. Смольська Л. Стресостійкість та життестійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2021. Вип. 4. С. 113–117.
47. Солод А. Психологічні особливості проявів резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану в Україні. Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни. *Збірник наукових матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Полтава, 23 – 24 травня 2024 року). С. 117–118.

48. Стельмашук Х. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт: дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Львів, 2019. 217 с.
49. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2022. С. 112–123.
50. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2021. 272 с.
51. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. №1(38). С. 43-47.
52. Терещенко А. О. Психологічні особливості переживання стресових ситуацій у молодших школярів. А. О. Терещенко, Л. В. Дзюбка. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.)* / ред. колегія : С. І. Бабатіна, В. В. Мойсеєнко, І. І. Чиньона та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 402-404.
53. Терещенко Л. А., Толкунова І. В. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. *Психологічний часопис : науковий журнал*. Київ, 2023. Т. 9. Вип. 3 (71). С. 28-38.
54. Черпіта М., Гурич А., Джеджула О. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету*. Серія «Соціально-гуманітарні науки». 2013. Вип. 2. С. 202–208.
55. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурнокомпонентний аналіз. *Актуальні проблеми психології*. Т. ІХ, вип.10. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2020. С. 280–287.

56. Шпак М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Вип. 39. С. 199-203. <https://doi.org/10.32843/2663-5208..>
57. Щербакова О. О., Кондрацька Л. В., Беженська А. А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *Габітус*. 2023. № 55. С. 67-71.
58. Crum A.J., Jamieson J.P., Akinola M. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses *Emotion*, 20. 2020, P. 120–125.
59. Farhood L., Dimassi H., Lehtinen T. Exposure to war-related traumatic events, prevalence of PTSD, and general psychiatric morbidity in a civilian population from southern Lebanon. *J Transcult Nurs*. 2006. P. 34 - 40.
60. Helpman L., Besser A., Neria Y. Acute posttraumatic stress symptoms but not generalized anxiety symptoms are associated with severity of exposure to war trauma: a study of civilians under fire. *J Anxiety Disord*. 2015. P. 27–34.